REVISTA

Cultura del Movimiento

"Citius, Altius, Fortius"

Facultad de Ciencias de la Educación
Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación
Revista Cultura del Movimiento - Ibagué, Tolima, Colombia.
Número 1 - 2013 - ISSN: 2346-2914

Cultura del Movimiento

"Citius, Altius, Fortius"

Cultura del Movimiento

``Citius, Altius, Fortius´´

Facultad de Ciencias de la Educación
Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación
Revista Cultura del Movimiento – Ibagué – Tolima – Colombia
Número 1 – 2013 - ISSN: 2346-2914

JOSÉ HERMAN MUÑOZ ÑUNGO
Rector

DAVID BENITEZ MOJICA
Vicerrector Académico

ANDRÉS FELIPE VELÁSQUEZ MOSQUERA
Decano Facultad de Ciencias de la Educación

MIGUEL EDURDO HUERTAS MENESES
Director Unidad Académica

ISSN: 2346-2914

Directora - Editora:
Constanza Palomino Devia

Coordinación Editorial
Marta Faride Estefan Upegui

Comité Editorial:
Lorena Ortiz Inchima
Milena Jazmín Agudelo Medina
Diego Efraín Correa Cabezas
Nelson Enrique Barragán Alarcón
Nestor William Aponte López

Carátula:

Montaje: se elaboró con base en el mayor símbolo deportivo del mundo los aros olímpicos, que representa las cinco partes del mundo y cada uno de los colores de sus banderas. Se quiso tener los propios aros representados en diferentes gráficas y con los colores de la bandera universitaria de la siguiente manera.
EL VERDE: tiene una fuerte afinidad con la naturaleza y se conecta con ella y gran parte del trabajo es al aire libre.
EL NARANJA: se asocia con la alegría y de alguna manera es lo que se quiere mostrar, que somos felices con nuestra profesión y se ama lo que hace.
EL ROJO: del logo es impactante e imponente. Y hace parte de la identidad.
EL NEGRO: se utilizó para resaltar las imágenes y para expresar elegancia.
EL AMARILLO: simboliza el brillo. Está dirigido a toda la comunidad universitaria y se quiere impactar, ser llamativos y lograr que conozcan el programa de una manera divertida y práctica.

Corrección de estilo:
Gladys Meza Quintero
Marta Faride Estefan Upegui

Diseño e Impresión: Colors editores

Periodicidad: Anual

Tiraje: 500 ejemplares

Las opiniones contenidas en los artículos de esta revista no comprometen al programa de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad del Tolima, sino que son responsabilidad de los Autores, dentro de los principios democráticos de cátedra libre y libertad de expresión. Se autoriza la reproducción total o parcial de los artículos citando la fuente y el autor, estrictamente para fines académicos. Para comunicarse con la revista dirîjase al correo electronico: culturadelmovimiento@ut.edu.co

Editorial 7
Ándres Felipe Velasquez Mosquera

Presentación 8
Constanza Palomino Devia

Nuestro Programa

Un poco de historia 9
Docentes 10
Estudiantes
Estudiantes sobresalientes académicamente. Becas por rendimiento académico 11
Estudiantes deportistas destacados 12
Graduados 14
Qué es de la vida de nuestros Egresados 15
Diego Alejandro Guzmán Oviedo

Investigando

Didáctica del Tang Lang Chuan. Manual de ejercicios básicos para niños de 10 a 12 años 18
Diego Efraín Correa Cabezas

Estructura conceptual y metodológica del Fútbol 23
Carlos Julio Reyes Varón

El ocio y la recreación contemporánea en un mundo globalizado. Un punto de vista Latinoamericano 25
Hernán Gilberto Tovar

Importancia de la formación del docente de Educación Física en la educación colombiana 31
Néstor Willian Aponte López

Composición corporal en estudiantes de secundaria de las instituciones públicas de Armenia 35
Constanza Palomino Devia

Nuevos semilleros de investigación 40
Mabel Gómez Mazorra
Luz Stella García Carrillo

Intercambio estudiantil

Experiencia vivida en México 41
Andrés Mauricio Castiblanco

Proyección a la comunidad

Festival de atletismo nuevo milenio 46
Lorena Ortiz Inchima

I Festival de Lucha Playa UT 48
Luis Felipe Escobar Páez

Torneo Intercolegiado de Lucha Playa. Colegio Tolimense 50
Diego Efraín Correa Cabezas

Club de patinaje SkateBoy 52
Harold Esneider Parra
Eliana Fernández Sánchez

Opinan los estudiantes 54
Guillermo Vásquez IX Semestre
Alejandra Mora Erazo I Semestre

Diplomados 56

Diplomado en Masaje Deportivo,Terapéutico y Estético

Consejos saludables 57
Recomendaciones mundiales para la actividad física saludable según la Organización Mundial para la Salud
Lorena Ortiz Inchima

Editorial

La formación integral, la búsqueda, la producción, la sistematización y la divulgación del conocimiento científico, tecnológico artístico y humano; y el compromiso con el medio ambiente son los pilares misionales de la Universidad del Tolima, que su Facultad de Ciencias de la Educación promueve a través del proyecto editorial que hoy presenta. En la actualidad los proyectos editoriales son una prioridad, como lo afirma el profesor Fabio Jurado Valencia, del Departamento de Literatura de la Universidad Nacional de Colombia "se ha iniciado el despegue de la tradición escrita y se siente un entusiasmo enorme hacia la lectura". Por esta razón, se hace indispensable que en el ámbito universitario transite el libro de primera fuente, como lo es en este caso la revista de cada Licenciatura de la Facultad.

Este proyecto editorial pretende ser un espacio de divulgación formal de la Facultad de Ciencias de la Educación; donde los programas que la conforman, presentan a la comunidad académica sus avances, logros, fortalezas e intereses; reflexiones y productos escriturales de procesos pedagógicos y didácticos en el marco de las asignaturas, a través de una revista propia. En cada una de ellas los estudiantes, los profesores, los graduados e invitados serán los enunciadores, quienes por medio de la escritura crean un puente de comunicación con programas afines dentro y fuera de Colombia. De esta forma la Universidad del Tolima abre otros espacios para el diálogo de saberes y la argumentación razonada, sobre temas que suscitan la reflexión desde diversas perspectivas.

APUNTACIONES de la Licenciatura en Lengua Castellana, *LICIENSO UT* de la Licenciatura en Ciencias Sociales, *BREAKING BOUNDARIES* de la Licenciatura en Inglés, *CULTURA DEL MOVIMIENTO* de la Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación, *DO-CIENCIA* de la Licenciatura en Educación básica con énfasis en Ciencias Naturales y Educación Ambiental, *EJES* de la Licenciatura en Matemáticas son las revistas que constituyen este proyecto editorial, cuyo trasfondo es contribuir a la formación del ciudadano que aporte a la configuración de nuestra facultad en procura de una Colombia mejor.

Andrés Felipe Velásquez Mosquera
Decano Facultad de Ciencias de la Educación

Presentación

La revista CULTURA DEL MOVIMIENTO del programa de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad del Tolima constituye un medio para la divulgación; está conformada por artículos que dan cuenta del quehacer del programa, teniendo presente el manejo de la educación física, el deporte y la recreación y la importancia que tienen estas áreas en la formación de nuestros estudiantes. Por lo tanto, se resaltará aspectos como las diferentes investigaciones realizadas por nuestros docentes, los estudiantes y deportistas destacados, egresados con gran trayectoria, proyección social del programa, consejos saludables.

Nuestra revista será una herramienta de gran relevancia para nosotros, ya que a través de sus páginas, divulgaremos el día a día del programa, proporcionando una oportunidad para que nuestros docentes y estudiantes publiquen sus pensamientos y experiencias de su práctica de enseñanza y aprendizaje en los distintos escenarios que ofrece la Universidad para el desarrollo de nuestro programa.

Esta publicación se convierte en un reto, porque nos compromete cada día más en la consolidación de un medio en donde se presente de manera libre y espontánea la expresión de quienes conformamos la comunidad académica de nuestro programa.

Sea esta una invitación para quienes deseen colaborar enviando sus artículos y fortalecer así nuestro propósito de mantener informados a nuestros docentes y estudiantes del acontecer de nuestro programa en relación con el entorno, en especial con nuestro departamento y nuestro país, en proyección con el mundo.

Constanza Palomino Devia
Directora del Programa
Licenciatura en Educación Física,
Deportes y Recreación

Un poco de historia

En 1994, siendo Rector de la Universidad del Tolima el Doctor Edgar Machado, surgió la idea de crear una Licenciatura en Educación Física y se encargó del proyecto al Licenciado Luís Felipe Contecha Carrillo quien ejercía las funciones de Coordinador de Deportes en la Oficina de Bienestar Universitario. Ante esta iniciativa, el Licenciado Contecha, con la colaboración del Licenciado Alberto Moreno del Departamento de Psicopedagogía, procedió a la recolección de información y diagnósticos que soportarían la propuesta, sustentada ante el Consejo de Facultad.

Ante el Consejo de la Facultad de Ciencias de la Educación en Septiembre de 1994. De las recomendaciones surgidas se realizaron los ajustes pertinentes para luego defender el proyecto ante el Comité Académico de la Universidad (Acta Nº 035 de 1994), enviado con concepto positivo al Consejo Superior, para ser presentado en la sesión del 12 de diciembre del mismo año, siendo presidente del mismo el Gobernador del Tolima, doctor Ramiro Lozano Neira.

Fue así como, mediante Acuerdo número 103 de diciembre 12 de 1994, se aprobó el programa de la Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación.

Con el apoyo del Rector Edgar Machado, el emprendimiento del Licenciado Luís Felipe Contecha y con la asesoría del profesor Humberto Arbona, el programa académico abrió inscripciones en el mes de diciembre de 1994; se inscribieron 58 aspirantes de los cuales se seleccionó un grupo de cuarenta estudiantes, iniciando labores en febrero de 1995.

Es conveniente reseñar que el ingreso fue anual hasta el 2007. A partir del mes de junio de 2008, las inscripciones se abrieron semestralmente.

Docentes

Para el programa en Educación Física, Deportes y Recreación es muy valioso contar con un talento humano destacado en el área a nivel nacional y, por tal razón, es indispensable resaltar esta fortaleza e ir proyectando la información de cada uno de nuestros prestigiosos docentes.

PROFESORES DE PLANTA

Luis Felipe Contecha Carrillo

Doctor en Ciencias de la Educación con énfasis en Currículo. Es uno de los creadores del programa y actualmente orienta los cursos Historia de la Actividad Física, Investigación I, Seminario de Trabajo de Grado y Administración de la actividad física. Coordinador de la línea de investigación del programa

Nelson Enrique Barragán Alarcón

Magister en Educación. Actual Jefe del departamento de Psicopedagogía de la Facultad. Orienta la asignatura de Valoración de la condición física y Didáctica del deporte escolar. Coordinador de la línea de didáctica del deporte.

Nestor William Aponte López

Estudiante de Doctorado en Ciencias de la Educación, candidato a doctor en Actividad física y artística, Universidad de Extremadura, España. Actual Director de la Maestría en Educación, y director del grupo de investigación, formación; movimiento y Coordinador de los trabajos de grado del programa. Orienta la asignatura de Epistemología de la actividad física y Didáctica de la Educación Física I. Coordinador de la línea de didáctica de la educación física.

Eduardo Augusto López Ramirez

Doctor en Ciencias de la Educación. Actualmente es el Coordinador del grupo de investigación EDUFÍSICA, de la revista digital del programa *Edu-física* y de las prácticas docentes del programa. Orienta las asignaturas de Práctica Docente VI y VII e Historia y Epistemología de la Educación y Pedagogía y Didáctica de la Educación Física II y Tic.

Estudiantes sobresalientes académicamente. Becas por rendimiento académico

Nuestra razón de ser, los estudiantes. Para el programa es muy importante contar con joven talento que se destaca en diferentes áreas asociadas al programa, adquiriendo becas y beneficios académicos. A continuación una muestra de ello:

Becas por Rendimiento Académico y Condiciones Socioeconómicas correspondientes al semestre A de 2013 con las notas del semestre B de 2012

Presencial Tipo A

050500082012 Juan David Delgado Díaz
050550102008 Gerson Francisco Molina Arévalo
050550272008 Egidio Castro Carvajal
050500412012 José Luis Rodríguez Arana
050550402010 Jeniffer Juliet Murillo Cortés
050500042012 David Alexander Bedoya Pavas
050500012012 Luis Giovanny Ríos Ordónez

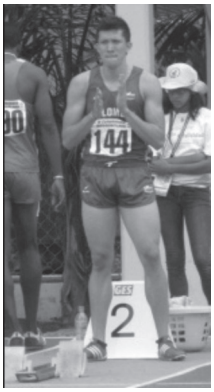
Presencial Tipo B

050550202008 Felipe Augusto Reyes Oyola
050500412011 Viviana Lizeth Rincón Sánchez
050500392009 Jonathan Leonardo Repizo Roa
050500122012 Harold Esneider Parra Olaya
050550362008 Geyder Ricardo Gallego Garzón
050550262008 Jessika Paola Rodríguez Carranza
050500342011 Jhonny Duvan Rojas Martínez
050500312009 Alexandra Julieth Patiño Vanegas
050550242012 Cristhian Camilo Chávez Moreno
050500292009 Jaime Leonardo Castañeda Mendoza
050500342009 Camilo Andrés Giraldo Culma
050500412009 Jairo Andres Sánchez Quiñones
050500532011 William Alexander Peñuela Pinto
050500382011 Yessica Maryury Díaz
050550382011 Daniela Alejandra Carvajal Villanueva
050550132008 Raúl Jesús Toro Suaza

050550242011 Johan Camilo Abril Brito
050500552009 Michael Hernán Suárez Saavedra
050500262010 Jeison Fabián Villanueva Díaz
050550272009 Cristian Camilo Acosta Hernández
050500192012 Yaid Amid Ramírez Hernández
050500222009 Luis Carlos Montealegre Cano
050500222011 Jose Ramsep Oliveros Pérez
050550022012 Sandra Yice Téllez Giraldo
050500042010 Alberth Mauricio Lozano Montealegre
050500112011 Jaime Alexis Vargas Silva
050500112010 Oscar Andrés Arciniegas Montealegre
050500462009 Jónatan González Marroquín

Estudiantes deportistas destacados

Cristian Alzate Ramirez[1]



Nací el 11 de marzo del año de 1992 en la ciudad de Ibagué. Desde pequeño, mi padre me inculcó la cultura de la actividad física y la importancia de practicar el deporte. En nuestro hogar, cada domingo era sagrado ir a la ciclovía, pero jugar fútbol era de todos los días. Es así como, desde pequeño, mi primer amor fue el deporte en general.

En la escuela primaria ensayé todos los deportes. Estaba en todas la selecciones. Jugué fútbol, baloncesto y fue en esa época donde tuve mi primer acercamiento con el atletismo gracias a la profesora Pamela Valencia, , quien vio en mi algo diferente y me insistió para que participara en la fase municipal de los intercolegiados. Esta propuesta en lo personal no me entusiasmó mucho porque consideré que era todavía pequeño para competir a ese nivel; pero la profe me insistió tanto que accedí y participé en mis primeros intercolegiados en los que, a pesar de la edad, gané mis primeras medallas.

A los 14 años tomé la decisión de dedicarme al atletismo; aún recuerdo cómo fue esta decisión, y cómo el profesor Nelson Barragán fue factor decisivo. Él es un maestro ejemplar y marcó mi existencia. Un día el profe me vio en el estadio y me dijo que si era capaz de pasar las vallas a tres pasos, me llevaba a un nacional. Me atreví y afronté el reto con cierta facilidad. Él como siempre cumplió su palabra y de esta forma inicié mi primera aventura en un nacional sin haber entrenado un día. El resultado fue dos medallas: plata y bronce en vallas..

[1] Estudiante de VII semestre de la Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación. Universidad del Tolima

Cristian Alzate.

En el 2009 logro mi primera convocatoria a selección Colombia, para el mundial de menores en Italia, momento inspirador y conmovedor pues sentimos que nuestros sueños iban cogiendo bases para un futuro. Aún recuerdo el instante en que el profe Barragán y yo nos abrazamos en medio de lágrimas. Después vinieron otros logros como la marca para el mundial juvenil, a la que no asistí por cosas externas que nunca faltan e impidieron mi participación. Pero el 2010 no fue malo totalmente ya que en ese año conocí la Universidad del Tolima, la que ha creído en mí y en el profesor Barragán: Institución que llevo en el corazón y a la que debo mucho porque junto a mi familia es la única que ha apoyado mi proceso de formación y ha hecho el camino viable para alcanzar el sueño del alto rendimiento que poco a poco se ha ido convirtiendo en una realidad, pues desde que estoy en la universidad he alcanzado los más grandes logros de mi carrera deportiva como han sido los récords nacionales en la categoría juvenil y sub 23.

Cristian Alzate visita a la Universidad de Kazan Rusia. Fuente autor

Quiero expresar mi agradecimiento a la Universidad del Tolima y al programa de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación, porque han hecho de mí un hombre de bien, un profesional orgulloso de ser maestro, y siempre y en cualquier parte del mundo, seguiré cumpliendo mi deseo de poner en alto el nombre y la bandera de mi universidad como cuando la representé en la Universidad Mundial en Kazán, Rusia, en el verano europeo del presente año, y en el país en dos ocasiones subido al más alto del pódium nacional universitario.

La vida es un regalo maravilloso y entidades como la Universidad del Tolima merecen nuestro reconocimiento. A ella todo mi afecto.

Graduados

En 18 años de labores académicas, hemos podido lograr la graduación de muchos profesionales en el área que se destacan a nivel nacional. Aquí una pequeña muestra:

Primeros graduados del Programa en marzo de 2000

Carlos Julio Reyes, Carlos Andrés Pórtela, Alejandro Avendaño, Francy Jazmín López, Oscar Montealegre, Jhon Henry Martínez y Álvaro Sandoval

Últimos graduados del Programa, el 20 de septiembre de 2013

Qué es de la vida de nuestros Egresados

Para la comunidad universitaria de nuestro programa es un gusto conocer lo que nuestros egresados están realizando. En esta ocasión conoceremos algo más de la vida de Alejandro Guzmán, destacado preparador físico del fútbol profesional Colombiano:

Diego Alejandro Guzmán Oviedo[2]

Inicié mis estudios de pregrado en el año 2000. Continúe mis entrenamientos de fútbol amateur, en la mitad de mi carrera de licenciatura; abandone la constante disciplina de los entrenamientos para centralizar mis energías en el estudio. En medio de mis anécdotas traigo a colación el encuentro con el profesor Edgar Galicia camino a la universidad, quien me informo acerca de la necesidad de un auxiliar en los entrenamientos con la Selección Tolima sub-21, dándome la posibilidad de hacer parte de su cuerpo técnico. Para esta fecha inicie labores con el mágico mundo del fútbol; posteriormente trabaje en la Escuela de Grama Deportes, de propiedad del profesor Alirio Amaya, el cual me dio la oportunidad de ser el preparador físico de la Selección Infantil de 2002.

Liga de Fútbol del Tolima 2005 Categoría Juvenil. Fuente autor

Y es en la Liga de Fútbol del Tolima donde solidifique mis conocimientos aprendidos en la universidad. Uno de los mayores logros fueron los campeonatos, del 2005 con la juvenil y pre juvenil, con los entrenadores César Guzmán y Mauricio Rivera.

[2] Egresado del Programa de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación. Especialista en Preparación Física de Fútbol. Preparador Físico del Equipo de Millonarios

En el año 2006 viví una de las experiencias más formadoras que he tenido, donde el director técnico César Guzmán, me dio la oportunidad de trabajar como preparador físico en el campeonato de la 1C, un proyecto más político que deportivo. Se vivieron múltiples experiencias que nos formaron como profesionales y personas; se trabajó con un grupo en una edad muy heterogénea, y sentí que era un jugador profesional

En el 2007 regresé a la Liga de Fútbol del Tolima como preparador físico de la selección infantil; en el mismo año llego a Ibagué el nuevo cuerpo técnico del Deportes Tolima, encabezado por el profesor Jaime De la Pava siendo el preparador físico el profesor Juan Carlos Ángel quien, como cuestión suya y no de la institución, solicitó un asistente, por las múltiples competencias nacionales e internacionales que el equipo disputaría en ese semestre. Varias referencias personales me permitieron llegar a mostrarle mi trabajo, iniciando mi camino rumbo al fútbol profesional, un sueño en elaboración constante.

Liga de Fútbol de Tolima 2007. Fuente el autor

Para el año 2008, por cuestiones que conlleva el fútbol profesional, se produjo un relevo de técnicos en el Deportes Tolima y quedó el profesor Hernán Torres como técnico en propiedad, dándome la maravillosa oportunidad de ser su preparador físico. Con el profesor Torres hemos trabajado desde ese año hasta el 2011 en el Deportes Tolima, viviendo varios campeonatos de liga y copa Postobón, llegando a una final en el 2010, y disputando una copa Suramericana y Libertadores.

Desde que me gradué del pregrado, siempre quise seguir estudiando y en especial el fútbol, fue así, como inicié la Especialización en Preparación Física en Fútbol, en el Politécnico Jaime Isaza Cadavid de la ciudad de Medellín, por el año 2009. Un sacrificio e inversión fuerte por combinarlo con mi labor de preparador físico de un equipo profesional y además de tener lejos la cuidad de estudio. Pero gracias a Dios, a mi entorno familiar, amigos y profesores, se pudo lograr esa meta, aunque con gran espera, pues varias eran las especializaciones en entrenamiento deportivo, pero ninguna que se centrara en el análisis del fútbol. Dando sus frutos, llenando expectativas y afianzado los conocimientos aprendidos en el programa de Licenciatura en la

Universidad del Tolima, ya que encontré en medio del ambiente estudiantil personas expertas que solo me hablaban de fútbol.

Para el año 2012 primer semestre, pasamos por el ITAGUI F.C., y para el segundo semestre llegamos a MILLONARIOS F.C., cumpliendo uno de los sueños con trabajo y esfuerzo, obteniendo un título en el rentado profesional en un equipo con una gran afición, con sed de títulos, y siendo uno de los más grandes de Colombia.

Durante mi pregrado, grandes experiencias se vivieron; al iniciar a trabajar desde muy temprano me da gran ventaja y experiencia; los amigos, profesores y alumnos fueron múltiples las enseñanzas que me dejaron, pero la más grande huella me la dejó mi trabajo de grado para optar por mi título de licenciado. (Como consejo y me disculpan, lo mejor que puede hacer un profesional es investigar sobre un tema en especial y mucho más si es uno que le apasione, no estoy descubriendo que el agua moja, pero si contribuyo a que el esfuerzo y el sacrificio serán los mejores caminos para cumplir nuestras metas, pues el facilismo no nos conduce a nada).

Como hombre de fútbol, gracias a Dios, solo doy mis logros y experiencias a un grupo de trabajo, familiar y de amigos, pues doy fe de ello, ya que en la vida no se puede triunfar solo. Siempre necesitas de un apoyo, aliento, consejo, y de muchas cosas más, que solo las comprendes en el día a día en un juego deportivo colectivo como es el Fútbol. Doy gracias a todos los compañeros, amigos, familiares, profesores, entrenadores, técnicos e instituciones, pues cada uno de ellos ha aportado no un granito sino una volquetada de arena para cimentar mi vida. Muchas gracias al programa de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación de mi bella Universidad del Tolima que me dio gran parte de las herramientas para forjar mi camino. Éxitos y bendiciones.

Hernán Torres y Diego Alejandro Guzmán. Fuente el autor

Didáctica del Tang Lang Chuan. Manual de ejercicios básicos para niños de 10 a 12 años

El programa se ve beneficiado por la producción investigativa de sus docentes. Aquí una relación de lo más destacado:

Diego Efraín Correa Cabezas,
Asistente docencia. [3]

Resumen El Wushu Kung Fu es un arte marcial originario de China, que cuenta con diversos estilos clasificados en modernos y tradicionales, entre los cuales se encuentran el Tang Lang Chuan, el cual es practicado alrededor del mundo por miles de personas de todas las edades.

En Colombia, son muchos los practicantes del TangLangChuan, por lo que su desarrollo técnico tiene un buen nivel en varias regiones.

A pesar de dicho desarrollo hay una carencia de material didáctico del Tang Lang Chuan en niños de 10 a 12 años, tanto a nivel mundial, como nacional.

Este trabajo contempla los procesos de adquisición de las acciones motrices, desde la perspectiva de procesamiento de la información, como modelo de aplicación viable para la didáctica de los ejercicios básicos de Tang Lang Chuan en niños de 10 a 12 años.

Palabras clave: Wushu, arte marcial, TangLangChuan, acciones motrices, didáctica, niños.

Objetivos

General

Diseñar, Elaborar y evaluar un manual didáctico de los ejercicios básicos del Tang Lang Chuan en niños de 10 a 12 años.

Específicos

- Diseñar el manual didáctico con base en la perspectiva teórica procesamiento de la información al manual didáctico, en los ejercicios básicos del Tang Lang Chuan en niños de 10 a 12 años.
- Sistematizar la enseñanza de los ejercicios básicos del Tang Lang Chuan, en niños de 10 a 12 años
- Valorar el manual didáctico a través del juicio de expertos, con la aplicación de un formulario de evaluación.

[3] Egresado del programa de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación. Estudiante de maestría en Educación y asistente de docente de la Universidad del Tolima.

Planteamiento del problema

El Wushu Kung Fu es un arte marcial originario de China, que cuenta con diversos estilos clasificados en modernos y tradicionales, entre los cuales encontramos el Tang Lang Chuan, el cual es practicado alrededor del mundo por miles de personas de todas las edades.

En Colombia, son muchos los practicantes del Tang Lang Chuan, por lo que su desarrollo técnico tiene un buen nivel en varias regiones. El departamento del Tolima es uno de los más representativos en cuanto al sistema TangLangChuan o boxeo de la mantis religiosa, siendo campeón en muchas ocasiones y formando deportistas de talla internacional.

En la actualidad se ha encontrado que es muy poca la didáctica en la enseñanza de los ejercicios básicos en niños de 10 a 12 años, debido a esto surge la necesidad de establecer y sistematizar la didáctica de los ejercicios básicos de Tang Lang Chuan en niños de 10 a12 años, para facilitar los procesos de enseñanza - aprendizaje en los practicantes del estilo.

Formulación del problema

Con base en el enfoque teórico planteado por Briones respecto al planteamiento del problema de investigación se asume dicho planteamiento como un Propósito, es decir la elaboración de un manual didáctico para la enseñanza sistematizada de los ejercicios básicos del Tang Lang Chuan en niños de 10 a 12 años, desde la perspectiva del procesamiento de la información de la adquisición progresiva del movimiento. Así de esta forma permitir que los procesos de formación deportiva y marcial se desarrollen de la mejor manera, preparando deportistas íntegros.

Diseño metodológico

La investigación en educación ha basado su observación y producción de conocimiento en dos enfoques metodológicos: el empírico-analítico o positivo, que toma prestada la racionalidad de las ciencias naturales, y el cualitativo, que se apoya en la historia, la sicología, la antropología, la sociología y aun en la filosofía para trascender la observación y medición de indicadores y abordar la comprensión de procesos complejos que se viven en la escuela.

Tipo de investigación

En la presente investigación se utilizo un enfoque empírico analítico, utilizado en investigación en Educación, de tipo descriptivo.

Universo, población y muestra

El universo está formado por los niños de 10 a 12 años, la población la constituyen los niños de 10 a 12 años de la ciudad de Ibagué, la muestra son los niños de 10 a 12 años de la Liga Tolimense de Wushu Kung Fu.

Recursos: los recursos utilizados para la realización de este trabajo son:
Recursos humanos: Niños de 10 a 12 años, practicantes de la Liga Tolimense de Wushu Kung fu
Recursos institucionales: Liga Tolimense de Wushu Kung Fu

La evaluación de expertos

La evaluación de expertos, o también denominado método del juicio profesional, asume el proceso de evaluación igual al juicio profesional de un experto o de un grupo de expertos.

El experto o grupo de expertos es generalmente un profesional o grupo de profesionales de reconocido prestigio en el campo de la evaluación y en el objeto por evaluar. Se les solicita que estudien el sistema y emitan un juicio acerca de cómo está funcionando.

Las ventajas de conformar un equipo de expertos que estudien la marcha de la institución o programa y rindan luego un informe sobre lo que creen está bien o mal, lo que puede mejorarse y hacia dónde debe enrutarse el desarrollo de lo evaluado, residen en la facilidad de implementar tal tipo de evaluación y en plantear la posibilidad de tener en cuenta todo tipo de variables.

Para la evaluación de expertos del manual didáctico del Tang Lang Chuan, ejercicios básicos en niños de 10 a 12 años, se diseñó un formato de evaluación con base en La Escala de Likert, la cual es un tipo de instrumento de medición o recolección de datos, utilizado en la investigación, consiste en un conjunto de ítems bajo la forma de afirmaciones o juicios ante los cuales se solicita los criterios de los individuos.

Puntos en la escala de Likert:
(5) Muy de acuerdo
(4) De acuerdo
(3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (Afirmación)
(2) En desacuerdo
(1) Muy en desacuerdo

Para obtener las puntuaciones de la escala de Likert se suman los valores obtenidos respecto de cada ítem, el puntaje resulta de la multiplicación del número de la escala dado a cada ítem por el número total de ítems.

Análisis y resultado de evaluación de expertos

A continuación, se presenta el análisis del formulario aplicado a los expertos en cuanto al manual didacto para el Tang Lang Chuan, ejercicios básicos en niños de 1 a 12 años.

Experto / Pregunta	1	2	3	4
1. considera que los objetivos del manual se cumplen?	5	5	4	4
2. Considera que el manual posee una formación teórico -práctica para la enseñanza?	5	4	5	5
3. Piensa que este manual le aporta fundamentos didácticos para los procesos de enseñanza - aprendizaje?	5	4	5	5
4. Ha encontrado en este manual el apoyo y las facilidades necesarias para su entrenamiento?	5	4	5	4
5. Es pertinente la metodología abar cada en este manual?	5	4	4	5
6. Asume que los criterios de evaluación son los adecuados?	5	4	5	4
7. Estima significativo el aporte de este manual?	5	5	5	5
TOTAL	35	30	32	32

Con base en la escala de Likert, el juicio de los expertos acerca del manual didáctico del Tang Lang Chuan, ejercicios básicos en niños de 10 a 12 años, es excelente, puesto que está por encima del 91% de aceptación.

Conclusiones

El manual didáctico para la enseñanza de los ejercicios básicos del Tang Lang Chuan en niños de 10 a 12 años, será una herramienta que facilitara el proceso de enseñanza-aprendizaje de las habilidades motrices básicas.

Al aplicar el modelo didáctico de la adquisición del movimiento, desde la perspectiva del procesamiento de la información, en los ejercicios básicos del Tang Lang Chuan en niños de 10 a 12 años, permite que los procesos de formación deportiva y marcial se desarrollen de la mejor manera.

La sistematización de la enseñanza de los ejercicios básicos del Tang Lang Chuan, en niños de 10 a 12 años, hace posible la creación de un orden lógico en el procesamiento de la información, para la adquisición del movimiento.

Se debe tener en cuenta en qué fase del aprendizaje de una tarea motriz se encuentra el deportista para no alterar el orden establecido y complicar el aprendizaje en las mismas.

Con base en la escala de Likert, el juicio de los expertos es excelente, puesto que está por encima del 91% de aceptación, según la tabla de valoración.

Según el juicio de los expertos, los objetivos del manual didáctico de TangLangChuan se cumplen, con un 90% de aceptación

La formación teórico-práctica para la enseñanza con la que fue diseñada el manual, es la adecuada con un 95% de aceptación por parte de los expertos.

El manual aporta fundamentos didácticos para los procesos de enseñanza aprendizaje del Tang Lang Chuan en niños de 10 a 12 años, en un 95% según la evaluación de los expertos.

El manual brinda el apoyo y las facilidades necesarias para la didáctica del Tang Lang Chuan en niños 10 a 12 años desde la perspectiva del procesamiento de la información, con un 90% de aceptación.

La metodología abarcada en el manual es pertinente para la enseñanza de los ejercicios básicos del Tang Lang Chuan puesto que sistematiza el proceso, en un 90% de aprobación.

Los criterios de evaluación de las tareas motrices corresponden a los adecuados para los ejercicios básicos del Tang Lang Chuan. Con un 90% de conformidad por parte de los expertos.

Los expertos estiman significativo el aporte del manual en un 100% de aprobación, a los procesos de enseñanza - aprendizaje del Tang Lang Chuan en niños de 10 a 12 años.

Referencias

Aponte, N.. “Kung fu (mantis shaolin)”. Recuperado de: (http://www.elartedelser.com/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=63)

Chávez, R. “El estilo de la mantis religiosa” Recuperado de: (http://www.dragonrojo.net/MHT/tang_lang_caract.htm)

Díaz, J; (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona. Editorial Inde.

Galera, A; (2000). *Manual de didáctica de la educación física, I una perspectiva constructivista integradora*. Barcelona. Editorial Paidos.

INTERNATIONAL WUSHU FEDERATION. “Competitive Wushu”. Recuperado de: (http://www.iwuf.org/sport.asp)

León, A..Wushu Kung Fu Recuperado de: (http://www.4dragonflies.com/portafolio/huanlong/wushu_kungfu.html)

Osorio, R. “La Escala de Likert”. Recuperado de: http://www.nodo50.org/sindpitagoras/Likert.htm

Ruiz, L; (1994). *Deporte y aprendizaje*. Madrid. Editorial Visor.

Sánchez, B; (1986). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid Editorial Gymnos.

Su Yu Chan. (2009). Kung Fu Tradicional Recuperado de: http://www.centropachitanglang.com/entrada.html

Tianji, L.” (1995). A guide of Chinese Martial Arts, Foreign Languages Press”, Beijing. Recupera do de:: (http://www.wushu-studio.galeon.com/cvitae2134717.html

Estructura conceptual y metodológica del fútbol

Carlos Julio Reyes Varón[4]

Al hablar de fútbol se debe considerar necesariamente, el valor de la humanidad, en el sentido del hombre como ente complejo, en virtud de sus valores, emociones, pensamiento y deseos que se transfieren fantásticamente a un campo de juego que por su dinámica cambiante e inestable permite explorar las actitudes más profundas e interiores de la personas que participan momentáneamente en él y se convierten en los actores principales, por eso el autor **Edgar Morín** define al futbolista como un ente de pensamiento complejo, interdependiente, interconexo, interdisciplinar que converge en un todo, articulado a la sumatoria de partes y dimensiones integrándolas a un funcionamiento general, a partir de la unión de lo particular.

Un partido de fútbol, es considerado como el escenario propicio para multiplicar en diferentes proporciones, estas facetas mencionadas, de forma colectiva con expresiones individuales, es decir la sumatoria de las partes como el resultado de un todo, orientado a alcanzar un mismo fin, triunfar.

En relación con lo anterior, la pronunciación teórica sobre el fútbol, se viene orientando a fortalecer las ciencias referidas al desarrollo de estudios que abordan el pensamiento humano, desde el punto de vista filosófico por ejemplo, el mismo **Edgar Morín** pronuncia que el fútbol le permite al hombre construir un concepto con base a una constante en relación de cooperación y oposición, generando procesos cambiantes y de adaptación, que producen un pensamiento operativo y adaptativo en congruencia con diferentes parámetros de decisión según la dinámica del juego y los diferentes momentos emocionales por los que pasa un futbolista en competencia; en esta medida propiciar ambientes de descubrimiento guiado en la enseñanza del fútbol, es fortalecer este postulado, a partir de generar situaciones que conlleven a los niños a resolver operativamente varias situaciones que produzcan un aprendizaje significativo en su concepción; Si vemos a través de los paradigmas holísticos asociados a la pedagogía como forma de enseñar o transmitir el conocimiento, se considera que en la enseñanza, el juego es la base didáctica fundamental para adelantar cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje en el fútbol.

[4] Egresado de la Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación. Especialista en Futbol, Docente catedrático de la Universidad del Tolima y Director Técnico de la categoría Sub 17 de grama Deportes.

En referencia a lo anterior, las acciones reales de juego, como forma didáctica de entrenamiento logran acercar las sesiones de preparación de los deportistas a la escena de competencia más cercana a la realidad, en esta medida, **Josep Mourinho,** promulga que un verdadero equipo de fútbol "es aquel que todos sus jugadores perciben, reflexionan, deciden y actúan de las misma forma en una misma acción de juego" esta referencia nos orienta a seguir disertando sobre la importancia de ciencias humanas como centro de los procesos de entrenamientos en el fútbol, por ejemplo **Manuel Sergio** dice "quien solo quiere saber sobre futbol, nada sabrá de fútbol". Este postulado nos abre el camino para profundizar en conceptos filosóficos sobre el fútbol como lo plantea en este caso **Santiago Cocca** refiriéndose en el marco de la competencia y dividiéndola en competencia contra uno mismo, competencia en colaboración mutua, colaboración frente al oponente y competencia en el entorno, como elementos fundamentales que abarcan varias dimensiones del comportamiento humano, enfatizando nuevamente en la orientación humanística de esta actividad deportiva.

Para proveer acciones contundentes en las sesiones de entrenamiento que estén orientadas a suplir los fundamentos anteriormente mencionados, podríamos relacionar metodologías como la creada por **Vitor Frade** La Periodización Táctica método que desde el primer día de entreno promueve actividades que construyen el modelo de juego del equipo, para ello todas las acciones se realizan con la pelota, creando acciones conexas en defensa y ataque de forma operativa, fortaleciendo las transiciones en forma efectiva, también podríamos mencionar la metodología de entrenamiento contextualizado en acciones de juego, el cual presenta como exponentes a **Gerardo Martino y JurgenKlopp** los cuales fomentan el principio de esta planificación en la competencia y el hombre en su naturaleza cambiante, asociado a los valores culturales del contexto en el que se desarrollan las acciones del entrenamiento, por último y no por ello menos importante podríamos destacar la metodología orientada por **Josep Guardiola y Pacco Seirulo,** denominada entrenamiento estructurado cuyas bases son la distribución temporal de todos los aspectos involucrados en la preparación del futbolista y por ende a fortalecer la capacidad decisional operacional del deportista.

Como hemos destacado anteriormente, las acciones metodológicas están orientadas a potencializar al ser humano antes que al futbolista y de esta forma copar todas las dimensiones de su humanidad orientándolas a la influencia en su vida y su comportamiento complejo cultural.

Por esta razón se da a conocer esta propuesta metodológica, como una posibilidad de desarrollo de los contenidos asociados al fútbol y se presenta para dejar una inquietud en su aplicación en nuestro contexto.

El ocio y la recreación contemporánea en un mundo globalizado. Un punto de vista Latinoamericano

Hernán Gilberto Tovar[5]

Características del ocio contemporáneo

Basta con observar el grado radical de transformación durante el siglo XX y lo que va del siglo XXI, para detectar el papel significativo del ocio para nuestra sociedad y cultura de los deportes, la recreación, el turismo, la televisión, los fines de semana, las fiestas etc. El mundo en general está impregnado de los valores del ocio y sin los cuales parece ya no concebirse. Nos encontramos en una nueva era denominada por diversos autores de diferentes maneras como la postindustrial, postmoderna, la modernidad liquida, la segunda modernidad o de las sociedades tecnológicas (TIC), por diversos autores (Bauman 1998, Santos 2006, Beck, 2007, citado en Cuenca J, 2010:92), y en donde el ocio ha pasado de cenicienta a adquirir un nivel de importancia primordial en la sociedad contemporánea. En buena parte, este avance del ocio se debe a tres causas, que llevan a sintonizar con (Lizcano, 2011):

1. La disponibilidad de tiempo liberado: los cambios de la vida actual han llevado a que se disponga de más tiempo libre, recorte de horas laborales, aumento de la esperanza de vida y el aumento de las tecnologías de información y comunicación.

2. La diversificación de actividades: existe un amplio aumento de propuestas relacionadas con el ocio para la persona lo que hace que se pase de un interés a una verdadera necesidad para reafirmar su identidad.

3. El ocio como consumo: en la actualidad, el binomio ocio-consumo, parece estar unido a un gasto económico casi obligatorio, a menor formación hacia el ocio se acoplada más a nuestros estilos de vida desarrollada para el consumo.

Así, el perfeccionamiento del ocio se da décadas después de adquirir el estatus de necesidad humana básica, donde se puede

[5] Egresado de la Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación. Especialista en Actividad Física Terapéutica. Master en Ciencias de la Actividad física y el Deporte. Master en Dirección de Proyectos de Ocio, Cultura, Turismo, Deporte y Recreación. Estudiante de Doctorado en Ocio y desarrollo humano.

equiparar a otras como la alimentación, la salud, la vivienda, la cultura, etc, y su valoración de derecho humano vital, asociada al descanso después del trabajo, a las vacaciones remuneradas, etc. Tal y como afirma Cuenca (2009:16), el ocio forma parte de los derechos democráticos, estilos de vida y mundo de valores de la nueva ciudadanía y como tal hay que abordarlo.

La tercera generación de los derechos humanos se ha ido asociando paulatinamente a los derechos sociales entre los que se encuentra el acceso a la cultura, la práctica físico-deportiva, a viajar, entre otras. Así expone el alcance y alza, actual, definiéndose estos tiempos como la "*era del ocio".* Esta afirmación no es apresurada, su trasfondo radica en un proceso que ha sido lento y continuo que al fin alcanza su reconocimiento y aún está en permanente cambio. De esta manera, el ocio aumenta en cantidad y diversidad de modo constante, también en accesibilidad y además ha cruzado fronteras socioculturales a países en desarrollo con otras realidades, pero con las mismas necesidades de cultivar una educación del ocio para la sociedad, para lo cual este articulo detecta un contexto y colectivo especifico con amplias necesidades de aplicación.

Las diferentes interpretaciones y circunstancias desde las generaciones pasadas han modificado al ocio y no es que no haya existido, es simplemente que ahora percibe de otro modo y es más masivo que antes. Tradicionalmente el ocio se había considerado por la mayor parte de la población como un aspecto residual de la vida, una parte poco significativa, secundaria o periférica. Solamente válido para la clase alta, a la que pertenecía una élite social se le consideraba digna de distinción. En cambio el trabajo era interpretado como el todo, situación justificable en ese momento hasta cierto punto, al reconocer la importancia de la labor diaria como la forma para alcanzar el desarrollo personal y familiar en herencia de la era de la sociedad industrial. Dumazedier en su obra Hacia una civilización del ocio en los años 70 establecía tres funciones básicas del ocio.

> "*El conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria, sea para descansar, sea para divertirse, sea para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales (*Dumazedier (1964), *p30)"*.

El ocio tan solo tomaba el papel en esta etapa de recuperación, descanso y diversión. Sin embargo, el cambio que visionó el autor, sobre el tercer elemento de realización o formación personal, se empieza a dar en la era hacia las sociedades tecnológicas a la cual se le adicionó la ampliación en las últimas décadas de tiempo libre permitiendo convertir el ocio en un ámbito personal y profesional de primer orden junto con su aumento sin precedentes en relación con las anteriores épocas de la humanidad.

Los adelantos tecnológicos, el desarrollo del trasporte, el aumento del turismo de masas, el acceso democrático de la población a las actividades culturales y deportivas han revalorizado al ocio en un elemento intrínseco en la vida de la mayoría de las personas, a lo que distintos autores han dejado claro a través de sus aproximaciones conceptuales:

> *"El ocio es una fuente muy importante de bienestar, sobre todo para los que no están trabajando, y más importante que el trabajo para muchos que lo están"* (Argyle,1994. p11-12.) .

Así, el ocio es un aspecto perfectamente diferenciado en nuestras vidas y que hasta hace algunos años parecían ser sinónimos. De esta manera, desde hace algunas décadas ya se ha superado la interpretación de tiempo libre y de descanso en las regiones más avanzadas del mundo.

> *"El ocio y el tiempo libre viven en dos mundos diferentes. Nos hemos acostumbrado a pensar que son lo mismo, pero todo el mundo puede tener tiempo libre, y no todos pueden tener ocio. El tiempo libre es una idea de la democracia realizable; el ocio no es totalmente realizable, y, por tanto, es un ideal y no sólo una idea. El tiempo libre se refiere a una forma determinada de calcular una determinada clase de tiempo; el ocio es una forma de ser, una condición del hombre, que pocos desean y menos alcanzan".* (De Grazia, 1966: XIX, citado en Lizcano, 2011. p 24).

Igualmente, el ocio se distancia cada vez más de la mera actividad o activismo, a pesar de la alta demanda de actividades de ocio, su trasfondo va más allá. La perspectiva que abraza este artículo, coloca a la persona como centro y a factores propios de la personalidad humana como eje sobre los que giran los principios del ocio moderno.

El ocio más que un conjunto de actividades, se define como una manera de hacer y como una manera de estar en el tiempo, lo esencial del ocio no lo encontramos en el contenido concreto de la actividad, sino en la actitud con que esta se realiza. (Trilla, 1997: 40).

Estos cambios suponen una auténtica revolución social sobre los modelos tradicionales de vida, con una nueva mentalidad, unos nuevos valores, unos nuevos estilos de vida, unas nuevas posibilidades de elección y redirección del ocio en este mundo globalizado. Por tanto, Se navega y desembarca en nuevos puertos, donde puedan ser aprovechados los inminentes beneficios del ocio para el desarrollo humano. En Latinoamérica de habla hispana el solo termino del ocio, aún está cargado de una fuerte connotación negativa e incluso aún se le ve como una amenaza para el desarrollo de las sociedades que pretenden modernizarse, progresar y expandirse económicamente. De igual manera, persiste en sociedad académica la imagen de la connotación únicamente del ocio como objeto del consumo.

En relación con lo anterior, se justifica el atraso del ocio en contraposición del desarrollo en el tejido latinoamericano de la recreación. En Colombia por ejemplo, la recreación emerge con fuerza, dando pasos de gigante hacia la creación de programas profesionales en niveles de pregrado y postgrado, con una estructura epistemológica procedente de temáticas que varían entre la terapéutica, el turístico, la cultura, la naturaleza y el deporte. Esto le ha permitido afianzarse como campo propio y además desarrollar procesos de investigación en estos últimos tiempos, pero se desconoce el limitado campo de acción de la recreación en relación con el ocio. De esta forma, el binomio recreación-ocio es innegable en su imbricación en este contexto pero el monopolio lo tiene al primero supravalorado dejando al segundo en total subvaloración. Si tal vez, se lograra retroalimentar el desarrollo alcanzado del ocio en Europa y de la recreación Latinoamérica, se enriquecerían las partes beneficiando a la sociedad en general. No se trata de repetir modelos a implantar o seguir autoritariamente, sino de contribuir a través de una teórica científica consolidada y útil para reflexionar, moldear y así avanzar hacia el desarrollo humano en Latinoamérica. También la recreación como campo de acción profesional debiera ganar más espacio en Europa para una profesionalización futura en

concordancia a su entorno, y razonablemente el ocio en Latinoamérica debe construir su espacio más allá de necesidad humana básica como lo menciona la autora.

> *"Entendemos que el ocio es una práctica social compleja que puede ser concebida como una necesidad humana y como una dimensión de la cultura caracterizada por la vivencia lúdica de manifestaciones culturales de tiempo/espacio social".* (Gomes 2012:199).

Por tanto, la realidad latinoamericana presenta sus propias problemáticas y singularidades, donde destaca la desigualdad y la exclusión social, factores que deben ser tenidos en cuenta a la hora de planificar estudios de ocio en esta regiones. Es decir, respetar las circunstancias y las puntuales diferencias de marcos de vida (culturales, sociales, económicos, históricos y políticos), del tejido latinoamericano como lo afirma Gomes, 2012).

Si bien, estas observaciones han sido tenidas en cuenta por diferentes investigadores latinoamericanos, demostrada en buenas prácticas de ocio para el desarrollo humano en las últimas décadas en Latinoamérica, haciéndose cada vez más frecuentes. Algunas ausentes de la tabla por estar en proceso de desarrollo (Silva 2006, Nieto 2011, Pinto, 2012, Menezes, 2011, Cajaraville, 2011, entre otros).

Tabla 1. Aplicaciones del ocio humanista en Latinoamérica

Trabajo	Autor	Año
El ocio como ámbito de integración de mujeres inmigrantes brasileñas	Cubo pinto de Almeida	2012
El ocio -deporte como espacio de formación de la ciudadanía	Claudio Augusto Silva Gutiérrez	2006
Recrear ciudades. la casona cultural Humahuaca y las cumbres de juegos callejeros de buenos aires	Jorge Luis CajaravilleMontoto	2011
La pesca tra dicional: trabajo, ocio y elemento de cohesión en la comunidad de pescadores de Caucaia - brasil.	Francisca Fabiana Menezes Lira	2011
Categorías autotelica de la práctica deportiva	José clerton de Oliveira martins	2011
Ocio inclusivo como factor de innovación social	Calier romo Olilia	2011
Proyecto "quilombo de las artes" Ocio, arte y compromiso social	Paulo Gaiger	2011
El análisis actancial como innovación social en estudios de ocio	Luz Stela Nieto Osorio	2011
Características fractales en la experiencia de ocio.	José Julio Martins Torres	2011
Incidencia del ocio en la calidad de vida de la familia	Ángel Miller Roa Cruz	2011
Los viajes como experiencia de ocio potenciadoras del desarrollo humano	Glaucia rebeca Teixeira de Oliveira	2011
El ocio como factor de protección integral	Lislei García	2011
Roles tradicionales de género y constricciones de ocio en mujeres. una propuesta de resistencia a las injusticias sociales desde las experiencias de ocio	María Ximena Uretra Sosa	2011

Fuente: elaboración propia a partir de Investigaciones estudios de ocio Uní-Deusto, 2013

De esta manera, el paradigma ocio experiencia, es una excelente alternativa para aportar al ocio Latinoamericano desde sus cuatro manifestaciones recreación, deporte, cultura y turismo, se ajusta a marcos de vida diferenciales y a la postre tiene un objetivo final, la contribución del desarrollo humano.

Recapitulando, existen varios modos de ver el ocio como uso de tiempo libre, de participación en actividades y de experiencia subjetiva (klebiber, 1999, citado en Isorna, 2012). La concepción más contemporánea está vinculada a la tercera acepción, entendiendo que las dos primeras presentan algunas limitaciones para llegar a la esencia de ocio. La primera porque no todo lo que se realiza en el tiempo libre puede considerarse como ocio, es decir, que el tiempo libre es una condición necesaria pero no suficiente para que el ocio pueda hallarse. Y la segunda, por la dificultad de operativizar el término actividades (busseri y Rose Krasnor, 2010), centrándose exclusivamente en aquellas que están organizadas y dejando por fuera otras vivencias de ocio. Entonces el ocio de la actualidad se cobija sobre la tipología del ocio como valor en sí mismo y constituye un valor idóneo para nuestro desarrollo, como personas en el aspecto físico, psicológico e intelectual.

Desde un punto de vista general y sintetizando la propuesta de la asociación internacional para la educación del ocio, se puede considerar las siguientes características del mismo: el ocio se refiere a un área específica de la experiencia humana, con sus beneficios propios, entre ellos la libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute y placer, y una, mayor felicidad. Comprende formas de expresión o actividad amplias cuyos elementos son frecuentemente tanto de naturaleza física como intelectual, artística o espiritual; carece del rasgo de la obligatoriedad, y se realiza con un fin no utilitario; es algo dinámico, en la medida que obliga a la práctica de actividades que nos permiten obtener beneficios y contribuyen al auto-perfeccionamiento de la persona, es una experiencia humana básica y vital que nos ayuda a realizarnos, a conocernos, a identificarnos, a sentirnos mejor, a escaparnos de la rutina y de la dura realidad día a día, a recuperar el equilibrio perdido por las frustraciones y los desengaños.

Por tanto, se busca contribuir a la sociedad a través del ocio, pero no cualquier ocio, “el ocio que se plantee debe proveer al crecimiento personal y social, es decir debe aportar al desarrollo humano”.

Referencias

Argyle, M. (1994). *The psychology of social class*. London: Routledge.

Cajaraville M.,J.L. (2011). Recrear ciudades. la casona cultural Humahuaca y las cumbres de juegos callejeros de buenos aires. Comunicación Foro internacional Ociogune 2011.

Cuenca A.,J. (2010), El valor de la experiencia de ocio en la modernidad tardía Génesis y condiciones de posibilidad.

Cuenca C.,M. (2009), *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: publicaciones de la universidad de Deusto.

De Oliveira M.,J.C- (2011). Categorías autotelica de la práctica deportiva. Comunicación Foro internacional Ociogune 2011.

Dumazedier J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.

Gaiger,P. (2011). Proyecto “quilombo de las artes” Ocio, arte y educación social. Comunicación Foro internacional Ociogune.

García,L. (2011).El ocio como factor de protección integral. Comunicación Foro internacional Ociogune

Glaucia,R.T. (2011). Los viajes como experiencia de ocio potenciadoras del desarrollo humano. Comunicación Foro internacional Ociogune

Gomes,C. y Elizalde,R. (2012), *Horizontes latinoamericanos del ocio*. Belo Horizonte. Editora UFMG.

Isorna F., M. y Saavedra P., D. (2012). *prevención de drogodependencias y otras conductas adictivas*. Piramide.

Lazcano Q.,I., (2011)*El asociacionismo cultural de la sociedad del siglo XXI*. Doctorado en ocio y potencial humano. Universidad de Deusto.

Martins T., J.J. (2011).Características fractales en la experiencia de ocio. Comunicación Foro internacional Ociogune.

Menezes L., F. F. (2011). La pesca tradicional: trabajo, ocio y elemento de cohesión en la comunidad de pescadores de Caucaia-brasil. Comunicación Foro internacional Ociogune.

Nieto O., L. E. (2011).El análisis actancial como innovación social en estudios de ocio. Comunicación Foro internacional Ociogune.

Pinto C.,A. (2012). El ocio como ámbito de integración de mujeres inmigrantes brasileñas. Comunicación Foro internacional Ociogune.

Roa C.,Á.M. (2011). Incidencia del ocio en la calidad de vida de la familia. Comunicación Foro internacional Ociogune.

Romo, O. (2011). Categorías autotelica de la práctica deportiva. Comunicación Foro internacional Ociogune.

Silva G., C.A. (2006). El ocio-deporte como espacio de formación de la ciudadanía. Tesis doctoral en ocio y potencial humano.

Trilla, J (coord.). *Animación sociocultural. Teorías programas y ámbitos*. Ariel, Barcelona, 1997.

Uretra S.,M. X. (2011). Roles tradicionales de género y constricciones de ocio en mujeres. Una propuesta de resistencia a las injusticias sociales desde las experiencias de ocio. Comunicación Foro internacional Ociogune.

Importancia de la formación del docente de Educación Física en la educación colombiana

Néstor Willian Aponte López[6]

Dentro de la Educación Física el educador es uno de los elementos más importantes y que más puede influir para que ésta se desarrolle correctamente. Ello nos debería hacer reflexionar en profundidad sobre la formación más adecuada, las características que como educadores deben poseer estos, y la filosofía que debe tener la educación.

La necesidad de que los profesores de educación física, actúen como educadores holistas es ya planteada por algunos autores desde hace bastante tiempo (López Cuadra, 1968). Esto implica que el profesor debe conocer lo que enseña, saberlo enseñar y educar, todo ello de forma integral. Autores como Krause (1994) ven en el profesor a una figura que debe ayudar a los educandos a mejorar su formación personal e integral.

Desde la época griega, la educación, entendida como la posibilidad de las sociedades para desarrollar las capacidades que hacen plenamente humanos a los individuos, se ha concentrado en educar para el Ethos, en el sentido de educar para una conciencia ética, ciudadana y política, para el logos, en el sentido de desarrollar en el individuo y hacerlo participe del acervo científico y cultural de su tiempo y para el pathos, entendido como la corporalidad, como los aspectos físicos, orgánicos que hacen del hombre un ser humano pleno.

Curiosamente la educación y la escuela han olvidado que el cuerpo es eje de los procesos educativos y se han centrado en la teorización e intelectualización de los fenómenos pedagógicos, a tal punto, que la educación física ha terminado reducida a clase de deportes o gimnasia, pero sin el sustento y sin la organicidad propia de las concepciones iniciales.

En el caso específico de Colombia, la educación física requiere de una visión compleja que comprenda el papel relevante de la educación del cuerpo en una sociedad que constantemente lo vulnera, mutila, castiga, agrede y violenta. Las enfermedades de la sociedad se manifiestan en el cuerpo de

[6]Egresado de la Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación. Magister en Educación y desarrollo Humano. Estudiante de Doctorado en Ciencias de la Educación. Director de la Maestría en Educación.

los ciudadanos. El terror, la agresión y el clima de inseguridad se corporalizan, a tal punto, que se somatizan y la escuela colombiana está llamada a reflexionar acerca de este asunto y a plantear alternativas que permitan a un individuo formarse para una cultura sana de su cuerpo, de su mente y de su espíritu, entendidos los tres como unidad indisoluble.

En los últimos veinte años, la situación de la educación en Colombia ha tendido a acrecentar, dentro de las aulas, los problemas de convivencia y de violencia. En otras palabras, la situación de disyuntiva social y el clima de agresividad y desigualdad social han entrado a la escuela y han generado que la sociedad le haga nuevas demandas al sistema escolar. Entre estas, la de educar para un país más solidario, menos violento, más participativo y más humano. "De acuerdo con la Red de solidaridad social, entre los años 1995 y 2002, 1079.080 colombianos han sido desterrados a causa de la violencia (cifra que para algunos organismos no gubernamentales asciende a 2.500.000 personas), en su mayoría, el desplazamiento ocurre en las zonas rurales; de ellos un 42% es población infantil "(al tablero. Marzo 2004) Estas cifran nos llevan a interrogarnos sobre la importancia de renovar, tanto los conceptos, como la mirada con la que se educa al profesor de educación física. En un país como el nuestro es necesario entender que la cultura física es elemento esencial de formación ciudadana y que esta asignatura logra desarrollar en el individuo procesos de autoestima y de fortificación necesarios en un contexto de las condiciones actuales.

La educación, como factor de desarrollo humano, está pensada en su totalidad para fortalecer al individuo y potenciar todas sus capacidades. Si definimos el desarrollo como: "La capacidad de expresar las potencialidades genéticas, biológicas y sociales que el ser humano posee, (afectividad, inteligencia, creatividad, etc.), apoyado en condiciones favorables desde el punto de vista biológico, educativo, cultural, económico y social. (Burak 2004). Entonces, podemos afirmar que una educación del cuerpo tiene gran incidencia en la forma de afrontar y resolver problemáticas planteadas en un contexto de violencia sicosocial como el que nos rodea a los colombianos.

Es urgente educar a nuestros niños y jóvenes para responder de manera creativa y resistente al mundo inhóspito que los ataca cotidianamente. Diversos, autores, durante la década de los 70 publican observaciones señalando la variabilidad de respuestas (en su desarrollo psicosocial) de niños y niñas expuestos a experiencias adversas de diversa índole, tanto individuales, familiares o de su comunidad. Observan que un cierto grupo de niños y adolescentes logran sobreponerse a esas situaciones adversas, sin sufrir secuelas psicosociales graves y se refieren a ellos como ¨invulnerables¨. A este fenómeno observado, Michael Rutter en 1978, lo denomina ¨resilencia¨, (anglicismo por resilence oresiliency) cuyo significado es: resistencia de los cuerpos a los choques: recuperar; ajustar, (Burak 2004).Precisamente se trata de esto, de entender que la educación impartida en la vida está comprometida con solucionar algunos de los problemas inmediatos del entorno y sobre todo, aquellos que comprometen el futuro de la sociedad.

Así, el papel de la educación física en un país de las características de Colombia es, ante todo, un papel social. "El profesor de educación física debe emplear al deporte como un medio de educación dentro de la clase, no sólo física sino también moral; haciendo de la actividad

una acción educativa y formativa no sólo competitiva. Arnold (1997:58) dice:

> *" Que la educación física supone y debe suponer la iniciación de los chicos en una forma de vida que implica la adquisición de destrezas, el desarrollo de conocimiento práctico y la promoción activa de cualidades humanas admiradas así como de una compresión y una conducta moral"*

Representando en efecto una forma de educación. (Demaria Sciurano,2003). Desde esta perspectiva, la formación del cuerpo implica el respeto por lavida y por el cuerpo mismo, que en un sentido amplio, es el cuerpo de la sociedad. Frente a los enfoques tradicionales de la educación física que, en el caso colombiano, han enseñado la competencia, el ganar antes que nada, la supremacía del más fuerte y la individualidad es necesario proponer una perspectiva en la que el profesor y la clase de educación física sean opciones de ciudadanía y de respeto por las diferencias y por el fenómeno vital. Tanto la formación de los futuros profesores de educación física, como de los jóvenes y niños colombianos debe reconocer en el cuerpo un magnifico instrumento de aprendizaje y de enseñanza múltiple y dinámica.La perspectiva del juego y del deporte puede presentarse como ejes de la formación en valores, en capacidades para el trabajo en equipo, la solidaridad el esfuerzo, la disciplina y el establecimiento de vínculos fraternales que recomponen el tejido social y lo fortalecen. Pues como anota Combariza: "La vincularidad. Son las redes de apoyo incondicional que un ser humano requiere para sentirse parte del mundo, de la sociedad, del país, de la familia. El vínculo según Jung es la misma unidad humana, lo individual es una ilusión. Implica entonces intercomunicación afectiva, que es la base de todo crecimiento humano. Crear lazos, como lo afirma Antoine de SaintExupery en su libro *El Principito* es la base de la amistad y el amor, pero también crear lazos es acompañar en el dolor, unirse en la angustia del sin sentido para dar esperanza." (Combariza,2004).

Desde todo lo anteriormente mencionado, se justifica entonces que un profesor de educación física, comprometido con la educación y el cambio social de su país, aspire a fortalecerse intelectualmente con el ánimo de proponer cambios y miradas que contribuyan, desde las aulas, a encontrar en la educación del cuerpo una opción de humanización y de bienestar. La preparación del personal docente implica un mejoramiento de las condiciones de la institución escolar en general.

Pues como lo anota Francisco Cajiao, refiriendose a la educación colombiana: "Es imposible pensar que el país puede avanzar en el mundo de la cultura, la ciencia, la participación política o la industria, sin contar con educadores de las más altas calidades profesionales y humanas. El Estado puede hacer mucho en el desarrollo de modelos de evaluación, inversiones de infraestructura, dotación de instituciones o transformación de la organización del sistema educativo, pero si no cuenta con profesores bien preparados e identificados con su responsabilidad social todo aquello será inútil o, por lo menos, muy insuficiente". (Cajiao. 2004)

Colombia necesita, profesionales docentes en educación física altamente calificados, actualizados y perfeccionados en la investigación de todas las áreas de la Actividad Física y el Deporte, generando asígrupos de investigación en todas las líneas, programas, propuestas curriculares, didácticas y teóricas que sirvan para impulsar el desarrollo integral de las futuras generaciones teniendo como base nuestra realidad social y nuestra situación actual.

Referencias

Cajiao,F. Nuevos maestros por méritos: Una oportunidad.El Tiempo. Septiembre 7de 2004. http://eltiempo.terra.com.coopinion/colopi_new/franciscocajiao/ARTICULO-WEB-_NOTA_INTERIOR-1787994.html

Combariza, H. La resilencia: el oculto potencial del ser humano.http://aiur.eii. us.es/~kobukan/la_resilencia.htm. Tomado en septiembre de 2004

Donas B., S. Resilencia y desarrollo humano: aportes para una discusión,http://www. binasss.sa.cr/adolescencia/RESILENCIA.htm. Tomado en septiembre de 2004.

DIARIO ALTABLERO. Marzo- abril de 2004. Educación para cada situación. Ministerio de Educación Nacional. Publicación mensual del sector educativo.Bogotá .2004

Demaria S.,M. Una propuesta para la prevención de la agresión desde el área de Educaciónfísicahttp://www.efdeportes.com/efd76/agresion.htm.Brasil. Tomado en septiembre de 2004

Freire,P. *Concientización: teoría y práctica de una educación liberadora*. Galerna. Búsqueda de Ayllu. Buenos aires 2002.

García S., C. I. La pedagogía del cuerpo como bastión del género.http://www.redcreacion.org/documentos/simposio3vg/CIGarcia.html.Tercer simposio nacional de vivencias y gestión en recreación. 31 de agosto de 2003.Bogotá , Colombia. Tomado en septiembre de 2004

Krause, J. (1994) (Ed).*Coaching basketball*.Masters Press. Indianápolis. USA.

López C., G. (1968). *Manual del entrenador y jugador de los deportes de equipo*. Hispano Europea. Barcelona.

Max N.,M. *Desarrollo a escala humana*: *una opción para el futuro*.Cepaur. Fundación DagHammarskjol. Chile 1990.

Rexach,P.y Chein,G. Tópicos para repensar el curriculum de la formación de profesores de educación física. Argentina. http://www.efdeportes.com/efd76/ef.htm

Rodríguez L., J.Mª. (1997). *Bases y estrategias de formación permanentedel profesorado*. Hergué. Huelva.

Composición corporal en estudiantes de secundaria de las instituciones públicas de Armenia

Constanza Palomino Devia[7]

Resumen. El propósito de este trabajo de investigación lo expresa su título: Composición corporal. Se aplicó el enfoque cuantitativo-explicativo, en un estudio descriptivo, correlacional y de corte transversal. En la población de 23.212 estudiantes, se evaluó una muestra representativa probabilística de 1.150, para un nivel de confianza del 95% con error estimado del 3%. Se utilizaron los protocolos antropométricos de la *International SocietyfortheAdvancement of Kinanthropometry* (ISAK). Posteriormente se digitó la información en Excel XP-2007 donde se calcularon promedios, desviación estándar (DS) y correlaciones. Los resultados muestran que en la variable peso el promedio fue de (48,66kg) en los hombres de (49,35kg) y en las mujeres (47,98 kg). Para la talla fue de (170 cm), para los hombres (158cm) y las mujeres (153cm).

Palabras claves: capacidades físicas condicionales, composición corporal, instituciones escolares.

Introducción

En cierta medida, hay una percepción de alarma social en cuanto al cambio de hábitos de los jóvenes, la mecanización y la tecnología moderna, en sus diversas variantes desarrolladas en las últimas décadas, han hecho que estos sean menos activos físicamente, acarreando otro tipo de perjuicios como el sedentarismo, disfrute del tiempo libre de forma saludable, aumento del colesterol y de la grasa corporal, propiciando de tal manera enfermedades crónicas.

Por esta razón se debe prestar especial atención a los jóvenes, en las edades escolares, pues constituyen una población de suma importancia para la sociedad como base del futuro productivo y como grupo vulnerable a las influencias y líneas de consumo general desde la perspectiva progresista social y donde el sedentarismo y los malos hábitos de vida están ganando un espacio, causando estragos a nivel funcional, físico y orgánico dejando como resultado múltiples enfermedades en los jóvenes.

[7] Egresada del programa de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación. Magister en Pedagogía de la Cultura Física. Directora del programa.

Esta realidad viene construida en gran parte por el uso incontrolado de algunas tecnologías, juegos de video, sistemas de comunicación masiva, páginas y redes sociales que limitan la actividad física de los educandos y abarcan el mayor tiempo libre en jornada diferente a la escolar, alejándolos totalmente de los escenarios deportivos y recreativos que les ofrece la sociedad.

Frente a esta situación, se hace necesario determinar la composición corporal, para evaluar la condición de su desarrollo y estar al tanto si el uso excesivo de la tecnología los está llevando a estilos de vida más sedentarios.

En ese sentido se hace necesario revisar conceptos fundamentales para el desarrollo de este trabajo, dentro de los cuales está el lenguaje físico-motriz, tales como el cuerpo, las etapas fundamentales de la **preadolescencia** referida según Girona (2009) como una etapa particular, ya que reúne las características del niño y del joven; es decir, es el intermedio entre la niñez y la juventud y la **adolescencia** como un periodo de profundos cambios que marcan el final de la niñez y el inicio de la adultez según Blanco et. al. (2009), el ejercicio físico y su influencia en estas etapas de la vida.

Se hace necesario, hablar de la **composición corporal** que ha sido dividida en compartimientos corporales, que son netamente morfológicos, ya que cada uno presenta aspectos fisiológicos diferentes, con el fin de ser estudiada con mayor detenimiento y exactitud Rodríguez & et.al.(1998), entre los parámetros a evaluar se encuentran: la talla, el peso y los pliegues cutáneos

Material y métodos

El estudio se desarrolló dentro del enfoque explicativo; de corte transversal porque se recolectaron datos en un solo momento, en un tiempo único, de tipo descriptivo, donde se buscó especificar las características y los perfiles de personas que se sometieron a un análisis; es decir, se midieron y evaluaron datos sobre diversas variables; de tipo correlacional donde se midió cada variable presuntamente relacionada y después se analizó la correlación.

La población de todos los estudiantes de secundaria de las instituciones públicas de Armenia fue de 23.212 para el año 2011. La muestra estuvo integrada por 1.150 estudiantes los cuales fueron seleccionados por racimos o cluster, para un error estimado del 3% y un nivel de confianza del 95%. de los márgenes presentados en esta investigación.

La técnica fue la observación directa y el registro manual de datos. El instrumento de recolección de la información lo elaboró la investigadora, donde se recopilaron los diferentes datos en una planilla para posteriormente pasarla a la base de datos en el programa Excel XP versión 2007.

En el procedimiento inicialmente se diseñó una batería de pruebas para la valoración de la talla, el peso, el IMC, el porcentaje de grasa; a continuación se elaboró el formato para la recolección de los datos, posteriormente fueron utilizados los auxiliares y anotadores. Luego se realizó la prueba piloto y se procedió a la selección de la población que participó en el estudio. Finalmente se aplicó la batería de pruebas y se realizó el análisis y discusión de los datos obtenidos.

Las mediciones antropométricas que se tomaron fueron talla y peso; pliegues de grasa del tríceps, subescapular y pierna media.

Consideraciones éticas

Debido a que la gran mayoría de población a evaluar es menor de edad se solicitó el consentimiento dirigido a los padres de familia para informarles acerca del estudio.*

Plan de análisis de la información

La base de datos fue elaborada en el programa de Excel versión 2007, donde se calcularon medidas de tendencia central (promedio y desviación estándar). En este mismo programa se calcularon correlaciones, percentiles y porcentajes de adecuación.

Los criterios de exclusión fueron aquellos colegios públicos de la ciudad de Armenia que solo contaban con básica primaria, colegios privados, estudiantes, sin la autorización de los acudientes en el consentimiento informado, estudiantes sin la indumentaria adecuada para presentar las pruebas de evaluación.

Análisis y discusión de Resultados

Tabla 1. Variables evaluadas en la composición corporal

	PESO		TALLA		IMC		PORCENTAJE DE GRASA	
	X	DS	X	DS	X	DS	X	DS
General	48,66	10,90	1,70	4,79	19,95	3,29	17,96	9,48
HOMBRES	49,35	12,17	1,58	0,12	19,45	3,22	10,97	7,54
Hombres 10	28,92	2,76	1,35	0,04	15,72	0,56	7,48	1,77
Hombres 11	35,24	8,12	1,40	0,06	17,76	3,26	12,42	7,44
Hombres 12	40,19	7,59	1,47	0,08	18,52	2,67	12,73	8,32
Hombres 13	45,32	8,13	1,55	0,08	18,75	2,53	11,57	5,92
Hombres 14	48,29	8,80	1,59	0,09	19,21	2,61	11,32	6,43
Hombres 15	54,50	11,00	1,64	0,08	20,23	3,64	12,50	9,38
Hombres 16	56,89	7,95	1,67	0,05	20,45	2,75	7,88	6,25
Hombres 17	58,71	10,53	1,69	0,07	20,46	2,87	8,08	6,61
Hombres 18	60,00	13,52	1,67	0,08	21,33	3,71	9,99	7,08
Hombres 19	54,61	5,14	1,67	0,07	19,60	0,87	5,62	2,25
Hombres 20	63,83	4,05	1,72	0,05	21,70	2,72	8,71	6,68
MUJERES	47,98	9,42	1,70	4,79	20,36	3,22	23,92	6,54
Mujeres 10	32,15	5,21	1,53	0,07	17,27	2,66	17,71	4,43
Mujeres 11	36,91	6,53	1,36	0,03	17,76	2,48	20,42	5,05
Mujeres 12	44,35	8,99	1,44	0,08	19,60	1,59	22,00	2,80
Mujeres 13	46,59	7,59	1,50	0,06	20,02	2,75	22,51	6,07
Mujeres 14	49,67	8,51	1,52	0,07	20,50	3,20	24,53	6,59
Mujeres 15	49,80	7,82	1,56	0,06	20,77	2,77	25,52	5,69
Mujeres 16	50,74	8,81	1,55	0,06	20,87	3,50	24,36	6,42
Mujeres 17	52,32	9,18	1,56	0,06	21,71	2,99	26,73	7,68
Mujeres 18	55,96	9,41	1,55	0,07	22,90	3,89	27,55	5,71
Mujeres 19	46,93	3,86	1,56	0,06	19,61	0,89	20,86	6,79

*Es de anotar que los datos e información de los estudiantes fueron estrictamente para fines académicos y científicos, contando con el permiso de la población a trabajar, para la manipulación de fotos, imágenes, videos, y datos personales.

El primer análisis que se realiza en la variable peso son los percentiles, dentro de los cuales la normalidad está entre 41,50 kg y 50,60 kg; para la población el 24,84% está por debajo de la normalidad el 36,6% dentro de la normalidad y el 39,09% se encuentra en un nivel alto para la población estudiada.

En cuanto a los porcentajes de adecuación para el caso de las mujeres el peso para la edad a nivel internacional el 48,85% está por debajo de la normalidad, 35,94% se encuentra entre los rangos normales y el 15,03% en un nivel alto.

El peso para la edad a nivel nacional el 34,81% esta por debajo de la normalidad, el 41,46% dentro de la normalidad y el 23,72% se encuentra en un nivel alto para la población estudiada.

En cuanto a los porcentajes de adecuación para el caso de los hombres el peso para la edad a nivel internacional el 55,42% está por debajo de la normalidad, 33,71% se encuentra entre los rangos normales y el 10,85% se encuentra en un nivel alto.

El peso para la edad a nivel nacional el 25,60% se encuentra por debajo de la normalidad, el 45,32% dentro de la normalidad y el 29,06% se encuentra en un nivel alto para la población estudiada.

En cuanto la variable talla, según los percentiles se encuentra dentro de la normalidad los que están entre 149 cm y 162 cm: para la población el 24,15% está por debajo de la normalidad, el 50,39% dentro de la normalidad y el 24,41% se encuentra en un nivel alto para la población estudiada.

En cuanto a los porcentajes de adecuación para el caso de las mujeres la talla para la edad a nivel internacional el 7,85% está por debajo de la normalidad, 92,14% se encuentra entre los rangos normales y el 0,0% en un nivel alto.

La talla para la edad a nivel nacional el 0,68% se encuentra por debajo de la normalidad, el 97,78% dentro de la normalidad y el 1,53% en un nivel alto para la población estudiada.

En cuanto a los porcentajes de adecuación para el caso de los hombres la talla para la edad a nivel internacional el 11,42% está por debajo de la normalidad, 88,38% se encuentra entre los rangos normales y el 0,19% en un nivel alto.

La talla para la edad a nivel nacional el 2,64% se encuentra por debajo de la normalidad, el 95,51% dentro de la normalidad y el 1,83% en un nivel alto para la población estudiada.

Dentro de los análisis que se realizarón en la variable IMC son los percentiles, dentro de los cuales la normalidad está entre 17,79 kg/m2 y 21,70 kg/m2; para la población el 25,02% está por debajo de la normalidad, el 49,95% dentro de la normalidad y el 25,02% en un nivel alto para la población estudiada.

Referencias

Actividad física y salud para la vida. Editorial Kinesis. Primera Edición. Armenia-Colombia. p.256. ISBN:958-9401-74-0. 2003

Álvarez M., O. E.; Gutiérrez M., G. A. y Sánchez M., O. E. Perfiles antropométricos y de condiciones físicas motrices de los niños futbolistas entre los 10 y 12 años de edad, de la escuela de futbol de la universidad del Quindío. Armenia. Designación de trabajo de grado para licenciado en Educación Física y Deportes. Universidad del Quindío. Facultad de Educación. 2010

Bastos, A. A.; González B., R.; Molinero G., O. y Salguero del Valle, A. Obesidad, nutrición y Actividad Física. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (18) pp. 140-153 2005 [Citado el junio de 2011] trabajo de tesis Doctoral. 2005

Bennassar, M.; Campomar, M. Á.; Forcades, J.; Galdon, O.; et.al (2003). C*ualidades físicas básicas: fuerza, resistencia y velocidad, manual de educación física y deportes: técnicas y actividades prácticas*, España: Océano.

Blanco H., G.; Quintal C., M.; Chi Dzul, A. y Palomo G., E. Slideshare. Carretero Y Piaget y el Pensamiento Formal De La Adolescencia. [citado marzo de 2011]. Disponible en: http://www.slideshare.net/gzy/carretero-y-piaget-y-el-pensamiento-formal-de-la-adolescencia.2009

Catarina A., J. S. y Nogueira,D.*Revista Iberoamericana de Psicologia y salud*. Estilo de vida y el peso corporal en una comunidad portuguesa en transición: un estudio de la relación entre la actividad física, los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal. [Citado junio de 2011] Disponible en: http://www.usc.es/suips/Revista/almeida.pdf

ENCUESTA NACIONAL DE LA SITUACIÓN NUTRICIONAL EN COLOMBIA. Realizado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). 2005

García M., J.M.; Navarro V., M.y Ruiz C., J. A. *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. La fuerza en la edad escolar*. Editorial Gymnos. Colombia. ISBN:84-8013-053-9.

Garita A., E. Revista MH.Salud. Motivación de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. [citado agosto de 2011] Disponible en:http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/2370/237017528002.pdf

Hernández S., R.; Fernández C., C.y Baptista L., P (2006). *Metodología de la investigación.* México: McGraw-Hill Interamericana.

Mahecha M., S. M. y Rodríguez, M (2008). *Actividad física y obesidad. Prevención y tratamiento*. Editorial Copyright. Brasil. ISBN: 978-85-904641-2-9.

Nicola, A.y Visalberghi, A(1992). *Historia de la pedagogía*. 9° reimpresión. España. Editorial fondo de cultura económica. ISBN.: 84-375-0005-2

Ramos, S., Melo, L. G. y Álzate, D. A(2007). *Evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes*. Primera Edición. Manizales. Editorial Universidad de Caldas. ISBN: 978-958-8319-11-7. 2007

Restrepo, M.T(2000). *Estado nutricional y crecimiento físico*. Editorial Universidad de Antioquia. Primera edición. Medellín-Colombia. ISBN: 958-655-115-6. 2000

Nuevos semilleros de investigación en el programa

Luz Stella García Carrillo[8]
Mabel Gómez Mazorra[9]

El pasado 12 de julio de 2013 la Oficina de Investigaciones y Desarrollo Científico de la Universidad del Tolima publicó los resultados finales de la CONVOCATORIA No 003 – 2013 PARA LA CONFORMACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE SEMILLEROS DE INVESTIGACIÓN, a la que se presentaron los semilleros: Evaluación de la Educación Física, Recreación y Deporte y el semillero en Actividad Física, Deporte y Salud (SAFIDES), integrados en su mayoría por estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación de la Facultad de Ciencias de la Educación, semilleros que cumplieron con los términos de referencia previstos en la convocatoria y obtuvieron el puntaje para ser reconocidos y apoyados en el desarrollo del plan de acción presentado en su proyecto.

Los semilleros desarrollarán en los próximos dos años entre otras actividades:

Semillero en Evaluación de la Educación Física, Recreación y Deporte
Fundamentación conceptual sobre los referentes teóricos en la evaluación de la Educación Física éscolar, la Recreación, el Deporte y la actividad física. Desarrollo de acciones, ejercicios de investigación formativa y publicación de evidencias.

Semillero en Actividad Física, Deporte y Salud (SAFIDES)
Fundamentación conceptual, experiencias de redes, diseño de propuestas, desarrollo de acciones y publicación de evidencias en:
Promoción de la salud y la Actividad física
Estilos de vida saludables
Universidades saludables
Comunidad universitaria

Estas experiencias investigativas y los trabajos resultantes esperan aportar a los procesos de cualificación del futuro Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación y en la búsqueda de la acreditación de alta calidad del programa.

[8] Licenciada en Educación Física. Especialista en Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. Magister en Educación con énfasis en evaluación y desarrollo. Magister en educación de adultos. Candidata a Doctora en Ciencias de la Educación en el área de pedagogía. Docente de planta Universidad del Tolima.
[9] Fisioterapeuta. Especialista en ejercicio físico para la salud. Candidata a magister en ciencias de la actividad física y deporte. Docente catedrática universidad del Tolima.

Experiencia vivida en México

Andrés Mauricio Castiblanco [10]

El programa se viene fortaleciendo en la extensión estudiantil con proyección e intercambios internacionales. Por tal motivo es valioso dar a conocer las experiencias adquiridas por nuestros estudiantes:

Si usted fuera estudiante universitario…

No es extraño hoy pensar en la Universidad Pública y considerar que no pasa nada, que aquí no pasa nada. La posibilidad de una Universidad abierta al mundo es visible; una Universidad inmersa en *la realidad social* con actores comprometidos con la investigación científico-social desde los diferentes escenarios donde se manifiestan fenómenos que simplemente nacen en los imaginarios sociales. Es el llamado a despertar la voz y el movimiento corporal en las comunidades y repensar y actuar desde la Educación Física hacia escenarios reales de la ciudad.

La universidad pública escultural y social, se arraiga a la tradición y al recorrido de transformaciones educativas en el marco de la historia de la educación. De este modo la vida social que se percibe en la universidad muchas veces no se observa como academia en relación con los aprendizajes teóricos, es decir en *los escenarios reales* de la vida donde estudios de pregrado del Alma Mater tienen su mirada o debería tenerla no se están provocando transformaciones.

No es posible concebir esa manera aislada de actuación de la Universidad hoy que pretende que la innovación desde la investigación quede en los discursos de aula. Como maestro el mostrarse conforme a sus estudiantes, no proclamar ni alzar las voces por un rompimiento de los muros y un desvanecimiento de los imaginarios instituidos, no provocan aprendizajes compartidos necesarios para hacer parte a los estudiantes de las dinámicas de apertura de nuevos campos de investigación en Educación Física, Deportes y Recreación.

La Universidad debería instaurarse en el espacio donde se vive y se siente la realidad social, en cada situación, en cada lugar de origen, donde aprendemos y desaprendemos, donde soñamos aunque estos sueños a veces se desvanezcan; así pues, existe la penuria de provocar indignación en comunidades académicas regionales, nacionales e internacionales y su gente, así como a estudiantes y cuerpos de maestros universitarios que asumen la investigación desde las instituciones. Insisto en preguntarnos ¿Cómo es posible que prevalezca el pensamiento en los estudiantes y futuros profesionales de terminar la universidad y pretender simplemente un empleo? ¿Acaso no existen problemas que solucionar, o es

[10]Egresado de la Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación. Estudiante de Maestría en Motricidad y desarrollo humano

que la *Ciencia* no permeó las mentes de los estudiantes para salir a transformar o proponer cambios? Es una introducción reflexiva que se deja a criterio propio a maestros y estudiantes con la reclamación de un despertar.

A los estudiantes el mensaje es reflexionar sobre las cuestiones referidas a la exclusión de la realidad social, cultural, política que conciernen al quehacer de la Profesora y del Profesor de **Educación Física** en formación y su actuación en las comunidades a partir de su concepción sobre universidad orientada a establecer un vínculo desde la formación inicial como profesional y la participación de los estudiantes en procesos administrativos y académicos que hacen parte de la realidad social de las comunidades.

Desde la Educación Física, que a criterio propio es un campo de investigación increíble para emprender una gran aventura científica, es necesario repensar la idea de la Investigación Educativa en profundidad en los primeros semestres; se sigue desarrollando una investigación de cátedra. La actualidad exige reconocer los fenómenos del contexto social, sentir las necesidades de las escuelas rurales, de las nuevas generaciones, de los conflictos políticos, de la situación del país, de los medios de comunicación, de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, del deporte regional, de la problemática de la intensidad horaria semanal en las clases de Educación Física en básica primaria, media y secundaria, que son dos horas por semana, de las políticas educativas y la reformas que son las responsables del carente valor político de la Educación Física convertida solo en el momento de descansar, de jugar, de vivir sin muros, de mover el cuerpo y alejarse de la cátedra.

Es así que, en adelante y en palabras breves y muy precisas, compartiré la experiencia de pasantía internacional realizada en el año 2010 con el deseo de que puedan pensar sus vidas, sus sueños así como la posibilidad de encontrar ese mundo soñado al que se aspira, esos picos de hielo que quieren alcanzar, esos fuertes cambios actuales los cuales ya son realidad y debemos asumir de inmediato. Es ahora el llamado a pensar nuestra labor social.

Tratando de dar sentido de la relación Universidad-Sociedad expongo la siguiente cita:

> *"Universidad sujeta a los embates del juego desequilibrado de las fuerzas del poder político y económico, que poco a poco va dejando de lado su quehacer reflexivo y crítico de la sociedad que la hace posible y se compromete con los reclamos insaciables del capital financiero, el que, sabemos, ocupa cada vez más el lugar preeminente en ese juego de fuerzas que amenaza con acabar la condición de autonomía tan cara y tan fundamental de nuestra universidad pública. Hablamos de esta universidad amenazada en su quehacer en torno a su "profesión de la verdad (que): declara, promete un compromiso sin límite con la verdad."* (Derrida 2002:10)

Culminando el recorrido como estudiante de pregrado en noveno semestre, inicié una propuesta de investigación orientada a madres cabeza de familia del barrio donde vivía para optar por el título de grado; observé que había una gran necesidad de intervención. En este camino de indagación encontré la organización ***AIESEC*** que trabaja desde las universidades de la ciudad, ellos tienen como objetivos desarrollar el liderazgo de los estudiantes

universitarios por medio de la participación en la conformación estructural de este grupo de jóvenes y brindar la oportunidad de vivir una experiencia académica internacional.

Esta salida internacional aparece en un momento de investigación, pero se sabe que esta segunda oportunidad podría permitir un inicio de un recorrido investigativo significativo para la culminación del pregrado. Es así, que en el año 2010 siendo estudiante en séptimo año y con proyecto de grado en ejecución e indagando por diferentes teorías y autores sobre el tema en el cual se profundizaba un posible estado del arte o antecedentes, tuve la oportunidad de hacer parte de la organización AIESEC TOLIMA, en lo que concierne a los intercambios estudiantiles. De esta manera se logró hacer parte de tal organización y se detuvo la investigación que se llevaba a cabo y desde allí se emprendió el camino hacia la práctica en un aspecto del estudio de la educación física como es la rehabilitación en personas con discapacidad.

El proceso de selección de estudiantes interesados en hacer parte de la organización internacional como *INTERN* en condición de practicante, se genera inicialmente así*: primero se* observan las oportunidades para estar en un programa de intercambios y los posibles lugares en los cuales el perfil se acercara a la necesidad del país en el cual se ofrece la práctica.

Entre varios países elegí el país de México, en el cual ofrecían una práctica en rehabilitación física en la Fundación Villa Íntegra de Ciudad de Juárez en el Estado de Chihuahua. En este comité AIESEC CIUDAD JUÁREZ se aplicó la recepción del currículo (hoja de vida), el plan de estudios y la evaluación de este con el fin de establecer la disposición en el pregrado y el conocimiento previo para realizar el trabajo en aquella disciplina del conocimiento.

Terapia a una niña de la fundación: Fuente autor

Posterior a esto, se aplican las entrevistas en temas de experiencia académica, laboral y se hace una socialización del plan de estudios; se envían los resultados y se selecciona al estudiante de Licenciatura en Educación Física Deportes y Recreación de la Universidad del Tolima, como primer pasante internacional. Es aquí donde inicia el gran camino inesperado hacia la conquista de otros lugares y hacia la reivindicación del recorrido académico.

Después de hechos los trámites de pasantía para salir del país, aproximadamente 5 a 6 meses, llegó el viaje hacia Ciudad Juárez. La universidad brindó apoyo para el transporte ida y regreso al país en el que se desarrolló la pasantía y para trámites de visado y seguro internacional; junto a este apoyo, la organización AIESEC Ciudad Juárez brindó hospedaje, alimentación y transportes dentro de la ciudad. Por lo tanto, el inicio de la práctica académica dentro del país de México ha sido satisfactorio debido a las condiciones ofrecidas para esta, sin olvidar que como en cualquier viaje se presentan muchas experiencias y obstáculos que se viven para nunca olvidar.

Terapia a una niña de la fundación.Fuente Autor

Aspectos como la comida mexicana y las palabras causaban gran emotividad y acercamiento a las personas, muchas veces la forma de hablar motivaba a la socialización. De este modo la permanencia en ciudad Juárez se da en compañía de estudiantes pertenecientes a AIESEC JUAREZ y la otra por parte de los compañeros de la FUNDACIÓN VILLA ÍNTEGRA y los pacientes que prestaron un ambiente de hogar brindando gran acompañamiento, hospitalidad, calor humano con gran sentido familiar durante los cuatro meses de permanencia a pesar de la situación de orden social en que se encontraba Ciudad Juárez.

Se organiza por una jerarquía en la que el grupo administrativo encabezaba el equipo seguido a él continuaba el médico rehabilitador físico encabezando el grupo praxis. Lo llamo así porque somos los que actuamos en los escenarios reales. El grupo de trabajo seguía con los de fisioterapeutas, enfermeras, educadores físicos y voluntarios nacionales e internacionales que eran estudiantes de último año de educación física, enfermería y fisioterapia.

Los primeros días de trabajo fueron en inducción. Así se inició la participación en las decisiones y procedimientos de funcionamiento en la organización *Villa Íntegra* al momento en el que se logró estar a cargo de todo lo que concierne al trabajo teórico – práctico con diferentes grupos de personas en las áreas de hidroterapia, mecanoterapia y electroterapia; en tareas específicas sobre la enseñanza de los ejercicios en agua y en tierra dados por el médico rehabilitador físico orientados a los familiares de los pacientes, los cuales acompañaban de manera permanente las terapias de sus parientes.

La permanente corrección en la ejecución de ejercicios, organización de eventos, supervisión permanente de los pacientes desde el ingreso a la zona de rehabilitación física hasta la culminación de sus terapias. El trabajo diario en hidroterapia y mecanoterapia fue en los horarios establecidos por la fundación en jornada de 9:00am a 6:00pm de lunes a sábado.

De esta manera la práctica permite descubrir un nuevo horizonte que durante cuatro meses brindó momentos reales de conquista del mundo práctico, de aquello que se sabe y se pretende sentir y se siente bien al hacer.

En nuestros tiempos la profesionalización se escribe desde el trabajo con la sociedad. Pero la realidad es diferente. Las sensaciones manifiestan oportunidad de ser, de sentir, de pensar, de soñar desde este trabajo diario con personas con síndrome de Down, autismo, parálisis cerebral, retraso psicomotor, pensando la educación física como ciencia que permite conocer la manera de interacción corpórea vivida y ejercida desde los imaginarios sociales sobre ciudad que tienen las personas con discapacidad y la fuerza de un mundo exterior que está lleno de magia y un mundo interior humano que se llena de fantasía y percibe la vida.

Grupo de trabajo. Ciudad de Juárez- México: Fuente Autor

Se logró la gran tarea como **ESTUDIANTE UNIVERSITARIO** de contribuir a la transformación del trabajo social del Educador Físico que desde la universidad quiso y logró saltar hacia la realidad internacional.

Finalmente expreso que fue la única oportunidad que llegó a mis manos para no dejar escapar y para entender un poco las dinámicas sociales del mundo y pensar en tratar de caminar más cada día sea cual sea el obstáculo que se presente.

Festival de atletismo nuevo milenio

La comunidad ibaguereña, en especial las instituciones académicas de la actualidad, se han visto beneficiados por la labor de extensión social de nuestros estudiantes y docentes. Aquí una muestra de ello:

Iorena Ortiz Inchima[11]

El festival de atletismo nuevo milenio surge de la iniciativa de la estudiante, hoy docente del programa de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación, Milena Agudelo. Inicialmente se realizaba un festival de Mini Atletismo con la participación exclusiva de los estudiantes de Atletismo, a partir del año 2010 se retoma el festival desde las asignaturas, Didáctica del Atletismo, Introducción a la Especialidad, Valoración de la condición física y entrenamiento deportivo.

El festival de atletismo nuevo milenio fue denominado así porque en su primera versión solo podían participar niños y niñas nacidos en el año 2000 y 2001 la actividad deportiva que se ha convertido en símbolo de cumplimiento de la función misional de proyección social de la universidad se realiza semestralmente.

Los estudiantes de la licenciatura de Educación Física, Deportes y Recreación son los encargados de gestionar la participación de los niños, asistir a los colegios, diligenciar los permisos con los padres de familia y explicarles cada una de las pruebas que se realizan en el festival. De igual manera, los estudiantes dirigen a su grupo en la participación, los ubican en las zonas de competencia, distribuyen la hidratación y demás actividades que requieran de su apoyo.

El festival se ha venido realizando con el fin de vivenciar la dinámica general de una competición en atletismo, el asumir el rol de docente que debe cumplir el estudiante en formación y reconocer la importancia que tiene para la comunidad el desarrollo deportivo.

En el festival atlético se realizan adaptaciones para la edad de las pruebas de¬

- Velocidad: carreras de 50 metros planos y 50 metros con vallas.
- Saltos: salto largo con zona de despegue a 20 cm del foso de arena
- Lanzamiento: con pelota de Beisbol.
- Fondo: 300 metros planos.

Estudiantes de Introducción a la Especialidad, semestre B 2012.

[11] Estudiante de X de la Lic. en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad del Tolima

Se han realizado 5 versiones de El festival de atletismo nuevo milenio desde su creación en el año 2010, se ha contado con gran número de participantes como lo muestra la siguiente tabla :

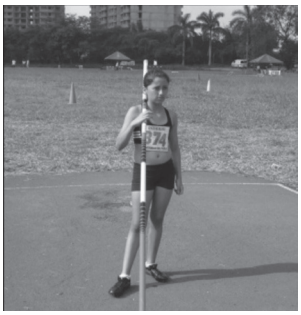
Participación Histórica Festival de Atletismo Nuevo Milenio		
Versión	**Categoría**	**Nº Participantes**
1. Semestre B/2010	2000-2001	200
2. Semestre A/ 2011	2000-2001	230
3. Semestre A/2012	2002-2003	400
4. Semestre B/2012	2002-2003	350
5. Semestres A/2013	2003-2004	380

El festival ha tenido gran acogida por parte de la comunidad educativa y la población escolar ibaguereña y ha permitido la selección y detección de nuevos talentos formados por y para el festival, los deportistas más destacados de las categorías infantiles del atletismo tolimense entre otros:

Danna Cardozo, campeona nacional de los 50 metros con vallas en el año 2012, sub campeona 60 metros y 250 metros con vallas, en el 2013.

Juana Angulo, sub campeona nacional 50 metros con vallas en el presente año.

Laura Oviedo, campeona nacional salto con pértiga 2012 y 2013.



Laura Oviedo, campeona nacional salto con pértiga año 2012-2013, seleccionada en el festival de atletismo en su tercera versión.

Danna Cardozo, deportista destacada del departamento del Tolima, seleccionada en la primera versión del festival de atletismo.

1 Festival lucha Playa UT

Luis Felipe Escobar Páez [12]

El primer festival lucha playa UT se realizó por primera vez en el semestre A de 2013. Los encargados del evento los estudiantes que cursaban la cátedra de Lucha de VIII semestre de la Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación bajo la orientación del docente Diego Efraín Correa Cabezas ellos se encargaron de toda la logística del evento. Este torneo se realizó para el disfrute, la masificación y la participación de toda la comunidad universitaria.

Lucha (Deporte)

La lucha es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al adversario al suelo y manteniendo sus dos hombros fijos sobre el tapiz o ganando a los puntos.

La Lucha Playa

se ha ido desarrollando bajo formas tradicionales sobre tierra, arena, aserrín, etc. Estas formas de lucha con normas simples cautivan hoy día a un numeroso público. La dirección de la FILA, decidió codificar una forma de lucha que pueda practicarse en todas partes, sin ningún medio técnico, y que reúna elementos de estas luchas tradicionales bajo el nombre de lucha playa (beachwrestling).

Esta forma de lucha sirve para popularizar el deporte y permitir practicarlo en los países en que se dispone de pocos medios económicos y materiales, establecer una nueva actividad que puede estimular la lucha para atraer a patrocinadores a través de una socialización y presentar una nueva disciplina atractiva y popular para animar a los jóvenes con una actividad lúdica y natural que puede hacer parte de los clubes de vacaciones, etc.

Plataformas habilitadas y desarrollo de la competencia. Fuente el autor

[12] Estudiante de VIII de la Lic. en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad del Tolima

Algunos conocimientos que se deben tener en cuenta respecto a la lucha playa:

Área de combate: un cuadrado de medidas de 5 x 5 m.

Arbitraje: se desarrolla con un (1), árbitro y un (1), juez de plataforma.

Aspectos de competición:

- El sistema de competición será elde eliminación directa.
- La superficie de combate será un cuadrado de medidas de 5 x 5 m.
- La duración de los combates será 3 periodos de 45 seg x 20 seg de descanso.

Clasificación: se declararán un primero, un segundo y un tercero en la categoría 65 – 70 kg. En este Torneo UT se estableció solo esta categoría por el comité organizador. Participaron cerca de 100 estudiantes de la Universidad.

Tipo de victoria:

- Cuando un luchador logra ejecutar una acción de gran magnitud obteniendo una parábola completa cayendo el contrincante con ambos omóplatos sobre la plataforma.
- Cuando un luchador ejecute tres (3), acciones de control técnico con salida del área de competencia sobre su oponente.
- Cuando un luchador logre una superioridad técnica de 6 puntos sobre 0 punto.

Prohibiciones:

- Patada o golpe de puño.
- Ataque sobre la cara o el cabello.
- Cubrirse el cuerpo de materia grasa o resbaladiza.
- Presas que pueden causar una luxación.

Categorías de peso: los/as luchadores/as se dividirán en dos categorías de peso, ligera y pesada, según su corpulencia.

Vestimenta:

- Los hombres llevarán pantaloneta y buso manga corta.
- Sin calzado.

Premiación:

Primer Lugar: Alvaro Javier Martinez Mendieta;
Segundo Lugar: David Luna;
Tercer Lugar: David Herrera

Torneo Intercolegiado de Lucha Playa Colegio tolimense

Diego Efraín Correa Cabezas[13]

Este Torneo Intercolegiado de Lucha Playa nace como una apuesta a recuperar del olvido los diferentes juegos recreativos y el aprovechamiento del tiempo libre.

Como un aporte al programa de la Semana Cultural se quiso realizar un torneo de Lucha Playa contando con el apoyo y la colaboración de los estudiantes de VIII semestre de la Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad del Tolima.

El torneo promocionó actividades y espacios donde se fomentó el trabajo en equipo, la sana competencia, la valoración de la higiene, la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente, el conocimiento y ejercitación del cuerpo, la participación y organización, la utilización adecuada del tiempo libre, mediante la práctica de la educación física y deporte adecuados a la edad, conducentes a un desarrollo físico y armónico.

El Torneo Intercolegiado de Lucha Playa se realizó el martes 10 de septiembre de 2012 en las instalaciones del Colegio Tolimense, se contó con la participación de 10 colegios

Estudiantes de VIII Semestre de la Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad del Tolima.

[13] Egresado del programa de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación. Estudiante de maestría en Educación y asistente de docente de la Universidad del Tolima.

Plataformas y desarrollo de la competencia. Fuente Autor

Premiación Torneo. Fuente Autor

El torneo fue un éxito. Los resultados alcanzados están consignados en la siguiente tabla:

Tabla de posiciones del intercolegiados de "lucha playa" .
XLIV semana cultural colegio tolimense 2012

LUGAR	NOMBRE	NUMERO DE MEDALLAS
PRIMER PUESTO	COLEGIO TOLIMENSE	ORO: 6 PLATA: 4 BRONCE: 3
SEGUNDO PUESTO	COLEGIO AMERICANO	ORO: 2 PLATA: 1 BRONCE: 0
TERCER PUESTO	INSTITUCION EDUCATIVA TECNICOAMBIENTAL	ORO: 1 PLATA: 0 BRONCE: 1
CUARTO PUESTO	GERMAN PARDO	ORO: 0 PLATA: 0 BRONCE: 1
QUINTO PUESTO	COMFATOLIMA	ORO: 0 PLATA: 0 BRONCE: 0

Este Festival de Lucha Playa, se inscribe en un marco educativo que permite elaborar un concepto de aprovechamiento del tiempo libre como práctica social, disciplina del conocimiento, disciplina pedagógica y como derecho del ser humano, que se fundamenta como un proceso de formación permanente, social, cultural a través de la actividad física y recreativa para contribuir al desarrollo del ser humano en la multiplicidad de sus funciones.

Como práctica social es inherente a la naturaleza humana, para la supervivencia, adaptación, descubrimiento y transformación de las condiciones de vida en una interacción indispensable con el entorno, a través del movimiento corporal y sus múltiples manifestaciones. En esa interacción se producen prácticas, técnicas y uso del cuerpo, formas de vida, convivencia y organización social determinadas por las características de cada cultura.

Club de Patinaje Skate Boy

Harold Esneider Parra
Eliana Fernández Sánchez [14]

El **Club de Patinaje SkateBoy,** es un emprendimiento deportivo ibaguereño de carácter popular y dirigido a la formación de niños que desean participar en el patinaje de velocidad.

Objetivos de Skate Boy:

- Mejorar la calidad de vida de sus integrantes y garantizar su derecho a la práctica de un deporte en su tiempo libre.
- Desarrollar las capacidades motrices y corporales de niños y niñas, a través del patinaje.
- Promover en los niños y niñas el amor por el patinaje de carreras y hábitos saludables.
- Brindar un espacio de integración social que se convierta en una familia capaz de respetar la diversidad cultural.

[14] Estudiantes 4° y 3° semestre respectivamente del programa de Licenciatura en Educación Física Deportes y Recreación.

Reseña del Club

SkateBoy, fue fundado el día 11 de junio del año 2012, en el barrio Divino Niño, perteneciente a la comuna 12 de la ciudad de Ibagué, por los estudiantes: Harold Esneider Parra Olaya y Eliana Isabely Fernández Sánchez, inscritos en la Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad del Tolima.

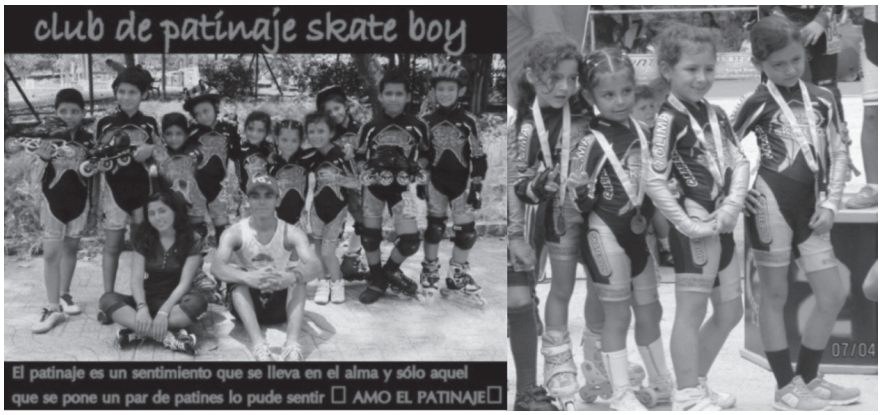
Allí, la comunidad es de un estrato socioeconómico bajo, por eso es importante facilitarles la práctica de un deporte hermoso, competitivo y de gran velocidad a niños y jóvenes. Este deporte es el patinaje de carreras, el cual ha dado a los colombianos más de una victoria y el orgullo, de ser Colombia el país potencia a nivel mundial.

Los entrenadores de SkateBoy que son los mismos fundadores, han hecho una labor reconocida por los miembros de esta comunidad, quienes no dejan de sorprenderse con los avances de los niños patinadores, motivo de orgullo. Además se destaca la pasión, dedicación, esfuerzo, lágrimas y sonrisas como parte del diario vivir de los entrenadores y deportistas del club, en busca de ser cada día mejores, y salir adelante en la batalla contra diferentes obstáculos.

Skate Boy una familia con patines: este grupo no cree ser un club más, sino una familia pluricultural que piensa en superarse cada día y mejorar como ciudadanos. Desde su fundación ha desarrollado bases motrices adecuadas que fortalecen el aprendizaje del deporte, el conocimiento corporal y espacial de los integrantes, y también ha promovido la disciplina, el respeto y la cooperación.

Quizás algún día la región, el país y el continente conociesen esta familia y su historia. En el futuro sus beneficiarios reflexionarán sobre lo vivido y compartirán que los niños de SkateBoy corren por los canales de aire que cubren el cielo de un mundo que quiere patinar.

En pocas palabras se podría decir que los sueños, por más lejos que estén se pueden alcanzar, por más esquivos que se encuentren no escapan y por más dolor que cuesten, traerán su recompensa como cuando la familia nos acoge con admiración en sus manos. Vamos hacia una mayor felicidad, este es el pensamiento que mueve a nuestra familia. Basta una sonrisa en la cara de los chicos y saber que esperan ansiosos a los entrenadores con el ánimo de que las dos horas de encuentro no acaben y que el club permanezca.



Deportistas del club de patinaje skateboy.

Opinan los estudiantes

La opinión de nuestros estudiantes es muy valiosa, ya que es un punto de partida para fortalecer los procesos de nuestro programa.

Guillermo Vázquez[15]

Entré al programa en el año 2009 para el semestre B. La razón que tuve para ingresar a estudiar licenciatura fue que he sido jugador de baloncesto por más de 10 años, entonces siempre me ha gustado la parte deportiva, la formación, además de que me gusta enseñar, siempre tuve como ese deseo hacia la enseñanza y pues ya me encuentro actualmente cursando 9 semestre y debo decir que durante todos estos 9 semestres que he pasado en la universidad y en el programa, he visto como todas los programas tenemos nuestras fortalezas y debilidades.

Una de las fortalezas que siempre debo resaltar del programa es la calidad de nuestros docentes, ya que contamos con doctores, con magister y grandes profesionales en el área de la educación física, deportes y la recreación, al igual que la línea médica, una de las fortalezas del programa también es la línea medica ya que durante los 9 semestres que he tenido en el programas 8 son los que se han basado en la línea médica; hay docentes que también lo marcan a uno como es el caso del entrenador Nelson Barragán, el profesor-doctor Felipe Contecha y obviamente en estos últimos semestres nuestra actual directora del programa que también me ha ayudado mucho en mi proceso académico y debido a todo esto hoy por hoy una forma de mi esfuerzo y perseverancia. Actualmente voy a realizar un intercambio internacional a Brasil el próximo 20 de septiembre. Son cosas que hay que aprovecharlas al máximo y sobre todo que es el nombre del programa y de la universidad el que tenemos que ir a representar allí en Brasil.

Con respecto a mi proceso de formación debo decir que no ha sido fácil, para hacer algo hay que querer y ser responsable y creo que en lo personal me siento bien y pues sé que puedo dar más, se trata de tener responsabilidad y el sentido de pertenencia por las cosas que uno va a hacer para que, en definitiva, de lo que vamos a realizar en nuestra vida como profesionales. Entonces debemos asumirlo con esa responsabilidad y pues así ha sido. Entonces por eso mis notas y el concepto que han tenido mis docentes hacia mí, y pues debo decir que estoy muy orgulloso de estar en este programa, del programa licenciatura en educación física, deportes y recreación de la Universidad del Tolima, ya que es el que me ha formado y es el que a final de cuentas es al que le voy a agradecer lo que voy a ser en mi vida por el resto de mis años.

[15] Estudiante de IX semestre del programa de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación.

Alejandra Mora Erazo[16]

Para mí la Educación Física Deportes y Recreación es un área muy exigente en la disciplina. Tenemos que estar al 100 % en esta carrera, preparándonos tanto física como teóricamente, me encanta el tener que esforzarme para hacer una prueba, el tener que prepararme para lograr mi objetivo, que es el de ser Licenciada en Educación Física Deportes, y Recreación.

Esta experiencia me ha llenado de ganas de seguir haciéndome ver que me gusta estar aquí que lo que escogí si es lo que quiero ser. Las pruebas que tengo que hacer, son de sacrificio porque hay unas que nunca en la vida había hecho y que hoy en día practico para lograrlas.

Mi vida ha estado de la mano con el deporte porque lo practico. juego fútbol sala, me encanta la recreación; por eso me incliné hacia el área de educación física. Fue algo chistoso puesto que cuando salí del colegio, ya tenía decidido qué estudiar pero mi madre no me dejó, pues como saben la carrera de educación física la tienen por debajo de otras carreras menospreciándola. por eso no me apoyó desde un principio, haciéndome escoger otra carrera y yo que carecía de firmeza me doblegue y acepté mirando hacia otra área como la fisioterapia. También me gustaba y me presenté a la Universidad del Cauca dos veces sin lograr pasar. Así que le dije a mi madre que yo lo que quería estudiar era educación física y que iba a estudiar esto. Así que sí me apoyo y mi familia también. Entonces me inscribí en la Universidad del Tolima y no pasé.

Después el SENA oferto una tecnología de entrenamiento deportivo y le comenté a mi madre que iba a ingresar allí, porque no había pasado en la Universidad del Tolima. Así que ella me dijo que bueno, que intentara igual le quedaba a ella más fácil ayudarme porque estaba en mi ciudad y no tenía que pagar nada. Me inscribí y pasé el examen. Luégo me presente para pasar la prueba psicológica logrando buen resultado, pero pero ha última hora este programa no fue aprobado. Pudiendo así inscribirme al programa de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación y tener la oportunidad de quereer estudiar lo que queria. Gracias a Dios que me dio la oportunidad de estar donde estoy, de hacer lo que quiero, aunque haya obstáculos todo depende de uno si le pone empeño de seguro que lograra hasta lo más difícil.

Soy de la capital del Putumayo y llege a esta ciudad (Ibagué) porque ya había hablado con una prima que terminó de estudiar en la Universidad del Tolima y me conto que esta ciudad era ideal para vivir porque se asimilaba a la mia por el clima, la gente, además que la Universidad era muy buena, por eso me empeñé en estar aquí con el apoyo de mi familia por supuesto.

Lo que espero de mi carrera es aprender al máximo para salir muy bien preparada y desempeñarme en el área de la medicina, especializarme en terapia en la ciudad de Cali y trabajar así con la comunidad en general haciendo lo que me hace feliz.

[16] Estudiante de I semestre del programa de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación.

Diplomados

El programa de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación oferta los siguientes diplomados, en este número de la revista se hablará acerca del primero de ellos:

1. Diplomado en masaje deportivo, terapéutico y estético.
2. Diplomado en alto rendimiento deportivo
3. Diplomado en prescripción del ejercicio físico
4. Diplomado en Administración de Gestión Deportiva

Diplomado en masaje deportivo, terapéutico y estético

Metodología

-Presencial. El Diplomado en Masaje Deportivo Terapéutico y Estético, utilizara el enfoque de Seminario Taller, para el proceso de enseñanza aprendizaje varios métodos, entre ellos, resolución de problemas, aprendizaje autónomo y trabajo colaborativo. Para las prácticas se contará con la comunidad Universitaria y Deportiva.

-Clase magistral, demostraciones prácticas supervisadas.

-Evaluación final teórico – práctica.

-Se debe escoger un paciente con patología circulatoria, ósea o neurológica y realizar una sesión de masaje, y programar las siguientes tres sesiones.

-Entregar proyecto escrito y exponerlo.

Temáticas fundamentales

Las temáticas fundamentales son:

Historia y epistemología del masaje, Bases anatomofisiológicas, Metodología y técnicas de masaje, Metodología y técnicas del masaje terapéutico, Metodología y técnicas del masaje deportivo, Metodología y técnicas del masaje estético.

Intensidad Horaria

200 Horas

TEMAS	INTENSIDAD HORARIA
Historia y Epistemología del Masaje.	20 horas
Bases Anatomofisiológicas	20 horas
Metodología y Técnicas de Masaje.	40 horas
Metodología y Técnicas del Masaje Terapéutico.	50 horas
Metodología y Técnicas del Masaje Deportivo	20 horas
Metodología y Técnicas del Masaje Estético.	50 horas

Recomendaciones mundiales para la actividad física saludable según la Organización Mundial para la Salud

Lorena Ortiz Inchima[17]

Nuestro programa ha ganado un alto reconocimiento en la región tolimense por los diferentes aportes que realiza en la proyección social involucrando valores asociados al cuidado de la salud y al óptimo estado físico. Por esto, en esta ocasión recomendamos lo siguiente:

Niveles recomendados de actividad física para la salud

De 5 a 17 años

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.

2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

De 18 a 64 años

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales

[17]Estudiante de X de la Lic. en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad del Tolima

(es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

De 65 años en adelante

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

1. Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

2. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

3. A fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades deberían aumentar hasta 300 minutos semanales la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien acumular 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

4. Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida deberían realizar actividades

físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.

5. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

6. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

En conjunto, considerando los tres grupos de edades, los beneficios que pueden reportar las actividades aquí recomendadas y la actividad física en general son mayores que los posibles perjuicios. Cuando se invierten 150 minutos semanales en actividades de intensidad moderada, las tasas de lesión del aparato locomotor son muy bajas. Para la población en general, el riesgo de lesiones del aparato locomotor podría disminuir si se fomentase un plan de actividad física inicialmente moderado, que progresará gradualmente hasta alcanzar una mayor intensidad.

Universidad
del Tolima

Universidad
del Tolima