

Sistematización

Expresiones motrices acuáticas para población adulta: una propuesta metodológica para la promoción de estilos de vida saludable mediante la potenciación de las capacidades humanas.

Richard Alberto Serna Maya ricaltos@gmail.com

José David Gil Orrego acuajose@hotmail.com

Licenciados en Educación Física.

Instituto Universitario de Educación Física, Universidad de Antioquia.

Medellín, Colombia. Agosto de 2006.

Publicación avalada por la profesora **Margarita Yamir Valencia Betancur.**

Licenciada en Educación Física, Especialista en Actividad Física y Salud.

*“Vale más ver una cosa por primera vez que conocerla,
Porque conocer es como no haber visto nunca por primera vez
Y no haber visto nunca por primera vez es sólo haber oído contar”*

Fernando Pessoa

*Sinceros agradecimientos
A quienes de una u otra forma creyeron en nuestro esfuerzo
y entendieron la razón de nuestra ausencia*

SISTEMATIZACION DE EXPERIENCIA
EXPRESIONES MOTRICES ACUÁTICAS PARA POBLACIÓN ADULTA:
UNA PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE MEDIANTE LA POTENCIACIÓN DE LAS CAPACIDADES
HUMANAS

Richard Alberto Serna Maya
José David Gil Orrego

Asesoras:

Margarita Yamir Valencia Betancur
Asesora Práctica de énfasis IX y X

Julia Adriana Castro Carvajal
Docente Seminario de Énfasis IX y X

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
INSTITUTO DE EDUCACION FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
MEDELLÍN

2005

{P
AG

TABLA DE CONTENIDO

	Páginas
LISTA DE ANEXOS	6
PRESENTACIÓN	7
1. CONTEXTUALIZACION DE LA EXPERIENCIA	9
1.1 ANTECEDENTES	9
1.2 ORIGEN	10
1.3 JUSTIFICACIÓN	11
1.4 CONTEXTO	13
1.4.1 Diagnóstico Institucional	13
1.4.2 Diagnóstico Poblacional	15
1.4.3 Datos Grupales	17
1.4.3.1 Grupo # 1	17
1.4.3.2 Grupo # 2	28
1.4.4 Cobertura	39
2. DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA	41
2.1 OBJETIVOS	41
2.1. 1 Objetivo general de la sistematización	41
2.1. 2 Objetivos específicos de la sistematización	41
2.1. 3 Objetivos prospectivos	42
2.1. 4 Objetivo general de la propuesta	42
2.1. 5 Objetivos específicos de la propuesta	42
2.2 REFERENTES TEÓRICOS	43
2.2.1 Marco Legal	43
2.2.2 Marco Teórico	45
2.3 CONTENIDOS	60
2.3.1 Unidad # 1	60

Capacidades: Vital – Auto-conciente / Autocrítica - Prospectiva / Integrativa	
2.3.2 Unidad # 2	66
Capacidad Vital Fisiológica	
2.3.3 Unidad # 3:	68
Capacidades: Critica / Goce / Comunicación / Solidaridad / Creatividad	
2.4 RECURSOS	71
2.4.1 Locativos	71
2.4.2 Materiales Didácticos	72
2.4.3 Informativos	73
2.4.4 Humanos	75
2.5 CRONOGRAMAS DE ACTIVIDADES	76
2.5.1 Cronogramas de Trabajo - Grupo # 1	76
2.5.2 Cronograma de Trabajo Grupo # 2	80
2.6 TRAYECTORIA	82
2.6.1 Grupo # 1	82
2.6.2 Grupo # 2	83
3. DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	86
3.1 ESTRUCTURA - HORARIO – DURACIÓN	86
3.2 MODELO PEDAGÓGICO - MÉTODOS	86
3.3. MODELOS Y TEORÍAS DEL APRENDIZAJE	91
3.4. HERRAMIENTAS UTILIZADAS PARA RECOGER LA INFORMACIÓN	95
3.5 COHERENCIA ENTRE LA PROPUESTA TEÓRICA Y LA PRÁCTICA EDUCATIVA	97
3.6 PROBLEMAS QUE AFECTAN EL DESARROLLO METODOLÓGICO	99
3.7 ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS DEL EDUCADOR	101
3.8 EFECTOS DE LA PROPUESTA	101

EN LA RELACIÓN DE LOS PARTICIPANTES CON PROYECTOS INSTITUCIONALES O SOCIALES	
4. EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA	103
4.1. COMPARACIÓN ENTRE OBJETIVOS, METAS Y LOGROS	103
4.2. DATOS RECOLECTADOS	105
4.2.1 Grupo # 1	105
4.2.2 Grupo # 2	117
4.3 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	123
4.3.1 Grupo # 1	123
4.3.2 Grupo # 2	133
4.3.3 Efectos del proceso en las personas, las instituciones y el contexto.	139
4.4 LOGROS NO PREVISTOS	141
5. CONCLUSIONES	142
6. RECOMENDACIONES	144
BIBLIOGRAFÍA	146
ANEXOS	

LISTA DE ANEXOS

Fase Diagnóstica

- Anexo 1: Matriz de Diagnóstico
- Anexo 2: Entrevista Profundidad
- Anexo 3: Ficha de Revisión Bibliográfica
- Anexo 4: Encuesta (Información personal)
- Anexo 5: Plan Evaluativo de Riesgos
- Anexo 6: Formulario de consentimiento informado.

Fase de Intervención

- Anexo 7: Relatoría (Grupo Focal)
- Anexo 8: Diario de Campo
- Anexo 9: Listados de Asistencia
- Anexo 10: Fichas Personales de Seguimiento
- Anexo 11: Bitácora

PRESENTACIÓN

El Proyecto de Expresiones Motrices Acuáticas para población adulta es una propuesta desde la práctica de énfasis de los semestres noveno y décimo de la licenciatura en educación física, cuyo interés es el trabajo con personas adultas (25 – 55 años de Edad) del Multifamiliar La Iguaná, del sector de San Germán, desde la promoción de estilos de vida saludable a partir de la potenciación de capacidades humanas.

Tiene como búsqueda fundamental, la integración de un grupo de personas adultas entre los 25 y los 55 años a los procesos de trabajo que en materia de actividades acuáticas se busca desarrollar al interior del Instituto Universitario de Educación Física, desde el programa de Extensión Solidaria en el deseo de atender varios intereses:

1. Ofrecer a la población adulta, una alternativa de actividad física gratuita que satisfaga necesidades en salud acordes al proceso del ciclo vital en el que se encuentran.
2. Dimensionar el campo de las actividades acuáticas mediante una propuesta metodológica estructurada con visión educativa y compromiso social
3. Permitir el acceso de la población de este sector a un programa de actividades acuáticas que posibilite cambios en el estilo de vida a partir del trabajo de las capacidades humanas.

El fenómeno de la promoción de la salud viene tomando fuerza en el contexto colombiano desde hace varios años y en el ámbito de la educación física tiene un espacio significativo, toda vez que busca mediante su práctica y específicamente desde las expresiones motrices acuáticas, favorecer desde la estrategia de desarrollo de las habilidades personales la adquisición y perfeccionamiento de

aptitudes indispensables para la vida.

Se busca con esta propuesta, hacer partícipe a la comunidad de los procesos que se han dado alrededor de las actividades acuáticas dentro del IUEF y a los cuales no han tenido acceso por la falta de recursos económicos, creando un espacio saludable que apunta a la formación, la comunicación y la calidad de vida.

Las actividades acuáticas a realizar estarán enmarcadas en una visión integracionista donde se aborda el trabajo físico promocional y preventivo, desde la lúdica como eje transversal del programa.

1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA

1.1 ANTECEDENTES

La propuesta nace con la inquietud de algunos miembros del Grupo de Actividades Acuáticas del Instituto de Educación Física por hacer participe a la comunidad de los contenidos desarrollados en el programa, con adaptaciones y metodologías propias de la población y en especial en la edad adulta.

En el municipio de Andes – Antioquia -, un grupo de estudiantes de Licenciatura en Educación Física, pertenecientes al grupo de actividades acuáticas, desarrollaron desde su práctica profesional (Año 2003), un proyecto de Actividades Acuáticas para población Adulta con fines de prevención de la enfermedad y promoción de la salud, mediante el cual, lograron la comprensión del cuerpo por medio de la práctica acuática generando conciencia de los beneficios que trae consigo la realización de actividad física, crear alternativas de trabajo grupal para el fortalecimiento de las relaciones personales y familiares, el interés por si mismo, entre otros aprendizajes que configuran la calidad de vida de dicha población.

Es así mismo, como el proyecto se inscribe dentro del proceso académico de la etapa de énfasis al Centro de Extensión del IUEF como servicio de Extensión solidaria y se le asigna un cooperador que vigile y acompañe el proceso, a fin de prestar a la comunidad un servicio adecuado. Es el multifamiliar la Iguaná – Sector San Germán, la población escogida para la implementación del proyecto, lugar en el cual no se había desarrollado un programa en Salud para población adulta mediante las actividades acuáticas. Así, se continúa con la intención de la idea iniciada en - Andes - desde un enfoque de salud, orientado esta vez desde las

Capacidades Humanas, concepto propuesto por Weinstein para designar el conjunto de particularidades físicas, psíquicas y sociales del ser humano que una vez potencializadas pueden constituirlo en un ser saludable.

1.2 ORIGEN

Luego de formular el anteproyecto en el Semestre IX con un contenido teórico, los núcleos temáticos definidos y la disponibilidad horaria del espacio y profesores para la intervención, se hace la convocatoria en la comunidad y se da comienzo al programa.

La idea inicial fue hacer la práctica en el Grupo de Actividades Acuáticas para dimensionar el trabajo del mismo, y así contribuir con dos practicantes que estuvieran comprometidos con los programas que allí se manejaban. Cambió, por la necesidad de tener una práctica continuada siendo esto difícil con la población de la universidad por las constantes interrupciones. Se piensa entonces en la creación de un grupo específico de una comunidad barrial cercana al IUEF y así llevar a cabo el proyecto actual.

Se inscribe el proyecto al Centro de extensión del IUEF como Servicio de Extensión solidaria; esta función de dicha instancia administrativa, refrenda el carácter de proyección de la Universidad a las comunidades mediante proyectos, programas y actividades. Así las cosas, se pretende ofrecer el proyecto a una comunidad de bajos recursos y se escoge al “Multifamiliar la Iguaná” porque además de su cercanía, es una población que a diferencia de otras, posee menos posibilidades de acceder a un programa de actividad física

Se decide ir a contactar al presidente de la acción comunal para darle a conocer el

proyecto y analizar las posibilidades de incluir en él a la comunidad. Se asistió a una reunión programada por la junta de acción comunal donde se expuso la idea del proyecto. Allí, se invitó a las personas presentes para que reprodujeran la información y se realizó una primera inscripción. En esa misma semana se elaboró una publicidad para los 14 bloques de apartamentos del multifamiliar a fin de convocar un mayor número de personas y durante dos semanas más.

El resultado, fue aproximadamente de 30 personas inscritas en total, con las que se inicia el proyecto de Expresiones Motrices Acuáticas para población adulta con edades entre los 25 y 55 años de edad.

1.3 JUSTIFICACIÓN

La propuesta de trabajo surge como respuesta a la necesidad de implementar desde la educación física un trabajo acuático que recoja varias modalidades en este medio y permita a los usuarios, acceder a la gama de posibilidades para el desarrollo y mantenimiento de su salud en los aspectos social, psicológico y físico.

La conveniencia de las actividades acuáticas para población adulta en nuestro contexto se sustenta en varios hechos:

1. Los efectos que produce en quien las practica: Tratándose de personas mayores, Vila (2003: 5) menciona al respecto los beneficios propios que le medio conlleva:

- Un trabajo más seguro, por cuanto aumenta las posibilidades de movilización articular sin efectos negativos, disminuye la carga de trabajo, al reducirse el peso a soportar y, también, por la supresión del riesgo de caídas.

- Una mayor posibilidad de efectuar movimientos y coordinaciones no usuales: Saltos, giros, inmersiones, flotaciones.
- Una percepción distinta del cuerpo, por los cambios de posición y por las sensaciones táctiles.
- Una potenciación del sentido del logro, al propiciar aprendizajes en un medio que no es el propio”

2 Multiplicidad de espacios: Medellín y su área metropolitana cuenta con múltiples espacios acuáticos con condiciones para la práctica de actividades adaptadas. Se convierten en un espacio de participación no solo de deportistas, sino de todos aquellos miembros de la comunidad que buscan un escenario alternativo para mantener y mejorar su salud.

“Aproximadamente el 30% de la población activa de España es deportista, quedando un 70% con la posibilidad de conformar programas de salud diferentes a los intereses deportivos. Es paradójico que la mayoría de programas en el agua, se orienten entonces a esa minoría: la población deportista” Murcia (2004)

En Colombia, si bien no se manejan cifras semejantes con España, se afronta un fenómeno similar; hay una inmensa mayoría de población no deportista, adulta y con condiciones especiales, que no puede acceder a los programas en el agua pues no se acomodan a las expectativas y al periodo de vida en el que se encuentran, lo que hace necesario la creación de programas que los acojan. No existe registro alguno de un programa gratuito en nuestra sociedad colombiana que ofrezca la integración de varias actividades acuáticas en un espacio que permita garantizar el mejoramiento de la salud de esta población. Abundan en cambio, programas de actividades acuáticas que hacen énfasis en los estilos de natación y cuyo interés es la generación de utilidades por la venta de servicios.

De esta manera y en palabras de Vila “Surge con la propuesta de expresiones motrices acuáticas, el deseo de brindar a la persona una mejor relación con su cuerpo, su aceptación, la superación de sus tabúes, y contribuir a mejorar su satisfacción y bienestar” (2003:6)

1.4 CONTEXTO

1.4.1 Diagnóstico Institucional

El **Centro de Extensión** del Instituto de educación física es una dependencia administrativa que tiene como función principal la proyección de la Institución a la comunidad. La extensión se desarrolla mediante programas, proyectos y actividades que se generan por iniciativa de la Universidad a partir de la demanda de la sociedad.

Función del programa

La Universidad deberá concretar su compromiso con la sociedad mediante el diseño y puesta en marcha de programas, proyectos y actividades de extensión, subsidiados total o parcialmente, que atiendan las necesidades de los sectores más vulnerables de la población, lo que se entenderá como extensión solidaria

Coordinador Centro de extensión: Edgar Danilo Eusse

Nombre del Cooperador: Carlos Agudelo Loaiza

Nombre del Asesor: Margarita Yamir Valencia Betancur

Ubicación Geográfica

Dirección

Calle 65 No 75 – 120

Teléfono 4 25 92 80 – 425 92 81 / fax 425 92 61

La propuesta se articula al Centro de Extensión desde el interés por reafirmar el compromiso de la Universidad con la sociedad, para dar respuesta a una problemática específica, con cobertura social y utilización de recursos propios de la universidad, asistiendo además al mismo centro con una experiencia inherente a su campo de intervención, permitiendo con ello la calificación del servicio y ampliando su marco de acción.

La Misión y Visión han sido tomadas del Póster: Centro de Extensión Instituto Universitario de Educación Física, ubicado en la misma dependencia.

Misión

“El Centro de Extensión del Instituto Universitario de Educación Física, refrenda el carácter público de la Universidad y se empeña en dar respuesta concreta, eficaz y responsable a los problemas de la sociedad, interactuando con ésta desde su saber específico y retroalimentando su academia mediante el diálogo entre el saber cotidiano y el saber académico, a través de procesos de formación que conduzcan a procesos de investigación, calificación del ejercicio de la docencia y mejoramiento de la extensión”

Visión

“Se proyecta tener un Centro de Extensión que se distinga de los demás centros de la Universidad por su capacidad de gestión, por su cobertura social y por sus niveles de calidad, que permitan interactuar desde el acontecer académico con la sociedad, generando proyectos investigativos, con sus egresados y estudiantes como recurso humano, dado su alto nivel de formación. Un Centro donde se generen programas de proyección social con tarifas diferenciadas para cada uno de los estratos poblacionales, con la suficiente dotación de implementos y recursos para trascender nuestro quehacer a otras instancias locales, nacionales e internacionales. Además, un Centro que genere los recursos económicos

suficientes para apoyar la capacitación del personal de la institución (docente, administrativo y educando) y fomentar la investigación en cada uno de estos grupos”

Programa que acoge el proyecto

Extensión Solidaria:

El proyecto esta amparado bajo el Artículo 6: Solidaridad

“La Universidad deberá concretar su compromiso con la sociedad mediante el diseño y puesta en marcha de programas, proyectos y actividades de extensión, subsidiados total o parcialmente, que atiendan a las necesidades de los sectores más vulnerables de la población, lo que se entenderá como extensión solidaria”

Recursos

El programa tiene disponibles todos los recursos que ofrece Ciudadela de Robledo a los integrantes de los programas de pregrado, postgrado, IPS y extensión. Se agrupan en locativos, materiales: didácticos e informativos, humanos y financieros. Los Recursos se detallan en el Capítulo 7 de esta propuesta

1.4.2 Diagnóstico Poblacional

Datos Físicos

Historia:

La Iguaná es una población que surgió hace unos 65 años aproximadamente. La mayoría de sus habitantes, son provenientes del Chocó, San Carlos, San Rafael, Marinilla; y algunos de la misma ciudad que al igual que los demás, por condiciones de pobreza o violencia, se ubicaron en este sector.

El Multifamiliar surge en el año 1993 en la actual dirección, fruto de la reubicación de los pobladores del barrio la Iguaná que eran propietarios de viviendas ubicadas

cerca de la orilla de la quebrada que lleva el mismo nombre. Las repetidas crecientes y las constantes inundaciones motivaron un censo poblacional en el año 85 para evaluar las condiciones de la población y su posible reubicación. Fue “una crecida de la quebrada” un día de septiembre del 91 en donde las personas perdieron víveres, electrodomésticos y las estructura de sus casas, la alarma que puso de manifiesto la grave situación de la población y que terminó con la reubicación de algunas de las personas de la población en el año 93 bajo la alcaldía del Señor Luís Alfredo Ramos.

Quienes eran propietarios de las viviendas fueron llevados al Multifamiliar y a quienes vivían allí pagando un arriendo, les fueron asignados apartamentos en el barrio El Limonar – San Antonio de Prado -

Ubicación

El multifamiliar “La Iguaná” se ubica en la Calle 60 con carrera 74^a – Sector San Germán.

El complejo está conformado por 16 Bloques (edificios) que contiene 265 Apartamentos

Infraestructura

El Multifamiliar cuenta con una Placa Polideportiva y un Salón Social para actividades Culturales y Recreativas

Datos Poblacionales

Habitantes

El número de personas es de dos mil doscientas aproximadamente, de las cuales mil cincuenta son adultos mayores de veintiocho años. (Anexo 2: Entrevista: Presiente Acción Comunal Multifamiliar: La Iguaná)

Actividades Educativas – Deportivas – Recreativas y de Salud

Grupo de Madres Comunitarias.

Son Señoras que atienden 6 guarderías para niños de 1 a 6 años (13 por cada guardería). Son patrocinadas por Bienestar Familiar en el multifamiliar. Se reúnen entre ellas y con las madres cabeza de familia una vez cada 15 ó 20 días para realizar capacitaciones acerca de como tratar y alimentar a los niños, planificación familiar y otras cosas.

Club Deportivo Multifamiliar

Tiene tres deportes: Fútbol, Baloncesto y Voleibol. Lo integran: Menores y Jóvenes. Aún no se constituyen en equipos con participación en torneos. Son entrenados por líderes jóvenes del barrio y se reúnen entre dos y tres veces por semana.

Grupo Juvenil

Realizan actividades recreativas y formativas. Su reunión se hace cada 15 días en el Salón Comunal

1.4.3 Datos Grupales

Población Total del Programa: 38 Personas

1.4.3.1 Grupo # 1

Martes - Jueves – Viernes: 8: 00 – 10: 00 M

Promedio de Edad en el Grupo: 39.3

Talla promedio Mujeres: 1.58 mts

Talla promedio Hombres: 1.70 mts

Población Total: 15 Personas = 100%

Tabla 1ª: Valoración Actividad laboral



Tabla 2ª: Valoración Nivel Educativo

{ EMBED MSGraph.Chart.8 \s }

Tabla 3ª: Valoración Peso Corporal

{ EMBED MSGraph.Chart.8 \s }

Clasificación de la hipertensión arterial según el Joint National Committee, 1997

CATEGORIA	P.A. SISTOLICA	P.A. DIASTOLICA
P.A. BAJA	<i>Menor de 100</i>	<i>Menor de 60</i>
P.A. NORMAL	<i>Inferior a 130 mmHg</i>	<i>Inferior a 85 mmHg</i>
P.A ELEVADA	<i>130-139</i>	<i>85-89</i>
NORMAL		
H.T (LEVE) FASE 1	<i>140-159</i>	<i>90-99</i>
H.T. (MODERADA) FASE 2	<i>160-179</i>	<i>100-109</i>
H.T. (GRAVE) FASE 3	<i>180-209</i>	<i>110-119</i>

Tabla 4ª : Valoración Presión Arterial

{ EMBED MSGraph.Chart.8 \s }

Necesidades identificadas en la comunidad a partir del diagnóstico comunitario

- Necesidades Reales no Expresadas

- Integración Comunitaria:

Las reuniones están determinadas por problemáticas de la comunidad y se reducen al encuentro en asambleas de la Junta de acción comunal.

Aunque figuran como grupos, el de las Madres Comunitarias y bajo su tutoría, el de madres gestantes; es claro que su existencia se debe a la labor de Bienestar familiar.

Es preciso la vincularon de la comunidad a otro tipo de actividades y ello surge con la presencia de los líderes comunitarios.

- Apoyo Institucional:

Es necesaria la vinculación de Instituciones públicas y privadas con la dinámica del sector. El INDER tiene participación con la dotación de implementos para el barrio, pero hay ausencia de monitores para la conformación de clubes y los respectivos procesos de iniciación y formación deportiva

- Asesoría y Capacitación:

Es tarea del gobierno departamental, la asistencia a la comunidad de temas de salud, seguridad social, familia y otros más, que permitan la educación y formación de la comunidad; que mejoren su nivel educativo

- Necesidades Reales y Expresadas

- Centro de atención en salud:

La comunidad está en la obligación de desplazarse hacia barrios como “El Estadio” para consultas y citas no inmediatas y a San Javier o Castilla para urgencias médicas. Surge entonces la necesidad de un centro de salud cercano al

menos para el servicio de urgencias.

- Disminución de los Factores de Riesgo:

Los habitantes identifican la quebrada “La Iguaná”, como un factor de riesgo significativo, por la presencia de roedores e insectos en el lugar. Esta situación, junto con la presencia de basuras en lugares inadecuados y en días no indicados, suscita la aparición de enfermedades como el cólera, el dengue hemorrágico, además de infecciones y alergias que pueden aparecer en la comunidad.

Necesidades Expresadas (Expectativas frente al programa)

- Aprender a nadar
- Compartir con la gente
- Mejorar el estado de salud
- Pasar un rato agradable con las personas del barrio
- Quitar el temor al agua y flotar

Habilidades Básicas y Específicas Acuáticas

Análisis de Datos:

Total personal evaluadas = 16 (100 %)

Fecha: Marzo – Abril /2005

Habilidades Motrices Básicas Acuáticas -- Descriptores-	Número de personas que realizan la acción	Número de personas que no realizan la acción	Análisis
Patrón Respiratorio: Inhalación – retención y exhalación (expulsión de aire)			
Toma – Retiene y expulsa el aire (burbujas) introduciendo la cabeza en el agua			

1. Por boca	10	6	El 37.5% del grupo posee dificultad para expulsar el aire por la boca. Aunque las fases de inhalación e inmersión las logran realizar, el momento de expulsión (burbujas) es complejo. Así lo manifiestan luego de la realización
2. Por nariz	8	8	En relación a la actividad anterior, el 50% del grupo realiza la maniobra y para el otro 50% representa dificultad. Dos de las personas (12.5%) que lograron expulsar el aire por la boca, no logran hacerlo por la nariz.
3. Por boca y nariz	8	8	
<i>Nota: La no realización de la habilidad del 37.5% puede obedecer a su inexperiencia en el medio acuático</i>			
Equilibraciones: Sostenimiento (flotación) en la piscina con independencia			
Flotación Ventral:			
- Sin Implementos	12	4	La flotación ventral (boca abajo) es realizada sin implementos por el 75% del grupo. El otro 25 % necesita de algún implemento para la realización de la maniobra. Los tiempos de realización varían según el control respiratorio de las personas, siendo 6" el mínimo y 22" el máximo. Las personas que en las actividades de control respiratorio registraron mayor dificultades, fueron quienes tuvieron los menores registros de tiempo en las flotaciones.
- Con Implementos o Apoyo Externo	16	0	
Dorsal:			
- Sin Implementos	6	10	El 62.5% del grupo no logro realizar la acción. El 37.5 se negó a su realización por el temor a la entrada de agua por la nariz, mientras que el 25% lo realizo sin éxito. Con el 37% que logro realizarlas ocurrió lo que con la flotación ventral: tuvo variación en los tiempos de realización, esta vez disminuyendo la mayor duración a 12" La tensión y el temor acompañan a quienes hacen la actividad, razón por la cual el trabajo de las flotaciones debe tener principal asiento en los contenidos del trabajo.
- Con Implementos o Apoyo Externo	14	2	Dos de las personas (12.5%) que se negaron a realizar la maniobra anterior, hicieron lo mismo en esta ocasión, por la misma razón. Algunas de las personas (18.7 %) que la realizaron manifiestan temor.

Salto			
- Agua: En el puesto	16	0	El grupo en su totalidad realiza la acción.
- Ingreso al Agua:	9	7	Las entradas al agua del 56.25% de las personas, van desde clavados y saltos con uno y dos pies hasta saltos de espalda. El temor, como lo evidencian las acciones realizadas y que no corresponde a algo diferente que a la falta de aprendizaje de capacidades del trabajo en el agua, es la limitante de esta acción al igual que de las demás.
Desplazamientos			
Posición Horizontal	7	9	El 43.7 % se desplaza a lo ancho de la piscina por más de 5 Mts con patada y brazada en fases tosca y elaborada; sin uso eficiente de la respiración. El 12.5 % en fase estabilizada. Entre el 56% del grupo se encuentran las personas que avanzan menos de 5 Mts, quienes necesitan apoyo de otra persona, de un elemento flotante o aquellos que no se atreven a hacerlo por temor.
Posición Vertical	16	0	Dos personas (12.5%) realizan la acción utilizando el lateral (tomar el muro con la mano) para sus desplazamientos porque poseen temor a ingerir agua. Los demás lo hacen con mayor confianza y al igual que las acciones enunciadas anteriormente, la habilidad varía de unos a otros por la rapidez, la dirección y los movimientos adicionales (ayuda de manos, saltos, inmersiones, etc.) que se realizan.
Lanzamientos			
2 Metros (Mts) – 6Mts	11	5	Solo se asumen lanzamientos con más de dos metros, porque aunque la habilidad se realiza en el agua, no posee diferencia alguna con la maniobra (Terrestre – Aérea). Además fueron utilizadas para la evaluación, pelotas con menos de 500 Gr de peso. El (31.2 %) realizó la maniobra a menos distancia de la indicada, más parecida a un impulso que a un lanzamiento y en general sin la dirección indicada
Recepción			

En diferentes posiciones	9	7	Es considerable la cantidad (43.75) que posee dificultades en la recepción. La manipulación de objetos con actividades de lanzamiento si bien no constituyen una actividad predominantemente acuática, puede ser abordada dentro de las sesiones. Es claro que la edad de las personas es determinante; empero se puede constituir en complemento del trabajo en el agua para disminuir esta falencia
Giros			
Posición horizontal: Cambios Ventral – Dorsal y viceversa	7	9	Aunque se haya evaluado, esta habilidad corresponde más a las específicas, por la vinculación de varias habilidades (respiración, flotación ventral y dorsal). Es quizá la razón por la que solo el 43.75% la realiza. De los demás, algunos realizaron solo posición ventral, otros giraron y no se estabilizaron en posición dorsal y hay quienes (18.75%) no se atrevieron a hacerlo.
Posición Vertical	16	0	El grupo en su totalidad realiza la acción.
Impulsión			
Desde el piso	16	0	Corresponde a la acción de salto en el puesto realizada al interior de la piscina. Es ejecutada por todo el grupo. Varía también de personas. Hay quienes se ayudan de las manos y hacen flexión de rodilla mas profunda porque ello les permite obtener mayor altura
Desde los laterales	11	5	El 68.75 del grupo ejecuta la acción de manera adecuada (con ambos pies). Los demás en el momento del impulso descienden un pie buscando seguridad en el piso (12.5%), manifiestan el deseo de hacerlo pero momentos antes del impulso deciden no hacerlo y hay quienes no la intentan realizar (12.5%)

Estado de las Capacidades Humanas

La valoración en porcentajes surge del estado de los descriptores (ver capítulo 3.3) de cada capacidad en el grupo y en cada persona, según las observaciones de las primeras sesiones de intervención registradas en los diarios de campo y el

análisis de la relatorías de los grupos de discusión.

A continuación se describen los descriptores observados:

Diagnóstico:

Sesiones de Práctica

10 de Febrero – 3 de Marzo.

A continuación se presentan datos que si bien no han sido analizados por porcentajes debido a la ausencia de un método que estructure parámetros para su valoración, se presenta a manera de particularidades del grupo, tenidas en cuenta en los momentos posteriores de intervención.

Vitalidad

Fisiológica: Para algunos es difícil mantener el esfuerzo y hacen pausas cortas durante el recorrido para compensar la deuda de oxígeno. Es entendible, toda vez que la mayoría de personas son sedentarias inactivas.

Auto Consciente:

Perceptivo motriz: Esquema corporal: Imagen: En los ejercicios de fuerza, se hace necesario estar repitiendo mucho. Tienen dificultades para observar la labor del compañero del lado.

La técnica es tosca. La labor en estas primeras sesiones, consiste en orientar la mejor forma de realizar los ejercicios.

Mejorar el control del propio cuerpo

Concretamente la respiración y la inmersión se hacen difíciles para algunos

Es necesario realizar trabajos de atención. En trabajos de circuito por estaciones, se hace difícil para algunas personas del grupo captar la manera de controlar los ejercicios.

Al llegar a la siguiente estación, olvidan la actividad a realizar.

La intervención debe afianzar la capacitación perceptivo-motriz, toda vez que - como se evidencia en la evaluación de las habilidades básicas- es el fundamento de las expresiones motrices acuáticas.

<p>Goce</p> <p>Es notorio el disfrute en el grupo que se desprende de la buena comunicación y el conocimiento que cada uno tiene del carácter de los otros por el tiempo que llevan de conocerse</p> <p>En los desplazamientos hay diálogo y risas que fomentan la unidad y afecto del grupo</p> <p>La alegría y la chanza no rayan en grosería o burla en ningún momento.</p> <p>La valoración de esta capacidad hasta el momento es subjetiva. La tarea del programa debe apuntar a mantener esta actitud de los sujetos y el grupo y afianzarla</p>
<p>Comunicación</p> <p>La buena comunicación se evidencia en el grupo mediante la charla –diálogo-. Quienes lo integran en su mayoría se conocen desde antes del surgimiento del multifamiliar. Las personas que llegan nuevas tienen la posibilidad de integrarse a los demás mediante el trabajo cooperativo.</p>
<p>Creatividad</p> <p>El liderazgo que se ubica en esta capacidad, tiene un valor agregado en el grupo por compromiso y las iniciativas positivas que en él emergen. Los líderes se complementan y hasta el momento no se genera discordia.</p> <p>Poco a poco, algunas personas tímidas comienzan a aportar al grupo, por ejemplo con la realización de algunos estiramientos.</p>
<p>Autocrítica</p> <p>En los primeros días de la actividad, hubo apertura ante el aprendizaje, más que el ejercicio de la autocrítica. En los días siguientes con el establecimiento de las técnicas y la autocorrección mediante el reconocimiento del proceso de los demás, el ejercicio de la autocrítica fue más notable.</p>
<p>Crítica</p> <p>No aparece muy notoria la confrontación de argumentos en la práctica. El grupo por estos días está en una actitud de escucha y aprendizaje. Sin embargo, en las charlas, son claros en la exposición de argumentos. Es algo que hay que potenciar en las clases</p>
<p>Solidaridad</p> <p>Algunos Integrantes manifiestan solidaridad con las personas del grupo que avanzan más lento y les colaboran con la explicación de las técnicas su corrección y ayuda en los desplazamientos.</p> <p>De igual manera, quienes son líderes en el grupo asumen la dificultad del otro como parte del proceso y lo auxilian en el momento que lo necesite.</p>
<p>Autonomía</p> <p>En las charlas, desde la capacidad para exponer sus argumentos y defenderlos frente a los demás. Cuando se plantean actividades libres, algunos se adhieren a otros por momentos, pero también en diversos momentos concretan su manera de participar y sus propias actividades.</p>

Capacidad Prospectiva

Se pone manifiesto, la puntualidad de unos y la tardanza de otros, se les llama la atención a quienes tienen por hábito llegar tarde y se les reitera su compromiso con el grupo. Incluso entre ellos mismos, aparecen frases y concejos que buscan la disciplina y responsabilidad frente al programa (aplicable también a la capacidad de crítica)

Poco a poco, el grupo se vuelve propositivo con actividades en conjunto.

Integrativa

En esta primera fase del proceso se vislumbra la integración de las actividades en las demás facetas de la persona. La asistencia es un indicador del beneficio que trae el programa a cada persona.

La oferta de personas para asistir al grupo es una forma de medir la repercusión del programa en la vida de la gente y sus familias.

Vivenciado Desde:

Grupo de Discusión

10 de Febrero

Salud y Cotidianidad

Vitalidad

Asociada con actividades por fuera del trabajo diario que aporten a la salud y a la integridad.

Aparecen en el grupo, quienes practican alguna actividad física no cotidiana:

Jugar Fútbol: 5%

Caminar: 8%

Goce

La esfera del disfrute es asociada al tiempo libre. Dentro de las actividades que se realizan en orden de preferencia, estas:

Ver Televisión: 40%

Dormir: 30%

Leer: 15 %

Jugar Fútbol: 5%

Caminar: 8%

Otros: 2%

Comunicación

Entre amigos y vecinos es muy buena.

La deficiencia en la comunicación se presenta en algunos hogares y surge desde el conflicto entre padres e hijos. 35%

Dificultades de comunicación de hijos con los abuelos. 9%

Solidaridad

El vecindario aparece como una familia y los inconvenientes a nivel personal y económico, son tratados según la capacidad de cada uno. 85%

Autonomía y**Capacidad Prospectiva**

Desarrollo familiar.55%

Integrativa

La actitud de cada uno repercute en la misma familia. 38%

1.4.3.2 Grupo # 2

Martes - Jueves - Viernes: 2: 00 – 4: 00 pm

Promedio Edades en el Grupo: 41.6 años.

Talla promedio Mujeres: 1.50 mt

Talla promedio Hombres: 1.71 mt.

Total Población: 23 personas = 100 %

Tabla 1b: Valoración Actividad Laboral

{ EMBED MSGraph.Chart.8 \s }

Tabla 2b: Valoración Nivel Educativo

{ EMBED MSGraph.Chart.8 \s }Tabla 3b. Valoración Peso Corporal

{ EMBED MSGraph.Chart.8 \s }

Según Clasificación de la hipertensión arterial según el Joint National Committee, 1997

Tabla 4b: Valoración Presión Arterial

{ EMBED MSGraph.Chart.8 \s }

Necesidades reales y expresadas por la comunidad en los primeros contactos

- **Implementación de programas:** Se evidencia en conversación con el presidente de la acción comunal: “esta población es muy grande y sería excelente que pudieran asistir varias personas, estamos necesitando programas para los niños de la comunidad, si es posible también necesitamos este apoyo para nosotros”
- **Aprender a Nadar:** Una de las expectativas de algunas personas era aprender al menos a “defenderse en el agua”, “Me gustaría aprender a flotar y nadar varios estilos de natación”. Durante el proceso y en el trabajo de habilidades básicas estará involucrada esta necesidad.
- **Disminución sedentarismo:** “Dejar la inactividad o sedentarismo que se

lleva actualmente en la sociedad". Aparece ya un concepto de sedentarismo, propio de la masificación de este problema en el medio.

Necesidades reales no expresadas

- **Capacidades Coordinativas:** Se ve una deficiencia a través de la observación en las capacidades coordinativas, de lo cual no se es conciente y hay un desconocimiento de ello.
- **Concepto corporal:** Existe desconocimiento en cuanto al concepto corporal, esto aunque es una limitante del proceso, dada su importancia como sustento de la adquisición de habilidades en el agua, es por otra parte una consideración que reestructura la intención inicial y brinda a la intervención un contenido de trabajo complementario.
- **Capacidades Humanas:** Algunas capacidades humanas como la comunicación, la crítica, la integración y la autonomía están, a través de la observación e interacción con el grupo y teniendo en cuenta algunos parámetros descriptores de capacidades, un poco afectadas en la dinámica grupal. Las actividades desarrolladas a lo largo de las primeras semanas, evidencian que estas capacidades están relacionadas entre si desde la parte social. Se piensa que a medida que avance el tiempo este panorama cambiará un poco.

Generalidades del Multifamiliar la Iguaná

A través de Entrevista Grupal:

El multifamiliar La Iguaná fue un proyecto creado por el gobierno para reubicar a gran parte de la población de la canalización que tenía sus viviendas en peligro.

Pero el proyecto no era gratis, sino con facilidades de pago en años.

Al principio capacitaron a la gente para que aprendieran a vivir en una comunidad organizada.

Existe un presidente voluntario y escogido por la comunidad, al comenzar el barrio a crecer se conformaron coordinadores de cada bloque (hace 2 años), esto no funcionó, fueron poco comprometidos, pero todavía quedan algunos representantes de algunos bloques, que son los que asisten a las reuniones. La relación con los vecinos en general es buena, pero se ha notado siempre muy poca colaboración entre los vecinos cuando se trata de tareas en conjunto que benefician a la población en general.

ANÁLISIS DE LOS DATOS DEL DIAGNÓSTICO INICIAL EN FORMA GRUPAL

Total personal evaluadas = 16 (100%)

Fecha: Marzo – Abril /2005

Habilidades Motrices Básicas Acuáticas --Descriptor--	Número de personas que realizaban la acción	Número de personas que no realizaban la acción	Análisis
Patrón Respiratorio			
Inhalación, Retención y Exhalación del aire	10	6	Solo el 62.5 % de personas, logran mantener conciencia de los tres momentos, manteniendo los ojos abiertos sin ningún temor. Con el resto existe una dificultad para ingresar la cara al agua, se debe conseguir la familiarización.

Burbujas por boca	14	2	Hay mucha facilidad y comodidad al hacerlo por boca, solo el 12.5 % que no ingresan la cabeza al agua tienen dificultad, se debe hacer una sensibilización con materiales que permitan la conexión de los dos medios.
Burbujas por nariz	14	2	Ocurre que se igualan los valores, no hay diferencia para el manejo de burbujas por nariz con respecto a la boca. El manejar una sola forma permite hacer fácilmente la otra.
Equilibraciones			
Necesitando algunas ayudas	5	11	El 68.7 % no necesita ayudas de ningún tipo para sostenerse en el agua, el 31. 2% requerirá el apoyo en el proceso de todos los compañeros y ayudas didácticas para desplazarse mientras logra la independencia del suelo.
En varias posiciones	11	5	El mismo porcentaje que maneja las flotaciones lo hace en varias posiciones, o sea que hay una relación del momento de lograr flotar, con el dominio del cuerpo en el agua.
Salto			
Con temor	5	11	El 68.7 % de las personas, realiza saltos de diferentes maneras desde afuera hacia el agua, la técnica de algunas entradas no es la mejor (se debe reforzar), el resto debe entrar al agua de manera controlada, para evitar el pánico. A medida que se de la familiarización es posible lograrlo sin temor.

Con ayuda	5	11	El 31.2% lo hacen sosteniéndoles las manos o haciendo conexiones con materiales para poder ingresar al agua saltando y de forma frontal, con otras posiciones no lo hacen
Negación total	2	14	El 12.5% de las personas se niegan rotundamente a saltar y además no deben hacerlo, necesitan ayuda de las escalerillas o de algún compañero con la mano. La dificultad, el sobrepeso, es mejor que realicen así la entrada al agua
Lanzamiento y recepción			
En flotación	11	5	El 31.2 % de las personas como no manejan la flotación, se les dificulta sostener un objeto en la mano para lanzarlo. Primero se debe conseguir la habilidad de equilibración
Con apoyo en piso	16	0	El 100% de una u otra forma lo logran, se debe mejorar el realizar el gesto con ambas manos y direcciones diferentes.
Giros			
En posición horizontal en forma subacuática	10	6	Esta acción ya es mas compleja, implica la propulsión, la respiración y la inmersión juntas, el 62.5 % de las personas lo realizan, el 37.5 % restante no logran girar. La progresión es trabajar cada habilidad por separado e ir conectándolas poco a poco.

Flotando en posición vertical	11	5	El 68.7 % del grupo lo hace con y sin materiales utilizando los brazos para el desplazamiento. El 31.2% dependen del piso para realizar el giro utilizando los pies como propulsión. La idea es proporcionarles experiencias utilizando materiales y compañeros para que lo logren.
En posición horizontal superficial	10	6	Todos los que lo hacen en forma subacuática, también lo logran en la superficie, con y sin elementos flotantes, siendo la subacuática más compleja.
Propulsión			
Desde el piso con impulso	14	2	Esta habilidad la dominan la mayoría- el 87.5 % del grupo- pero siempre y cuando no se combine con la posición horizontal de flotación, allí ya se reduciría el porcentaje de logro. El 12.5% sienten temor al saltar con ambos pies y realizar una flexión de cadera. Al ir adoptando la posición abdominal sobre el agua, este temor no existirá más.
Desde los laterales con impulso	12	4	Al implicar la posición horizontal, es un poco compleja, solo el 25% del grupo no lo logra. La idea es combinarlo con los giros y trabajar todas la Habilidades.
Con los M. Inferiores	13	3	El 81.2 % realiza movimientos de patada que les permite avanzar, algunos necesitan apoyos en las manos para realizarlo. Las técnicas para avanzar son diferentes: haciendo círculos y batido alterno con flexo - extensión de cadera y rodilla. También se puede mejorar en cuanto a este aspecto sensibilizando en diferentes posiciones.

Con los M. Superiores	10	6	El 62.5% de los evaluados se desplazan con brazadas hacia los lados, en el estilo natural “perrito” y algunos tratan de realizar brazada de la modalidad libre. La idea sería mejorar el desplazamiento –eficientemente- pero no aprender los diferentes estilos de brazadas. En realidad a más del 50% del grupo no le interesa en este momento aprender a nadar, solo defenderse en este medio.
Con M.I. Y M. S	10	6	Se relaciona con el anterior, todos los que realizan la propulsión con los brazos, logran hacer patada y brazada al mismo tiempo. El dominar la brazada permite estabilizar mucho más el cuerpo en el agua.
Capacidades Condicionales			
-Descriptores-			
Resistencia aeróbica			
Continua durante 15´	12	4	En cuanto a la caminata solo el 25 % de las personas tienen un paso más lento que el de la mayoría, causado por las condiciones de sobrepeso y obesidad, éstos son los que más rápido cesan la actividad. En el agua también presentan fatiga más rápido. Ese 75% restante puede continuar con la actividad más tiempo.
Continua durante 30´	10	6	En ejercicio en el agua se puede prolongar más fácil en esta etapa inicial, que la misma caminata, el 62.5% del grupo continúa en la clase a más de 30´ sin manifestar cansancio. El tope de tiempo de trabajo aeróbico en el agua podría llegar a 45´, si las condiciones individuales y grupales lo permiten

Fuerza resistencia			
Sin técnica	14	2	Hay desconocimiento de los grupos musculares y sus acciones, funciones y de la técnica en los ejercicios aproximadamente en el 87.5 % de los evaluados. Hay un 12.5 que han realizado trabajos de fuerza en otros momentos y manejan algo de técnica.
Rápidamente con fatiga	13	3	Se ven grandes deficiencias en la fuerza de todos los integrantes, vistas en la pérdida de equilibrio constante, en la dificultad para realizar algunos ejercicios y en la acumulación inicial de ácido láctico muscular después de las primeras sesiones de trabajo. El 81.2% presentan sensación de dolor por acumulación de ácido láctico luego de uno o dos días del trabajo, lo que normal en esta etapa de inicio.
Flexibilidad			
Con algo de dificultad	14	2	Solo en el 12.5% de las personas se ven elongaciones musculares un poco más amplias y son precisamente las mujeres más jóvenes. En cambio en el 87.5% no se ve gran amplitud en los ejercicios realizados y se escuchan quejas de dolor en algunas sensaciones de estiramiento, síntoma de la desadaptación que existe.

Estado de las Capacidades Humanas a través de la observación

La valoración en porcentajes surge del estado de los descriptores (ver capítulo 3.3) de cada capacidad en el grupo y en cada persona, según las observaciones de las primeras sesiones de intervención registradas en los diarios de campo. A

continuación se describen los descriptores observados:

Diagnóstico:

Sesiones de Práctica

Meses: Marzo – Abril

A continuación, se presenta a manera de particularidades del grupo, tenidas en cuenta en los momentos posteriores de intervención.

- **Vitalidad:** Son todas las expresiones básicas vitales, la fuerza; la agilidad, tomada como flexibilidad o posibilidad de hacer ciertos movimientos; el equilibrio como una de las capacidades perceptivo motrices que se debe trabajar en tierra y en agua, se ven deficiencias en esta capacidad; la conciencia corporal se trabajará continuamente en todas las actividades haciendo un reforzamiento previo o en el momento de la acción. En el trabajo se nota desconocimiento en cuanto al esquema corporal. En cuanto a la alimentación, a través de preguntas abiertas, se ha dejado ver que hay una desinformación importante y es claro que deben mejorar algunos hábitos alimenticios.

- **Goce:** Está difundido en el grupo un ambiente muy agradable y amistoso dentro de él, a pesar de que la gran mayoría se ven en la urbanización y que algunos han tenido asperezas en el pasado como vecinos. Manifiestan el sentirse muy contentos y libres de preocupaciones en el momento de las clases y cuando culmina cada una, sienten una sensación de placer y relajación muy agradable, propio del efecto bioquímico que produce la actividad física.

- **Comunicación:** La comunicación ha sido clara hasta el momento en la relación profesor – integrante- grupo, pero debe ser mucho mejor, tanto, que éste debe ser al final, una de las motivaciones personales de asistencia a las clases, el solo hecho de entablar contacto con los otros permitirá que el ambiente sea mas

familiar y agradable.

- **Creatividad:** En cuanto a lo nuevo, propuesto por ellos, las ideas, los conceptos, todos apenas están entrando en confianza con el profesor y el grupo, existen dentro del grupo 2 personas adaptando la figura de lider, haciendo la dinámica del trabajo más amena.
- **Autocrítica:** Esta capacidad se observa en diferentes momentos de la clase donde se reflexiona sobre la acciones propias y en relación con el grupo, se debe difundir demasiado se siente muy poco esta capacidad.
- **Crítica:** Es estos momentos el grupo se encuentra en una actitud muy receptiva, solo, algunos dan sugerencias frente al trabajo, aportan ideas en el trascurso, al ofrecer una participación continuada al grupo.
- **Solidaridad:** Es un grupo, que se está conociendo, dentro de las clases se vislumbra un querer ayudar a los que tienen dificultades con las actividades. La metodología a emplear ayudará en este sentido.
- **Autonomía:** La dinámica del trabajo en estos días ha permitido la posibilidad de explorar y tener momentos de decisión propia del hacer, también está presente en el hecho de asistir o no a la clase.

1.4.4 Cobertura

Actualmente se está construyendo la experiencia con dos grupos pertenecientes a la urbanización multifamiliar La Iguaná, población cercana a la universidad donde se promociona el trabajo de las actividades acuáticas mediante el servicio de extensión solidaria.

La metodología a emplear permite que el grupo de participantes sea de 25 en promedio por cada sesión de clase. Además de la población que está en el grupo, hay un listado de personas en espera que entrarán a formar parte de él en el momento en que otros lo abandonan o son retirados por su ausencia repetitiva e injustificada.

El grupo de diagnóstico, fue el que se conformó durante las primeras sesiones de clase y el que hace parte de la valoración que va desde el inicio hasta el final del proceso. A quienes ingresen después, se les haría una valoración del proceso en el tiempo de su permanencia en el programa.

Número de Personas que se benefician con el programa

Directamente = 46 personas en total para el momento inicial

Indirectamente = 228 personas aproximadamente. Teniendo en cuenta los beneficios recibidos por cada uno de los integrantes en núcleos familiares.

El proyecto inicio con dos grupos conformados por un total por 40 personas.

Hasta el momento (diagnóstico inicial) la deserción es de 4 personas y se han admitido 6 personas más, llegando al límite del cupo, evitando que por exceso de personas la calidad del trabajo se vea afectada. Así las cosas, el proyecto demuestra la necesidad de mayor vinculación de personas y la apertura de espacios para el ingreso de nueva población.

Como se trata de un programa de carácter gratuito, sus integrantes están de acuerdo en participar en actividades autofinanciadas por el grupo mismo (reuniones, salidas, paseos entre otros) siendo conscientes de todos los beneficios que actualmente le ofrece la universidad con el solo hecho de ofrecerle el programa.

2. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 Objetivo general de la sistematización

Describir y evaluar el impacto de la propuesta de Expresiones Motrices Acuáticas, sobre las Capacidades Humanas de la población Adulta (25 – 55 años) del Multifamiliar “La Iguaná” Sector San Germán.

2.1.2 Objetivos específicos de la sistematización

- Determinar el efecto de las expresiones motrices acuáticas en las capacidades humanas de las personas del multifamiliar “La Iguana” a través del seguimiento realizado en los diarios de campo y las fichas personales.
- Describir las percepciones personales sobre el trabajo en el agua y la influencia que tiene en el estado de salud, constituido por el conjunto de capacidades por medio de la coevaluación de las sesiones registrada en la relatoría de la sesión y los diarios de campo.
- Establecer contenidos de trabajo pertinentes para la potenciación de las capacidades humanas, mediante la evaluación de las planeaciones a la luz de los logros de cada sesión.
- Mostrar un registro en video y/o fotográfico de la experiencia en sus diferentes momentos de la intervención.

2.1.3 Objetivos prospectivos

- Consolidar un grupo de trabajo independiente guiado por líderes del multifamiliar, formados a lo largo del curso en su asistencia a las sesiones y con actividades y reuniones alternas a las prácticas.

- Constituir el trabajo como medio de consulta en el tema de las actividades acuáticas para los estudiantes de la licenciatura en educación física y que están inmersos en el universo del agua.

- Activar el servicio de extensión solidaria, mediante las prácticas de énfasis realizadas con población de bajos recursos cercana a Ciudadela Robledo de la U de A.

- Constituir el proyecto como una propuesta desde la práctica de énfasis que se sostenga y sea mantenida por sus creadores desde el Centro de Extensión.

2.1.4 Objetivo general de la propuesta

Potencializar las capacidades humanas de los habitantes del multifamiliar “La Iguaná” del sector de San Germán mediante la promoción de estilos de vida saludable a partir de la pedagogía de la motricidad en el medio acuático.

2.1.5 Objetivos específicos de la propuesta

- 1 Estimular la capacidad vital autoconciente, prospectiva e integrativa desde lo perceptivomotriz favoreciendo la corporalidad (esquema, imagen y el concepto corporal, ajuste tónico postural)

2 Estimular la capacidad vital fisiológica por medio de lo físicomotriz, de manera que se favorezcan la fuerza, la flexibilidad y la resistencia aeróbica.

3. Favorecer las capacidades de autocrítica, crítica, goce, comunicación, creatividad y solidaridad por medio de lo sociomotriz (introyección, interacción y comunicación)

2.2 REFERENTES TEÓRICOS

2.2.1 Marco legal

El proyecto se enmarca tanto en leyes a nivel institucional, departamental y nacional; como en planes y programas de educación, educación física y salud en los mismos niveles que acogen a la población adulta.

Institucional

El Instituto Universitario de Educación Física es una dependencia académico administrativa de la Universidad de Antioquia que trabaja en la formación en el campo de la Motricidad para contribuir al desarrollo humano y social, fundamentándose en principios pedagógicos que orientan la docencia, la investigación y la extensión; a través de un currículo que atiende problemas relacionados con las expresiones motrices, la calidad de vida y la construcción social (IUEF: Plan de Acción 2001- 2004).

El proyecto, conceptualizado en los núcleos problémicos del plan de formación del IUEF, se enmarca en los principios del sistema universitario de extensión que en los artículos 5, 7 y 9 del capítulo dos, insta a la universidad a concretar su

compromiso con la sociedad mediante el diseño y puesta en marcha de proyectos con subsidio total o parcial, que atiendan necesidades de los sectores vulnerables de la sociedad, desde una función solidaria con fines formativos.

Departamental

El desarrollo humano integral y sostenible, aunque es una preocupación constante en los proyectos de intervención ciudadana, es retomado en el plan de desarrollo actual del departamento. En este sentido, el proyecto desde su enfoque promocional en relación al tema de salud, alimenta la Segunda Línea Estrategia de dicho plan.

De igual manera, en elementos como el auto-reconocimiento de la diversidad étnica, poblacional cultural y de género, y la convivencia en escenarios de inclusión, participación y autogestión; alimenta el deseo manifiesto en las líneas estratégicas 4 y 5.

Nacional

La propuesta, se enmarca desde su componente educativo para la población adulta, en el interés que queda manifiesto por esta población en el artículo 50 de la Ley (115) General de Educación y la Ley (181) del Deporte, la Educación Física y la recreación, que fomenta la participación de la población adulta en los programas de salud.

En el mismo deseo, la generación de hábitos de vida saludable desde los individuos hasta los grupos poblacionales representativos para la sociedad, que busquen la orientación de una vida saludable a partir de la relación consigo mismo y la naturaleza (personas y entorno); es planteada por el artículo 1 de la ley 99 – Sistema Nacional Ambiental - como obligación de las políticas públicas.

En el Plan Nacional de desarrollo de la educación física, se edifica desde las leyes mencionadas (115, 118, 99, entre otras) y se conduce la labor de los licenciados en educación física, hacia los escenarios de intervención de promoción de la salud y específicamente en los relacionados con población adulta.

Dentro de las políticas de la OMS y la OPS, se plantean programas para la salud en las esferas de prevención y promoción, que en la misma intención de la propuesta, promueven el trabajo con personas, grupos familiares, poblacionales y municipios

2.2.2 Marco Teórico

Cuando se habla de potenciar las capacidades humanas se hace referencia al campo de la promoción de la salud. La concepción de salud, abolido el determinismo tradicional de ausencia de enfermedad, se dimensiona ampliamente y se reconoce como un estado, no óptimo ni acabado, que se constituye por el desarrollo de potencialidades y posibilidades físicas, sociales y cognitivas del sujeto, desde su Corporeidad (relación del cuerpo consigo mismo y con el entorno).

Motricidad

Los usos del cuerpo en la historia de la educación física, están relacionados con el simple acto de moverse en un sentido primigenio y posteriormente con la producción económica y material. La motricidad entendida como la expresión voluntaria y racional del cuerpo en entornos que le influyen y en los cuales influye, configura una visión integral del hombre donde se da cabida a su trascendencia, formación y desarrollo.

Según Molina y Otros “la motricidad es expresión y manifestación cultural del

proceso de formación y calificación del ser humano que se desarrolla en su globalidad y particularidad en interacción con otros seres humanos por medio de la educación. Así, se dota a la motricidad de un sentido educativo y se constituye en fuente de conocimiento para el mismo sujeto” (2004: 42).

Pedagogía de la Motricidad

El Núcleo básico de la pedagogía es la formación. Los procesos de formación -sea cual sea su especificidad al interior de las comunidades- varían de manera significativa, toda vez que las condiciones entre unas y otras tienen diferencias que los determinan.

La pedagogía, pretende desde el desarrollo del pensamiento que las personas, mejoren la capacidad de formarse en una relación de tres vías que actúan en sinergia: la relación consigo mismo, con el conocimiento y con el entorno. Fundamentado en esta búsqueda, el proceso de formación asociado cotidianamente al ejercicio académico al interior de las aulas en la relación profesor – alumno, ocupa escenarios alternativos como instancias para la pedagogía.

“La pedagogía de la motricidad como práctica de trascendencia formativa que procura desarrollar las capacidades del ser humano con intencionalidad educativa, se manifiesta en la interacción sistémica del cuerpo con la cultura desde la fusión de la vivencia que la persona manifiesta en el sentir, el pensar, el querer, el hacer y el comunicar, son los conocimientos, las creencias, las costumbres, los hábitos y otras expresiones del ser humano en sus dimensiones introyectiva, extensiva y proyectiva” Molina y Otros (2004: 42,43).

Su intención, es la reflexión sobre el proceso educativo a partir de la vivencia de

conductas motrices intencionadas; a la vez que orienta el sentido de las mismas y dota de facultades desde el conocimiento a quien las crea.

Expresiones Motrices Acuáticas

Las **expresiones motrices** se entienden como aquellas “expresiones de la motricidad que se hacen con distintos fines - lúdico, agonístico, estético, preventivo, de mantenimiento, de rehabilitación, y de salud, entre otros-, organizadas siguiendo una lógica interna que establece un código legitimado en un contexto social y por el cual se admiten o prohíben unos gestos, se ofrecen pautas de comportamiento, se crean actitudes y se promueven creencias” Arboleda, citada por Arias, Gallo y Molina (1999: 19)

El medio acuático al igual que el terrestre, permite al ser humano un inmenso mar de expresiones motrices, susceptibles de ser practicadas. Con particularidades especiales, este ambiente poco explorado desde el campo de la motricidad, es un espacio adecuado para realizar actividades que en otro espacio tienen múltiples limitaciones.

El término de expresiones motrices acuáticas, ha sido adoptado por el presente proyecto, a fin de consolidar un mismo lenguaje para referirnos al significante propuesto por Arboleda y constituir un referente teórico, contenido mismo de las expresiones motrices en nuestro medio.

Las expresiones motrices acuáticas se presentan como propuesta metodológica desde la pedagogía de la motricidad, buscando la vivencia de la corporeidad en un medio que además de presentarse como alternativa saludable para el desarrollo de capacidades y habilidades en la etapa adulta del ciclo vital humano, integra la educación y comunicación en un proceso formativo, conjunto y diverso que propende por el desarrollo humano y social.

Capacidades Humanas y su relación con la Promoción de la Salud

La promoción de la Salud - según la Carta de Ottawa - “Consiste en proporcionar a la gente los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre si misma” Restrepo y Málaga (2001:29).

En este sentido, las propuestas para intervenir en la salud de las comunidades deben enfatizar tanto en las necesidades y problemas derivados de las formas de reproducción social (modos de vida, condiciones de vida y estilos de vida) como en las respuestas especiales a dichas necesidades y problemas.

Para Weinstein “la salud se puede definir como un conjunto integrado de capacidades biopsicosociales de un individuo en un colectivo” (1978:45).

“La Salud dimensionada y conceptualizada como capacidad humana comprende: la capacidad vital de goce, comunicación, creatividad, crítica, autocrítica, autonomía y solidaridad” Weinstein (1978:45)

Manifestada entonces la solicitud por el trabajo en el campo de la salud, no solo desde los satisfactores que tienen afectación en las necesidades básicas de la población, la potenciación de las capacidades se convierte en un eje de trabajo donde convergen los intereses individuales y colectivos. Así las cosas, la intervención en salud genera independencia y desarrollo de las potencialidades del individuo y la población, que le permiten autodeterminarse, autoconocerse y autodirigirse en un proceso con la convicción de que el desarrollo no es solo una tarea orientada y asesorada por alguien, sino el trabajo y la participación propia.

El siguiente cuadro, menciona los descriptores que determinan en un proceso, el trabajo por capacidades.

Adaptado por Molina y Otros (2004:147)

Capacidades	Descriptorios
Vitalidad	Expresiones básicas vitales, fuerza, agilidad, equilibrio, sexualidad, sensualidad, conciencia corporal, alimentación, respiración, circulación.
Goce	Disfrute, plenitud, disfrute de la corporalidad, sensualidad, sexualidad, orgasmo, intimidad de la pareja, productividad, belleza, relaciones interpersonales, avances colectivos.
Comunicación	Corporal, emocional, de hechos, abstracciones, captación, entrega.
Creatividad	Innovar, nuevo, diligente, concentración, ruptura, apertura, dedicación.
Autocrítica	Distanciarse, trasciende lo mecánico
Critica	Divergencia, flexibilidad, control, explotación, degradación, rigurosidad en el análisis
Solidaridad	Unión con otros
Autonomía	Decisiones propias, independencia
Capacidades Prospectivas	Conciencia, desarrollo de si mismo y con los otros
Integrativa	Desarrollo armónico, multidimensionalidad

Capacidades Humanas asociadas con las Capacidades Motrices

Según los núcleos temáticos que plantean Martha Castañer y Oleguer Camerino en el trabajo de las capacidades y su interacción con las habilidades motrices, se propone relacionar y fundamentar aún más esta propuesta, evidenciando la cohesión que existe entre las Capacidades Humanas y las Capacidades Motrices y la idea es orientarlo conciente y significativamente en el desarrollo del proyecto.

Capacidades Físico Motrices = (CFM)

Capacidades Perceptivo Motrices = (CPM)

Capacidades Socio Motrices = (CSM)

1 Vitalidad : (CFM): fuerza, flexibilidad y resistencia. (CPM): Equilibrio, conciencia corporal, alimentación, respiración, circulación.

- 3 Goce: (CPM): Disfrute, plenitud, disfrute de la corporalidad, productividad, belleza, (CSM): relaciones interpersonales, avances colectivos.
- 3 Comunicación: - (CSM y CPM): corporal, emocional, de hechos, abstracciones, captación, entrega.
- 4 Creatividad: - (CSM): Innovar, nuevo, diligente, concentración, ruptura, apertura, dedicación.
- 5 Autocrítica: (CPM) y (CSM: Introyección), Distanciarse, trasciende lo mecánico
- 6 Crítica: - (CSM): divergencia, flexibilidad, distinguir control, explotación, degradación, rigurosidad en el análisis.
- 7 Solidaridad: - (CSM): unión con otros
- 8 Autonomía: - (CPM y CSM): Decisiones propias, independencia.
- 9 Capacidad Prospectiva - (CPM y CSM): conciencia, desarrollo de si mismo y con los otros.
- 10 Integrativa - (CSM): Desarrollo armónico, multidimensionalidad.

Desarrollo de las Aptitudes Personales – Estilos de Vida Saludable

Las principales causas de muerte y enfermedad que azotan actualmente al mundo y al continente americano están relacionadas con estilos de vida específicos. No es factible mejorar significativamente el nivel de vida sin conseguir mejores estilos de vida y el desarrollo de las habilidades de las personas. Blanco y Otros (1997: 32)

La educación juega acá un papel preponderante, que en primera instancia debe dirigirse al mejoramiento de la educación en la mujer, quien como agente de salud en la familia multiplica el efecto positivo de este esfuerzo. Además es conocido que la mujer gestante y los niños menores de un año son afectados con mayor fuerza por las crisis o carencias sociales. Se ha estimado que cuando se incrementa en un año la escolaridad de la población femenina se produce una reducción de 10 por mil muertes infantiles al año.

Existen varios puntos importantes en el campo de la prevención y la detección precoz de las enfermedades a trabajar en concordancia con el perfil epidemiológico de cada lugar. Puesto que las infecciones respiratorias agudas y las enfermedades diarreicas siguen siendo importantes, es necesario fortalecer la detención precoz de la deshidratación y las infecciones respiratorias graves.

De la misma manera deberán tratarse temas como el desarrollo y el comportamiento sexual. La información y educación sobre factores de riesgos de enfermedades crónicas y degenerativas y de cualquiera otra que la epidemiología del lugar nos señale como importante. El desarrollo de las habilidades para vivir y convivir, la solución pacífica de los conflictos, también debe tenerse en cuenta como estrategias para promover la convivencia y la paz.

Trabajo de fuerza en el Adulto

Se puede evitar la pérdida muscular por medio de la realización regular de un entrenamiento de la fuerza ... más aún... se puede sustituir el tejido muscular perdido con la edad; mejor aún... se puede recuperar gran cantidad de la capacidad muscular perdida en un tiempo relativamente corto por medio de un simple programa de ejercicios de entrenamiento de la fuerza". Westcott y Batchle, citados por Bustamante Simon (2004)

Es de todos modos complejo el apartado del entrenamiento de la fuerza en los adultos en cuanto que esta capacidad tiene una serie de manifestaciones diferentes (fuerza máxima, fuerza explosiva, fuerza resistencia, etc.), que implican la utilización de métodos diferentes y la aplicación de cargas de entrenamiento particulares, algunas de ellas posiblemente contraindicadas en el trabajo con adultos y adultos mayores, lo cual no debe hacernos pensar, de ninguna manera, que es una capacidad que deba relegarse en un programa de acondicionamiento general para la salud y mantenimiento.

Trabajo de resistencia aeróbica en el adulto

“El entrenamiento de resistencia aeróbica dinámica general de larga duración, aumenta la volemia. Este efecto es mayor cuanto más intenso sea el entrenamiento. El aumento del volumen sanguíneo es consecuencia del incremento del plasma sanguíneo y del aumento del volumen de glóbulos rojos. No obstante, el primero aumenta mucho más que el segundo. Por ello, aún que el número de eritrocitos se incremente, el hematocrito y la hemoglobina en realidad disminuyen. Este cambio entre la proporción de hematíes y el volumen sanguíneo total, resultante de un mayor incremento del volumen plasmático, reduce la viscosidad de la sangre. Además, la práctica regular de actividad física reduce la adhesividad y la agregabilidad plaquetaria, por lo que indirectamente, podríamos decir que disminuye la resistencia periférica

Concomitantemente al incremento del volumen sanguíneo, el volumen sistólico en reposo es sustancialmente más alto después del entrenamiento de resistencia aeróbica dinámica general de larga duración que antes del mismo. Por otro lado, las paredes posterior y septal del ventrículo izquierdo se hipertrofian. En consecuencia, entra más sangre al ventrículo izquierdo y, la mayor contractilidad hará que un porcentaje superior de lo que ingresa sea expulsado con cada sístole ventricular.

En las personas que no realizan actividades físicas cotidianamente, el volumen del corazón suele ser pequeño. Pero, posterior al entrenamiento de resistencia aeróbica dinámica general de larga duración intensivo puede alcanzar un mayor volumen. De ello se deduce que el miocardio de la persona entrenada aumenta el tiempo de llenado diastólico, por lo que la frecuencia cardíaca decrece en reposo y en esfuerzos leves y moderados. Además, el incremento de la actividad parasimpática y al mismo tiempo la reducción de la actividad simpática, permite que esta bradicardia funcional inducida por el entrenamiento se convierta en una respuesta permanente.

Así, aunque el gasto cardíaco cuantitativamente no se modifica durante el reposo, cualitativamente es mayor su eficiencia mecánica. Sin embargo, mientras se realizan esfuerzos submáximos y máximos su incremento suele ser superior en la persona entrenada.

Otra importante adaptación es el aumento de la cantidad de capilares coronarios por unidad de masa del miocardio, lo cual conlleva un aumento considerable de entrada de oxígeno a las células. En razón de ello, tanto en reposo como durante el esfuerzo físico el consumo de oxígeno y de sustratos de oxidación por 100 gramos de masa del miocárdico en las personas entrenadas es inferior al de las no entrenadas. Complementariamente, se observa que los niveles máximos de catecolaminas descienden, al parecer por un aumento de la concentración y la afinidad de los receptores adrenérgicos a nivel celular, por lo que podemos afirmar disminuye el consumo miocárdico de oxígeno.

Adicionalmente, con la práctica de ejercicios físicos de resistencia aeróbica dinámica general de mayor intensidad, se eleva la actividad fibrinolítica del plasma, por lo que se disminuye la posibilidad de la formación de trombos en las personas físicamente activas.

En conclusión, los importantes beneficios obtenidos del ejercicio físico de resistencia aeróbico dinámico general, lo convierten en una excelente herramienta para prevenir la enfermedad coronaria, siempre y cuando se implemente su práctica en los adultos con factores de riesgo idealmente antes de alcanzar los 65 años de edad. Además, la participación en programas de ejercicios físicos reduce los costos anuales del sistema de atención de la enfermedad asociados con el estilo de vida sedentario, especialmente en la etapa de la ancianidad, lo que refuerza la necesidad de incluir en el actual plan de atención básica (PAB) del sistema general de seguridad social en salud (SGSSS), el ejercicio físico como estrategia de promoción de la salud y prevención de la enfermedad". Escobar Montoya (2002)

Es por esto que la capacidad aeróbica será una base importante en esta propuesta porque además de propiciar los beneficios anteriores, es el tipo de ejercicio que permite realizar una actividad constante durante varios minutos sin que aparezca la fatiga y así realizar todo tipo de actividades complementarias en las sesiones de trabajo.

La Flexibilidad en el adulto

“Es la capacidad física que le permite al individuo alcanzar un máximo de rango de movilidad articular sin presentar desgarró. La flexibilidad está determinada por la superficie articular y los huesos que la conforman (la articulación del hombro permite un gran ángulo de movilidad articular debido a la forma de las superficies óseas de la glenoides y de la cabeza humeral, en tanto que la articulación de la cadera restringe un poco más este rango de movilidad), los elementos pasivos como la cápsula articular y los ligamentos, y los elementos activos como las diferentes unidades músculo tendinosas (su retracción limitará el rango de movilidad). El tener una buena flexibilidad mejora la postura, la forma física y

reduce el riesgo de lesiones y desgarros. Un individuo con una buena flexibilidad puede recoger más fácilmente un objeto del piso, alcanzar un gabinete alto, dar un paso más largo.

¿Cuáles son y qué tipo de ejercicios de flexibilidad se recomiendan?

Se conocen varios tipos de ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad como son los estiramientos pasivos, estiramientos pasivos asistidos, estiramientos activos, técnicas de facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP), el stretching, la gimnasia sueca, el Yoga y el Tai Chi, entre otras.

Los estiramientos más recomendados para los diferentes individuos son los estiramientos pasivos y activos, en las personas lesionadas o en proceso de recuperación se recomiendan los estiramientos pasivos asistidos, además de los anteriores. Las técnicas de FNP y el stretching se recomiendan en aquellos individuos que tienen limitaciones de la movilidad articular como consecuencia de retracciones musculotendinosas porque permiten que se gane rápidamente la flexibilidad perdida, aún durante la misma sesión de estiramiento. La gimnasia sueca, el Yoga y el Tai Chi son disciplinas que se basan en técnicas de estiramiento de los diferentes segmentos corporales a través de sus múltiples ejercicios.

¿A qué intensidad?

La intensidad del estiramiento la pone cada individuo, teniendo en cuenta que el estiramiento no este por encima del umbral del dolor, de tal forma que provoque tensión, más no dolor.

¿Cuánto tiempo debe durar cada estiramiento y con qué frecuencia se debe hacer?

Cada estiramiento puede durar entre 10 y 30 segundos, y se debe realizar regularmente, en especial se deben estirar dos a tres veces los diferentes grupos musculares y movilizar las distintas articulaciones que se van a estimular durante la actividad física que se va a cumplir, tanto al principio como al final de la sesión. Es importante que cada cierto tiempo se dedique una sesión completa de entrenamiento al estiramiento de los diferentes grupos musculares y segmentos corporales.

¿Por cuánto tiempo se debe sostener este trabajo?

La flexibilidad se debe sostener durante toda la vida si se quiere mantener una postura apropiada, un rango de movilidad adecuado y una longitud de paso que permita una zancada amplia.

La flexibilidad será un eje específico y transversal durante todo el proceso del proyecto trabajado y según la dinámicas de las sesiones se abordará con los métodos anteriormente mencionados TRE, FNP y ERE ” Pérez Giraldo (2004)

Psicología de la Adultés y el Envejecimiento

Según Soler (1995) los cambios que se generan en las etapas de adultés temprana y tardía, tanto en aspectos biológicos como sociales provocan, una psicología del envejecimiento y de la vejez determinando unas actitudes generalizadas. Esto llevará a que la persona mayor:

1. Sienta desinterés hacia nuevas actividades o cosas debido a las escasas posibilidades que en principio considera que tiene de acceso a ellas.
2. Tenga cierta tendencia a la introversión, al aislamiento, a la depresión.
3. Muestre una atención especial hacia los cambios orgánicos que afectan a la sexualidad. Esto puede determinar afirmaciones de eterna juventud o

desinterés total hacia el tema.

4. Muestre una negación de su propio cuerpo. Esto viene provocado por la imagen que ha tenido de cómo era y la imagen que tiene de cómo es.

Estas características de las personas mayores nos llevan a plantear situaciones que puedan en parte suavizar los efectos negativos que todos estos cambios irán causando en el adulto. Una de las alternativas puede ser la realización de actividades físicas, por ejemplo las expresiones motrices acuáticas.

Según trabajos y estudios realizados por J. Castellvi y C. Conde "el sector más interesado en la práctica y aprendizaje de un deporte y en especial, los relacionados con actividades en el agua, son las personas entre los 30 y los 40 años de edad". Citados por Vila (2003)

A continuación se detallan los beneficios que se pueden conseguir siguiendo un patrón de ejercicio regular y con un método adecuado.

a- Órganos y sistemas:

- Mejora la capacidad de respuesta y adaptación al esfuerzo.
- Potencia el trabajo del sistema circulatorio.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Mejora la disponibilidad corporal y los procesos artrósicos.
- Tonifica la musculatura.
- Aumenta las posibilidades de relajación de la musculatura.
- Disminuye la tendencia a la obesidad.
- Facilita la digestión de los alimentos.

b- Aparato psicomotor:

- Aumenta la percepción sensorial y kinestésica.

- Mantiene alerta los reflejos.
- Estimula la coordinación neuro-motora.
- Estimula el equilibrio y el ajuste corporal.
- Aumenta la competencia motriz.
- Aumenta la consciencia corporal.
- Refuerza la actividad intelectual.

c- Psicoafectivos:

- Potencia la autoestima.
- Induce a la superación de uno mismo.
- Facilita la vivencia del yo corporal presente.
- Facilita el equilibrio y la unidad psicósomática.
- Facilita la expresión.
- Provoca momentos de distracción y alegría.

d- Relacionales:

- Potencia la autonomía
- Potencia la comunicación.
- Potencia la cooperación y solidaridad

e- Otros:

- Ayuda a dormir mejor.
- Disminuye el consumo de fármacos.
- Previene y hace más lento el proceso de envejecimiento.
- Mejora la calidad de vida.
- Actúa como dinamización básica.

Efectos fisiológicos de las Actividades Acuáticas.

Mediante las adaptaciones motrices en el medio acuático respecto al medio terrestre

- 1 Pasar de un desplazamiento vertical a horizontal, genera una modificación de la orientación en el espacio y del equilibrio. Por otro lado favorece la circulación sanguínea.
- 2 Modifica la coordinación de los movimientos para desplazarse, ya que en el agua han de utilizar las piernas pero también los brazos.
- 3 Hay pérdida de las sensaciones plantares, realización de un trabajo muscular diferente y el afrontar sensaciones corporales nuevas, debido a que la superficie sobre la que se apoya el cuerpo es móvil.
- 4 Interiorización de la sensación de relajamiento muscular y la mayor facilidad para mover las articulaciones, a consecuencia de la flotabilidad, fenómenos que no se experimentan en el medio terrestre.
- 5 Modificación de los esquemas respiratorios viviendo un proceso de adaptación en este sentido.
- 6 La actividad física acuática con palabras de Vila (2003:6) “Le facilitará al adulto una mejor relación con su cuerpo, su aceptación, la superación de sus tabúes, y contribuirá enormemente a mejorar su satisfacción y bienestar”.

Consideraciones orientadoras del trabajo en el agua con población adulta

Se debe iniciar el programa con un trabajo de familiarización con el medio y de toma de conciencia del cuerpo en el agua (de las partes, de la orientación del mismo en el espacio y de los cambios de posición).

- Es necesario un plan de acondicionamiento físico, a desarrollar en la misma sesión si el usuario no dispone del nivel adecuado que permita la práctica beneficiosa.

- Se debe propiciar el descubrimiento personal del desplazamiento natural y, a partir de ahí elaborar con el usuario un estilo de nado acorde a sus posibilidades, limitaciones y preferencias.
- Debe primar la seguridad y el bienestar frente a la eficiencia del desplazamiento.
- Se aconseja el trabajo en grupo, con orientaciones personalizadas. Combinando propuestas por parejas, individuales y grupales en función del tipo de actividad escogida.
- El juego y las situaciones lúdicas pueden ser elementos facilitadores del aprendizaje y de la toma de confianza en si mismo.
- Se debe hacer consciente al usuario que la natación no va a ser para todas aquellas personas mayores que sepan nadar la mejor práctica para mantener la forma física, aunque sí habrá siempre un excelente estímulo para el crecimiento personal y será un elemento más para la práctica y disfrute del ejercicio físico en el agua.

2.3 CONTENIDOS

UNIDADES DIDÁCTICAS

TEMAS - DESCRIPTORES - CONTENIDOS – INDICADORES EVALUATIVOS

2.3.1 Unidad # 1:

Duración: 8 Semanas

Tema 1: Capacidad Vital - Autoconciente

Descriptor:

Reconocimiento de las partes del cuerpo y el control del propio cuerpo:

Contenidos:

1. Abrir los ojos dentro del agua en actividades estáticas y dinámicas
2. Desplazamientos a lo ancho y largo de la piscina, identificando las posibilidades de movimiento de las articulaciones, tronco, miembros inferiores y superiores, cuello y cabeza.
3. Desplazamientos horizontales, verticales, giros y virajes, reconociendo los movimientos, miembros y articulaciones implicadas.
4. Ejercicios localizados (patada, brazada, impulsos) realizados hasta la fatiga
5. Equilibraciones (flotaciones) en posiciones ventral y dorsal con y sin asistencia de personas y/o elementos flotantes.

Indicadores Evaluativos:

- 1 Identifican limitaciones y posibilidades de movimiento, las expresan y trabajan por su mejoramiento
- 2 Diferencian hemisferios, articulaciones y miembros del cuerpo, identificando sus posibilidades de movimiento.
- 3 Realizan ejercicios de habilidades acuáticas, que manifiesten a lo sumo la vinculación de dos o mas articulaciones de una técnica específica

Descriptor:

Relajación Global y Segmentaría

Contenidos:

1. Flotación con asistencia de personas o elementos flotantes
2. Ejercicios fragmentados de patada o brazada sin tener en cuenta las demás segmentos corporales.
3. Desplazamientos con patada y elemento flotante en manos y brazos
4. Trabajo por parejas en flotación ventral y/o dorsal con ojos cerrados, sirviendo de soporte uno a otro y evitando que se genere tensión del cuerpo.

5. Apnea estática en niveles superficial, media y profunda utilizando diferentes posiciones.
6. Masaje y auto-masaje fuera y dentro del agua

Indicadores Evaluativos:

1. Relajarse totalmente en condiciones de apnea fuera y dentro del agua
2. Involucra ejercicios de relajación fragmentada en diferentes desplazamientos
3. Realiza masajes y auto-masajes con y sin implementos en forma adecuada y progresiva

Descriptor:

Conciencia Respiratoria: Control Respiratorio

Contenidos:

1. Toma y expulsión de aire en diferentes posiciones del cuerpo por vías: Boca- Nariz , Nariz-Boca, Boca – Boca. Nariz – Nariz
2. Manejo del Patrón Respiratorio (burbujas). Toma y expulsión de aire fuera y/o dentro del agua con ejercicios estáticos y dinámicos.
3. Toma y expulsión de aire por secuencias de segundos o ciclos de brazada en diferentes desplazamientos
4. Realización de burbujas en los momentos de deuda de oxígeno.

Indicadores Evaluativos:

1. Tiene control de la respiración en los desplazamientos, sin entorpecer el recorrido
2. Controla la respiración en condiciones de apnea sin manifestar angustia
3. Respira eficientemente, manteniendo desplazamientos prolongados
4. Recupera su volumen corriente mediante la realización de burbujas superficiales

Descriptor:

Imagen Corporal = Concepto de sí mismo. Subjetivo.

Contenidos:

1. Taller en la parte inicial sobre percepciones sobre sí mismo (Como se ve y como cree que lo ven los demás)
2. Realización de diversos ejercicios en el agua y comentarios personales sobre la manera como cada uno se ve
3. Identificación de la manera como el otro compañero se desplaza en el agua y planteamiento de diferencias y posibilidades propias respecto a la diferencia que con él establece.

Indicadores Evaluativos:

1. Reconoce posibilidades y dificultades propias de su estructura y de los movimientos que realiza
2. Realiza aprendizajes basados en la identificación de las posibilidades, posiciones y desplazamientos del otro.

Descriptor:

Concepto Corporal

Contenidos:

1. Nombramiento e identificación de las partes del cuerpo involucradas en los ejercicios que orienta y/o realiza el profesor o algún integrante del grupo.
2. Explicación y descripción de secuencias simples y complejas de los movimientos involucrados en las actividades.

Indicadores Evaluativos:

1. Nombra e identifica las diferentes partes del cuerpo en las actividades realizadas

2. Da a conocer al grupo actividades describiendo su secuencia de realización y el fin al que responden

Descriptor:

Ajuste Tónico- Postural.

Contenidos:

1. Posición del cuerpo (columna, rodillas, cabeza) respecto a la actividad a realizar
2. Ejercicios de corrección postural a partir de las diferentes técnicas implícitas en las actividades.
3. Autoevaluación de las técnicas de los estilos

Indicadores Evaluativos

1. Adopta una postura cómoda y correcta
2. Corrige posiciones que debe adoptar en los ejercicios a partir de una percepción propia y por reforzamiento del profesor o del grupo.

Tema 2: Capacidad Autocrítica - Prospectiva

Descriptor:

Distanciarse, trascender de lo mecánico, percepción sobre el trabajo personal, auto corrección, bienestar consigo mismo

Conciencia de si mismo y del avance que debe generar en si mismo y en el grupo

Contenidos:

1. Momentos de evaluación en las diferentes partes de la clase donde la persona se permita exponer la manera como ve su comportamiento y desempeño en los contenidos abordados en la sesión de clase

2. Autoevaluaciones en la parte final de la clase, donde la persona se exprese en torno a sus dificultades y potencialidades respecto a su comportamiento y el del grupo.

Indicadores Evaluativos

1. Manifiesta abiertamente como percibe su comportamiento y su desempeño en el grupo, en las sesiones de trabajo y en el proceso en general.
2. Plantea alternativas para el automejoramiento y/o reafirmación de sus aprendizajes en los procesos del grupo.

Tema 3: Capacidad Integrativa

Descriptor:

Desarrollo Armónico y Multidimensional

Contenidos:

1. Trabajos en circuito, por parejas y por grupo (Colectivos)
2. Juego libre, de cooperación oposición con y sin implementos
3. Vinculación de la familia a los procesos (actividades, salidas, evaluaciones, reuniones y formaciones) vivenciados por del grupo
4. Juegos colectivos adaptados
5. Solución de problemas en el agua por grupos de trabajo mediante actividades creativas

Indicadores Evaluativos

1. Participa con la familia de las actividades establecidas por el programa.
2. Manifiesta satisfacción con su desempeño en actividades colectivas.
3. Se involucra en la solución de problemas de la práctica o del proceso del grupo

2.3.2 Unidad # 2

Duración: 8 Semanas

Tema 1: Capacidad Vital Fisiológica

Descriptor:

Fuerza Resistencia, Global y Segmentaría

Contenidos:

1. Trabajo de Circuito por estaciones con implementos (mancuernas, tablas, manoplas, bastones, barriletes, cinturones, pelotas grandes, pelotas pequeñas, entre otros)
2. Trabajos de fuerza con el propio cuerpo y teniendo el agua como resistencia
3. Desplazamiento a lo ancho y largo de la piscina con ejercicios de fuerza por grupos musculares
4. Ejercicios segmentados de los estilos de natación: Libre y Pecho

Indicadores Evaluativos

1. Incrementa el número de repeticiones por grupo muscular en el transcurso de la sesiones. (El incremento se establece de acuerdo a una primera evaluación).
2. Determina el nivel de fatiga luego de cada ejercicio de fuerza, por escala de percepción personal del esfuerzo.

Escala de Percepción: - Muy Suave - Suave - Duro - Muy duro

Descriptor:

Resistencia Aeróbica - Cardiovascular:

Contenidos:

1. Hidroaeróbicos

2. Nadar continuamente
3. Caminatas ecológicas al cerro el volador, alrededor de Ciudadela de Robledo, a Ciudad universitaria y otros lugares
4. Juego orientado con desplazamiento continuo.

Indicadores Evaluativos

1. Realiza actividad aeróbica en tierra por más de 15 minutos continuos al 60%, 70% y 80% por percepción de la Frecuencia Cardiaca.
2. Se desplaza en el agua continuamente e incluyendo los diferentes segmentos corporales, por más 20 minutos.

Descriptor:

Flexibilidad General y Específica

Contenidos:

1. Estiramiento en las partes inicial (calentamiento) y final de las clases
2. Estiramiento específico antes de trabajar un estilo en particular
3. Estiramientos individual y por parejas con los diferentes métodos de trabajo de la flexibilidad. Facilitación Neuro-Muscular Priopioceptiva (FNP), Estiramiento Relajación Estiramiento (ERE), Tensión Relajación Estiramiento)
4. Sesiones completas de flexibilidad.

Indicadores Evaluativos

1. Realiza sin dolor los ejercicios de estiramiento planteados en la sesión.
2. Mantiene o mejora la flexibilidad según percepción personal respecto a una primera evaluación.

2.3.3 Unidad # 3

Duración: 8 Semanas

Tema 1: Capacidad de Critica

Descriptor:

Divergencia, flexibilidad, distinguir control y aceleración, explotación, degradación, rigurosidad en el análisis

Contenidos:

1. Juego Colectivo
2. Ubicación del alumno en el papel de profesor permitiendo que evalúe los procedimientos, comportamientos y situaciones de la clase
3. Espacios de la clase para la creación por equipos de actividades que luego vayan a ser trabajadas por el grupo

Indicadores Evaluativos

1. Toma posición de complementación o cambio respecto a la construcción del otro
2. Es riguroso en opiniones y posiciones basado en argumentos
3. Permite las posiciones, divergencias y planteamientos ajenos que pretenden la construcción grupal.

Tema 2: Capacidad de Goce

Descriptor:

Disfrute, plenitud, disfrute de la corporalidad, acercamiento a la pareja, productividad, belleza, relaciones interpersonales, avances colectivos.

Contenidos:

1. Libre escogencia de los grupos de trabajo
2. Juego Libre
3. Trabajos dinámicos que permitan el diálogo
4. Actividades propuestas por el grupo
5. Hidroaeróbicos Participativos (Construcción de todo el Grupo)
6. Juegos Múltiples
7. Dinámicas de Integración
8. Caminatas, encuentros entre los dos grupos de trabajo y salidas en general

Indicadores Evaluativos

1. Manifiesta por escrito y oralmente su manera de disfrutar las actividades de trabajo.
2. Participa activamente en las actividades programadas

Tema 3: Capacidad de Comunicación

Descriptor:

Corporal, emocional, de hechos, abstracciones, captación, entrega.

Contenidos:

1. Juego Asociativo
2. Juego de cooperación oposición (dos o más equipos)
3. Tareas grupales – Circuito por estaciones con tareas semidefinidas y no definidas
4. Conversatorios
5. Explicación de actividades con lenguaje no verbal

Indicadores Evaluativos

1. Participa de las tareas grupales con aportes a los conversatorios y en la construcción de actividades
2. Promueve el diálogo entre personas en los momentos dentro y fuera de la clase.
3. Escucha las opiniones, sugerencias, posiciones o sugerencias de los demás
4. Manifiesta al grupo y al profesor ideas, soluciones, inconformidades y dudas; respecto a diferentes situaciones que se vivencien en el grupo

Tema 4: Capacidad de Solidaridad

Descriptor:

Unión con otros, motivación al trabajo grupal, asesoría y ayuda al compañero

Contenidos:

- 1 Juego cooperativo
- 2 Asistencia en la realización de actividades simples y complejas
- 3 Trabajo por parejas y grupos en donde los demás integrantes son responsables del desempeño de quien actúa
- 4 Actividades planteadas por cada integrante desde su fortaleza o campo de saber, que permitan la edificación y continuidad del grupo

Indicadores Evaluativos

1. Asiste a los compañeros en actividades que se les dificulte realizar
2. Se hace responsable de personas, actividades y situaciones por iniciativa propia
3. Se apropia del otro y se esmera por que sobresalga
4. Es vigilante del bienestar del otro y le ayuda en la medida de sus posibilidades

Tema 5: Capacidad de Creatividad

Descriptor:

Innovación, diligencia, concentración, ruptura, apertura, dedicación, liderazgo.

Contenidos:

- 1 Creación de ejercicios en las actividades de circuito por estaciones, con la ayuda de implementos
- 2 Planeación, ejecución y control de una de las partes (inicial, central o final) de la clase.
- 3 Proposición de actividades no estipuladas o programadas que se ajusten a la intención de la clase

Indicadores Evaluativos

- a. Propone actividades en los diferentes momentos de clase
- b. Asume el rol de orientador en los momentos de ausencia del profesor

2.4 RECURSOS

2.4.1 Locativos

NOMBRE DEL ESPACIO	CANTIDAD
Baños	4
Piscina 12 x 25 MTS	1
Canchas de Gramilla	2
Pista atlética	1
Zona Verde	
Salones con espejos y piso en madera	2

Auditorio	
Sala de Reuniones	1
Laboratorio de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte (LICAFDE)	

2.4.2 Materiales Didácticos

Balones de rugby	2
Balones de polo	4
Balón medicinal grande	1
Balones medicinales 1 Kg.	5
Balones medicinales 2 Kg.	7
Balones medicinales 3 Kg	8
Balones Tera - Ball	18
Pelota plástica mediana	51
Pelota plástica pequeña	37
Pelota de carey mediana	40
Pelota de carey pequeña	50
Mancuernas de madera	20
Mancuernas de 1.5 Lb.	45
Mancuernas de 2.5 Lb.	12
Mancuernas de 5 Lb.	13
Mancuernas de 10 Lb.	10
Mancuernas de 12 Lb.	9
Aros plásticos amarillos	41
Aros plásticos negros	37
Bastones de 1 M	50
Bastones de 1.5 M	50
Caneca grande	4
Caneca mediana	9

Caneca pequeña	45
Ponchera mediana	20
Ponchera grande	17
Disco de 25 Libras con agarradera	1
Conos	48
Colchonetas negras	49
Colchonetas naranjadas	12
Colchonetas azules grandes	5
Colchonetas azules bocadillo	20
Colchonetas rojas	7
Cinturones de hidroaeróbicos	29
Balones de rugby acuático	1
Tablas de natación	41
Paletas para natación	35
Gorros de polo acuático	28
Sticks para jockey	29
Boyas inflables y anclables	3
Gusanos de colores	23
Cuerdas para salto	47
Sogas	11
Tambores	8
Balas de caucho	8
Grabadoras	4
Ajedrez	5

2.4.3 Informativos

Es la información en medio magnético e impreso que configura la construcción teórica del proyecto

Trabajos anteriores en el IUEF sobre actividades acuáticas:

- Actividades Acuáticas con Mujeres Adultas del Municipio de Andes Ant. (Experiencia)

Este trabajo es dirigido a personas adultas y enfocado a las actividades acuáticas de un grupo de mujeres de dicho municipio.

- Artículo de Internet “Actividades acuáticas en personas mayores”: Estudios de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria – España

<http://pdf.rincondelvago.com/actividades-acuaticas-en-personas-mayores.html>

En esta información hay datos estadísticos, fisiológicos y recomendaciones de varios autores para el trabajo con las actividades acuáticas con la población asistente a programas de este tipo.

Información sobre Capacidades Humanas:

- Investigación del Grupo Calidad de la Educación Física sobre “El desarrollo de las Capacidades Humanas a través de la motricidad” :

En esta investigación se plasma el trabajo desde la pedagogía de la motricidad. Es una investigación que se retoma para el proyecto por la pertinencia de sus prácticas, intencionadas en la potenciación de capacidades humanas

- Capacidades Humanas desde Weinstein “Salud y Autogestión”

Las capacidades Humanas fueron tomadas desde este autor, quien recoge todas las necesidades biopsicosociales. Se decide por ello trabajar desde allí, aplicando la motricidad acuática.

Información sobre Actividad Física con Adultos:

- Primer Seminario Departamental de Actividad Física y Salud en el Adulto mayor

PROSA - U de A 2004

Aunque el proyecto no está enfocado a una población adulta mayor, la estructura de trabajo del servicio de prosa es interesante al aplicar algunas metodologías de manejo de grupos que realizan actividades de salud.

- La Motricidad Asiste al advenimiento. Monografía (Arias, Gallo y Molina 1999)
Los principios pedagógicos que orientan el trabajo con la población adulta, han sido propuestos por los autores, en la actividad física con población de gestantes y se retoman en este proyecto por su pertinencia educativa.

- Planteamientos de Marta Castañer y Oleguer Camerino sobre la motricidad.
Se retoman los planteamientos de estos autores en el programa, para la inclusión de los contenidos de las actividades acuáticas: Habilidades básicas, específicas y las capacidades, de manera evolucionada y sistemática en las esferas Perceptivo motriz, Físico motriz y Socio motriz.

- Actividades Acuáticas - Visión Española :

España: Fitness Acuático – Aquastretching- La Actividad Acuática para la tercera edad como mantenimiento de la condición física - Aquaerobic

Como el trabajo en gran parte se realizará en el agua, se buscó bibliografía española, ya que ellos han implementado diferentes métodos de enseñanza de las actividades acuáticas con diferentes objetivos y esto fortalece la gama de ideas que se tienen en este proyecto.

2.4.4 Humanos

Hacen parte de dichos recursos, el grupo de personas implicadas directa o indirectamente con las actividades desarrolladas en el programa:

Dos Estudiantes Practicantes
 Asesor de la Práctica
 Coordinador Centro de Extensión
 Cooperador de la Práctica
 Coordinador Almacén de Implementos
 Encargado Mantenimiento Piscina
 Encargada Manejo de Lockers

2.5 CRONOGRAMAS DE ACTIVIDADES

2.5.1 Cronogramas de Trabajo - Grupo # 1

1er Momento

Febrero 10 – Marzo 3: Diagnóstico

Marzo 4 – Marzo 31

TEMA	OBJETIVOS	FECHA
Proyecto Práctica de Énfasis - Diagnóstico	Presentar el proyecto, sus objetivos y la intencionalidad general del trabajo en el agua. Conocer el grupo y que ellos conozcan a quien orientaría el proceso	Febrero 10
Familiarización	Evaluación de Presión Arterial. Familiarizar al grupo con el medio de trabajo. Integrar al grupo con actividades que permitan el acercamiento y el contacto entre los integrantes	Febrero 17
Familiarización	Familiarizar al grupo con el trabajo en tierra. Iniciar periodo de acondicionamiento físico con ejercicios de fuerza-resistencia y trabajo aeróbico	Febrero 18
Integración	Integrar los diferentes miembros del grupo con actividades que faciliten el acercamiento entre personas que usualmente no comparten.	Febrero 22

Flotación	Adquirir el patrón respiratorio y las habilidades de flotación e inmersión, fundamento del trabajo en el agua.	Febrero 24
Integración	Favorecer la participación – creatividad del grupo mediante actividades propuestas por los mismos integrantes y orientadas por el profesor. Se les proporcionará material y asesoría en las dudas, pero serán ellos quienes orienten la sesión de trabajo. Generar independencia.	Febrero 25
Creatividad	Participar activamente en la clase mediante la creación de actividades y la integración en tareas colectivas	Marzo 1
Integración	Mejorar el desplazamiento horizontal mediante el aprendizaje de la técnica de patada.	Marzo 3
Naturaleza	Vivenciar el bienestar mental que proporcionan los ambientes naturales y la influencia que sobre él tienen el diálogo y el compartir.	Marzo 4
Naturaleza	Vivenciar las distintas posibilidades de movimiento de nuestro cuerpo a partir de actividades de exploración	Marzo 8
Familia	Integrar los hijos de las personas que hacen parte del grupo, mediante un conjunto de actividades en el agua que posibiliten su acercamiento e integración.	Marzo 10
Creatividad	Favorecer la construcción de actividades grupales, con los aportes personales orientados desde la creatividad, la comunicación y el liderazgo	Marzo 11
Vitalidad	Enfatizar el trabajo de la capacidad de vitalidad fisiológica haciendo hincapié en el trabajo aeróbico	Marzo 15
Perceptivo-motriz	Enseñar y reforzar las Técnicas de los ejercicios en fuerza	Marzo 17
La vida	Reflexionar sobre los sentidos de la vida	Marzo 18
Creatividad	Favorecer la creatividad del grupo mediante la construcción individual y grupal de ejercicios en el agua	Marzo 22
Goce	Enfatizar el trabajo de la capacidad de goce a través de trabajos asociativos	Marzo 29
Creatividad	Enfatizar el trabajo de la capacidad de comunicación a través de trabajos asociativos	Marzo 31

2do Momento

Abril 1 – Abril 29

TEMA	FECHA
<i>Tareas Jugadas - Tera – Band / Fit ball</i>	<i>Abril 1</i>
<i>Circuitos Fza- Resistencia</i>	<i>Abril 5</i>
<i>Resistencia Aeróbica</i>	<i>Abril 7</i>
<i>Circuito de trabajo abdominal</i>	<i>Abril 8</i>
<i>Inmersión y apnea dinámica</i>	<i>Abril 12</i>
<i>Circuito de Fuerza- Resistencia</i>	<i>Abril 14</i>
<i>Resistencia aeróbica</i>	<i>Abril 15</i>
<i>Entradas, refuerzo patada y respiración del estilo libre</i>	<i>Abril 19</i>
<i>Resistencia aeróbica-Hidroaeróbicos</i>	<i>Abril 21</i>
<i>Inmersiones</i>	<i>Abril 22</i>
<i>Circuito de Fuerza</i>	<i>Abril 26</i>
<i>Respiración lateral del estilo libre</i>	<i>Abril 28</i>
<i>Resistencia aeróbica</i>	<i>Abril 29</i>

3er Momento

Mayo 3 – Octubre 15

Unidad	Tema	Descriptor	Fecha	Número de sesiones
Unidad # 1	Capacidad Vital Auto-Conciente	Reconocimiento de las partes del cuerpo y el control del propio cuerpo	Mayo 3,5 y 6	3
		Imagen Corporal = Concepto de sí mismo. Subjetivo	Mayo 10,12 y 13	3
		Conciencia Respiratoria:	Mayo 17, 19 y 20	3
		Relajación Global y Segmentaria	Mayo 24, 26 y 27	3
		Concepto Corporal	Mayo 31 Junio 2 y 3	3

		Ajuste Tónico-Postural.	Junio 7, 9 y 10	3
	Capacidad Autocrítica	Distanciarse, trascender de lo mecánico, percepción sobre el trabajo personal, auto corrección, bienestar consigo mismo	Junio 14 y 16	2
	Capacidad Prospectiva	Conciencia de si mismo y del avance que debe generar en si mismo y en el grupo	Junio 17 y 21	2
	Capacidad de Integración	Desarrollo Armónico y Multidimensional	Junio 23, 24 y 28	3
Unidad # 2	Capacidad Vital Fisiológica	Fuerza Resistencia, Global y Segmentaría	Junio 30 Julio 1, 5 7, 8 , 12, 14 y 15	8
		Resistencia Aeróbica - Cardiovascular	Julio 19, 21, 22, 26, 28, 29 Agosto 2, 4	8
		Flexibilidad general y específica	Agosto 5. 9, 11, 12, 16, 18, 19 y 23	8
Unidad # 3	Capacidad de Goce	Disfrute, plenitud, disfrute de la corporalidad, sensualidad, acercamiento a la pareja, productividad, belleza, relaciones interpersonales, avances colectivos.	Agosto 25, 26,30 Septiembre 1, 2 y 6	6
	Capacidad de Comunicación	Corporal, emocional, de hechos, abstracciones, captación, entrega.	Septiembre 8, 9 , 13, 15, 16 y 20	6
	Capacidad de Solidaridad	Unión con otros, motivación al trabajo grupal, asesoría y ayuda al compañero	Septiembre 22, 23, 27, 29, 30 Octubre	6

	Capacidad de Creatividad	Innovación, diligencia, concentración, ruptura, apertura, dedicación, liderazgo.	Octubre 6, 7, 11, 13, 14 y 15	6
--	---------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	---

2.5.2 Cronograma de Trabajo Grupo # 2

FECHA	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	Número de Sesiones
Noviembre y Diciembre de 2004	Construcción del Proyecto y Asesoría	Elaborar un proyecto de servicio a la comunidad del Sector de la Iguana	
Febrero a Marzo 15 del 2005	<ul style="list-style-type: none"> * Presentación del programa y la Institución * Diagnóstico y conocimiento grupal * Acondicionamiento físico * Reunión cumpleaños febrero y marzo 	<ul style="list-style-type: none"> * Dar a conocer el proyecto y la institución planteando así un ambiente agradable y conciente del trabajo. * Conocer y diferenciar a cada uno de los integrantes del grupo. * Realizar la adaptación al ejercicio en forma global * Utilizar los cumpleaños para reunirse en otro espacio e integrarse con los demás. 	13
Marzo 15 a abril 30	<ul style="list-style-type: none"> *Desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas Acuáticas * Conferencia – Alimentación * Reunión cumpleaños de abril * Entrevista individual 	<ul style="list-style-type: none"> * Comenzar a desarrollar las Habilidades Básicas Acuáticas para realizar eficientemente el resto de actividades. * Identificar la forma de alimentarse sanamente realizando un trabajo integral con la actividad Física. * Realizar un primer acercamiento individual y evaluar algunas capacidades y habilidades básicas 	18

Abril 30 a Mayo 30	<ul style="list-style-type: none"> * Desarrollo de la capacidades físicas * Conferencia PROSA * Caminata PROSA * Evaluación de las Capacidades físicas * Reunión cumpleaños mayo 	<ul style="list-style-type: none"> * Comenzar específicamente a trabajar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad en el agua * Realizar retroalimentación de cada conferencia * Integrar al grupo con otros grupos semejantes como los de PROSA. 	11
Mayo 30 a junio 30	<ul style="list-style-type: none"> * Juegos acuáticos creativos * Visita a Ciudad Universitaria * Conferencia sobre el tabaco * Reunión cumpleaños junio 	<ul style="list-style-type: none"> * Hacer énfasis en la lúdica y el disfrute de las actividades grupales. * Conocer a través de una visita guiada a C. Universitaria * Identificar las consecuencias del consumo del tabaco 	12
Junio 30 a Julio 30	<ul style="list-style-type: none"> * Combinación de HMBA y capacidades físicas * Salida a Piedras blancas * Reunión cumpleaños julio * Conferencia drogas y alcohol 	<ul style="list-style-type: none"> * Realizar una dinámica de articulación entre HMBA y capacidades físicas durante todas las clases. * Disfrutar de una integración al aire libre en Piedras blancas * Conocer lo perjudicial que pueden ser este tipo de sustancias. 	12
Julio 30 a agosto 30	<ul style="list-style-type: none"> * Combinación de todos los contenidos: Juegos, capacidades y habilidades. * Salida al “Club de Tiro el Hato” * Reunión cumpleaños Agosto * Socialización de la experiencia 	<ul style="list-style-type: none"> * Realizar una recopilación de todo el trabajo donde se vea el avance y el disfrute en las actividades del agua. * Celebrar la despedida o continuación del proyecto en el IUEF, en la salida al Club. * Invitar a todo la comunidad universitaria e involucrada en el programa a conocer los resultados de la experiencia. 	12

Nota:

La Propuesta de los dos grupos se unifica a partir de Mayo 30 trabajando así con el cronograma del tercer momento del grupo # 1 - Unidad 1, comenzado un nuevo ciclo de trabajo por capacidades.

2.6 TRAYECTORIA

2.6.1 Grupo # 1

Martes – Jueves – Viernes 8: 00 – 10: 00 M

El proceso ha tenido tres momentos de ejecución y se han desarrollado de la siguiente manera:

Primer Momento:

Se crea el anteproyecto, estructurado por los objetivos, la presentación, la justificación y los demás elementos de la construcción teórica del trabajo. Además, se realiza la convocatoria y se establecen parámetros de la intervención como el grupo poblacional, la intensidad horaria y los días de las sesiones.

En el proceso se manifiesta lo siguiente:

Un cronograma mensual con programaciones semanales cuyos contenidos de trabajo se estructuran según los aprendizajes y evoluciones del grupo respecto a los contenidos del trabajo.

La información de las sesiones se consigna en los diarios de campo y se establecen categorías de análisis –capacidades humanas- para develar el sentido del trabajo.

Segundo Momento:

El segundo momento se inicia luego de la puesta en común con los asesores de práctica y seminario de la etapa de énfasis. En ese momento se exponen consideraciones sobre el trabajo como la reorientación de la forma de evaluación del trabajo en la comunidad y la vinculación del proyecto a programas internos o externos a la universidad que garanticen la sostenibilidad del proyecto.

Para esta etapa se propone un trabajo experimental de un mes de carácter multi-temático (se abordan diferentes contenidos del trabajo en el agua) que aborde las

capacidades humanas en conjunto; así se registra -sin objetivos preestablecidos- los aportes de los contenidos al trabajo de las Capacidades.

Tercer Momento:

Finalizado el mes, se reorienta la manera de abordar las sesiones de trabajo y por ende la forma de evaluación. Así las cosas, se establecen Unidades Temáticas con características propias y relacionadas unas con otras; a cada una se le asigna nombre, duración, descriptores, contenidos específicos e indicadores evaluativos. Este tercer momento se constituye en la parte final del trabajo y tiene una duración de seis meses, distribuidos en tres bloques de dos meses (cada uno), un bloque para cada unidad.

Los contenidos se estructuran en un cronograma de trabajo general que agrupa los trabajos por sesiones.

El programa se extiende hasta el 15 de octubre

2. 6. 2 Grupo # 2

Martes – Jueves: 2: 00 – 4: 00 y Viernes: 3:30 pm – 5:30 pm

Inicialmente, en el mes de Noviembre y Diciembre de 2004 fue el momento cuando se pensó la idea, se le hicieron ajustes y se decidió comenzar en primer semestre del 2005, y poder continuar con un proceso sin interrupciones de tiempo.

En un segundo momento, al iniciar el semestre 01 – 2005 se dio comienzo a las actividades con el grupo, acordando con ellos, el objetivo del programa, la duración, los espacios, entre otros detalles de la propuesta. Es en esas primeras sesiones donde se reúne toda la información del Diagnóstico participativo con los integrantes y a través de la observación se hace la primera evaluación de las capacidades y habilidades inmersas en la propuesta.

En el periodo de Febrero 10 a Marzo 15 se realiza un proceso de acondicionamiento físico, logrando así una adaptación al trabajo de las capacidades físico - motrices.

En el periodo comprendido entre Marzo 15 y Abril 30 comenzó un trabajo específico de Habilidades Motrices Básicas Acuáticas, donde el objetivo era afianzar en ellos todos los conocimientos que tenían en el agua mediante actividades de experimentación.

En este periodo también se realiza una conferencia ofrecida por una compañera del último semestre de la Escuela de Nutrición y Dietética. Así, se busca una mejor información en cuanto a los hábitos alimentarios y se tienen en cuenta durante todo el proceso, algunas conferencias acordes a la propuesta y que tengan este enfoque nutricional, logrando que se informen de este asunto, ya que algunos no han tenido la oportunidad de asistir a estos eventos.

En la semana del 23 de abril se asistió a la conferencia "Dependencia y Afectividad" del evento de Bienestar Universitario "Saludarte", y fue un momento significativo en las reflexiones posteriores de las clases.

En el periodo que va del 30 de Abril hasta finalizar Mayo, se hace hincapié en el desarrollo específico de las capacidades físico motrices, teniendo en cuenta siempre el trabajo con al menos dos capacidades en cada sesión.

Se tratará de asistir y estar pendiente de la programación de una serie de conferencias propuestas por PROSA U de A, Bienestar Universitario y el Centro de Extensión del IUEF a lo largo del periodo académico. Este tipo de actividades tienden a enriquecer el proceso.

En el mes de mayo se hizo la reestructuración de la propuesta, donde se establecen Unidades Temáticas con características propias y relacionadas unas con otras. A partir de este momento el grupo 1 y 2 comienzan a trabajar con los mismos contenidos unificando así la propuesta con un nuevo cronograma de trabajo que se desarrolla en el grupo hasta inicios del mes de septiembre. Implementando el desarrollo de la capacidad de Goce.

3. DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

3.1 ESTRUCTURA - HORARIO – DURACIÓN

El programa está constituido por:

2 Sesiones de trabajo en el agua

1 Sesión de trabajo en tierra (salones de espejos y madera, corredor, canchas, anillo de pavimento externo a Ciudadela Robledo)

1 Encuentro Semanal en la Comunidad: Charla –Conversatorio, en torno a temas de interés común relacionados con la Salud de la Comunidad. (Espacio acordado en la semana con el grupo)

3.2 MODELO PEDAGÓGICO - MÉTODOS

Modelo Pedagógico

El programa de expresiones motrices para población adulta está basado en un modelo pedagógico integrador, fundamentado en unos principios de enseñanza-aprendizaje guiado desde la educación persona a persona, que busca convertirla en la razón de ser y constituir la en protagonista del proceso educativo dentro del trabajo colectivo.

Métodos

Elementos combinados de todas las metodologías entran a configurar el trabajo en las sesiones y no se enfatiza en uno solo por el fin parcializado al que nos puede llevar. De esta manera, se trasciende el carácter instrumental del trabajo a las distintas fronteras de formación.

Los estilos o modelos de enseñanza, varían según el tipo de trabajo a realizar. Saenz y Buñuel (1997: 25), profundizan en los estilos de enseñanza, haciendo la siguiente clasificación:

A. Estilos de enseñanza tradicionales:

- Mando directo
- Mando directo modificado
- Asignación de tareas.

B. Estilos de enseñanza que fomentan la individuación

- Trabajo por grupo (niveles e intereses)
- Enseñanza modular
- Programas individuales
- Enseñanza programada

C. Estilos de enseñanza que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza

- Enseñanza recíproca
- Grupos reducidos
- Microenseñanza

D. Estilos de enseñanza que propician la sociabilidad

- Trabajo en grupo

E. Estilos de enseñanza que comportan la implicación cognoscitiva directa del alumno en su aprendizaje

- Descubrimiento guiado
- Resolución de problemas

F. Estilos de enseñanza que estimulan la creatividad

- Libre exploración

Principios Generales de Enseñanza – Aprendizaje

A la hora de diseñar un plan de trabajo con adultos, es conveniente establecer unos principios generales que sirven de guía y que es importante tener en cuenta.

Principio de la Lúdica

La esfera de disfrute también entendida como lúdica es la esencia, el eje sobre el que giran todas las actividades que componen las sesiones.

Principio de Individualización Educativa.

Cada alumno tiene sus propias necesidades y la labor del profesor debe procurar la orientación de unos contenidos y una metodología propia que las atienda.

El profesor debe ser un elemento al servicio del grupo o dentro de éste, debe ayudar a cada alumno de forma individual. Esto significa que muchas veces es más eficaz, dedicarse a conseguir las metas exclusivamente particulares del adulto, bien sean físicas, lúdico – recreativas, sociales u otras, antes que querer integrarlo en un proceso de aprendizaje deportivo.

Principio de Motivación.

Se debe concienciar al alumno de que a pesar de sus limitaciones físicas (articulares, musculares, etc.) las mejoras que produce la actividad acuática son significativas en intereses que no se reducen al campo funcional.

Principio de continuidad del aprendizaje.

El aprendizaje debe ser continuado en su práctica. La mejor forma de aprender actividades acuáticas, es la constancia. La asistencia a clase, aunque no sea de carácter obligatorio, sí es necesaria.

Los siguientes principios pedagógicos que orientan el trabajo con la población adulta, han sido propuestos por Arias, Gallo y Molina (2: 1999) en la actividad física con población de madres gestantes y se retoman en el proyecto, por su pertinencia educativa. Ellos son:

Principio de la integralidad / integración.

Surge de la concreción del cuerpo como unidad en la cual sus partes se corresponden y se afectan mutuamente. En consecuencia, la atención no se enfoca solo en el plano de lo físico fragmentado, sino que involucra otras dimensiones –afectiva, cognitiva, ética, comunicativa y social- y, de esta manera, pretende trascender hacia un enfoque integral del ser humano.

Estrategias:

Inclusión de los sentidos: reconoce los sentidos como partes configurativas del cuerpo y por tanto, posibles de educar.

La completud corporal: busca reconfigurar el cuerpo como unidad que involucre un todo. Unidad en la que participan los grupos musculares los sentidos y los movimientos sutiles.

Principio de la Corporeidad

Conciencia corporal que permite percibir el propio cuerpo y percibir con el cuerpo. Busca generar condiciones para que la persona participe conscientemente en las acciones motrices.

Principio de la Motogénesis

Da cuenta del potencial motriz que subyace en cada sujeto (singularidades, intereses y capacidades personales) y que son susceptibles de ser exploradas mediante las expresiones motrices.

Estrategias:

Seguir los propios ritmos: En el adulto aparecen implícitos y se manifiestan tanto en la respiración como en la frecuencia cardiaca o en actos cotidianos que se pueden ver afectados desde el exterior. Respetar los propios ritmos, atender sus cambios y comprender sus significados son condiciones fundamentales para la educación corporal.

Respetar las particularidades: Se reconocen las diferencias individuales relacionadas con el perfil de cada sujeto (edad cronológica, historia deportiva, contraindicaciones médicas, grado escolar y estrato socioeconómico)

Identificar potencialidades motrices: Se deben interpretar indicadores gestuales, fisiológicos, anímicos y verbales que permitan adecuar las propuestas motrices a los intereses y capacidades de cada participante. Busca generar placer y disfrute disminuyendo sensaciones de dolor e incomodidad.

Principio de la Contextualidad:

Busca conocer, respetar y abordar en la dinámica de trabajo las particularidades del grupo familiar y el entorno sociocultural al que pertenece el adulto y que marcan la experiencia del mismo.

Estrategias:

Etnomotricidad: Tiene como intención reconocer la diversidad y la diferencia cultural, situarse en lo local sin desconocer lo global y adaptarse a las demandas propias del contexto.

Historicidad: Hace alusión a la memoria motriz tanto individual como colectiva que asiste a todo acto humano. Reconoce en las manifestaciones motrices a un sujeto inscrito en un tiempo y en un espacio que lo determinan.

Interacción: Da cuenta de la motricidad como posibilidad de comunicación.

Principio de la Estetécidad

Se trata de romper con los esquemas convencionales de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Se trasciende a los territorios de los sentidos estético, lúdico que caracterizan al gesto y las expresiones motrices. Son criterios para observar y evaluar el movimiento corporal: la fluidez, la armonía, el goce, la alegría, la belleza y la creatividad. Se hablaría de una **plástica motriz**.

3.3 MODELOS Y TEORIAS DEL APRENDIZAJE

Teoría del Aprendizaje Social

La teoría del aprendizaje social en relación a la promoción de la salud, pone énfasis en el aprendizaje de nuevos patrones de comportamientos, partiendo de patrones anteriores con el interés de modificar estilos de vida sedentarios. Esta propuesta expresada con otras palabras por Skinner (1953) ha aplicado en el proyecto, desde el interés por cambiar los estilos de vida de cada uno de los integrantes mediante la promoción de la salud.

Se han modificado y creado pequeños comportamientos, entre ellos la auto-planificación del tiempo de tal manera la persona que pueda asistir a las sesiones de clase en la semana; la reflexión sobre los tipos, horarios y formas de alimentación. Se han dado cambios intencionados hacia el cuidado personal como la utilización de una indumentaria adecuada para la realización de actividades, la protección solar y la constante hidratación. A nivel familiar, se ha procurado la integración mediante reflexiones en la parte inicial de las clases, reuniones, encuentros y salidas grupales.

Teoría Cognoscitiva Social:

“La teoría del aprendizaje social (Bandura 1977b), llamada luego teoría cognoscitiva social, es afectado por influencias ambientales, factores personales y atributos del comportamiento mismo (Bandura 1977b). Cada uno puede afectar o ser afectado por cualquiera de los otros dos. Un dogma central de la teoría cognoscitiva social es el concepto de la auto-eficacia” CDC-USDHHS (1999)

Relacionada con el cambio de comportamientos sociales, la T. Cognoscitiva se ve reflejada dentro del proyecto en la capacidad que ha desarrollado la persona de realizar sus propios comportamientos.

Es claro que la auto - eficacia se ve potenciada desde la creación de expectativas positivas y su prelación sobre las negativas. Al respecto, el programa ha generado expectativas positivas en la persona, tales como:

- “Los movimientos no son errados, están en proceso de mejoramiento”
- “Toda las actividades son beneficiosas para la persona”
- “La continuidad en la asistencia garantiza un buen estado de salud”
- “Cada persona es parte vital del grupo y del proceso.”
- “Todo instante en la vida debe ser aprovechado”
- “Las posibilidades que actualmente tengo, muchos no las tienen”.
- “Si te atreves a hacerlo, podrás ver los resultados”

Adicional al cambio de comportamientos por la creación de expectativas positivas en las personas, el programa ha generado otros por influencias ambientales, factores personales y atributos del comportamiento mismo, así:

- Apropiación de espacios destinados para la practica de actividades físicas
- Aprendizaje de habilidades y destrezas acuáticas, conceptos básicos de nutrición y actividad física autodirigida,
- Reflexión sobre temáticas como ejercicios, sedentarismo y enfermedad cardiovascular; consumo de alcohol y cigarrillo, violencia intrafamiliar, embarazo, relaciones de pareja, auto - superación, auto – cuidado, entre otras.
- Integración de familiares y vecinos al interior en los encuentros, en las sesiones y actividades alternativas.
- Identificación, potenciación y puesta en acción de personas con capacidad de liderazgo.
- Apropiación del trabajo grupal en los momentos de ausencia del profesor.
- Identificación de “pares” en el trabajo que afianzan actitudes, continuidad y disposición hacia el trabajo.

Cabe anotar que aunque el estilo de vida lo determina la persona con sus comportamientos y actuaciones, también el entorno tiene un papel significativo en su constitución, puesto que el individuo vive en una comunidad con la cual tiene una afectación recíproca. Se infiere entonces que para incidir sobre los estilos de vida de las personas, es necesaria la transformación del entorno, misión del proyecto que no se determinó en la fase de planificación y que es preciso contemplar en una fase posterior.

Apoyo Social

Esta teoría tiene amplia conceptualización y medición en especial dentro de la investigación social y de comportamiento. En la actividad física se define por los apoyos en los aspectos instrumental, de información y emocional.

Se manifiesta en el proyecto de la siguiente manera:

Apoyo Instrumental - Evidencia

Se evidencia en la facilitación de medios e implementos entre los integrantes del grupo y el profesor para favorecer la asistencia, la permanencia, el desplazamiento y la realización de actividades en condiciones de equidad para todo el grupo.

Uno de los integrantes del grupo de la mañana desplaza desde la universidad al multifamiliar a sus compañeros, luego de terminar la sesión de clase.

Un mes después de iniciar el programa se donaron cuatro gorros para ser utilizados por las personas que en uno u otro momento, olvidaran los propios o que no tuvieran.

Asignación de implementos por parte del centro de extensión para la realización de actividades.

Apoyo de Información - Evidencia

El aviso oportuno de reuniones, salidas y encuentros del grupo, permitiendo el intercambio de información entre los integrantes.

Los datos de los integrantes del grupo fueron asignados a cada uno. De esta manera se lograba tener conocimiento de alguna eventualidad como inasistencia, tragedia familiar, enfermedad o simplemente tener un acercamiento personal diferente al de las actividades que procurara mayor acercamiento del grupo.

Apoyo Emocional

Es constante en el grupo la preocupación por los integrantes y sus familiares.

Ha habido durante el programa dos muertes de familiares de los integrantes, situaciones en las que el grupo se ha hecho presente con la asistencia y compañía en las exequias. Además, son frecuentes las llamadas cuando el profesor y/o integrantes están en situación de enfermedad o por conocer las causas de inasistencia.

Apoyo Evaluativo

La realización de algunas actividades es a veces compleja en su ejecución. Los reforzamientos positivos por parte de compañeros y profesores son constantes e indispensables en el proceso, ejemplo:

“Eso está bien, pero inténtalo de esta manera”

“Bien, pero lo puedes hacer mejor”

“ Observen a (nombre) y creen su propio estilo”

“Sigamos la ejecución que esta realizando... (Nombre)”

Al finalizar las sesiones existe un momento de acercamiento y evaluación tanto grupal como individual, donde se dicen los nuevos logros y adaptaciones obtenidas a través del tiempo.

3.4 HERRAMIENTAS UTILIZADAS PARA RECOGER LA INFORMACIÓN

En el proceso de intervención de la propuesta para recoger información del proceso del grupo y de cada una de las personas, los instrumentos se ubican según sus fases.

Fase Diagnóstica

Se utilizó una matriz que determina un conjunto de herramientas para recuperar información a nivel institucional, poblacional y personal, ellas fueron:

- Entrevista a Profundidad

Fue realizada al presidente de la Junta de Acción Comunal de la Urbanización “Multifamiliar La Iguaná”. Con ella se buscó identificar aspectos físicos, sociales, educativos, recreativos y de salud que permitieron conocer el barrio de manera más amplia y tener dicha información como referente para la implementación de la propuesta.

- Ficha de Revisión Bibliográfica

Allí se consignan elementos teóricos (datos) del Centro de Extensión, que permitieron conocer la función, misión, visión, y la fundamentación de la propuesta desde los artículos que amparan el trabajo dentro del servicio de extensión solidaria.

- Encuesta (Información personal)

Los datos de la ficha incluían información de la persona como aspectos familiares, personales y educativos

- Plan Evaluativo de Riesgos

Este instrumento facilitó la vinculación de los usuarios al programa, toda vez que

permitía determinar el estado de salud general de las personas. Allí, se identificaban las posibilidades de ingreso al programa o la necesidad de una evaluación médica.

- Formulario de consentimiento informado.

Las personas se comprometían a asumir los posibles accidentes que en horarios de práctica pudiesen ocurrir en los sitios destinados para la misma. Fue una medida preventiva no real, porque el Centro de Extensión asume cualquier accidente o eventualidad que suceda a sus usuarios al interior de Ciudadela Robledo.

Fase de Intervención

- Relatoría (Grupo Focal)

Fue el instrumento utilizado para recoger comentarios, percepciones, sugerencias y otros tipos de información en reuniones informales y evaluativas, encuentros, caminatas y charlas ocasionales.

- Diario de Campo

Este instrumento permite que los datos allí consignados sean útiles, claros y relevantes a la hora de codificarlos y recuperarlos para el proceso de análisis y sistematización de la información si su objeto es con fines investigativos. Sirve además para dejar plasmado un procedimiento hecho con determinado grupo y su fin en este caso, es simplemente dejar por escrito un número de situaciones vividas en tal procedimiento, con el fin de mejorar el proceso de enseñanza.

- Listado de Asistencia

Permitió llevar el control de asistencia a los grupos, determinando en un momento dado el ingreso o retiro de integrantes al programa y la capacidad de convocatoria del grupo para su continuidad.

- Fichas Personales de Seguimiento

Registran los logros de las personas de acuerdo al trabajo por capacidades. Permiten conocer la evolución o involución de las personas dentro del programa y desde allí generar estrategias de afianzamiento o refuerzo individual.

- Bitácora

Es un instrumento que registra paso a paso el proceso del grupo en forma resumida.

Permite conocer en síntesis los acontecimientos de manera sistemática para una persona ajena al proceso.

Los elementos que contiene son.

- Técnicas Proyectivas – “Cuento con la familia”

Utilizadas en la investigación cualitativa para recolectar información.

Puso en evidencia la transformación que pudo generar el programa en sus participantes y en las familias.

3.5 COHERENCIA ENTRE LA PROPUESTA TEÓRICA Y LA PRÁCTICA EDUCATIVA

La relación entre la propuesta teórica y la práctica de énfasis se evidencia en el desarrollo de una construcción metodológica, estructurada en cronogramas con tiempos establecidos y contenidos, propósitos e indicadores claros y organizados de manera sistemática y según un proceso de diagnóstico grupal e individual.

Aparece un cronograma inicial en el que se pretendía acercar la población al medio acuático y conocer aspectos individuales y grupales, sumados al estado de

las habilidades básicas acuáticas como fundamento de un trabajo posterior en el agua. Los diarios de campo (según observación) y las fichas de seguimiento personal, evidenciaron dificultades en el campo perceptivo que marcaron un rumbo diferente dentro de la propuesta (reestructuración). Esta problemática recreó la intervención desde una integración de las capacidades humanas definidas por Luis Weinstein (1978) con la propuesta de sistematización de los elementos constitutivos de la motricidad infantil (componentes socio, físico y perceptivo – motriz) de Castañer y Camerino (1991). Al respecto, se establecieron contenidos en un nuevo cronograma enmarcado desde el momento de la reestructuración y que fue hasta el final de la intervención.

En el numeral 4.1, aparecen con más detenimiento los resultados que arroja el proceso y que muestran la relación entre objetivos, metas y resultados de la propuesta.

Los elementos que caracterizan el programa desde su fase de ejecución en relación al los planteados en la propuesta, se expresan a manera de contenidos por capacidad, y aparecen en el Capítulo 3.3: Contenidos: Unidades Didácticas. A continuación se mencionan los descriptores de cada capacidad que recogen los contenidos.

Capacidades Físico Motrices = (CFM)

Capacidades Perceptivo Motrices = (CPM)

Capacidades Socio Motrices = (CSM)

1. Vitalidad: (CFM): fuerza, flexibilidad y resistencia. (CPM): Equilibrio, conciencia corporal, alimentación, respiración, circulación.
2. Goce: (CPM): disfrute, plenitud, disfrute de la corporalidad, productividad, belleza, (CSM): relaciones interpersonales, avances colectivos.

3. Comunicación: - (CSM y CPM): corporal, emocional, de hechos, abstracciones, captación, entrega.
4. Creatividad: - (CSM): innovar, nuevo, diligente, concentración, ruptura, apertura, dedicación.
5. Autocrítica: - (CPM) y (CSM: introyección) , distanciarse, trasciende lo mecánico
6. Crítica: - (CSM): divergencia, flexibilidad, distinguir control, explotación, degradación, rigurosidad en el análisis.
7. Solidaridad: - (CSM): unión con otros
8. Autonomía: - (CPM y CSM): Decisiones propias, independencia.
9. Capacidad Prospectiva - (CPM y CSM): conciencia, desarrollo de si mismo y con los otros.
- 10 Integrativa - (CSM): desarrollo armónico, multidimensionalidad

3.6. PROBLEMAS QUE AFECTAN EL DESARROLLO METODOLÓGICO

A lo largo del proceso se evidenciaron diferentes problemáticas a nivel institucional, grupal, docente y del medio que afectaron el desarrollo metodológico. Algunas de ellas si bien se sometieron a discusión, no fueron resueltas o solo parcialmente y se presentan a continuación:

Institucional:

- Ausencia de un auxilio económico para el apoyo a las actividades.
- Falta de formación y capacitación en temáticas que se relacionaran con el programa
- La restricción en espacios para desarrollo de las sesiones.
- Materiales en estado defectuoso para la realización de las actividades
- Actividades de la dinámica universitaria que se cruzaron con los horarios de las prácticas

Del Medio

- El clima
- Estado de los de los sitios utilizados para las prácticas

Grupal:

- Asuntos personales (reuniones familiares y escolares, trabajo, estudio, emergencias, enfermedad, entre otras)
- Indumentaria inadecuada
- Problemas personales entre los integrantes del grupo
- El estado emocional y motivacional por situaciones del grupo, personales, de duelo familiar o vecinal.
- Impuntualidad e inasistencia a las sesiones

Docente

- Actividad académica extracurricular de un docente
- Enfermedad
- Estado emocional y motivacional
- Impuntualidad.

3.7 ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS DEL EDUCADOR

Las actitudes que fueron constantes para desempeñar el rol de educador y facilitador, se definen como valores del mismo en la creación de un ambiente de tolerancia en la relación integrante –integrante e integrante – profesor. Se manifestó:

Empatía en el trato con los integrantes

Flexibilidad, según el avance y el comportamiento de los procesos

Asertividad en el planteamiento de estrategias, actividades y decisiones que se debieron tomar en los diferentes momentos del programa

Autocontrol de emociones que puedan causar indisposición en el grupo

Expresividad manifestando con emotividad lo que se piensa y siente respecto al grupo

Juicio Crítico. Rigurosidad en el análisis del desempeño del grupo y divergencia frente a posiciones y comportamientos inadecuados.

Escucha. Estar atento a las sugerencias, aportes, inquietudes y otras situaciones de las personas del grupo.

Mediación y negociación de conflictos. Así se evita que trasciendan problemas y afecten el ambiente grupal

Igualdad de condiciones para todos

Respeto de los procesos, avances y vivencias de cada una de las personas.

3.8. EFECTOS DE LA PROPUESTA EN LA RELACIÓN DE LOS PARTICIPANTES CON PROYECTOS INSTITUCIONALES O SOCIALES (POSIBILIDADES DE EXTENSIÓN DE LA PROPUESTA)

En fase de final de la propuesta se han considerado algunas instancias dentro de la Universidad que pueden dar continuidad a la propuesta:

1. Grupo de Estudio Actividades Acuáticas

Desde allí asignarían una o dos personas para desarrollar las prácticas con los grupos que conforman el programa. La utilidad que este tendría para el mismo se expresan en:

- Poseer una población objeto para proyectos de investigación en relación al componente social de las actividades acuáticas.
- Ampliar el campo experiencial de la actividades acuáticas en el municipio de Medellín.
- Dotar a los estudiantes de pregrado con un saber específico como complemento en su formación como profesionales

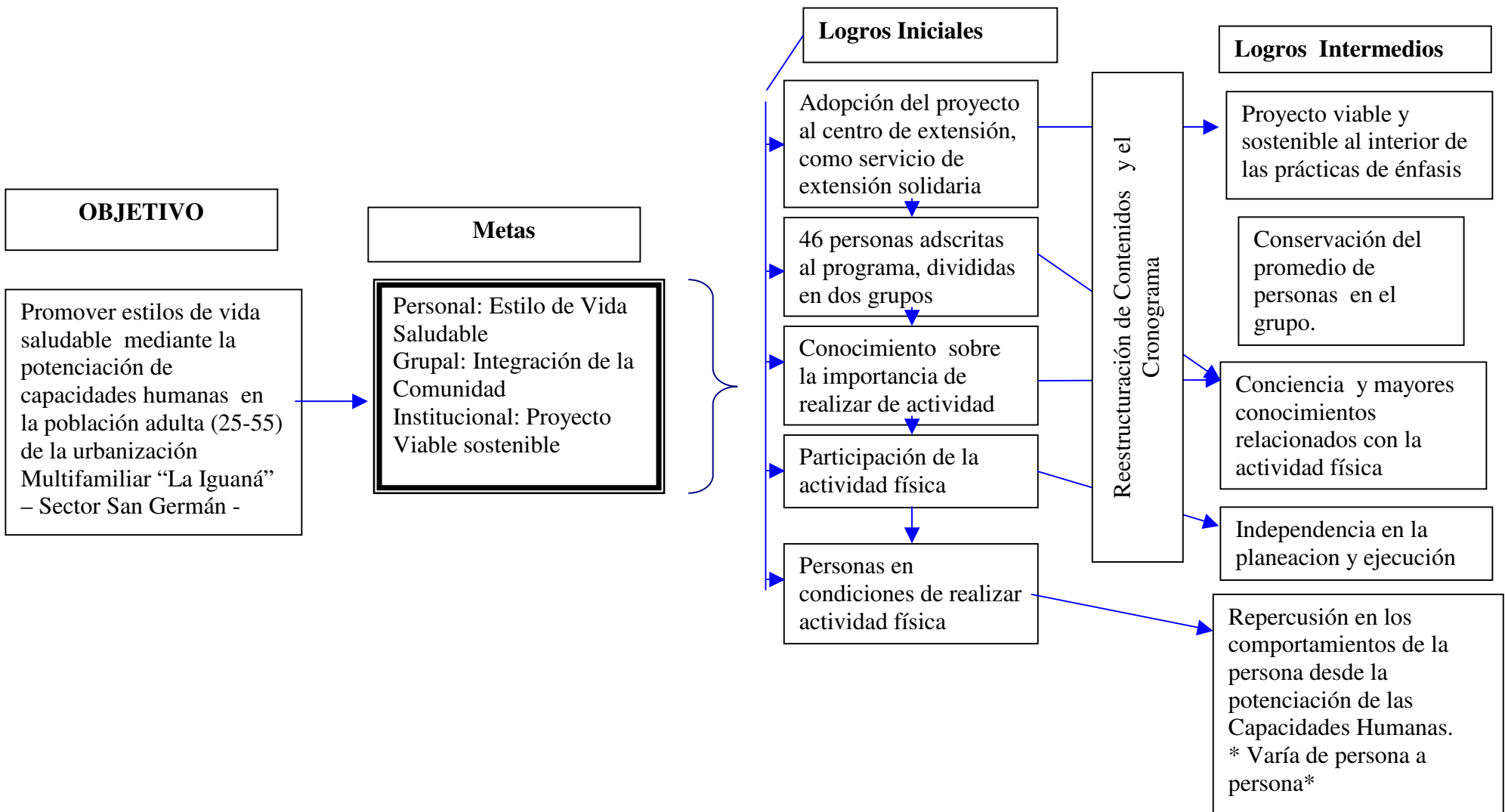
2. Centro de Extensión:

Se expresó en reuniones conjuntas entre el cooperador del centro, los asesores y los estudiantes de énfasis encargados del programa; la imposibilidad de asignar una persona desde el centro de extensión para sostener el programa. El centro continuaría integrado a él como servicio de extensión solidaria, siempre y cuando fuera el grupo de estudio de actividades acuáticas o los estudiantes de octavo, noveno y/o décimo semestre; quienes se hicieran responsables del sostenimiento y dirección de las actividades del programa.

4. EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA

4.1. COMPARACIÓN ENTRE OBJETIVOS, METAS Y LOGROS

Ver cuadro: Pagina siguiente



4.2. DATOS RECOLECTADOS

A continuación, se presentan los cuadros de datos de los grupos 1 y 2
 Son retomados de las siguientes fuentes y aunque se presenten de manera diferente, su estructura corresponde a las mismas categorías de análisis

- Diarios de Campo. Sesiones de Clase
- Relatorías: Conversatorios – Charlas - Caminatas – Salidas
- Bitácoras
- Fichas con Percepciones Personales:

4.2.1 Grupo # 1

Capacidad: Comunicación:

Fechas	Descripción
1er Momento Diagnóstico Febrero 10 – Marzo 3.	<p><u>La población ya se conoce por vivir en el multifamiliar.</u> <u>Isofacto, hay comunicación en el grupo. La confianza es notoria en la “charla” y el diálogo al interior del grupo.</u></p> <p><u>Las personas cuentan con el tiempo y manifiestan el deseo de participar en el programa.</u></p> <p><u>Se nota alegría en las actividades, hay acercamiento y el grupo no tiene inconvenientes con el cambio de grupos</u></p> <p><u>Los líderes se hacen notar en las actividades con aportes como correcciones o inquietudes frente a al actividad.</u></p> <p><u>Las persona tímidas, comienzan a aportar al grupo, por ejemplo con la realización de algunos estiramientos</u></p> <p><u>Es una fortaleza del grupo, el cambio de compañeros con facilidad.</u></p> <p><u>Se les invita a los integrantes a resolver este tipo eventualidades en el momento de evaluación, a fin de encontrarle solución en el mismo momento y evitar que trascienda, ya que puede llevar a crear diferencias en el grupo y dañar el ambiente de trabajo.</u></p>

<p>Marzo 4 – Marzo 31</p> <p>2do Momento</p> <p>Abril 1 – Abril 29</p>	<p><u>Confianza por parte de los niños y los menores accedieron al trabajo con los padres.</u></p> <p><u>El recorrido al exterior de la Institución, es una oportunidad para el diálogo entre las personas. Se desarrollan conversaciones donde se conocen vivencias de cada uno, que otras actividades por el carácter instructivo y reducido no posibilitan</u></p> <p><u>Los integrantes de cada grupo han cambiado y la solidaridad y el apoyo permanece y es notable.</u></p> <p><u>Frecuentemente están dando indicaciones del trabajo, correcciones y orientaciones sobre la forma de hacerlo, a la vez que motivan e impulsan el trabajo al interior de los equipos</u></p> <p><u>Aparecen mucha risas durante la actividad por las repetidas caídas al agua y la falta de control de la pelota</u></p> <p><u>Se evidencia participación de todo el grupo. Se crean acuerdos sobre cuales ejercicios deben primero y cuales después.</u></p> <p><u>“Nunca había compartido con mi madre en un ambiente diferente y me doy cuenta que un momento así nos hace falta para hablar y escucharnos, incluso mi hermano participó también y se sintió muy bien” DJG</u></p>
<p>3er Momento</p> <p>Mayo 3 – Septiembre 17</p>	<p><u>Se manifiesta además, la necesidad de asumirse cada uno como es y que en la tarea de verse mejor, no colocar en peligro la vida</u></p> <p><u>Las caminatas facilitan mucho el diálogo entre personas que usualmente no hablaban y por afinidad de lugares y personas que aparecen de alguna manera en el encuentro; comienzan a relacionarse.</u></p> <p><u>Situación:</u> <u>La muerte de una vecina del grupo. Se hace una pausa, se dialoga con las personas (reflexión), se sugiere continuar con el trabajo y atender luego la situación.</u></p> <p><u>Las personas manifestaron la inclusión de algunas actividades como los clavados, razón por la cual se incluyó como actividad introductoria a la sesión.</u></p>

	<p><u>El grupo asumió una actitud de respeto y apoyo en todo momento hacia las personas que no se acoplaban a la dirección de la actividad</u></p> <p><u>Las actividades aeróbicas continúan generando actitudes positivas en el grupo</u></p> <p><u>Para dar cabida a las sugerencias del grupo en las últimas reuniones.</u> <u>comunicación evidenciado en la búsqueda de la eficacia del trabajo</u></p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Capacidad: Vital Auto Conciente

Fechas	Descripción
<p>1er Momento Diagnóstico Febrero 10 – Marzo 3</p>	<p><u>Hay dificultades en el manejo de la respiración y es notorio el temor en algunos al descenso en posición vertical de pie y posiciones horizontales.</u></p> <p><u>Hacer énfasis en el trabajo guiado y lento por parejas, para trabajar en ambas necesidades.</u> <u>La técnica de los ejercicios es tosca en algunos, otros la manejan mejor.</u></p> <p><u>En los ejercicios de fuerza, se hace necesario estar repitiendo mucho. Tienen dificultades para observar la labor del compañero vecino.</u></p> <p><u>Para LAB, BIG y LMG la respiración y la inmersión se hacen difíciles</u></p> <p><u>Atento al ejercicio que se hace en el momento y observar el siguiente es dificultoso para muchos</u></p> <p><u>Necesidad de manejar la inmersión</u></p> <p><u>Actividad final, que BIG, LAB y LMG realizan actividades de inmersión y respiración con menos temor que en ocasiones anteriores</u></p> <p><u>Existe mayor control de la respiración en BIG, MVM</u></p> <p><u>El grupo en general manifiesta el “descanso del cuerpo”.</u></p>

	<p><u>Se me hizo más fácil la respiración.</u> <u>IMV: No me desespero por salirme como lo hago con otras actividades</u></p> <p><u>Se constata que algunas personas si saben cuales son los ejercicios a realizar (memoria y atención)</u></p> <p><u>Mientras esté presente, es difícil que la persona adquiera algunas de las habilidades en el agua, caso específico: la flotación, los desplazamientos horizontales y la inmersión.</u></p>
<p>Marzo 4 – Marzo 31</p> <p>2do Momento Abril 1 – Abril 29</p>	<p><u>Sus procesos de atención y memoria están bien, porque es capaz de explicar la forma como se hacen y la secuencia, solo que cuando los realiza los movimientos están alterados.</u></p> <p><u>Al ser la actividad un poco más lenta, los movimientos son más coordinados. Se evidencia un cambio.</u></p> <p><u>“Me continua dando dificultad, porque todavía tengo temor, pero ya floto más y avanzo en horizontal sin ayuda del muro”</u> LAB</p> <p><u>Hay más atención y concentración en las actividades dirigidas.</u></p> <p><u>Por su conocimiento de los ejercicios y las técnicas, es más ágil y fluido en el desplazamiento</u></p> <p><u>Diferencian actividades de resistencia aeróbica, fuerza, flotación – relajación y flexibilidad</u></p> <p><u>Es evidente el manejo de piscina profunda en esta actividad</u></p>
<p>3er Momento Mayo 3 – Septiembre 17</p>	<p><u>En los recorridos se nota mayor desplazamiento, los movimientos son menos rápidos y no es muy frecuente la posición de pie</u></p> <p><u>Respiración, mirar el efecto que a su favor tienen sobre el comportamiento en el agua, y así se logrará que floten y respiren. De esta manera podrán realizar sus ejercicios</u></p> <p><u>Las personas describen el ejercicio, el tipo de movimiento que se está haciendo y el lugar donde se origina.</u></p> <p><u>En este tipo de actividades continuas donde se involucran varios movimientos a la vez, la técnica y la secuencia lógica de los movimientos es deficiente. El factor que las condiciona, es</u></p>

	<p><u>la falta de asimilación u olvido del control respiratorio. Se sugieren trabajar lentamente, pero teniendo en cuenta el trabajo de los segmentos corporales implicados en el ejercicio.</u></p> <p><u>La constante realización de ejercicios refuerza la conceptualización de segmentos, movimientos articulares, tipos de ejercicios. Hay buena diferenciación de los conceptos de extensión, flexión, aducción, abducción, rotación, circunducción y elevación</u></p> <p><u>Con ARG el avance es lento y por la dificultad de su patada, por lo que se continua con trabajos de la esfera perceptivo – motriz, en especial lo que tiene que ver con el manejo de la respiración, relajación y control del propio cuerpo.</u></p> <p><u>Aparecen nombres técnicos que dan claridad y ello ha servido para que las sugerencias sean concretas y no haya dudas respecto a los segmentos implicados en el trabajo.</u></p> <p><u>Las personas entienden cuando se habla de trabajos de fuerza y la diferencia que puede tener , con los de flexibilidad, flotación, inmersión; razón por la cual se le hace mas fácil la corrección cuando el profesor la menciona</u></p> <p><u>Es evidente la mejoría en el manejo de la respiración en desplazamientos a lo ancho de la piscina.</u></p> <p><u>JMM , IMV, BNG, NRM, REA, AMY, y MLM; poseen buena frecuencia respiratoria, además del estilo; razones por las cuales sus desplazamientos cada día van siendo mas eficientes.</u></p> <p><u>“A medida que uno avanza la cuesta siente como tiene que respirar más para aguantar y que el corazón late mas fuerte”</u></p> <p><u>LAB – BIG y MVM, carecen de un control respiratorio eficiente que garantice su desplazamiento en el agua</u></p> <p><u>LAB – BIG y MVM se han soltado un poco más. En los desplazamiento horizontales y de flotación, están mas tranquilas y ello ayuda a vincular trabajos de patada y con una sola brazada</u></p> <p><u>Los ejercicios de espalda planteados como actividad de fuerza para mejorar la patada, necesitan un espacio más amplio a nivel</u></p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><u>perceptivo.</u></p> <p><u>Las personas manejan los movimientos con mayor fluidez</u></p> <p><u>- MRG - tiene temor muy marcado a la flotación y los desplazamientos horizontales, por lo que los realiza en posición vertical</u></p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Capacidad: Vital Fisiológica

Fechas	Descripción
1er Momento Diagnostico Febrero 10 – Marzo 3	<u>Para algunos es difícil mantener el esfuerzo y hacen pausas cortas durante el recorrido para compensar la deuda de oxígeno</u>
Marzo 4 – Marzo 31 2do Momento Abril 1 – Abril 29	<u>Hubo una participación enérgica y constante por parte de todo el grupo en esta actividad.</u>
3er Momento Mayo 3 – Septiembre 17	<p><u>En muchos, se manifiesta la rapidez en los ejercicios, razón por la cual; hay deuda de oxígeno y por ende la alteración de las habilidades trabajadas.</u></p> <p><u>La deuda de oxígeno es menor al finalizar los desplazamientos entre extremo y extremo</u></p> <p><u>En la gran mayoría la percepción del esfuerzo en el trabajo de resistencia, no sobrepasa el nivel de (Cansado)</u></p> <p><u>AMM-DOL poseen poca resistencia en el trabajo en el agua. Una razón de peso es su vinculación tardía al programa</u></p> <p><u>Las personas manejan los movimientos con mayor fluidez. El número de repeticiones es estable, los cambios de estación se hacen mas rápidos</u></p> <p><u>Aunque no todas las personas poseen una buena coordinación en relación a los ritmos trabajados, se asumió la sesión como una oportunidad para el aprendizaje a la vez que se enfatizaba en el trabajo aeróbico.</u></p>

	Se incrementó el rendimiento en la actividad aeróbica inicial
--	---------------------------------------------------------------

Capacidad: Autocrítica

Fechas	Descripción
1er Momento Diagnostico Febrero 10 – Marzo 3	<u>BIG</u> <u>Se me hizo más fácil la respiración.</u> <u>IMV: No me desespero por salirme como lo hago con otras actividades</u> <u>HHV</u> <u>Normalmente no estamos acostumbrados a este tipo de actividades, pero hacen mucha falta.</u>
Marzo 4 – Marzo 31 2do Momento Abril 1 – Abril 29	<u>Manifiestan su desconocimiento frente a la manera de alimentarse al igual que la necesidad de saber como se hace para que se mas benéfica.</u> <u>Antes de llegar a una situación así, es necesario llenar de sentido nuestra vida. Tenemos una vitalidad y una existencia por estrenar y disfrutar; además la salud con la que contamos nos posibilita acercarnos a esas situaciones sencillas de la vida que aunque pequeñas nos llenan de ganas de Vivir.</u>
3er Momento Mayo 3 – Septiembre 17	<u>Las participantes expresaron la importancia de verse bien como consecuencia del ejercicio y de ocuparse del mejoramiento de la salud.</u> <u>Se manifiesta además, la necesidad de asumirse cada uno como es y que en la tarea de verse mejor, no colocar en peligro la vida</u> <u>“Me da mucha dificultad la posición, pero si la hago despacio, lo hago mejor aunque me duele un poquito” ARG</u> <ul style="list-style-type: none"> - <u>“El ritmo de trabajo fue alto. Las veces anteriores me sentí bien, pero hoy me exigí más y estoy agotada” REA.</u> - <u>“Aunque el trabajo fue duro, siento que no me ahogo tanto como en ocasiones anteriores” BNG</u> - <u>“Primero paraba porque no soportaba la carga. No es que ahora este volando, pero me canso menos” AMM</u>

Capacidad: Prospectiva

Fechas	Descripción
<p>1er Momento Diagnóstico Febrero 10 – Marzo 3</p>	<p><u>Se les llama la atención a quienes tienen por hábito llegar tarde y se les reitera su compromiso con el grupo.</u></p> <p><u>Con las personas del grupo que avanzan más lento y les colaboran con la explicación de las técnicas su corrección y ayuda en los desplazamientos.</u></p>
<p>Marzo 4 – Marzo 31</p> <p>2do Momento Abril 1 – Abril 29</p>	<p><u>Se nota más compromiso con el horario de entrada</u></p> <p><u>Se espera o se auxilia a quienes están rezagados y en el compartir una bolsa de agua o fruta al final de la actividad</u></p> <p><u>Correcciones y orientaciones sobre la forma de hacerlo, a la vez que motivan e impulsan el trabajo al interior de los equipos</u></p> <p><u>Se evidencia la capacidad de autocrítica y el deseo de auto superación de los miembros del grupo.</u></p>
<p>3er Momento Mayo 3 – Septiembre 17</p>	<p><u>Manifiestan a quienes no asistieron, la pertinencia del trabajo y hacen un llamado a la disciplina y responsabilidad con las sesiones de trabajo.</u></p> <p><u>Algo significativo es la voluntad de subir, el establecimiento de una meta y su cumplimiento.</u></p> <p><u>Los ejercicios de corrección individual con apoyo grupal, han dado resultado. Las personas manifiestan las propias dificultades, a partir de las del compañero. Son importantes por su factor motivacional.</u></p> <p>- <u>Quien tiene parte activa y propositiva en el grupo, estuviera en una actitud de escucha y de aprendizaje frente a quien no la tiene.</u></p> <p><u>Trabajo cooperativo. Se buscaba el desarrollo del grupo y realizar de manera conjunta la actividad.</u></p> <p><u>Situación:</u> <u>La muerte de una vecina del grupo. Se hace una pausa, se dialoga con las personas (reflexión), se sugiere continuar con el trabajo y atender luego la situación.</u></p> <p><u>Se les explica que si a las actividades llegan tarde, quienes se</u></p>

	<u>ven afectados son quienes llegan temprano</u> <u>La unión y la participación es alta</u>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------

Capacidad: Goce

Fechas	Descripción
1er Momento Diagnostico Febrero 10 – Marzo 3	<u>Se nota alegría en las actividades, hay acercamiento y el grupo no tiene inconvenientes con el cambio de grupos.</u> <u>Hay diálogo y risas que fomentan la unidad y afecto del grupo. La alegría y la chanza no raya en grosería o burla en ningún momento.</u>
Marzo 4 – Marzo 31 2do Momento Abril 1 – Abril 29	<u>Confianza por parte de los niños y los menores que accedieron al trabajo con los padres.</u> <u>Aparecen muchas risas durante la actividad por las repetidas caídas al agua y la falta de control de la pelota</u>
3er Momento Mayo 3 – Septiembre 17	<u>“Estuvimos todo el tiempo en movimiento continuo y uno luchaba contra el cansancio porque era muy motivante” HHM</u> <u>La actividad libre al final de la clase le permite a la persona la posibilidad de enfatizar en el trabajo que mas dificultad le da o la que más le agrada pero que poco puede realizar; favoreciendo así su autotelismo</u> <u>Para otros la dificultad radica en el rápido desplazamiento de la pareja y se vivencia como oportunidad para mejorar la eficiencia en el trabajo y como posibilidad de goce.</u>

Capacidad: Crítica

Fechas	Descripción
1er Momento Diagnóstico Febrero 10 – Marzo 3	<u>Los lideres se hacen notar en las actividades con aportes como correcciones o inquietudes frente a al actividad.</u> <u>El profesor reitera en el momento final de evaluación, que el avance del grupo no lo determina “lo bien o lo mal” que se realicen las actividades y que cada uno marca la evolución de su proceso</u>
Marzo 4 – Marzo 31	<u>Confianza por parte de los niños y los menores que accedieron al trabajo con los padres.</u>

<p>2do Momento Abril 1 – Abril 29</p>	<p><u>“Uno se queda sin que decir porque quien sabe en una situación así, como pueda uno reaccionar” HHV.</u></p> <p><u>Fundamentan porque no se deben hacer algunos de ellos y otros mencionan los simples o monótonos que pueden ser.</u></p>
<p>3er Momento Mayo 3 – Septiembre 17</p>	<p><u>Por la observación que algunos integrantes hacen de algunas personas dentro del grupo por su manejo de habilidades y capacidades.</u></p> <p><u>Las personas que estuvieron en la exposición del proyecto, manifiestan a quienes no asistieron, la pertinencia del trabajo y hacen un llamado a la disciplina y responsabilidad con las sesiones de trabajo.</u></p> <p><u>Las personas agradecen el cierre del salón y la realización de la caminata. Aunque las dos actividades pasadas realizadas en el salón fueron buenas como lo manifiestan, una tercera no sería muy agradable.</u></p> <p><u>Al final de la clase se manifestó la conveniencia de incluir actividades como ésta en el programa, toda vez que varía la dinámica de trabajo y la hace más agradable.</u></p>

Capacidad: Integración

Fechas	Descripción
<p>1er Momento Diagnóstico Febrero 10 – Marzo</p>	<p>No hay evidencia de esta capacidad</p>
<p>Marzo 4 – Marzo 31</p> <p>2do Momento Abril 1 – Abril 29</p>	<p><u>En este instante de la clase se evidencia la capacidad de autocrítica y el deseo de auto superación de los miembros del grupo.</u></p> <p><u>Aparecen mucha risas durante la actividad por las repetidas caídas al agua y la falta de control de la pelota</u></p>
<p>3er Momento Mayo 3 – Septiembre 17</p>	<p><u>Es una manera de abordar el trabajo aeróbico y de resistencia de una forma lúdica y agradable</u></p> <p><u>“Personalmente, siento que en este momento se me permite crear más. Antes no es que no lo hiciera, pero si era un poco restringido” AMY</u></p>

Capacidad: Solidaridad

Fechas	Descripción
1er Momento Diagnóstico Febrero 10 – Marzo 3	<p><u>Aportes como correcciones o inquietudes frente a al actividad.</u></p> <p><u>Se observa un ambiente de respeto y cooperación.</u></p> <p><u>Con las personas del grupo que avanzan más lento y les colaboran con la explicación de las técnicas su corrección y ayuda en los desplazamientos.</u></p>
Marzo 4 – Marzo 31 2do Momento Abril 1 – Abril 29	<p><u>La solidaridad y el afecto, se evidencia en el desplazamiento, en los momentos en que se espera o se auxilia a quienes están rezagados y en el compartir una bolsa de agua o fruta al final de la actividad.</u></p> <p><u>Ello se evidencia en el protagonismo que se da a quienes son mas pasivos o se limitan a estar en algún lugar por el temor al contacto a estar inmersos</u></p> <p><u>El profesor se ubica al lado de quienes van a sumergirse y tienen dificultad, para colaborarle con la flexión de tronco y darle un impulso.</u></p> <p><u>Esta actitud del profesor es captada por HHV y JMM quienes cooperan de la misma manera.</u></p>
3er Momento Mayo 3 – Septiembre 17	<p><u>La solidaridad y el afecto, se evidencia en el desplazamiento, en los momentos en que se espera o se auxilia a quienes están rezagados y en el compartir una bolsa de agua o fruta al final de la actividad.</u></p> <p><u>Ello se evidencia en el protagonismo que se da a quienes son más pasivos o se limitan a estar en algún lugar por el temor al contacto a estar inmersos</u></p> <p><u>El profesor se ubica al lado de quienes van a sumergirse y tienen dificultad, para colaborarle con la flexión de tronco y darle un impulso.</u></p> <p><u>Esta actitud del profesor es captada por HHV y JMM quienes cooperan de la misma manera.</u></p> <p><u>Situación:</u> <u>La muerte de una vecina del grupo. Se hace una pausa, se dialoga con las personas (reflexión), se sugiere continuar con el trabajo y atender luego la situación.</u></p> <p><u>Por la sostenibilidad del grupo y el afán de vincular personas</u></p>

	<p><u>que manifestaban su deseo de estar en el grupo, se aceptan tres personas, en reemplazo de las tres salientes.</u></p> <p><u>El grupo asumió una actitud de respeto y apoyo en todo momento hacia las personas que no se acoplaban a la dirección de la actividad.</u></p> <p><u>Los trenes presentan la posibilidad de cooperación por el apoyo entre los compañeros para los saltos e inmersiones</u></p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Capacidad: Creatividad

Fechas	Descripción
1er Momento Diagnóstico Febrero 10 – Marzo 3	<u>El grupo se vuelve propositivo con actividades.</u>
Marzo 4 – Marzo 31	<u>La persona que va a demostrar el ejercicio se ubica en frente del grupo, para modelarlo y luego iniciar</u>
2do Momento Abril 1 – Abril 29	
3er Momento Mayo 3 – Septiembre 17	<p>- <u>Quien tiene parte activa y propositiva en el grupo, estuviera en una actitud de escucha y de aprendizaje frente a quien no la tiene.</u></p> <p><u>“Personalmente, siento que en este momento se me permite crear más. Antes no es que no lo hiciera, pero si era un poco restringido” HHV</u></p> <p><u>Evidenciado en la búsqueda de la eficacia del trabajo mediante el diálogo y la demostración de formas de trabajo.</u></p>

Capacidad: Autonomía

Fechas	Descripción
1er Momento Diagnóstico Febrero 10 – Marzo 3	No hay evidencia de esta capacidad
Marzo 4 – Marzo 31	<p><u>se nota más compromiso con el horario de entrada</u></p> <p><u>Una constante en el trabajo es el principio de Individualidad que se concreta en – Cada una marca su ritmo</u></p>

<p>2do Momento Abril 1 – Abril 29</p>	<p><u>En este instante de la clase se evidencia la capacidad de autocrítica y el deseo de auto superación de los miembros del grupo.</u></p> <p><u>Se evidencia participación de todo el grupo. Se crean acuerdos sobre cuales ejercicios deben primero y cuales después.</u></p>
<p>3er Momento Mayo 3 – Septiembre 17</p>	<p><u>Quien orientaba la actividad, se permitiera crear un trabajo de su gusto.</u></p> <p><u>La persona: la posibilidad de enfatizar en el trabajo que más dificultad le da o la que más le agrada pero que poco puede realizar; favoreciendo así su autotelismo</u></p> <p><u>Las personas reiteran el buen calentamiento propuesto por miembros de grupo</u></p> <p><u>La razón del cambio de actividad obedece al estado de ánimo del grupo</u></p> <p><u>“Personalmente, siento que en este momento se me permite crear más. Antes no es que no lo hiciera, pero sí era un poco restringido” HHV</u></p>

4.2.2 Grupo # 2

FECHAS	TEMAS de los periodos	PALABRAS CLAVES QUE MAS SE REPITEN	CATEGORIAS según capacidades Humanas
<p>Febrero a Marzo 15</p>	<p>Presentación del programa y la Institución</p> <p>Diagnóstico y</p>	<p>* Indumentaria apropiada</p> <p>- toma de FC</p>	<p>* C. Vital autoconciente</p> <p>- C. Vital autoconciente</p>

	<p>conocimiento grupal</p> <p>Acondicionamiento físico</p> <p>Reunión cumpleaños febrero y marzo</p>	<p>* Anamnesis</p> <p>- propio ritmo</p> <p>* Corrección de la técnica: Que músculos estábamos trabajando</p> <p>- Parejas –confianza</p> <p>* Cómo alimentarse bien</p> <p>* Equilibraciones se deben hacer en parejas</p> <p>- Con - TRE- Tensión, Relajación</p>	<p>* C. Comunicación</p> <p>- C. Vital fisiológica y C. Autoconciente</p> <p>* C. Auto critica y C. prospectiva C. Vital autoconciente</p> <p>- C. Goce – C. Comunicación –C. Integrativa</p> <p>* C. Vital autoconciente</p> <p>* C. Vital autoconciente – C. solidaridad- C. comunicación</p> <p>- C. Vital fisiológica y C. autoconciente</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>y Estiramiento.</p> <p>* Socializar un escrito o lectura</p> <p>- Motivados el día de entrar al agua</p> <p>* “La rana” : método de trabajo – parejas</p> <p>- Amistad en el grupo</p> <p>* Causando sensaciones de alivio</p> <p>- Periodo menstrual</p> <p>* Fumando cigarrillo</p>	<p>* C Comunicación- C-Integrativa-</p> <p>- C. Goce – C. Prospectiva</p> <p>* Comunicación – Goce- Solidaridad –</p> <p>- C. Integrativa C.Comuni- cación</p> <p>* C. Prospectiva- C. Vital autoconciente y fisiológica</p> <p>- C. Vital autoconciente - C. Comunicación C. Integrativa.</p> <p>* C. Integrativa- C. Vital autoconciente y C. fisiológica – C. prospectiva -</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Marzo 15 a abril 30</p>	<p>Desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas Acuáticas</p> <p>Conferencia – Alimentación</p> <p>Reunión cumpleaños de abril</p> <p>Entrevista individual</p>	<p>- El ágape</p> <p>* Aeróbico todos los días</p> <p>- Trabajo con música</p> <p>* EPE 60 % - Suave- (Escala de Percepción del Esfuerzo</p> <p>- El fin de semana a caminar en parejas</p> <p>* Seminarios y charlas</p> <p>- Mejoramiento postura fuerza Core</p> <p>* La charla inicial siempre es fundamental</p> <p>- Ingreso integrantes permanentemente al grupo</p>	<p>- C. Comunicación – C. Integrativa – C. solidaridad</p> <p>* C. Vital fisiológica –C. prospectiva</p> <p>- C. Goce – C. Integrativa- C. Comunicación</p> <p>* C. Vital fisiológica y C. V. auto-conciente</p> <p>- C. Comunicación – C. Integrativa – C. Goce</p> <p>*C. Vital auto-conciente – C. Integrativa- C. Comunicación</p> <p>- C. Vital C-, autoconciente y C V. fisiológica</p> <p>* C. Comunicación – C. Integrativa – C. Critica y Autocrítica</p> <p>- C. Integrativa – C. Comunicación -</p>
----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Abril 30 a Mayo 30</p>	<p>Desarrollo de la capacidades físicas</p> <p>Conferencias PROSA</p> <p>Caminata PROSA</p> <p>Evaluación de las Capacidades físicas</p> <p>Reunión cumpleaños mayo</p>	<p>* Nuevos desplazamientos</p> <p>- Mayoría de grupos musculares: agonista y su antagonista</p> <p>* Retroalimentación y opinión personal.</p> <p>- Cobertura</p> <p>* Masaje con pelotas en parejas</p> <p>- Compromiso con la asistencia</p> <p>* Decidir quedarse disfrutando en el agua</p> <p>- Celebrar los cumpleaños</p> <p>* Posibilidades del estudio universitario</p>	<p>* C. Creatividad – C. Integrativa</p> <p>- C. Vital fisiológica y C.V autoconciente</p> <p>* C. Autocrítica – C. Vital autoconciente – C. Integrativa</p> <p>- C. Integrativa – C. Comunicación –</p> <p>* C. V. Autoconciente – C. Comunicación – C. Goce.</p> <p>- C. Autoconciente – C. Goce.</p> <p>* C. Goce, C. Prospectiva.</p> <p>-C. Comunicación - C. Integrativa</p> <p>* C. Integrativa – C. Comunicación – C. Autocrítica y prospectiva</p>
---------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		- Bienestar y relajación - sentirse muy bien los días de clase	- C. Prospectiva , V. Autoconciente
<p>Junio 1 – 28</p> <p>Unidad # 1</p> <p>Momento de Reestructuración del Programa</p> <p>Capacidad Vital Auto-Conciente</p> <p>Capacidad Autocrítica</p> <p>Capacidad Prospectiva</p> <p>Capacidad de Integrativa</p>	<p>Concepto Corporal</p> <p>Ajuste Tónico-Postural.</p> <p>Distanciarse, trascender de lo mecánico, percepción sobre el trabajo personal, auto corrección, bienestar consigo mismo</p> <p>Conciencia de si mismo y del avance que debe generar en si mismo y en el del grupo</p> <p>Desarrollo Armónico y Multidimensional</p>	<p>* Respiración mediante ejercicios por tiempos</p> <p>- Propiocepción</p> <p>* Puntualidad</p> <p>- Un líder que propusiera</p> <p>* Caminada tiene un sentido de integración</p> <p>* 80 personas, en un día agradable y sano en familia</p>	<p>* C. Vital Auto-Conciente y C V. fisiológica</p> <p>- C. V. auto-conciente</p> <p>* C. Autocrítica – autoconciente C. Solidaridad.</p> <p>- C. prospectiva – Integrativa</p> <p>* C. Integrativa – C. Comunicación – C. Fisiológica</p> <p>* C. Integrativa – Comunicación</p>
<p>Julio 12 – Agosto 26</p> <p>Unidad # 2</p> <p>Capacidad Vital Fisiológica</p>	<p>Fuerza Resistencia, Global y Segmentaría</p> <p>Resistencia Aeróbica – Cardiovascular</p> <p>Flexibilidad General</p>	<p>- Continuar el programa a si sea por fuera</p> <p>* Flotaciones en circulo</p>	<p>- C. Prospectiva, C. Integrativa C. Prospectiva, C. Integrativa – C. Goce.</p> <p>* C. Integrativa - C. Goce</p>

	y Específica	<p>- Salvamento acuático</p> <p>* Jugar al final</p> <p>-Socializar la trayectoria del programa</p> <p>*Reforzamientos en cuanto a la auto dirección</p>	<p>- C. Integrativa C. Prospectiva</p> <p>* C. Goce C. Comunicación</p> <p>-C. Comunicación– C. V. Autoconciente C. Integrativa</p> <p>* C. V. Autoconciente C. Comunicación. C. Prospectiva C. Integrativa</p>
--	--------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4.3 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Análisis de los datos e interpretación de los resultados

4.3.1 Grupo # 1

Capacidades Humanas

Capacidad: Comunicación

En la comunidad hubo un terreno abonado para el trabajo, evidenciado en la familiaridad del grupo al iniciar el trabajo.

Las relaciones de comunicación entre el grupo no iniciaron con su participación en el programa; fueron continuadas en el desarrollo de las sesiones

“La confianza es notoria en la “charla” y el diálogo al interior del grupo” Com 1-1

Dentro del trabajo con la comunidad, la comunicación se expresa en actitudes, comportamiento, fenómenos; que se evidencian en posibilidades de expresar, habilidades de liderazgo, orientar y corregir habilidades de las actividades, posibilidad de establecer acuerdos y dar prioridad a las actividades, mecanismo de reclamo y solicitud (diálogo).

- Las persona tímidas, comienzan a aportar al grupo, por ejemplo con la realización de algunos estiramientos Com 1- 4
- Los líderes se hacen notar en las actividades con aportes como correcciones o inquietudes frente a la actividad Com 1 – 3

- Frecuentemente están dando indicaciones del trabajo, correcciones y orientaciones sobre la forma de hacerlo, a la vez que motivan e impulsan el trabajo al interior de los equipos Com 2 -4
- Se crean acuerdos sobre cuales ejercicios deben ser primero y cuales después Com 2 - 6
- Las personas manifestaron la inclusión de algunas actividades como los clavados, razón por la cual se incluyó como actividad introductoria a la sesión Com 3 - 3

El grupo además, contó con una dinámica de diálogo y trabajo constante que facilitó el desarrollo del grupo y permitió promover en cada uno las posibilidades de explicar, guiar, dirigir, corregir y evaluar comportamientos, actitudes y reacciones de los integrantes del grupo en diferentes momentos. No obstante, hubo actitudes de resistencia al diálogo entre personas con conflictos personales y que no se alcanzaron a resolver desde las actividades aun en momentos de diálogo.

Persistieron a lo largo de las sesiones y la dificultad de su tratamiento, fue la falta de disposición de los implicados y el largo tiempo de dicho conflicto.

“Se les invita a los integrantes a resolver este tipo eventualidades en el momento de evaluación, a fin de encontrarle solución en el mismo momento y evitar que trascienda, ya que pude llevar a crear diferencias en el grupo y dañar el ambiente de trabajo” Com 1 - 7

La relación entre los miembros de la familia fue tenida en cuenta, más su afianzamiento no presenta suficiente evidencia, por los escasos espacios de encuentro y la falta de seguimiento y acompañamiento al interior de los hogares. Sin embargo, las oportunidades que tuvieron algunos padres con sus hijos en las actividades , muestran algunos elementos significativos que les aportó el programa durante su ejecución:

“Nunca había compartido con mi madre en un ambiente diferente y me doy cuenta que un momento así nos hace falta para hablar y escucharnos, incluso mi hermano participó también y se sintió muy bien” Com 2 - 7

Capacidad: Vital Autoconciente

La etapa de Diagnóstico que se enmarca entre el 10 de Febrero y el 3 de Marzo, se evidencian diferentes problemáticas individuales (50 % del Grupo) a nivel preceptivo que orientan el trabajo posterior de intervención del grupo. El trabajo de habilidades básicas en el agua muestra, la falta de control del propio cuerpo, la diferenciación de movimientos, el control respiratorio y el ajuste postural.

“Para LAB, BIG, LMG la respiración y la inmersión se hacen difíciles” AutoC 1 – 4

En ejercicios sencillos de fuerza por circuitos:

“La técnica de los ejercicios es tosca en algunos, otros la manejan mejor” AutoC 1 – 2

El temor es la sensación general (50 % del Grupo) en quienes se resisten a realizar actividades de flotación, inmersión y avances horizontales.

“Hay dificultades en el manejo de la respiración y es notorio el temor en algunos al descenso en posición vertical de pie y posiciones horizontales” Auto 1- 1.
Aunque esta sensación acompaña la falta de afianzamiento de las capacidades perceptivo motrices, no es un factor decisivo y aunque limita el trabajo en el agua, logra ser modificable en el tiempo mediante el trabajo continuado y el respaldo del grupo. Así se demuestra en el periodo que va desde el 4 hasta el 31 de Marzo:
“Me continua dando dificultad, porque todavía tengo temor, pero ya floto más y avanzo en horizontal sin ayuda del muro” AutoC 2- 3
Además, las capacidades perceptivas sufren una transformación significativa aunque no total, en adelante:
Es evidente el manejo de piscina profunda en esta actividad AutoC 2- 7
Al ser la actividad un poco más lenta, los movimientos son más coordinados. Se evidencia un cambio. AutoC 2- 2
En el último momento (Mayo 3 – Septiembre 17) el grupo tuvo variaciones en los aprendizajes. La potenciación de la capacidad vital auto conciente en relación a las capacidades perceptivo-motrices, varía de manera diferente desde el afianzamiento de la imagen, el concepto corporal y la disminución del temor hasta el aprendizaje de habilidades específicas o destrezas.
“Con ARG el avance es lento y por la dificultad de su patada, por lo que se continua con trabajos de la esfera perceptivo – motriz, en especial lo que tiene que ver con el manejo de la respiración, relajación y control del propio cuerpo” AutoC 4 – 6.
“Es evidente la mejoría en el manejo de la respiración en desplazamientos a lo ancho de la piscina” AutoC 4 – 9.
JMN, IMV, BNG, NRM, REA, AMY y MLM; poseen buena frecuencia respiratoria, además del estilo; razones por las cuales sus desplazamientos cada día van siendo mas eficientes. AutoC 4 – 10.
“A medida que uno avanza la cuesta siente como tiene que respirar más para aguantar y que el corazón late mas fuerte” AutoC 4 – 11.
LAB – BIG y MVM, carecen de un control respiratorio eficiente que garantice su desplazamiento en el agua Auto C 4 – 12.
LAB – BIG y MVM se han soltado un poco más. En los desplazamientos horizontales y de flotación, están más tranquilas y ello ayuda a vincular trabajos de patada y con una sola brazada Auto C 4 – 13.
Al igual que con las demás capacidades, las personas que han ingresado desde los dos últimos meses, no han obtenido aprendizajes significativo. Tal es el caso de MRG
“tiene temor muy marcado a la flotación y los desplazamientos horizontales, por lo que los realza en posición vertical” AutoC 4 – 16.

Capacidad: Vital – Fisiológica

ANÁLISIS

La capacidad vital Fisiológica, definida por las capacidades físico-motrices es influenciada por el programa en gran medida, siendo el ejercicio físico en el agua la constante del programa. Representa de antemano, el mayor foco de acción de la intervención y de grandes resultados teniendo en cuenta que el grupo en su mayoría era sedentario.

La capacitación perceptivo motriz, tuvo gran afectación sobre esta capacidad sabiendo que es éste, el fundamento del trabajo de las capacidades físicas en cuanto a técnica y determinante de eficiencia y eficacia.

El inconveniente principal lo representa el manejo de control respiratorio:

Para algunos es difícil mantener el esfuerzo y hacen pausas cortas durante el recorrido para compensar la deuda de oxígeno. Fisio 1- 1.

Esta situación hace que los desplazamientos sean más cortos, con menor gasto de energía y por ende menos repetitivos.

En finalizar el segundo momento e iniciar el tercero, el grupo en general posee mejor control de su respiración por adquisición del patrón, hecho que permite que los desplazamientos sean más amplios y las personas demanden menos tiempo para su recuperación.

“La deuda de oxígeno es menor al finalizar los desplazamientos entre extremo y extremo” Fisio 4 - 2

Una realidad que evidencia la valoración de la capacidad de resistencia (cardiovascular en este caso), es la inaplicabilidad del método de valoración por escala de percepción del esfuerzo. Solicita demasiado tiempo para su aplicación no se alcanzan a evidenciar los niveles establecidos por la escala.

Al fijar los cambios perceptivos se ve favorecida- como ya se mencionó- , la capacidad vital fisiológica. Se mejora la técnica y se establece un modelo de valoración de fuerza con ejercicios específicos, cuyo número de repeticiones permanece estable “El número de repeticiones es estable, los cambios de estación se hacen mas rápidos Fisio 4 - 5” y luego se incrementa.

También, la resistencia aeróbica mejora:

“Se incrementó el rendimiento en la actividad aeróbica inicial” Fisio 4 – 7

La capacidad vital fisiológica no es el fin principal del programa, a diferencia de muchos otros con enfoque funcional que le dan prevalencia. Las valoraciones no son realizadas por la misma razón al inicio del programa. Empero las observaciones precisan como se describe en el análisis, el estado de la capacidad en el grupo.

Las valoraciones se realizan una vez hay afinación de la capacitación perceptivo-motriz y aparece su comportamiento en los resultados de la evaluación individual.

Capacidad: Autocrítica

ANÁLISIS

Se asocia con el juicio crítico personal sobre alguno de ellos.

Es un proceso ocasional de múltiples variaciones y no manifiesta un comportamiento constante en cada persona.

La autocrítica se expresa en los campos:

- Actitudinal: “las participantes expresaron la importancia de verse bien como consecuencia del ejercicio y de ocuparse del mejoramiento de la salud” AutoCr 4 - 1

- Comportamental: “Reconozco que estuve inquieto en la clase y que no preste a la atención que debía” AutoCr 4 - 4

- De conocimiento: “Manifiestan su desconocimiento frente a la manera de alimentarse al igual que la necesidad de saber como se hace para que se mas benéfica” AutoCr 2 - 1

La autocrítica aparece y desaparece en el transcurso de la sesiones a excepción del campo procedimental en el que evidencia mayor continuidad por la progresión de los aprendizajes y de las percepciones sobre el mismo, de cada una de las personas.

Se me hizo más fácil la respiración. Auto Cr 1 - 1

No me desespere por salirme como lo hago con otras actividades. Auto Cr 1 - 2.

La autocrítica es útil dentro del trabajo por el reto que representa para la persona la evolución en los contenidos en el proceso. Además, sirven como referente a las personas de lo que pretendieron lograr en un momento dado y el camino que hicieron para lograrlo, sumado a los resultados.

“Me da mucha dificultad la posición, pero si la hago despacio, lo hago mejor aunque me duele un poquito” AutoCr 4 - 3

Respecto al favorecimiento del proceso, la autocrítica se evidencia en grupo, así:

- El ritmo de trabajo fue alto. Las veces anteriores me sentí bien, pero hoy me exigí más y estoy agotada” AutoCr 4 - 5

- “Aunque el trabajo fue duro, siento que no me ahogo tanto como en ocasiones anteriores” AutoCr 4 - 6

- “Primero paraba porque no soportaba la carga. No es que ahora este volando, pero me canso menos” AutoCr 4 - 7

Capacidad: Prospectiva – Integración

ANÁLISIS

Capacidad Prospectiva - (CPM y CSM): conciencia, desarrollo de si mismo y con los otros

Esta capacidad tiene una estrecha relación con la capacidad de autocrítica, toda vez que se fundamenta en la conciencia del sujeto respecto a los avances propios y grupales. Va de la mano con la solidaridad y aunque no presenta suficiente evidencia en el trabajo, aparece frecuentemente en unión con las demás capacidades. Se describe en este análisis específicamente en la perseverancia de la personal por el desarrollo propio y el del grupo en materia de avance en los contenidos, obtención de metas y eficacia en el trabajo.

“Los más adelantados se unen con las personas del grupo que avanzan mas lento y les colaboran con la explicación de las técnicas su corrección y ayuda en los desplazamientos.” Pros 1 - 2

Los lazos de amistad y comunicación, unidos al desarrollo personal, permitieron actitudes en las personas de apoyo a la tarea grupal, omitiendo incluso en muchos momentos el progreso personal como una actitud de abandono por el bienestar del grupo.

“HHV, IMV, JMM, hacen constantes correcciones y orientaciones sobre la forma de hacerlo, a la vez que motivan e impulsan el trabajo al interior de los equipos” Pros 2 - 3

La labor del profesor en muchos momentos del trabajo, apuntó a que las personas se dieran cuenta que las decisiones, actitudes y/o comportamientos de cada uno tenían incidencia positiva o negativa en el grupo.

“Se les explica que si a las actividades llegan tarde, quienes se ven afectados son quienes llegan temprano” Pros 4 - 7

En las sesiones dirigidas por los líderes del grupo o una persona alternativa asignada para la ejecución de algún momento de la sesión, se evidenció el planteamiento y logro de objetivos. Ejemplo: Las caminatas

“Algo significativo es la voluntad de subir, el establecimiento de una meta y su cumplimiento” Pros 4 - 2

Capacidad: Goce

ANÁLISIS

El goce se evidencia en solicitudes de las personas, así:

- Repetición de actividades en la misma sesión
- Alargar el tiempo de duración de un actividad propuesta
- Incluir variantes a la actividad propuesta.

Por otra parte las percepciones de las personas ante las sesiones y su participación en las mismas, dan una idea de la vivencia personal respecto al goce:

Nunca había compartido con mi madre en un ambiente diferente y tan divertido y me doy cuenta que un momento así nos hace falta para hablar y escucharnos, incluso mi hermano participó también, se rió mucho y en general se sintió muy bien” Goc

4 -1

“Estuvimos todo el tiempo en movimiento continuo y uno luchaba contra el cansancio porque era muy motivante” Goc 4 -2

Los encuentros en donde hubo participación de la familia y se compartió en una dinámica diferente a la abordada en las sesiones, posibilitaron comportamientos y vivencias de alegría, juego y lúdica que se manifestaron constantemente y evidenciaron el afianzamiento de esta capacidad:

Se nota alegría en las actividades, hay acercamiento y el grupo no tiene inconvenientes con el cambio de grupos. Goc 1 -1

Hay diálogo y risas que fomentan la unidad y afecto del grupo. La alegría y la chanza no raya en grosería o burla en ningún momento. Goc 1 -2.

Algunas actividades del programa tenían un intensión de goce y por su dificultad representaban para el grupo caídas aparatosas por las maniobras incontrolables que generaban risas

“Aparecen mucha risas durante al actividad por las repetidas caídas al agua y la falta de control de la pelota” Goc 4 - 3

Capacidad: Critica

ANÁLISIS

Se hace preciso que cuando se favorece el elemento de la comunicación, los procesos de autocrítica y crítica se vean influenciados. Teniendo en cuenta que los principales partícipes de la comunicación en el grupo son los líderes que emergen, son ellos que se manifiestan a favor del grupo con su juicio critico.

“Los líderes se hacen notar en las actividades con aportes como correcciones o inquietudes frente a la actividad.” Crit 1 – 1

El profesor como orientador del proceso, estuvo también para hacer los aportes pertinentes en torno a decisiones del grupo que fueran tomadas por los demás y que recogieran el interés del grupo en general y no intereses particulares que afectaran el mismo. Así mismo, utilizó las palabras para orientar la dinámica de trabajo del grupo en pro de la continuidad del grupo:

“El profesor reitera en el momento final de evaluación, que el avance del grupo no lo determina “lo bien o lo mal” que se realicen las actividades y que cada uno marca la evolución de su proceso” Crit 1 – 2.

Las sesiones no solo se redujeron a las actividades físicas en la tierra y en el agua; tuvieron momentos de análisis en torno a decisiones humanas como la muerte, la vida y el suicidio, a fin de favorecer la reflexión y el juicio crítico de los participantes. Al respecto, hubo percepciones del grupo inherentes a la opción del suicidio: “Uno se queda sin que decir porque quien sabe en una situación así, como pueda uno reaccionar”.- Crit 2 – 2.

En los momentos donde se promovía la construcción grupal, la critica se mostró así: “fundamentan porque no se deben hacer algunos de ellos y otros mencionan los simples o monótonos que pueden ser.” Crit 2–3

En otros momentos, apuntó a los llamados de atención por la poca participación, la

inasistencia o el retardo a las sesiones de trabajo como un llamado al compromiso por el programa y el grupo: “manifiestan a quienes no asistieron, la pertinencia del trabajo y hacen un llamado a la disciplina y responsabilidad con las sesiones de trabajo.” Crit 4– 2.

De las vivencias más importantes y que responden al interés del programa, fue la repetitiva solicitud de incluir nuevas actividades en el grupo y la participación del mismo en su ejecución:

“Al final de la clase se manifestó la conveniencia de incluir actividades (juegos) como ésta en el programa, toda vez que varía la dinámica de trabajo y la hace más agradable” Crit 4– 4.

Capacidad: Solidaridad

ANÁLISIS

De la mano con la prospectiva, la solidaridad se expresa en la ayuda del grupo y de las personas a los compañeros. Va desde el apoyo en las actividades de la clase hasta el acompañamiento afectivo, personal, emocional, entre otros.

Son repetitivos los apoyos en cuanto al acompañamiento y dirección de la actividades:

“Aportes como correcciones o inquietudes frente a al actividad.” Soli 1 - 1

“Con las personas del grupo que avanzan más lento y les colaboran con la explicación de las técnicas su corrección y ayuda en los desplazamientos.” Soli 1 - 2.

El acompañamiento sobrepasa los límites que establece la sesión de clase. Cuando hay ausencia de alguno de los integrantes, los demás llaman para enterarse del motivo de la ausencia. De esta manera se han conocido vivencias familiares y personales de conflicto en las que el grupo ha podido colaborar.

En las exequias por la muerte de dos vecinos de los integrantes el grupo tuvo asistencia. Se suspendió la actividad y se acompañó a los familiares. Así, la solidaridad como actitud del grupo es compartida con personas externas al grupo.

Así mismo, hubo aceptación de las personas que fueron llegando al grupo después del comienzo del programa.

La cooperación del grupo en la actividades es constante, sobretodo con quienes tienen dificultades en los desplazamientos o en la ejecución de algunas maniobras en el agua:

El grupo asumió una actitud de respeto y apoyo en todo momento hacia las personas que no se acoplaban a la dirección de la actividad. Soli 4 - 3

Los trenes presentan la posibilidad de cooperación por el apoyo entre los compañeros para los saltos e inmersiones Soli 4 - 4

Los encuentros del grupo tanto en las sesiones como por fuera de ellas no se ven afectados por la falta de recursos de alguno de los integrantes. Hasta el momento han participado de todos para cooperar con quienes no tengan los recursos en un momento dado.

“Se evidencia en el desplazamiento, en los momentos en que se espera o se auxilia a

quienes están rezagados y en el compartir una bolsa de agua o fruta al final de la actividad” Soli 2 - 1

Capacidad: Creatividad

ANÁLISIS

El primer momento de intervención es caracterizado por la realización de las actividades propuestas por el profesor. Poco a poco el grupo se vuelve propositivo con actividades. Creat 1 – 1. Aunque son las actividades la primera muestra de manifestación en innovación al interior del grupo, la organización de actividades externas a sesiones como las reuniones y sus temáticas, la celebración de los cumpleaños, las colectas para las necesidades del grupo o de algunos de sus integrantes.

Aunque la creatividad se manifiesta a nivel individual, se construye en la relación con las demás personas. De hecho la demostración de actividades se hace entre dos o más, porque ambos aportan a su creación.

Algo que evidencia el trabajo en su etapa final es el control y la dirección que el grupo debe tener respecto a las actividades, porque las capacidades de liderazgo del grupo aunque se identificaron desde un inicio, no tuvieron el uso que deberían y más en una propuesta que pretende sostenibilidad por parte de la comunidad.

En el plano metodológico la creatividad se manifestó así:

- Persona que va a demostrar el ejercicio se ubica en frente del grupo, para modelarlo y luego iniciar. Creat 2 – 1
- Los circuitos por estaciones fueron la posibilidad para que el grupo creara nuevas actividades, a partir de las ya realizadas y relacionadas al objetivo de la clase.
- Las actividades libres fueron espacios para que las personas crearan actividades de su gusto en primera instancia y que fuera de gran utilidad para el grupo.

“Personalmente, siento que en este momento se me permite crear más. Antes no es que no lo hiciera, pero si era un poco restringido” Creat 3 - 2

Las construcciones individuales y grupales fueron de gran utilidad en el trabajo en el agua y por fuera de ella en los momentos en que el trabajo se realizaba en espacios diferentes a la piscina.

Las sesiones de clase desarrolladas por el grupo (por ausencia del profesor), favorecieron la dinámica de creación individual y colectiva, toda vez que todos tuvieron responsabilidades que posibilitaron múltiples aportes a favor de los intereses del grupo.

“Búsqueda de la eficacia del trabajo mediante el diálogo y la demostración de formas de trabajo” Creat 4 - 3

Capacidad: Autonomía

ANÁLISIS

El desempeño autónomo empieza a ser visible desde el primer momento. Se sustenta en el principio de individualidad de la propuesta que pretende que los ritmos de trabajo los determine cada persona. Esa actitud que no puede confundirse con el desorden, busca que la persona establezca sus limitantes y posibilidades y se encamine a la superación de unas y afianzamiento de las otras.

“Yo avanzo a mi ritmo porque soy conciente del temor que tengo. El en cambio si puede avanzar más, no como yo” Creat 4 - 2

De la mano con la creatividad y el goce, la autonomía tiene especial atención en las actividades libres o no orientadas:

“la persona enfatiza en el trabajo que más dificultad le da o la que más le agrada pero que poco puede realizar” Creat 4 - 4.

La autonomía que la persona alcanza en el grupo tiene relación directa con la independencia en la organización de sus actividades físicas por fuera del programa y por ende de la vigilancia de su estilo de vida. El desempeño autónomo tiene además de la libertad de elección de la persona, el conocimiento, la asertividad y la pertinencia de su opción con el objetivo que busca el programa. Por esta razón, todos los comportamientos de la persona en el programa no son acertados.

Las personas que lograron conocer la intención del programa, recrearon la intervención con ideas propias

“Quien orientaba la actividad, se permitiera crear un trabajo de su gusto.” Creat 4 -

1. Además, fueron capaces de asumir en alguno de los momento por su propia cuenta pactándolo antes con el profesor e incluso en los momentos de retardo o inasistencia del mismo

4.3.2 Grupo # 2

CATEGORIAS según capacidades Humanas	ANÁLISIS Y RESULTADOS DEL TRABAJO CON LAS CAPACIDADES
<p>* C. Vital autoconciente</p>	<p>* Utilizar una indumentaria apropiada hace parte de la estructuración de la norma, del cuidado personal e imagen corporal. Se logró que todos fueran concientes de llegar a las clases preparados según el espacio a utilizar (piscina o cancha)</p> <p>* La Toma de FC se adoptó desde el principio y cada vez que ingresaba alguien, a través de la Anamnesis personal se enseñaba a percibirla y cada clase se hizo la toma en diferentes momentos de las sesiones</p> <p>* Desde el comienzo se planearon varias charlas con profesionales y lecturas dentro de las sesiones que sirvieron en la toma de conciencia sobre el aspecto alimentario, se preguntaba constantemente, sobre los alimentos consumidos el día de la clase, durante el fin de semana, entre otros momentos y se aconsejó sobre ello.</p> <p>* Todo el tiempo se estuvo trabajando Propiocepción, la idea era sentir el agua y adaptarse a ella.</p>
<p>* C. Comunicación C. Integrativa</p>	<p>* A través de la recolección de los datos en la Anamnesis se abrió un espacio de conversación entre profesor – integrante, donde se vislumbraban otros aspectos personales necesarios para comprender la individualidad.</p> <p>* Las lecturas fueron una idea propia del profesor desde el comienzo, sirvió para reforzar, todos los temas que iban surgiendo en la dinámica de grupo y que era necesario conocerlos. Esas reflexiones las relacionaban con sus vidas propias y allí la capacidad Integrativa presente.</p> <p>- Se crearon lazos de amistad en personas que se conocían desde hace tiempo pero no se encontraban o simplemente se veían por ahí cerca pero nada de saludos. Esto permitió crear otros momentos de encuentros por fuera de las clases y compartir ratos agradables.</p>

	<p>* Los seminarios y encuentros fueron estrategias claves en la adopción de nuevos estilos de vida, se evidencia en la evaluación familiar y en las manifestaciones constantes, charlas y expresiones dentro del grupo como refuerzo. Permitió integrar la familia y entorno de cada uno al proceso que se llevaba.</p> <p>* La integración en La Unidad Integral de Belén -26 jun- fue un éxito, se cumplió el objetivo, que era pasar un día en familia pero en un mismo espacio y así conocerse un poco más. Las actividades fueron sencillas y dirigidas por algunos del grupo. La preparación del almuerzo integra bastante, fue mejor que llevarlo hecho</p> <p>* Los encuentros de cumpleaños resultaron siendo una tertulia en cuanto al proceso y la vida de cada uno. Integró mucho al grupo, fue en ocasiones la única fiesta de cumpleaños para algunos en este año. Crea un interés (reconocimiento del estar allí) propio por las personas que asisten al grupo.</p> <p>* El programa inició para la población del Multifamiliar la Iguaná y se desplazó hacia el barrio San. Germán, el B. La Iguaná y Robledo parte baja. Con el relevo de vacantes nunca hubo problema, siempre estuvo el listado de posibles integrantes.</p> <p>* Como respuesta a la deserción presentada en algunas ocasiones, se admitieron 5 personas más (conocidas de los integrantes) este relevo sirvió indirectamente para hacer conciencia lo importante que era cuidar el puesto y para que el programa fuera conocido mejor por el sector.</p>
<p>- C. Vital fisiológica y C. Autoconciente</p>	<p>* Desde un principio se planteó manejar los propios ritmos con todo tipo de actividad (aeróbica, fuerza, lúdica, entre otras), se conocieron las posibilidades de cada uno y se trató de guiar hacia los “no excesos de trabajo individual.”</p> <p>* Inhalaciones profundas como método para conseguir mejoras en la habilidad de control de la respiración, es muy bueno, crea una conciencia del poder sostener por varios segundos la respiración y estar más tranquilo en el agua en forma estática o desplazándose.</p>

	<p>* Se comprendió la importancia de trabajar siempre ambos grupos musculares y a diferenciarlos por su nombre, se hacía una retroalimentación siempre en cada momento de las clases.</p> <p>* El trabajo a nivel musculatura Core fue constante, las técnicas se mejoraron poco a poco y se logró una adaptación al trabajo. No se hicieron evaluaciones posturales, pero se evidenció disminución de dolores lumbares y dorsales. Se trabajó también en la adopción de posturas correctas en diferentes momentos.</p> <p>* Se creó una tabla de percepción. La manejaron todo el tiempo durante la clase y manifestaban su valor según las sensaciones. Cada uno llevó su ritmo e intensidad del ejercicio.</p> <p>* Durante el proceso las personas más constantes, manifestaban sensaciones de bienestar y alivio luego de cada sesión y en el transcurso del tiempo. Cada uno era conciente del avance que estaba generando la actividad en su vida</p> <p>* Se implementaron los diferentes métodos de estiramiento desde el principio, y su función ya está muy clara al realizar act. Física en forma individual y colectiva.</p>
<p>* C. Auto crítica y C. prospectiva C. Vital autoconciente</p>	<p>* A través de las sensaciones que producía el ejercicio (posiciones, músculos, articulaciones) se trabajó la corrección de técnica, también por el método de autocorrección en parejas, se vieron avances en cuanto a este aspecto.</p>
<p>Goce – Comunicación - Integrativa</p>	<p>- El trabajo en parejas, integró al grupo. El tomarse de las manos, permitió entablar una conversación – un lazo afectivo a corto plazo - según la continuidad de las actividades.</p> <p>La música y el movimiento en el agua era motivante. Se evidenció y el grupo lo pedía constantemente, porque permitía la desinhibición general del grupo. También permite un disfrute que se transmite entre los integrantes.</p> <p>* El juego como dispositivo del disfrute y esparcimiento, permite aprender que: el ser humano desea siempre ganar- le da dificultad aceptar la derrota- - permite liberarse de cargas</p>

	<p>y problemas- y entabla lazos afectivos dentro del grupo.</p> <p>La actividad de flotación, permite un contacto indirecto y sensaciones especiales de relajación y corrección de posturas, además que se disfruta en colectivo.</p> <p>Se implementó la “caminada fin de semana” en subgrupos con el compromiso de traer la experiencia y exponerla al grupo los martes. Se logro algunas veces, pero continuaron muy pocos en forma individual. Se hacia el refuerzo toda la semana, pero no se logró el resultado deseado (integrar y cohesionar el grupo).</p>
* Vital autoconciente - solidaridad- comunicación	* Las flotaciones, fueron difíciles para algunos, el grupo los acogía y permitió unir y dar confianza a aquellas personas con dificultades para las Habilidades Motrices Básicas Acuáticas.
- C. Goce – C. Prospectiva	<p>- Existió la buena predisposición los días del trabajo acuático, al ser un medio no muy frecuentado, llama la atención. Pero también comenzó la inasistencia los días del trabajo en Tierra. Se planteó estrategia de días sorpresa (cualquier día en agua o en tierra) debían estar preparados para cualquier actividad.</p> <p>El grupo finalizó con 22 personas y todos con la energía de continuar, existe una propuesta de continuidad de manera informal por parte del grupo. Esto evidencia el buen funcionamiento del programa.</p> <p>* Se dieron espacios de libre exploración, donde varias veces los que tenían mas dificultad con las HMBA, hicieron demostraciones de nuevos avances, los mismos compañeros en ese momento eran los facilitadores de ese proceso. Otros simplemente nadaban un momento.</p>
C. Vital autoconciente - C. Comunicación e Integrativa.	- Se fue evidenciando la inasistencia en algunas sesiones por causa de este ciclo, esto dio lugar a generar una charla en torno al tema relacionado con la actividad física. Luego de esto, manifestaron algunas ya no ser un impedimento para el trabajo y sentirse mejor en esos días del periodo.

* C. Integrativa- C. Vital autoconciente y fisiológica – C. prospectiva -	* Ocurría constantemente que las personas llegaban a clase fumando. Se hicieron reforzamientos individuales, grupales y charlas sobre el tema (causas, consecuencias, soluciones). La conciencia de empezar a dejarlo es difícil, no se ha visto un caso dentro del grupo que esté pensando en ello.
- C. Comunicación – C. Integrativa – C. solidaridad	* Se logró rápidamente a través de este método (pareja de trabajo), la adaptación al grupo de las personas que ingresaban. Se utilizaban “ranas” diferentes por clase y a veces estratégicamente se escogían para apoyar a los que tenían más dificultades con el manejo del cuerpo en el agua. Como momento de integración en el grupo, se compartió un “algo”. Fue muy significativo, allí se conformaron subgrupos de conocidos e integraron a los nuevos compañeros. La socialización del trabajo final permitió comprender que todo tiene un sentido mucho más amplio que solo hacer actividad física en el agua y permitió ver la posibilidad de continuar el programa de varias formas.
* C. Vital fisiológica – C. prospectiva	Se tomó la decisión de implementar el w. aeróbico siempre - mínimo 15 minutos continuos -, buscando una adaptación fisiológica individual y progresiva y se logró.
* Comunicación – Integrativa – Crítica y Autocrítica	El momento inicial de encuentro todos los días, resultó siendo no solo el saludo, sino, el Cómo están?, cómo les fue?, que pasó? , qué vamos a hacer con eso? , por qué mejor no se hace eso?, el trabajo de hoy va ser....., entre otras palabras. Con una duración de aprox. 25 – 30 min, totalmente necesarios.
* Creatividad – Integrativa	* En la etapa final ya existía bagaje amplio de ejercicios, se utilizó entonces la dirección momentánea de las clases por cada uno de ellos, el profesor como facilitador y guiador sin perder de vista el objetivo. Esto permitió hacer conciencia del aprendizaje que habían obtenido en el proceso
* Autocrítica – Vital autoconciente – Integrativa	* Las preguntas finales sobre dudas, sensaciones y refuerzos, eran “el vete pensando” de cada sesión, se hablaba sobre los avances o situaciones colectivas e individuales
* V. Autoconciente –	* Las actividades de salón, tuvieron acogida, mejor respuesta que el w. por fuera en cancha o caminando. Los masajes fue

<p>Comunicación - Goce.</p>	<p>una forma de acercarse al grupo con un contacto indirecto, lleno de placer sensaciones de alivio y relajación. Se implementó los días viernes como actividad de recuperación y finalización de semana.</p> <p>- Se mantuvo un promedio de asistencia de 15 personas por clase, la motivación según ellos era que siempre había algo nuevo en las clases y que cada vez que asistían había un pequeño avance a nivel individual</p>
<p>* Integrativa – Comunicación – Autocrítica y prospectiva</p>	<p>* El conocer la Ciudad Universitaria de la U de A, creó cierta inquietud en ellos, que resultó en un Conversatorio sobre las posibilidades y garantías y ventajas de estudiar allí. Esto debió haber repercutido en su entorno. El hecho de estar dentro de las instalaciones de la U de A creó una sensación de pertenencia con la institución.</p>
<p>* C. Autocrítica – autoconciente C. Solidaridad.</p>	<p>Se logró ser puntual teniendo como ejemplo al profesor, pero siempre se tuvieron dificultades, en las llegadas tardes todos tenían una excusa personalmente válida, la decisión fue tratar de llegar en punto siempre individualmente, no fijarse en el otro. Los beneficios son propios. Tratar de tolerar la situación del otro y ser solidarios con la información que se halla manejado en las ausencias. No tiene ningún sentido excluir.</p>
<p>- C. Integrativa . Prospectiva</p>	<p>- Gracias a una experiencia vivida por una integrante, se diseñó una sesión para el manejo básico ante una situación de salvar una víctima del agua, se manifestó no conocer muchas cosas sobre esto y que era importante saberlo.</p>
<p>C. V. Autoconciente C. Comunicación. C. Prospectiva C. Integrativa</p>	<p>* Se hacía énfasis en el cómo y para qué de los ejercicios, esto permitió realizar tareas durante los días que no había clase – caminatas, trabajos de zona core caseros, estiramientos, etc. Todavía hay una gran dependencia solo 2 o 3 integrantes lo han asumido como tal, pero también es por parte motivacional, el hecho de hacerlo en colectivo llama la atención. La idea es seguir creando el hábito.</p> <p>Evidenciaban las sensaciones de vitalidad que les producía el hecho de saber que a las 2 pm estarían en la clase y también lo que sentían corporalmente cuando salían de la sesión “ livianos, relajados, pasivos, desestresados, etc” Surgieron los líderes positivos desde un comienzo del programa, poco a poco se le descargaban algunas tareas dentro de la dinámica grupal. Luego estos se convirtieron en</p>

	dinamizadores y directotes en el algún momento de partes completas en clase y de hacer puentes de información entre el grupo – profesor – Acción comunal - Comunidad.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nota: Las capacidades Vital Autoconciente, Vital fisiológica, comunicación e Integrativa, son las que mas se repiten en el análisis.

4.3.3 Efectos del proceso en las personas, las instituciones y el contexto.

- **En las personas:**
 - a. Los estudiantes de la etapa de énfasis (profesores del programa):
 - Reflexionar sobre la forma de enseñar.
 - Permitió identificar potencialidades y falencias como docente
 - Establecer cuales teorías de su campo de saber se acomodaban o adaptaban mejor a su proyecto de grado
 - Diferenciar los contenidos que tienen mayor relación con las temáticas a trabajar y que por ende facilitan más el alcance de los objetivos.
 - Reivindicar la educación física como área con compromiso labor social
 - Comprender la realidad del contexto donde se realizó la práctica
 - Recuperar valores como la sencillez y la humildad.
 - Aprender a ser recursivo y diligente de acuerdo a las posibilidades de la comunidad.
 - b. *Afectados Directos:* Integrantes de los grupos
 - Comprender la importancia del trabajo en grupo y los beneficios que esto trae en su entorno.
 - Descubrir la capacidad que tienen como sujetos de participar activamente en los procesos de participación y comunicación del barrio.
 - Potenciación de capacidades humanas, descritas en el análisis de resultados (Capitulo 4.3)

- Fundamentos teórico –prácticos para la práctica de actividad física en los ambientes terrestre y acuático
- Integración con la familia
- Cambiar y mejorar el estilo de vida

Institución:

Centro de extensión IUEF - Cooperación

- Aumentar su capacidad de convocatoria en el servicios de extensión solidaria
- Ampliar el número de programas con esta función
- Posibilitar el desarrollo de prácticas de énfasis al interior de sus programas.

Contextos:

a. La junta de acción comunal

- Identificación de líderes de la comunidad que favorezcan la integración de sus habitantes en actividades de salud orientadas a la población adulta.
- Favorecer la integración y participación de la comunidad en programas de salud
- Constituir en la comunidad un grupo de trabajo en el tema de salud.

b. Familiares: (Según cuento Familiar – Anexo #12)

- Se afianzó la comunicación, la unión y el respeto.
- Mejor trato al interior de la familia
- Mejoró el compartir
- Mayor disposición para el diálogo

4.4 LOGROS NO PREVISTOS: DESEADOS O NO

- Liderazgo precoz en el grupo:

Luego de pocas semanas de intervención, fueron emergiendo personas al interior del grupo con capacidad de liderazgo que fueron planeando y dirigiendo algunas de las partes de las clases y más adelante llegaron a hacerlo con sesiones completas incluso en los momentos de ausencia de profesor.

- Alta demanda del programa.

Las actividades iniciaron con número de 39 personas divididas en dos grupos. Con el transcurso del tiempo fueron saliendo e ingresando, alcanzando al final del programa un total de 47 integrantes. Cabe anotar que hubo personas que no ingresaron porque los grupos llegaron a tener su cupo máximo.

- Continuidad del programa al interior de la Universidad.

El proyecto se pensó para un tiempo específico que comprendía los dos semestres de práctica de énfasis. No obstante, dado el proceso conjunto llevado a cabo por los estudiantes e integrantes del grupo, asesores y cooperadores; la posibilidad de continuarlo se hizo necesaria y evidente.

- Relación estrecha entre los estudiantes de énfasis e integrantes del programa

El tiempo permitió establecer lazos afectivos entre los profesores y los integrantes hasta llegar al punto de incrementar los momentos de encuentro en otros espacios y extender al final las fechas establecidas para las prácticas. Todo esto de una u otra forma mejoró el ambiente y permanencia grupal en el transcurso del programa

5. CONCLUSIONES

Programa

- El ejercicio físico en el medio acuático es motivante para las personas, hecho que se evidenció en la continua asistencia a las sesiones.
- Los horarios en los que se intervino con los grupos durante el semestre permitieron la participación de las personas en una jornada diferente a la destinada para actividades propias de la cotidianidad.
- La Identificación y participación de los líderes al interior de los grupos, facilita la dinámica grupal en los momentos de ausencia del profesor posibilitando la continuidad de las sesiones y por ende el desarrollo del proceso

Institución

- Es necesaria una relación directa y complementaria entre los ejes de seminario y práctica de énfasis, así se evita atender a intereses diferentes en una etapa donde la formación académica debe tener un mismo horizonte de formación.
- El centro de práctica cuenta con espacios e implementación apta para llevar a cabo las actividades inherentes al programa.
- Los grupos conformados son aptos para la realización de las prácticas. Cuentan con un número significativo de personas con un proceso educativo de actividad física, conveniente para quienes deseen realizar su práctica en el campo de las expresiones motrices comunitarias.

Contexto

- La participación de las personas en actividades organizadas por el grupo, generó una dinámica de integración constante para la comunidad que puede ser aprovechable para el bien común de todos los habitantes del barrio.

- La participación de la familia en algunas actividades del programa fue un elemento motivacional clave en la continuidad de las personas

- Las comunidades de San Germán, La urbanización Multifamiliar La Iguaná, y el Barrio La Iguaná participaron activamente en el programa y manifestaron el deseo de continuarlo por los múltiples beneficios generados desde allí.

6. RECOMENDACIONES

Institucional

- Los proyectos de grado deben estar inscritos en un Macro Proyecto de prácticas de énfasis. Allí, se debe garantizar que la duración de las propuestas no dependa del tiempo de estadía del futuro egresado. Se debe asumir que el papel del estudiante de énfasis es temporal y puede ser ocupado por otro estudiante que entre en dicha etapa en el siguiente semestre. Así, se atiende el interés de dar continuidad a las propuestas y generar intervenciones en dimensiones más amplias a las realizadas hasta el momento.
- Establecer en reunión conjunta entre la coordinación de práctica, los asesores, los cooperadores y los estudiantes de énfasis; los intereses, necesidades y contribuciones de cada uno con el proyecto.
- Los proyectos de énfasis (estudiantes octavo semestre) deben tener relación con los que se ejecutan en la actualidad (etapa de énfasis) como una estrategia para dar continuidad a los grupos y sus procesos
- Además de espacios e implementación, la Universidad de Antioquia debe proporcionar recursos financieros que permitan a los programas de extensión solidaria la realización actividades alternas a las sesiones de clase y creen impacto en las esferas familiar, institucional y poblacional.
- Los enfoques de evaluación de programas se deben establecer desde el proceso de planificación. De esta manera se crea una visión más amplia que permite organizar mejor los resultados de manera coherente y sistemática.

Programa

- Es conveniente continuar con los horarios establecidos en este semestre, aumentando a cinco sesiones la frecuencia semanal.
- Los programas desde su planteamiento deben estar orientados a la vinculación las familias y vecinos de los afectados directos en el programa, como estrategias para favorecer el estilo de vida en forma más amplia.
- Extender la convocatoria a otros barrios cercanos a la Ciudadela Robledo – U de A
- Darle participación al grupo en las actividades organizadas por el centro de extensión.

Contexto

- Utilizar los líderes del grupo como coordinadores de la propuesta, en el deseo de darle continuidad en caso de no ser apoyada por la institución cooperadora.
- Buscar recursos de la empresa pública y privada que permitan darle continuidad al programa.
- Las actividades acuáticas realizadas por el grupo son alternativas y no representan la única posibilidad de realizar actividad física. Por esta razón, se considera que el programa puede continuar con actividades diferente y proporcionarles beneficios similares.

BIBLIOGRAFÍA

1. Actividades acuáticas en personas mayores: Fisiología del adulto. Aprendizaje. Natación. Ejercicios. Beneficios - Artículo de Internet- Consulta: Diciembre de 2004 – Disponible en: <http://pdf.rincondelvago.com/actividades-acuaticas-en-personas-mayores.html>. 42 p.
2. ALVAREZ, Sandra y SÁNCHEZ Maribel. Actividades Acuáticas como alternativa de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y mejoramiento de la calidad de vida para mujeres jóvenes y adultas del Municipio de Andes Antioquia. Experiencia. Medellín, 2003.
3. ARIAS, H. Marha Nancy, GALLO, C. Luz Elena y MOLINA, R. Nery Cecilia. La Motricidad Asiste al advenimiento. Las Expresiones Motrices una propuesta de salud para la Gestación. Monografía. Medellín, 1999. Monografía 151 p (Actividad Física y salud). Universidad de Antioquia
4. BLANCO J.H. y Otro. Fundamentos De Salud Pública. CIB. Primera Edición, Medellín, 1997. Capítulos 10, 11, 12 y Anexos 1 y 2.
3. BUSTAMANTE S, Alain: Trabajo de fuerza en el Adulto. Conferencia dictada en el Primer Seminario Departamental de Actividad Física y Salud en el Adulto Mayor. Medellín 2004
4. Cartilla: Sistema Universitario de Extensión. Edición coordinada por el departamento de comunicaciones de la Secretaria General. Bloque 16, oficina 336 (Ciudad Universitaria – U. de A.)

5. CASTAÑER. M.; CAMERINO, O., La educación básica en la enseñanza primaria, INDE, Barcelona 1991.
6. CASTRO C., J. Artículo: Vivir Activamente. Instituto Universitario de Educación Física. Medellín, 2005. 13 P.
7. Causales de Mortalidad en Antioquia: Artículo de Internet- Consulta: Agosto de 2005 Disponible en <http://www.dssa.gov.co/evitables/10primerascausasmortalidadmpios2002.xls>
8. CDC-USDHHS (1999). Promoting physical activity. A guide for community action. Human Kinetics, USA.
9. ESCOBAR Montoya, Oscar. El ejercicio físico como estrategia de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades cardiocerebrovasculares. En: Cuadernos pedagógicos. Medellín. N° 19 jun. 2002; 47 – 65 p
10. Instituto Universitario de Educación Física, Universidad de Antioquia, Plan de acción 2001 – 2004, Medellín, 2002. (P. 21).
11. RESTREPO H, MÁLAGA H. Promoción de la Salud: Como construir vida saludable. Bogota: Panamericana; 2002. 298 p.
12. MOLINA B, VERGARA M, URIBE P. Texto de Investigación: La pedagogía de la motricidad como estrategia de promoción de las Salud. Facultad de Enfermería U. de A. Medellín, 2004. 179 p.
13. MORENO M, Juan. Conferencia del Seminario Internacional de natación. Medellín. IUEF- U de A 2004

14. PÉREZ Giraldo Jaime, Importancia de la Evaluación Médico-Deportiva y la Prescripción del Ejercicio. Conferencia presentada en el Auditorio del IDEA, en el Primer Seminario Departamental de Actividad Física y Salud en el Adulto Mayor, Agosto 24 de 2004.
15. SÁENZ-López, P. (1997). La Educación Física y su didáctica: manual para el profesor. Wanceulen. Sevilla
16. VILA, Soler Angels. La actividad acuática en la vejez: Una práctica segura. I congreso internacional de actividades acuáticas. Murcia, septiembre 2003. 35 p.
17. WEINSTEIN L. Salud y Autogestión. Buenos Aires: Nordan; 1978. 181 p

Anexo 1: Matriz de Diagnóstico

TEMA	SUBTEMAS	PREGUNTAS	INSTRUMENTOS	FUENTE
Datos Institucionales	Centro de Extensión	Nombre del Cooperador - Ubicación Geográfica Dirección - Teléfono - Misión - Visión Programa que acoge el proyecto Función del programa Recursos Didácticos y Locativos	(1) Revisión Bibliográfica	Sistema Universitario de Extensión 1
Datos Poblaconales	Personales	Nombre - Edad - Cedula -Teléfono -Bloque-Apto Nivel educativo # de Personas por Casa Enfermedades que ha padecido o padece Tipo de Seguridad Social Actividad laboral o Domestica	(2) Encuesta	Usuarios
	Físicos	<ul style="list-style-type: none"> Ubicación Geográfica del sector al cual pertenece la población (Croquis) Cantidad de Bloques y Apartamentos por bloques Infraestructura con que cuenta la población para realizar actividades deportivas, recreativas, culturales y de esparcimiento 	(3) Revisión Bibliográfica y Descripción 2	Planoteca y Planeacion Municipal
	Sociales	<ul style="list-style-type: none"> Surgimiento del Multifamiliar La Iguana – Antecedente Histórico Registros sobre el numero de habitantes en el Multifamiliar Porcentaje de la población Adulta entre la comunidad Tipos de integración comunitaria posee. (reuniones, basares, encuentros) 	(4) Entrevista a profundidad	Presidente Junta de acción Comunal ¹
	EDUCATIVO– DEPORTIVO– RECRATIVO- SALUD	<ul style="list-style-type: none"> Tipos de actividades formativas (educativas, recreativas o de salud) que recibe la población adulta de la comunidad y quien las realiza Eventos que se realizan en el barrio para la población adulta en la comunidad. Tiempo en que se realizan y coordinadores Servicios de salud más cercano. Enfermedades de prevalencia en la población adulta del multifamiliar Agentes de riesgo del sector, que pueden colocar en riesgo la salud de la población. 	(4) Entrevista a profundidad	Presidente Junta de acción Comunal
	RELACION CON OTRAS ENTIDADES	<ul style="list-style-type: none"> Entidades que proporcionen recursos, actividades u otra forma de participación para la población adulta 	(4) Entrevista a profundidad	Presidente Junta de acción Comunal

Necesidades Y potencialidades	Capacidades Humanas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuales son tus mayores cualidades y cuales tus defectos 2. Como es su rendimiento durante el día. Termina muy agotada con los quehaceres diarios. Se ve alcanzada por la respiración 3. la debilidad 4. Disfrutan al estar con la familia, los hijos y los vecinos. Cual actividad disfrutan mas y por que 5. Como es la relación con ellos, con la gente del vecindario. Le es fácil o difícil su relación con ellos 6. Cuando tiene tiempo y algún dinero extra, a que se dedican. 7. Que no les gusta de sus acciones. En que situación por reaccionar de un forma en que no quieren, les hace sentirse mal. 8. De las situaciones diarias, cuales no puedes tolerar. 9. Crees que es necesario tomar decisiones importantes en la vida o que alguien las tome por ti. ¿Por que son importantes las decisiones propias? 10. Cuales son las motivaciones de cada día para salir adelante y que haces para que las cosas funcionen de la mejor manera 	(5) Grupo Focalizado Conversatorio Relatoria	Usuarios
----------------------------------	--------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------

¹ Edición coordinada por el departamento de Comunicaciones de Secretaria genera. Bloque 16, oficina 336. Teléfonos 210 50 23 y 210 50 26.

¹ **Nelson Rodríguez. Habitante del Multifamiliar la Iguana y presidente de la junta de acción comunal**

Anexo 2: Entrevista Profundidad

Entrevista a Profundidad Presidente Junta de acción Comunal

GUIA

Aspectos Sociales del barrio

1. ¿Como surge el Multifamiliar La Iguana? ¿Donde estaba ubicada la población ahora residente?

R= El Multifamiliar surge en el año 1993 bajo la alcaldía del señor Luís Alfredo ramos. En la Iguana, en el año 1985 hicieron un censo de la población y prestaron atención especial a quienes vivíamos como propietarios o arrendatarios cerca de la Iguana (la quebrada). Hubo muchas inundaciones, pero la más grave fue en 1991 un día antes del amor y la amistad. Ahí perdimos todas las cosas, pero volvimos a levantar los ranchos con madera y tejas.

Ya en el 93, dieron los apartamentos a quienes vivíamos en condiciones de peligro. Aquí en el multifamiliar, ubicaron a los dueños de las casas y en el Limonar, a quienes vivían bajo arriendo.

Los de abajo y los de arriba somos lo mismo, lo único que nos diferencia, es que nosotros vivimos en unos apartamentos y ellos no, de resto somos la misma vaina.

La Iguana, la parte de abajo, esta conformada desde hace 65 años aproximadamente. La mayoría son población desplazada del choco, san Carlos, san Rafael, marinilla y alguna de la

{P
A C

misma ciudad que al igual que los demás, por condiciones de pobreza o violencia, se vino a vivir acá.

2. ¿Hay ahora algún registro del número de personas que habitan el complejo?

R= Osea el Multifamiliar.

Hubo un censo hace mas o menos unos 13 años. Lo hizo Desarrollo Social del Municipio de Medellín. Pero eso ya no... imagínate los años que lleva Nosotros cada determinado tiempo hacemos un conteo y ahora hay aproximadamente 2200 personas en 265 apartamentos, distribuidos en 16 bloques. Llegan a habitar los apartamentos hasta 9 personas. Hubo una caso que me di cuenta, donde en un solo apartamento habitaban hasta 18 personas

3. ¿Que porcentaje de la comunidad, es población adulta?

R= Hay en promedio 1.050 adultos. Mayores de 28 años más o menos

4. Que tipos de integración comunitaria posee el lugar. (Reuniones, basares, encuentros)

R= Los días del niño y de la madre mas que todo, recogemos con la comunidad algún dinero y enviamos cartas a algunas empresas con el deseo de que nos colaboren. También hacemos las asambleas en la junta de acción comunal.

Educativo – Deportivo – Recreativo- Salud

5. ¿Que actividades formativas (educativas, recreativas o de salud) recibe la población adulta de la comunidad y quien las realiza u organiza?

R= Existe el grupo de madres Comunitarias. Son Señoras que atienden 6 guarderías para niños de 1 a 6 años.13 por cada guardería. Son patrocinadas por Bienestar Familiar aquí en el multifamiliar.

Ellas se reúnen entre ellas mismas y con las madres cabeza de familia una vez en 15 o 20 días y les dan capacitaciones: Como tratar y alimentar a los niños, planificación y otras cosas. Esta también el Club Deportivo Multifamiliar. Tiene tres deportes: Fútbol, Baloncesto y Voleibol. Para los niños y un poco más grandecitos Y hay un grupo juvenil que se reúne cada quince Día.

6. ¿Que eventos se realizan en el barrio para la población adulta en la comunidad. Tiempo en que se realizan y coordinadores?

R= Solo la celebración del día de la madre como le dije ahora, pero no mas. Ah.... Las reuniones de las madres comunitarias con las madres solteras. Casi siempre somos los mismos los que organizamos y nos animamos: Los de la acción comunal, las madres comunitarias y algunos vecinos

7. ¿Cuales son los Servicios de salud más cercanos?

R= Atención medica el centro de salud del estadio, pero urgencias, nos toca ir a San Javier o a Castilla. Allí (estadio) la Doctora Marta nos colabora mucho y de vez en cuando viene y nos da capacitaciones

8. ¿Cuales son los agentes de riesgo del sector, que pueden colocar en peligro la salud de la población?

R= La quebrada, allí hay ratas y cucarachas que pueden dar epidemias en la población. El mayor problema de la comunidad es la higiene y la quebrada afecta mucho.

Relación con otras Entidades

9. ¿Existen algunas entidades que proporcionen recursos, actividades u otra forma de participación para la población adulta?

R= No exclusivamente para los adultos, sino para la comunidad. El INDER nos ha proporcionado material didáctico y deportivo, pero nos falta personal para trabajar.

La secretaria del medio ambiente nos ofrece charlas de vez en cuando sobre higiene

La doctora Marta del estadio nos colabora mucho con las capacitaciones sobre prevención.

El Salazar y herrera nos colaboró el año pasado con la fiesta de los niños y nos pidió un reporte de la población que estaba sin estudiar. De pronto nos colabora

Anexo 3: Ficha de Revisión Bibliográfica

FICHA BIBLIOGRAFICA		
Lugar:	Centro de Extensión	Tema de Consulta: Datos Institucionales
<p>Referencia Bibliográfica:</p> <p>1. Sistema Universitarios de Extensión Edición Coordinada por el departamento de Comunicaciones de la Secretaria general Bloque 16, oficina 336. teléfonos 210 50 23 y 210 50 26</p> <p>2. Portafolio de Servicios de Extensión – Universidad de Antioquia - Vicerrectoria de Extensión. 2003</p> <p>Nombre del Cooperador Coordinador Danilo Eusse Centro de extensión</p> <p><u>Ubicación Geográfica:</u> Dirección Calle 65 No 75 – 120</p> <p>Teléfono 425 92 80 – 425 92 81 / fax 425 92 61</p> <p>Misión El Centro de Extensión del Instituto Universitario de Educación Física, refrenda el carácter público de la Universidad y se empeña en dar respuesta concreta, eficaz y responsable a los problemas de la sociedad, interactuando con ésta desde su saber específico y retroalimentando su academia mediante el diálogo entre el saber cotidiano y el saber académico, a través de procesos de formación que conduzcan a procesos de investigación, calificación del ejercicio de la docencia y mejoramiento de la extensión.</p> <p>Visión Se proyecta tener un Centro de Extensión que se distinga de los demás centros de la Universidad por su capacidad de gestión, por su cobertura social y por sus niveles de calidad, que permitan interactuar desde el acontecer académico con la sociedad, generando proyectos investigativos, con sus egresados y estudiantes como recurso humano, dado su alto nivel de formación. Un Centro donde se generen programas de proyección social con tarifas diferenciadas para cada uno de los estratos poblacionales, con la suficiente dotación de implementos y recursos para trascender nuestro quehacer a otras instancias locales, nacionales e internacionales. Además, un Centro que genere los recursos económicos suficientes para apoyar la capacitación del personal de la institución (docente, administrativo y educando) y fomentar la investigación en cada uno de estos grupos.</p> <p>Programa que acoge el proyecto Extensión Solidaria El proyecto esta amparado bajo el Artículo 6: Solidaridad</p> <p>Función del programa La Universidad deberá concretar su compromiso con la sociedad mediante el diseño y puesta en marcha de programas, proyectos y actividades de extensión, subsidiados total o parcialmente, que atiendan las necesidades de los sectores mas vulnerables de la población, lo que se entenderá como extensión solidaria</p> <p>Recursos Didácticos y Locativos Toda la infraestructura del Instituto Universitario de Educación Física Elementos didácticos</p>		

Anexo 4: Encuesta (Información personal)

Nombre: _____
Edad: _____
Cedula: _____
Teléfono: _____
Dirección: _____ Bloque: _____ Apartamento: _____
Nivel educativo (Escolar, Bachiller...): _____
Numero de Personas con quien convive: _____
Enfermedades que padece o ha padecido: _____
Tipo de Seguridad Social (EPS – SISBEN): _____
(Oficio) Actividad laboral o Domestica: _____

Anexo 5: Plan Evaluativo de Riesgos

PLAN EVALUATIVO DE RIESGOS

INFORMACIÓN FAMILIAR

Fecha: _____

Nombre: _____

Talla: _____

Peso: _____

Tipo de sangre: _____

Presión Arterial: _____

FC. Reposo: _____

FC. Máxima: _____

En caso de alguna novedad, favor avisar a: _____

Parentesco: _____

Teléfono: _____

Convive con: _____

De Hijos _____ # de Nietos _____

Edades _____ Edades _____

¿Qué enfermedades han padecido en su familia?

_____ Parentesco _____ Parentesco _____

Parentesco _____

FACTORES DE RIESGO

Fuma: Si No N° de cigarrillos Diarios _____
Consumo Licor: Si No Frecuencia _____

Actualmente Consume algún medicamento? Si No

¿Cuál? _____

Prescrito por Dr (a) _____

Tiempo de Consumo _____

Alérgico (a) a _____

¿Alguna vez por sugerencia ha tenido que suspender actividades normales? Si No

¿Cuánto Tiempo? _____ Causa _____

¿Hace cuanto? _____

1. ¿Que enfermedades o eventos le han hecho consultar un medico (las mas frecuentes)?

	Con Hospitalización	
a. _____	Si	No
b. _____	Si	No
c. _____	Si	No
d. _____	Si	No

2. Alguna vez le ha recomendado un medico suspender su actividad física o realizarlo bajo la supervisión medica
Si No

3. Nota dolor en el pecho cuando realiza actividad física o esfuerzo. Si No

4. Ha notado dolor en el pecho en reposo durante el último mes. Si No

5. Ha perdido la conciencia o le equilibrio después de notar sensación de mareo. Si No

6. Reconoce que tiene dolencias a nivel óseo o muscular al realizar determinadas actividades. Si No

Actividades de la Vida Cotidiana fuera del trabajo (descripción breve)

INFORMACIÓN LABORAL

Empresa donde Trabaja _____ Labor que realiza _____

de Horas Semanales _____

de Horas de descanso durante la jornada laboral _____ A que las dedica _____

{P
A C

VALORACION APTITUD PARA REALIZAR ACTIVIDAD FISICA

de horas de sueño _____

¿Que actividades deportivas o físicas le ha gustado practicas mas?

Frecuencia por semana Cuanto Tiempo

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____

Se siente satisfecho con su estilo de Vida

Que espera de este programa

Firma

Evaluador

Anexo 6: Formulario de consentimiento informado.

FORMULARIO DE CONCENTIMIENTO INFORMADO

FECHA: _____

Yo, _____ Identificado(a) con C.C _____ Declaro que resido actualmente en Medellín y que estoy actualmente vinculado al sistema nacional de seguridad en salud, a través del régimen:

Contributivo (E.P.S.) _____ Cotizante _____ Beneficiario _____

Subsidiado (Sisben) _____

Acepto. Por voluntad propia la participación en el proyecto: “Las expresiones motrices acuáticas para población adulta una propuesta desde la motricidad para el desarrollo de las capacidades humanas,” adelantado por los estudiantes de la practica de Énfasis IX de la licenciatura en educación física, desde el programa de extensión solidaria del Instituto de Educación Física - Universidad de Antioquia -.

Asumo, la movilización hasta el lugar de la practica de la misma manera como acepto que en caso de accidente, sea yo desde mi sistema de seguridad quien lo asuma.

Firma: _____ C.C _____

Fase de Intervención

Anexo 7: Relatoría (Grupo Focal)

RELATORIA Grupo Focal – Conversatorio

Cualidades y Defectos

“Cualidad- Soy muy alegre. Me considero por el liderazgo en la comunidad. Me esmero porque todo marche bien.

Defecto- Soy grosero y **cansón** en algunos momento es bueno, pero en ocasiones a los demás les choca” N. R.

“Cualidad- Soy muy **recochudo**, muy alegre y animado. Defecto- pero de la misma forma soy mal geniado y en ocasiones me quedo serio, eso la gente lo nota” H. H. V.

“Cualidad- Primero era menos dada a al gente, ahora trato ser mas sociable y estar donde esta la gente- Defecto- Soy muy introvertida en ocasiones y mal **geniada**” A. R. G.

“Cualidad- Soy demasiado cariñosa con mi esposo, mis perritos (que me gustan mucho) y mi familia, trato de darles mucho afecto a mis hijas y que él se sienta bien. –Defecto: Soy muy tímida” R. E. A.

Actividades que más disfruta

“Después de llegar a la casa me gusta sentarme a ver televisión y compartir con mis hijos un rato. Ver lo que esta haciendo y hablar con ellos” O. C. G.

“Como todo el día me mantengo ocupada, en la mañana despachando a la gente de la casa y después trabajando como madre comunitaria, llego muy cansada. Entonces, me acuesto a dormir un rato o a descansar” L. A. B.

“Me gusta el deporte. Veo todos los canales de deporte. Y también lo practico, juego Fútbol en un equipo de por la casa” H. H. V.

Relaciones Familiares y Sociales

“Nos cuidamos mucho recién casados de tener hijos y cuando decidimos tenerlos, acordamos educarlos lo mejor posible. Son dos hijas y les hemos inculcado que dependan de ellas mismas y salgan adelante. Las relaciones son muy buenas” H. H. V.

“Con mis papas las relaciones son difíciles. Tengo una hija de 14 años y ellos no entienden que le guste la musica duro y entra en conflicto con ellos. La casa es de ellos y yo les tengo que colaborar, pero en ocasiones se siente uno como arrimado y es muy maluco” M. G. M.

“Con la gente del barrio me la llevo muy bien. Soy muy social y comparto mucho” A. G. M.

“Todo muy bien con la familia y los vecinos. Tengo una muy buena familia, ellos todos son muy juiciosos y no me han dado guerra” M. V. M.

Situaciones diarias de poca tolerancia

“Discuto mucho con mi hija por que escucha esa música pesada y viste de Negro. Eso yo no lo puedo entender y es por esa situación que la relación no esta muy bien” A. R. G

“La relación con mis padres como dije ahora me enerva mucho y me pone mal” M. G. M.

“Me disgusta mucho que maltraten los animales, que los traten mal” R. E. A

Motivaciones para afrontar la Vida

“Sin duda, los hijos y que ellos estén bien es lo mas importante para nosotros” H. H. V - R. E. A

“Nos hemos preocupado porque nuestros hijos tengan lo mejor tengan lo mejor. Aunque están estudiando, a ellos les gustaría trabajar medio tiempo. Pero no los dejamos, porque les decimos que mientras haya forma, nosotros les colaboramos para que salgan bien formados y con el estudio adelante”

O. C. G - L. A. B

“Mi motivación, es trabajar para tener una casa con mi hija. Se dificulta la relación con mis papas y una vivienda propia nos daría mucha tranquilidad a mis hijas y a mi” M. G. M.

“La familia, que ojala toda este muy bien” B. I. G.

Anexo 8: Diario de Campo (Formato)

DIARIO DE CAMPO

Sesión: #	Grupo: Multifamiliar la Iguana	Fecha:
Hora:	Institución: IUEF	Actividad:
Propósito:		
Descripción de la experiencia:	Análisis y comentarios	Categoría

Anexo 9: Listados de Asistencia

NOMBRES	FECHAS																															
	JUNIO										JULIO										AGOSTO											
	2	3	7	9	10	14	16	17	21	23	12	14	15	19	21	22	26	28	29	2	4	5	9	11	12	16	18	19	23	25	26	30

Anexo 10: Fichas Personales de Seguimiento

FICHA PERSONAL DE SEGUIMIENTO

Grupo # 1
Nombre:

VALORACION DE LOGROS: AP = Avance DM = Debe Mejorar RR = Requiere Refuerzo

TEMA	DESCRIPTOR	INDICADORES DE LOGRO	PROCESO	OBSERVACIONES
------	------------	----------------------	---------	---------------

Anexo 11: Bitácora

FECHA	ACTIVIDAD - DESCRIPCION

**Entrevista a Profundidad
Presidente Junta de acción Comunal
Multifamiliar “La Iguaná”**

GUIA

Aspectos Sociales del barrio

10. ¿Como surge el Multifamiliar La Iguana? ¿Donde estaba ubicada la población ahora residente?

R= El Multifamiliar surge en el año 1993 bajo la alcaldía del señor Luís Alfredo ramos. En la Iguana, en el año 1985 hicieron un censo de la población y prestaron atención especial a quienes vivíamos como propietarios o arrendatarios cerca de la Iguana (la quebrada). Hubo muchas inundaciones, pero la más grave fue en 1991 un día antes del amor y la amistad. Ahí perdimos todas las cosas, pero volvimos a levantar los ranchos con madera y tejas.

Ya en el 93, dieron los apartamentos a quienes vivíamos en condiciones de peligro. Aquí en el multifamiliar, ubicaron a los dueños de las casas y en el Limonar, a quienes vivían bajo arriendo.

Los de abajo y los de arriba somos lo mismo, lo único que nos diferencia, es que nosotros vivimos en unos apartamentos y ellos no, de resto somos la misma vaina.

La Iguana, la parte de abajo, esta conformada desde hace 65 años aproximadamente. La mayoría son población desplazada del choco, san Carlos, san Rafael, marinilla y alguna de la misma ciudad que al igual que los demás, por condiciones de pobreza o violencia, se vino a vivir acá.

11. ¿Hay ahora algún registro del número de personas que habitan el complejo?

R= Osea el Multifamiliar.

Hubo un censo hace mas o menos unos 13 años. Lo hizo Desarrollo Social del Municipio de Medellín. Pero eso ya no... imagínate los años que lleva

Nosotros cada determinado tiempo hacemos un conteo y ahora hay aproximadamente 2200 personas en 265 apartamentos, distribuidos en 16 bloques.

Llegan a habitar los apartamentos hasta 9 personas. Hubo una caso que me di cuenta, donde en un solo apartamento habitaban hasta 18 personas

12. ¿Que porcentaje de la comunidad, es población adulta?

R= Hay en promedio 1.050 adultos. Mayores de 28 años más o menos

13. Que tipos de integración comunitaria posee el lugar. (Reuniones, basares, encuentros)

R= Los días del niño y de la madre mas que todo, recogemos con la comunidad algún dinero y enviamos cartas a algunas empresas con el deseo de que nos colaboren.

También hacemos las asambleas en la junta de acción comunal.

Educativo – Deportivo – Recreativo- Salud

14. ¿Que actividades formativas (educativas, recreativas o de salud) recibe la población adulta de la comunidad y quien las realiza u organiza?

R= Existe el grupo de madres Comunitarias. Son Señoras que atienden 6 guarderías para niños de 1 a 6 años.13 por cada guardería. Son patrocinadas por Bienestar Familiar aquí en el multifamiliar.

Ellas se reúnen entre ellas mismas y con las madres cabeza de familia una vez en 15 o 20 días y les dan capacitaciones: Como tratar y alimentar a los niños, planificación y otras cosas.

Esta también el Club Deportivo Multifamiliar. Tiene tres deportes: Fútbol, Baloncesto y Voleibol. Para los niños y un poco más grandecitos

Y hay un grupo juvenil que se reúne cada quince Día.

15. ¿Que eventos se realizan en el barrio para la población adulta en la comunidad. Tiempo en que se realizan y coordinadores?

R= Solo la celebración del día de la madre como le dije ahora, pero no mas. Ah... Las reuniones de las madres comunitarias con las madres solteras.

Casi siempre somos los mismos los que organizamos y nos animamos: Los de la acción comunal, las madres comunitarias y algunos vecinos

16. ¿Cuales son los Servicios de salud más cercanos?

R= Atención medica el centro de salud del estadio, pero urgencias, nos toca ir a San Javier o a Castilla. Allí (estadio) la Doctora Marta nos colabora mucho y de vez en cuando viene y nos da capacitaciones

17. ¿Cuales son los agentes de riesgo del sector, que pueden colocar en peligro la salud de la población?

R= La quebrada, allí hay ratas y cucarachas que pueden dar epidemias en la población. El mayor problema de la comunidad es la higiene y la quebrada afecta mucho.

Relación con otras Entidades

{P

18. ¿Existen algunas entidades que proporcionen recursos, actividades u otra forma de participación para la población adulta?

R= No exclusivamente para los adultos, sino para la comunidad. El INDER nos ha proporcionado material didáctico y deportivo, pero nos falta personal para trabajar.

La secretaria del medio ambiente nos ofrece charlas de vez en cuando sobre higiene

La doctora Marta del estadio nos colabora mucho con las capacitaciones sobre prevención.

El Salazar y herrera nos colaboró el año pasado con la fiesta de los niños y nos pidió un reporte de la población que estaba sin estudiar. De pronto nos colabora

{P
^C