

La Importancia de la Asignatura de Deporte Formativo en el Ámbito Universitario para la  
Formación Integral de los Individuos

Francisco Javier Villegas Mondragón

Licenciado en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte

Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica

Director

Julián Andrés Alonso González

Magister en Educación Inclusiva e Interculturalidad

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Departamento de Educación

Especialización en Pedagogía de la Lúdica

Bogotá D.C., Noviembre de 2022

## Resumen

En el presente proyecto de intervención disciplinar se plantea la elaboración de una metodología de enseñanza generadora de interés hacia la asignatura de deporte formativo fundamentada en estrategias lúdicas que propicie ambientes de aprendizajes significativos en los estudiantes de la Universidad del Valle sede Zarzal que fortalezcan su formación integral tanto en lo individual como en lo social, por medio de un enfoque cualitativo, el cual permitió abordar cuatro categorías de análisis, remitidas a la motivación, el deporte, la lúdica y los estilos de enseñanza dentro del ámbito educativo que faciliten la asimilación, comprensión y puesta en escena de los aprendizajes adquiridos y/o transformados en el proceso cognitivo que desarrolla cada educando.

De esta forma, se pretende desarrollar un proceso educativo el cual genere interés por la asignatura de deporte formativo en los estudiantes y dicho proceso contenga estrategias lúdicas que aporten en la formación integral de cada aprendiz en aspectos referidos a lo cognitivo, lo afectivo, lo social, lo psicológico, lo físico y lo motriz, propiciando con ello el desarrollo y/o fortalecimiento de habilidades tales como, la toma de decisiones, la resolución de problemas, el trabajo en equipo, la cooperación, y las relaciones interpersonales que son de gran utilidad al momento de enfrentar y dar solución asertiva a las diversas situaciones de su cotidianidad en cualquier contexto y con las cuales se propicien ambientes de aprendizaje positivos en el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje.

**Palabras clave:** aprendizaje, deporte, enseñanza, estrategias, metodología, motivación.

## Abstract

In the present project of disciplinary intervention, the elaboration of a teaching methodology that generates interest in the subject of formative sport based on playful strategies that promotes significant learning environments in the students of the Valley University Zarzal headquarters that strengthen their comprehensive training is proposed. both individually and socially, through a qualitative approach, which allowed addressing four categories of analysis, referring to motivation, sports, playfulness and teaching styles within the educational field that facilitate assimilation, understanding and staging of the learning acquired and/or transformed in the cognitive process that each learner develops.

In this way, it is intended to develop an educational process which generates interest in the subject of formative sport in students and said process contains playful strategies that contribute to the comprehensive training of each apprentice in aspects related to the cognitive, affective, social , psychological, physical and motor skills, thereby promoting the development and/or strengthening of skills such as decision-making, problem solving, teamwork, cooperation, and interpersonal relationships that are of great importance. utility when facing and giving an assertive solution to the various situations of their daily life in any context and with which positive learning environments are fostered in the development of the teaching and learning process.

**Keywords:** Learning, sport, teaching, strategies, methodology, motivation.

## Tabla de contenido

	Pág.
1. Problema.....	5
1.1 Planteamiento del problema.....	5
1.2 Formulación del problema .....	7
1.3 Objetivos .....	7
1.3.1    Objetivo general .....	7
1.3.2    Objetivos específicos.....	7
1.4 Justificación.....	7
2. Marco referencial.....	10
2.1 Antecedentes investigativos .....	10
2.2 Marco teórico .....	15
3. Diseño de la investigación.....	24
3.1 Enfoque y tipo de investigación .....	24
3.2 Línea de investigación institucional.....	25
3.3 Población y muestra .....	26
3.4 Instrumentos de investigación.....	27
4. Estrategia de intervención .....	29
5. Conclusiones y recomendaciones.....	42
Referencias.....	45
Anexos .....	49

## **1. Problema**

### **1.1 Planteamiento del problema**

Dentro de los procesos de enseñanza y aprendizaje se enmarcan diversos aspectos, en los cuales se pueden generar mejoras y favorecer o dificultar la formación de los individuos, ese proceso de enseñanza y aprendizaje debe ser abordado idóneamente con estrategias, metodologías y didácticas adaptadas a dicho proceso educativo y a las particularidades de los aprendices, de no ser así, no se podría alcanzar en los estudiantes una formación académica con ambientes y aprendizajes significativos para su vida, tanto personal como social.

Con respecto a lo anterior, Martínez y Rodríguez (2017) señalan que los estudiantes al finalizar su etapa escolar secundaria dejan de lado la práctica de actividad física o deportiva y al ingresar al ámbito universitario no le dan importancia a dichas prácticas dedicándose exclusivamente a las actividades académicas, es allí donde se deben realizar procesos académicos desde la asignatura de deporte formativo que motiven a los estudiantes a retomar la actividad física y deportiva para su bienestar personal y social.

Por su parte Fernández y García (2010), plantean que desde la universidad se implementen y /o fortalezcan procesos educativos que generen interés en los estudiantes por la práctica de actividad física y deportiva, dado que en muchas ocasiones de la deserción o no realización de dichas prácticas de los educandos es la falta de tiempo, la desmotivación y la falta de interés por estas. Es aquí donde juega un papel importante el área de deporte formativo y el docente con sus metodologías y estrategias apropiadas para cautivar a sus estudiantes para que adopten hábitos y estilos de vida saludable desde la práctica de actividad física y deporte de forma regular.

Así mismo, como lo señala en su estudio Ramírez (2014) el deporte tiene diversas nociones en los estudiantes, sin embargo lo que se pretende desde la asignatura de deporte formativo es brindar a los educandos una formación integral que aborde aspectos psicológicos, cognitivos, físicos, motrices, emocionales que ayuden en la prevención y mejoramiento de la salud, brindando una mejor calidad de vida a los sujetos y considerando los beneficios que tienen la actividad física y el deporte.

De otro modo, Cecchini y González (2008) señalan que existen factores intrínsecos (pereza, motivación, falta de tiempo) y extrínsecos (instalaciones, oferta deportiva) por los cuales los estudiantes no ven con buenos ojos la práctica deportiva, ante esto se debe procurar desde la universidad y la asignatura de deporte formativo ofrecer un programa con actividades diversas que tenga en cuenta las características y gustos de los estudiantes para que de esta forma puedan motivarse e interesarse por participar activamente de las actividades planteadas desde la asignatura y que esto los conlleve a adherirse a los otros programas de actividad física y deportiva del ámbito universitario que pueden ser muy benéficos para la conservación de su salud y bienestar general.

De ahí que, un proceso académico dirigido bajo una metodología, estrategia, estilo de enseñanza y didácticas que generen interés en los estudiantes antes y durante el desarrollo del proceso de enseñanza de la asignatura de deporte formativo en los diferentes programas académicos de la Universidad del Valle sede Zarzal, pueda posibilitar a través de las diversas tareas planteadas en cuanto a la actividad física, el deporte y las demás tareas el desarrollo y formación integral de los aprendices para su bienestar en cuanto a lo físico, lo cognitivo, lo psicológico y lo social.

## **1.2 Formulación del problema**

¿Cómo generar interés por la asignatura de deporte formativo en los estudiantes de la Universidad del Valle sede Zarzal en el año 2022?

## **1.3 Objetivos**

### **1.3.1 Objetivo general**

Elaborar una estrategia lúdica de enseñanza generadora de interés hacia la asignatura de deporte formativo que fortalezca el aprendizaje de los estudiantes mediante el proceso educativo desarrollado en la Universidad del Valle sede Zarzal.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

Indagar sobre las estrategias lúdicas que favorecen el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje, a través de la búsqueda, recolección y estudio de la información adquirida en el proceso.

Diseñar una estrategia lúdica de enseñanza que genere interés en los estudiantes por la asignatura de deporte formativo de la Universidad del Valle sede Zarzal.

Valorar la estrategia lúdica de enseñanza generadora de interés en los estudiantes por la asignatura de deporte formativo de la Universidad del Valle sede Zarzal.

## **1.4 Justificación**

Teniendo en cuenta que los procesos educativos mediante la enseñanza y el aprendizaje deben modificarse y acoplarse a las características y realidades educativas de la actualidad y de los entornos.

La educación debe ser de características significativas, donde el papel del docente sea el de apropiar los elementos necesarios para que el sujeto sea protagonista, no solo de

su propio aprendizaje, sino que logre interactuar con los otros; para lo cual, se requiere de un proceso educativo intencional, planificado y sistemático, que tenga en cuenta las diferencias individuales, los intereses, necesidades y problemas de cada estudiante con el fin de lograr armonizar lo que la educación del sistema escolar pretende y las motivaciones propias de cada individuo. (Gómez et al., 2019).

Es así como, este proyecto se plantea como una forma de transformar las prácticas educativas en el área de deporte formativo de la Universidad del Valle sede Zarzal y que a través de estas se generen y propicien ambientes que favorezcan en los estudiantes alcanzar los objetivos deseados en el desarrollo del proceso académico.

De esta forma, es necesario abordar el proceso de enseñanza de la asignatura de deporte formativo en la Universidad del Valle sede Zarzal bajo estrategias lúdicas de enseñanza que generen interés y la participación de los estudiantes en los contenidos y las diversas actividades a ejecutar y de esta manera alcancen aprendizajes significativos y el mejoramiento en cuanto a su calidad de vida y por lo tanto les permita un desarrollo integral con el cual puedan ser de gran utilidad a la sociedad.

En este sentido, lo que se busca con la elaboración de la estrategia lúdica de enseñanza es generar interés y ambientes educativos agradables para los estudiantes, lo cual posibilite a los educandos la obtención, desarrollo y fortalecimiento de habilidades, capacidades y destrezas, generando así, una modificación de las creencias y posturas que se tienen de la asignatura de deporte formativo en el ámbito universitario, para así, contribuir al fortalecimiento de las prácticas de dicha asignatura y a su vez afianzar y potenciar dichas capacidades, habilidades y destrezas para su formación personal y social, donde fluyan las relaciones interpersonales, el

trabajo en equipo, la cooperación, el liderazgo, la resolución de conflictos y la toma de decisiones asertivamente y con todo esto poder enfrentarse positivamente a las diferentes situaciones que se les pueden presentar en cualquier momento de su cotidianidad.

## 2. MARCO REFERENCIAL

### 2.1 Antecedentes investigativos

La exploración documental entorno al estudio planteado del proceso de enseñanza y aprendizaje de la asignatura de deporte formativo en el ámbito universitario, muestra una gran variedad de aspectos que se deben tener en cuenta al momento de llevar a cabo el proceso educativo, lo cual permita generar motivación e interés en los estudiantes por los contenidos y actividades a realizar durante el desarrollo del curso y con esto contribuir a través de la educación, la pedagogía, las metodologías, las estrategias y las didácticas empleadas en la formación adecuada de los implicados en el proceso.

En la indagación bibliográfica, Foronda, Mena y Monsalve (2016) en su tesis de especialización en pedagogía de la lúdica nombrada La lúdica como instrumento para la enseñanza aprendizaje, exponen diversos aspectos que son fundamentales y facilitan el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje, dichos aspectos se remiten a la teoría del aprendizaje significativo y autónomo, la motivación, el medio, la adaptación curricular, la creatividad y el entorno, los cuales al ser tenidos en cuenta en todo el proceso educativo generan ambientes propicios y adecuados al momento de efectuar las temáticas planificadas y facilitarán la adquisición de verdaderos aprendizajes significativos en los estudiantes y de esta manera aplicarlos en los diversos ámbitos de su vida cotidiana.

A manera de conclusión Foronda et al. (2016) en su tesis exponen la importancia de la lúdica como estrategia de enseñanza y aprendizaje que conlleva a la mejora y fortalecimiento de habilidades, capacidades y destrezas en los aprendices, generando con ello incentivar y que participen activamente, logrando así, que se involucren en su proceso de formación integral a través de las actividades propuestas por el docente. De igual forma, dichas actividades

planteadas por el docente deben permitir que los estudiantes relacionen sus conocimientos previos con la nueva información donde ese proceso cognitivo brinde y arroje nuevos conocimientos que pueda emplear positivamente para beneficio personal y social en la resolución de cualquier situación que se le presente.

Este proyecto aporta en la elaboración del presente trabajo, ya que aborda a la lúdica como una estrategia que bien empleada en el proceso de enseñanza y aprendizaje en el ámbito educativo y bajo una motivación constante de la persona que orienta dicho proceso se puede generar en los educandos la obtención de aprendizajes significativos a través de la cognición de la información previa con la adquirida en el desarrollo del proceso, la cual favorecerá integralmente a los individuos involucrados allí y así aplicar sus aprendizajes en su vida cotidiana tanto personal como social.

Por su parte, Mendoza (2017) en su tesis de especialización en pedagogía de la lúdica llamada La lúdica y el deporte como estrategia de integración social en niños del INEM Simón Bolívar de Santa Marta, explica que la lúdica y el deporte en el proceso educativo sirven como estrategias generadoras de interacción entre los individuos y son de vital importancia ya que promueven la motivación y el interés por participar de las actividades en el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

De igual forma, señala que la lúdica y el deporte conllevan a que los aprendices realicen un proceso cognitivo que los llevara a relacionar sus saberes previos con la nueva información y así adquirir nuevos conocimientos, habilidades y destrezas a través del aprender jugando.

La puesta en escena de la lúdica y el deporte conlleva al ser humano a mediar en la resolución de conflictos a través del dialogo, el respeto mutuo que debe existir en el desarrollo de las actividades y a favorecer la integración entre educandos con sus pares y docente.

Concluyendo Mendoza (2017) menciona que tanto la lúdica como el deporte son dos herramientas que estratégicamente favorecen en el desarrollo y fortalecimiento de habilidades y capacidades no solamente de tipo físico o motriz sino a nivel cognitivo, psicológico, afectivo y social, sin embargo, estas herramientas deben ser guiadas de forma adecuada para que no se desenfocuen y pierdan el verdadero valor para los aprendizajes que se desean adquieran los estudiantes. Señala también que mediante la lúdica y el deporte los participantes se motivan, crean espacios de interacciones para resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de las actividades incrementando de esta manera su potencial cognitivo, el cual puede llevar a los diferentes entornos en los cuales está involucrado.

Al igual que el anterior proyecto, este trabajo contribuye con el planteamiento de que la lúdica es un factor importante en el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje y a este se le suma la práctica del deporte también visto como facilitador y motivador en el ámbito educativo para la adquisición de aprendizajes significativos por parte de los estudiantes a través de diversos procesos que promueven las relaciones interpersonales, la cooperación, la resolución de conflictos, el liderazgo, la toma de decisiones, el trabajo en equipo, habilidades sociales que son fundamentales para el desarrollo y bienestar de los seres humanos.

De otro lado, Martínez y Rodríguez (2017) en su artículo denominado Efectos de una estrategia de intervención educativa para la incorporación de la actividad física como hábito en jóvenes de la Universidad Surcolombiana de la asignatura ‘deporte formativo’, semestre 2013-2, señalan que en muchas ocasiones los estudiantes del ámbito universitario y de la asignatura de

deporte formativo, no ven dicha asignatura como importante a ese nivel, ya que están dedicados al desarrollo de su programa profesional como tal y han dejado la práctica de actividad física o deporte al terminar su etapa de secundaria, es aquí donde se debe procurar por parte del docente en generar interés en los estudiantes con estrategias pertinentes que los cautiven mediante el deporte, el juego, la recreación, el ejercicio y la lúdica para que el desarrollo de las clases y las diferentes actividades sean bien vistas por ellos y se propicien ambientes educativos facilitadores de aprendizajes significativos para su bienestar físico, motriz, psicológico, cognitivo, afectivo y social.

En conclusión Martínez y Rodríguez (2017) exponen en su estudio que los estudiantes al finalizar su etapa de secundaria y al ingresar a la universidad su grado de realización de actividad física ha decrecido y pierde importancia hacia los estilos y hábitos de vida saludable; desde el ámbito universitario al deporte se le da otro enfoque que permita el mejoramiento y fortalecimiento de habilidades y capacidades esto a través de estrategias lúdicas que faciliten y propicien aprendizajes y un desarrollo armónico y placentero con las diferentes actividades propuestas para la ejecución de las clases.

Este estudio se relaciona con el proyecto, dado que, allí se muestra como a través de actividades lúdicas se puede generar interés y motivación en los estudiantes para participar activamente en el desarrollo de la clase, donde el docente programe tareas que tengan en cuenta las condiciones, gustos y capacidades de sus estudiantes y además se cree un ambiente agradable que permita la participación de todos y esto conlleve a que los educandos se apropien del proceso educativo y se adhieran a programas de estilos y hábitos de vida saludable para conservación de su salud, potenciación de sus capacidades físicas, motrices y coordinativas formándolo íntegramente.

Entre tanto, Redondo et al. (2020) en su artículo de educación Propuesta práctica desde la clase de educación física para la mejora de la adherencia a la actividad física mencionan la importancia que posee el docente de la asignatura de educación física en el ámbito educativo, ya que este puede a través de las actividades planteadas incentivar y motivar a los estudiantes no solamente en el desarrollo de su clase, sino que puede conllevarlos a la ejecución de actividades físico deportivas fuera del entorno escolar, esto con el objetivo de generar hábitos y estilos de vida saludable para beneficio de su salud, continuación de vida deportiva, incrementar su productividad académica y mejorar sus relaciones socio afectivas con los demás, para que se logre lo anterior, juega un papel importante las actividades lúdicas, por medio de las cuales los educandos pueden expresarse de forma verbal, corporal y gozando durante la realización de las diferentes tareas para alcanzar los aprendizajes esperados.

Concretizando la idea de Redondo et al. (2020), es importante que por medio del ámbito educativo se propicien estilos y hábitos de vida saludable en los estudiantes, ya que hoy en día no es cotidiano que estos realicen actividad física frecuentemente conllevando al sedentario que es generador de diversas enfermedades que no se daban en jóvenes y que les está perjudicando su salud a temprana edad, es aquí donde la clase de educación física toma importancia y más aún las actividades que propone el docente para motivar e incentivar a sus estudiantes por ejecutarlas en el contexto escolar e invitarlos a la práctica frecuente de actividad física fuera de este.

Este proyecto contribuye a la elaboración del trabajo, dado a que, existe una preocupación por los estudiantes para beneficio de estos, donde a partir de una motivación extrínseca el docente se interesa por el bienestar de estos y una motivación extrínseca de los aprendices para motivarse a participar activamente de las tareas programadas en la clase y así fortalezcan sus habilidades tanto físicas como cognitivas, psicológicas y sociales, de igual

manera, se habitúen a estilos de vida saludable fuera del ámbito educativo y así mermen la posibilidad de adquirir una enfermedad que les cause desmejoramiento de su salud y puedan realizar sus actividades cotidianas de forma adecuada con el pasar de los años.

## **2.2 Marco teórico**

Teniendo en cuenta que en el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje de la asignatura de deporte formativo en el entorno universitario se pueden presentar diversas situaciones que causen desmotivación en los estudiantes por participar en las actividades planteadas por el docente, es fundamental considerar algunos ejes temáticos entre los cuales están la motivación, el deporte, los estilos de enseñanza y la lúdica para tratar de propiciar ambientes agradables y generadores de aprendizajes relevantes en los principales actores del proceso académico.

### **MOTIVACIÓN**

Un primer aspecto importante que se abarca es el de la motivación, la cual está presente en los individuos de forma intrínseca y extrínseca y que con esta se pueden alcanzar los objetivos en el desarrollo de las diferentes actividades a realizar; sin embargo, en algunas ocasiones el ser humano no tiene la motivación suficiente y se hace necesario plantear tareas en el ámbito educativo acordes a las necesidades y características de estos, de igual forma, es pertinente que se incentiven y motiven en todo momento creando una autodeterminación positiva cuando están en el desarrollo de dichas tareas.

Para que exista una autodeterminación motivada al momento de emprender una actividad y que esta genere interés y conlleve al aprendizaje se deben de tener en cuenta algunos factores según Ryan y Deci (2000)

Much of the research guided by SDT has also examined environmental factors that hinder or undermine selfmotivation, social functioning, and personal well-being. Although many specific deleterious effects have been explored, the research suggests that these detriments can be most parsimoniously described in terms of thwarting the three basic psychological needs. Thus, SDT is concerned not only with the specific nature of positive developmental tendencies, but it also examines social environments that are antagonistic toward these tendencies. (p. 2)

[Mucha de la investigación guiada por la TAD también ha examinado los factores ambientales que estorban o reducen la automotivación, el funcionamiento social, y el bienestar personal. Aunque muchos efectos perniciosos han sido explorados, esta investigación sugiere que esos detrimientos pueden ser más parsimoniosamente descritos en términos de la frustración a estas tres necesidades básicas. Por lo tanto, la TAD es concerniente no sólo a la naturaleza específica de las tendencias positivas del desarrollo, sino que también examina loa ambientes sociales que son antagonistas a esas tendencias]. (p. 2).

Aunque, exista la autodeterminación y/o motivación en el individuo como factores primordiales para ejecutar ciertas actividades que lo dirijan hacia la ejecución adecuada y por ende al aprendizaje, dichos factores se pueden ver afectados en los seres humanos por el entorno y las relaciones sociales a las cuales debe enfrentarse en su diario vivir.

Por otro lado, para alcanzar objetivos propuestos, el ser humano requiere de una ambición o motivación, además ser movido, persuadido, o retado para así perseguir y alcanzar los objetivos deseados en la actividad a ejecutar; llevando esto al ámbito educativo, allí se requiere que haya un docente facilitador, motivador e interesado en que sus estudiantes realicen las

actividades propuestas, tratando de ser creativo, innovador, empleando metodologías o estilos de enseñanza cautivadoras que generen ambientes de aprendizaje diferentes a lo tradicional.

Con todo lo anterior, se puede decir que aunque exista un grado de motivación en los individuos para realizar alguna actividad en cualquier contexto, se necesita de una persona que promueva de forma positiva el interés y el deseo de lograr los objetivos, como lo mencionan Ryan y Deci (2000), “It is therefore of preeminent concern to those in roles such as manager, teacher, religious leader, coach, health care provider, and parent that involve mobilizing others to act” (p. 69). [Este es por lo tanto un concepto prominente para aquellas personas en roles tales como el de dirigente, maestro, líder religioso, coach, proveedor de cuidados de salud, y padres, que implican el movilizar a otros para actuar]. (p. 69). En este sentido, siempre en cualquier contexto se requieren de personas que se interesen por los demás y los ayuden a mejorar su vida tanto personal como social.

## **DEPORTE**

El término deporte hace referencia a la práctica que es reglamentada, constituida y de carácter competitivo, el cual data de mucho tiempo atrás y este permitía que las personas tuvieran momentos de esparcimiento, ya sea porque lo practicaban o disfrutaban observando a los participantes.

Actualmente, el deporte se caracteriza por ser muy competitivo, profesional y con grandes eventos a nivel mundial, lo cual permite ser una opción como proyecto de vida de muchas personas, permitiendo a través de este adquirir valores y principios que les ha generado su formación en diversos aspectos tanto personales como sociales.

Por otro lado, el deporte en las instituciones educativas se desarrolla desde la asignatura de educación física y esta se orienta con el objetivo de desarrollar física y mentalmente a los

educandos con miras a proporcionarles pautas para llevar hábitos y estilos de vida saludable, ser activos e integrales; pero, lamentablemente el desarrollo de la asignatura desde dichas instituciones se ha vuelto muy deportivo dejando de lado otras actividades o estrategias como la lúdica y lo educativo (Orrego, J. 2006), lo cual podría favorecer la enseñanza en el ser humano.

Ahora bien, también existe una realización del deporte de forma lúdica y es la que se realiza fuera de entornos profesionales y educativos, esta práctica conlleva al disfrute, el goce, al ocio y la recreación sin límites de espacio, tiempo, normas estrictas y sin la necesidad de que haya una persona que vigile o haga cumplir las reglas, quienes realizan este tipo de deporte lo llevan a cabo en parques, calles, espacios libres donde los individuos que lo practican lo hacen para salir de la monotonía, disfrutar, relacionarse con otros individuos y crear lazos de amistad a través del juego y la lúdica (Orrego, J. 2006), desde estos entornos los seres humanos también pueden construir aprendizajes que les genere bienestar en cuanto a lo físico, lo cognitivo, lo afectivo y lo social.

Dentro del concepto de deporte surge el deporte formativo que está relacionado con aquellas actividades de inicio en el deporte para el desarrollo de habilidades y capacidades, de fundamentación en cuanto a las técnicas y tácticas específicas de cada deporte y de perfeccionamiento en lo que se refiere a estar en óptimas condiciones para enfrentar el alto rendimiento deportivo, además de formar íntegramente a cada individuo.

Todo lo anterior, se basa en la Ley 181 de 1995 en la cual se establecen unas disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física en Colombia.

El congreso de la República de Colombia (1995) al decretar la Ley expone en el título IV, capítulo I, artículo 16 los conceptos de deporte formativo y deporte universitario, el primero es

aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

El segundo concepto, es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior. Tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas por la Ley 30 de 1992. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior.

Con respecto a lo anterior, el deporte formativo en el entorno universitario es el medio por el cual los educandos continúan afianzando, fortaleciendo y potenciando sus habilidades y capacidades, de igual forma, a través de este se promueven estilos y hábitos de vida saludable inculcando en los estudiantes la continuidad de la práctica de actividad física y deportiva, además, es un espacio donde los estudiantes pueden liberar esa carga académica y estrés que les generan las otras asignaturas.

Aunque se tenga esa visión y concepto del deporte formativo en su desarrollo como asignatura en la educación superior, esta puede ser mal vista por los estudiantes, ya que estos tienen la percepción de que allí no se producen aprendizajes significativos para su vida, además se emplean metodologías y estilos de enseñanza que se limitan a la enseñanza tradicional en cuanto a lo deportivo limitándose a repetir tareas que no son acordes a los intereses, características y necesidades de los aprendices, no dando lugar a otras actividades a partir de estrategias lúdicas que generen interés y placer en los participantes y de esta forma los cautiven y motiven a realizar las temáticas planteadas.

## **ESTILOS DE ENSEÑANZA**

Los estilos de enseñanza son aquellos con los cuales el docente orienta su práctica pedagógica y pone en escena las metodologías, estrategias y didácticas para facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje y que este posea un verdadero interés y valor para los estudiantes en el desarrollo de la asignatura, son varios los estilos de enseñanza que se pueden encontrar en la literatura y que se pueden emplear para organizar las diferentes actividades programadas para el desarrollo de las sesiones de clase.

Los estilos de enseñanza contienen una serie de decisiones las cuales se presentan antes, durante y después de la ejecución de las actividades con el estilo seleccionado para el desarrollo de la clase. Mosston y Ashworth. (1993) a esa serie de decisiones las llaman pre impacto, que son las instrucciones que se dan antes de iniciar la actividad, impacto, son las decisiones que se realizan en la realización de la tarea y post impacto es la retroalimentación que se da al finalizar la actividad desarrollada.

Teniendo en cuenta lo anterior, Mosston y Ashworth. (1993) presentan algunos estilos de enseñanza que se emplean en los procesos de enseñanza y aprendizaje, entre los que se destacan el mando directo, la enseñanza basada en la tarea, la enseñanza recíproca, la autoevaluación, el estilo de inclusión, el descubrimiento guiado, la resolución de problemas, el programa individualizado, el estilo para alumnos iniciados y la autoenseñanza, cada uno de estos estilos son valederos para dirigir el proceso de enseñanza, de igual forma, poseen ciertas características que los diferencian unos de otros, sin embargo, pueden ser seleccionados ya sea de forma individual o conjugados para orientar y propiciar ambientes educativos significativos, además, entrara en juego el conocimiento, la experticia y las vivencias del docente para seleccionar y disponer del estilo de enseñanza más adecuado, así mismo, ser innovador, creativo y estar en

constante capacitación y actualización sobre estos temas, esto le facilitara guiar y realizar un proceso educativo donde los alumnos se vean atraídos y motivados para la realización de las tareas.

## **LÚDICA**

Al tratar el tema de la lúdica, se hace referencia a una estrategia que puede ser utilizada para el desarrollo de las actividades a ejecutar en el ámbito escolar cualquiera sea la asignatura que se esté abordando, de igual forma, en el ámbito deportivo puede ser de gran ayuda permitiendo salir un poco de la monotonía que generan los ejercicios repetitivos, la participación pasiva y el poco aprendizaje que se da en esas sesiones de clase, lo anterior, en gran medida es causa de desmotivación y abandono de los participantes de las practicas tanto educativas como deportivas.

De esta manera, se puede corroborar la importancia que tiene la lúdica en el proceso de enseñanza a través de las actividades planteadas para guiar dicho proceso. Según Bonilla (1998):

En el ámbito escolar, la Educación Física cobra un enorme significado para la orientación juvenil hacia la internalización de una cultura lúdica que beneficie el desarrollo integral de los educandos. Para que lo anterior sea posible es necesario que la clase y la actitud del docente sean lúdicas: atractivas, dinámicas, interesantes y muy divertidas. En esta clase no se puede repetir el esquema rígido, pasivo y autoritario de las asignaturas de aula. (p 51).

Además de la lúdica, conllevar a brindar espacios y ambientes agradables para el aprendizaje, se requiere que los docentes pongan en juego esta herramienta e innoven y creen nuevas metodologías de enseñanza para el beneficio educativo.

Siendo la lúdica una herramienta que fomenta la participación en el deporte y la educación, desde allí se pueden trabajar múltiples aspectos sociales como el trabajo en equipo, la resolución de problemas, la cooperación entre otros y se propicia alegría y disfrute a lo largo de la ejecución de las actividades, todo esto sin importar el rango de edad, género, raza ni estrato socioeconómico (Bovi F. 2004). Mientras se dispongan actividades y ambientes lúdicos en los diferentes procesos de enseñanza y aprendizaje habrá motivación, interés y una participación activa de los principales actores de los procesos de enseñanza y aprendizaje, apropiándose de su aprendizaje siendo consciente de que lo que está realizando es de importancia, necesario y significativo para para su formación integral.

A manera de conclusión, el abordaje de los ejes temáticos como la motivación, el deporte, los estilos de enseñanza y la lúdica relacionados anteriormente, pueden facilitar la realización de un buen proceso de enseñanza y aprendizaje en la asignatura de deporte formativo, estos permitirán orientar adecuadamente dicho proceso, eso sí, teniendo presente las capacidades, habilidades, emociones de los estudiantes y el entorno donde se lleva a cabo para cubrir sus necesidades educativas y por ende facilitar los aprendizajes requeridos para el desarrollo de los implicados en el proceso.

En este proceso, el docente al poner en juego estos ejes temáticos debe ser un facilitador y mediador que, a través de los contenidos y las diversas actividades sus educandos sientan el interés y el agrado al efectuarlas, generando en estos conciencia del valor que posee el proceso educativo para la adquisición vivencial, experiencial y cognitiva de aprendizajes significativos que son de suma importancia para su vida.

Finalmente, lo que se desea es que a través del proceso de enseñanza se genere interés en los estudiantes por participar y se garantice el libre acceso en las diversas actividades planteadas

en la asignatura teniendo en cuenta sus características, lo que le permitirá al docente orientar su proceso acorde a las necesidades de sus educandos, esto le traerá beneficios en el desarrollo de sus actividades y propiciara ambientes positivos de aprendizaje con un valor sumamente importante para el desarrollo de los individuos y de la sociedad.

### 3. Diseño de la investigación

#### 3.1 Enfoque y tipo de investigación

El enfoque de esta investigación es cualitativo, ya que, procura abordar el fenómeno desde la propia perspectiva e interacción de los actores de la realidad que se pretende analizar como lo plantea Hernández et al. (2014), “la investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (p. 358). Este enfoque permitirá detallar aspectos que suceden en el desarrollo del proceso educativo, los cuales pueden favorecer o entorpecer la formación de los participantes de dicho proceso.

Por su parte el tipo de investigación se remite a la investigación-acción, la cual como lo señala Hernández et al. (2014), “ayuda a comprender y resolver problemáticas específicas de una colectividad vinculadas a un ambiente (grupo, programa, organización o comunidad)” (p. 496). Este tipo de investigación, favorecerá la comprensión de los diversos aspectos que se dan en el ambiente de aprendizaje, dentro del cual se generan relaciones sociales que propician procesos cognitivos en los estudiantes para la obtención de nuevos conocimientos.

#### Fases o ruta de investigación:



### **Fase 1. INDAGACIÓN**

Para esta fase de indagación, se empleará el instrumento del cuestionario a escala de Likert (ver anexo A), para la cual Useche et al (2019) expresa “consiste en un conjunto de ítems presentado en forma de afirmaciones o juicios ante los cuales se pide la reacción de los sujetos a los que se administra” (p. 34).

### **Fase 2. DISEÑO**

Para la fase del diseño el instrumento a utilizar será la guía de observación (ver anexo B) que según Useche et al (2019) “es un instrumento que precisa los aspectos a observar de manera general” (p. 47).

### **Fase 3. VALORACIÓN**

Para la fase de valoración el instrumento a emplear será el cuestionario a escala de Likert (ver anexo C) que según Useche et al (2019) “consiste en un conjunto de ítems presentado en forma de afirmaciones o juicios ante los cuales se pide la reacción de los sujetos a los que se administra” (p. 34).

### **3.2 Línea de investigación institucional**

La línea de investigación por la cual se orientara el presente proyecto se remite a desarrollo humano, procesos de aprendizaje y ambientes emergentes, desde la cual se abarcaran metodologías, estrategias y didácticas de enseñanza que permitan el desarrollo humano a través de la adquisición, comprensión, asimilación y transformación cognitiva de la información obtenida y las múltiples relaciones interpersonales que se dan en los ambientes de aprendizaje educativos, pudiendo llevarlos a otros contextos para la resolución asertiva de las diferentes situaciones que puedan llegar a tener.

### 3.3 Población y muestra

El universo del presente proyecto son un total de 124 estudiantes matriculados de cuatro programas académicos de la universidad del Valle sede Zarzal, de los cuales 35 de estos son mujeres y 89 hombres; la sede universitaria está ubicada en el municipio de Zarzal al norte del departamento del Valle del cauca, en la sede confluyen estudiantes de diferentes municipios de la región norte de departamento, entre los que se encuentran Zarzal, Roldanillo, La Victoria, la Unión, El Dovio, Bolívar, Toro y Versalles, dichos estudiantes se hallan en edades entre los 17 y 25 años de edad y se encuentran en los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3, el grupo en general de estudiantes presentan muy buenas condiciones físicas y de salud para realizar actividades físicas y deportivas, sin embargo, a algunos de ellos no les genera motivación e interés el desarrollo de la asignatura de deporte formativo, esto puede ser debido a que en etapas anteriores de su vida no se ha fomentado o propiciado un proceso que les permita el desarrollo y fortalecimiento armónico de sus capacidades y habilidades que les genere bienestar en lo que refiere a las múltiples dimensiones del ser humano, entre las que se destacan la cognitiva, la psicológica, la emocional, la física, la afectiva, la motriz y la social.

La muestra se realizara de forma aleatoria simple, ya que todos los estudiantes tienen la posibilidad de ser incluidos, sin embargo, se elegirán en esta a los estudiantes que no les genera interés el desarrollo de la asignatura de deporte formativo y se eliminaran los educandos que si presentan interés y motivación por el desarrollo de las diferentes actividades planteadas de la asignatura en el ámbito universitario.

En total se incluyeron para la muestra un grupo de 25 estudiantes, lo cual representa un 20.1% del total de los estudiantes matriculados en la asignatura de deporte formativo.

### **3.4 Instrumentos de investigación**

Una de las técnicas a emplear para la recolección de información es la encuesta que según Useche et al. (2019), “es una técnica que consiste en obtener la información directamente de las personas que están relacionadas con el objeto de estudio” (p. 31), este tipo de técnica puede emplearse a través de algunos instrumentos como lo son los cuestionarios, test y/o pruebas de conocimiento que facilitan la obtención y el análisis de la información.

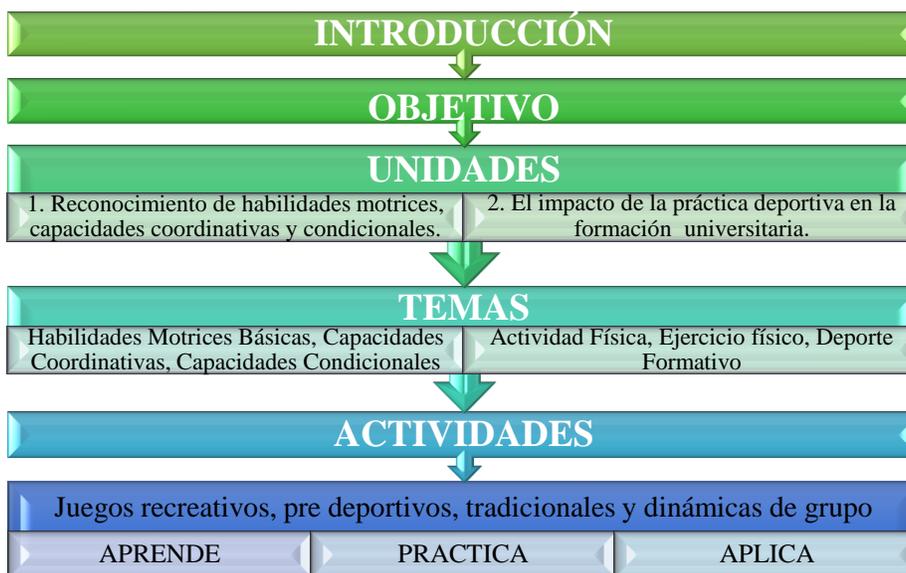
Con el instrumento del cuestionario a escala de Likert (ver anexo A), se busca recoger información (fase 1) acerca del proceso académico y aspectos relevantes, dificultades o problemas por los cuales a los estudiantes no les genera interés el desarrollo de la asignatura de deporte formativo en el proceso educativo universitario.

De igual forma, este instrumento (cuestionario a escala de Likert (ver anexo C)) se utilizará para la fase 3, por medio del cual se recolectará información de acuerdo a lo acontecido en el proceso educativo a través de la enseñanza propuesta que genere interés en los estudiantes hacia la asignatura de deporte formativo de la Universidad del Valle sede Zarzal.

Otra de las técnicas a utilizar es la observación, para lo cual Useche et al. (2019) Señala que es la que emplea el investigador para conectarse con la realidad y formarse una idea lo más preciso posible sobre el tema que estudia” (p. 44). Dentro de esta técnica se encuentra el instrumento de la guía de observación (ver anexo B), que por medio de esta y con la información recolectada se tomarán decisiones para hacer el diseño de la propuesta de enseñanza generadora de interés hacia la asignatura de deporte formativo mediante estrategias lúdicas que propicien

ambientes de aprendizajes significativos en los estudiantes de la Universidad del Valle sede Zarzal para su formación integral tanto en lo individual como en lo social.

#### 4. Estrategia de intervención



Para la elaboración de la actual propuesta sobre el proceso de enseñanza de la asignatura de deporte formativo se tuvo en cuenta todo el proceso y la reflexión realizada minuciosamente sobre el planteamiento del problema, la pregunta, los objetivos y el contexto de la teoría abordada, con lo cual se puede inferir que esta es una posible propuesta que puede generar interés en los estudiantes por la asignatura de deporte formativo en la Universidad del Valle sede Zarzal y con ello propiciar ambientes de aprendizaje significativos.

La propuesta de enseñanza está fundamentada en estrategias lúdicas con las cuales se busca favorecer el proceso educativo, dado a que en el ámbito universitario los estudiantes tienen la percepción que desde en esta no se producen aprendizajes significativos que les aporten a su formación integral.

Dicha percepción, no propicia la participación activa de los educandos en las diversas actividades, además, el desinterés o desmotivación hacia la asignatura puede deberse a varios factores como lo son la dedicación por parte de los estudiantes a las asignaturas específicas de cada programa académico, a dificultades físicas o motrices, al desarrollo y fortalecimiento de

habilidades y capacidades de forma adecuada con anterioridad, la asignatura presenta contenidos deportivos muy rígidos y repetitivos que no propician la motivación y la participación activa y al abandono de la práctica deportiva luego de haber terminado la etapa de secundaria.

La propuesta de enseñanza elaborada con contenidos lúdicos como lo son los juegos recreativos, tradicionales, recreo deportivos y pre deportivos para el abordaje de las unidades y las actividades de aprendizaje de la asignatura de deporte formativo presentan el estilo de enseñanza participativo de indagación y búsqueda bajo el descubrimiento guiado, la resolución de problemas y el trabajo cooperativo, todo lo anterior fundamentado en estrategias lúdicas que generen ambientes de aprendizaje significativo y le permitan a los estudiantes ser protagonistas activos en el desarrollo del proceso educativo para su formación integral.

La propuesta del proceso de enseñanza está estructurada de la siguiente forma:

## **UNIDADES**

**Unidad # 1:** Reconocimiento de habilidades motrices, capacidades coordinativas y condicionales.

**Unidad # 2:** El impacto de la práctica deportiva en la formación universitaria.

## **TEMAS**

Habilidades motrices básicas, capacidades coordinativas y condicionales, actividad física, ejercicio físico y deporte formativo.

## **ACTIVIDADES**

Las actividades de cada unidad tendrán tres momentos para su desarrollo, dichos momentos hacen referencia a:

**Aprende:** donde el profesor realizara la explicación conceptual de cada tema.

**Practica:** el profesor planteara unas actividades con las cuales los estudiantes vivenciaran, reconocerán y comprenderán aspectos fundamentales de cada tema.

**Aplica:** los estudiantes tendrán la posibilidad de crear y diseñar actividades relacionadas con las temáticas y actividades vivenciadas.

### **OBJETIVO**

La elaboración de la propuesta de enseñanza fundamentada en estrategias lúdicas, busca a través de las diferentes temáticas y actividades planteadas generar interés en los estudiantes hacia la asignatura de deporte formativo en el ámbito universitario.

### **UNIDADES**

**UNIDAD # 1:** Reconocimiento de habilidades motrices, capacidades coordinativas y físicas.

### **TEMAS**

Habilidades Motrices Básicas

Capacidades Coordinativas

Capacidades Condicionales

### **ACTIVIDADES**

Lluvia de ideas para conocer el grado de conocimiento de los estudiantes sobre los contenidos y presentación de videos que favorezcan la comprensión de los temas.

Las actividades a realizar se remiten a los juegos recreativos, pre deportivos, tradicionales y dinámicas de grupo dentro de los cuales se encuentran los siguientes:

Carrera de relevos, saltando dentro del aro, transportar ping pong con cuchara en boca, carrera de obstáculos, lleva en cadena, quitar colas, camellos y caballos, relevo en saco, halar la sogá, pasar el balón con las manos.

**UNIDAD # 2:** El impacto de la práctica deportiva en la formación universitaria.

### **TEMAS**

Actividad física

Ejercicio físico

Deporte formativo

### **ACTIVIDADES**

Lluvia de ideas, foros debates que puedan dar cuenta de la percepción y comprensión que presentan los estudiantes sobre las temáticas a abordar.

Las actividades a realizar se remiten a los juegos recreativos, pre deportivos, tradicionales y dinámicas de grupo dentro de los cuales se encuentran los siguientes:

Triqui, lanzar la pelota arriba y no dejarla caer, la carrera del ciempiés, caminata por el campus universitario, ciclopaseo universitario, rumba aeróbica, rutina de ejercicios, carrera del sapo, tumba conos, mini fútbol.

## **UNIDAD 1**

### **APRENDE**

**Habilidades Motrices Básicas:** Las habilidades motrices básicas son todas aquellas acciones motoras que se realizan de forma natural y que son la base para el desarrollo de nuevas acciones motrices.

#### **Se clasifican en:**

**Locomotoras:** gatear, caminar, correr, saltar, entre otras.

**No locomotoras:** equilibrio estático, balancearse, colgarse, entre otras.

**De recepción y proyección:** atrapar, lanzar, batear, entre otras.

## **PRÁCTICA**

A través del juego recreativo los estudiantes tendrán la experiencia vivencial sobre las Habilidades Motrices Básicas y de esta forma poder reconocerlas.

### **Juego 1. Carrera de relevos**

Se forman grupos con los estudiantes, estos se ubicaran en hileras y se le entregara un globo a cada uno, cada participante saldrá en velocidad a llegar a una silla situada al frente de la hilera y sentándose sobre el globo tratara de explotarlo, al pasar esto se devuelve hacia su hilera para que salga el compañero, el juego termina cuando todos los integrantes de alguna de las hileras haya explotado todos los globos.

### **Juego 2. Saltando dentro del aro**

Los integrantes de la clase forman grupos de trabajo y se ubican de pie en hileras cada uno con sus pies dentro de un aro, el primero de cada hilera subirá el aro por entre su cuerpo y realiza un desplazamiento lanzando el aro hacia el frente y saltando dentro del aro, esta acción la realiza hasta llegar al lugar determinado para lanzar el aro con las manos hacia un cono que está situado al frente.

### **Juego 3. Transportar ping pong con cuchara en boca:**

Se forman grupos con los estudiantes, a la señal saldrán de uno en uno caminando realizando equilibrio entre una soga situada en el suelo, al terminar el equilibrio se dirigirán hacia un a ponchera con agua y llena de pelotas de ping pon de varios colores cada estudiante con la cuchara en la boca se inclinara para tratar de recoger el ping pong de color asignado a su grupo se devolverá realizara el equilibrio entre la soga y depositara el ping pong en el recipiente de su grupo.

**APLICA**

Los estudiantes describirán las principales habilidades motrices básicas vivenciadas en las prácticas de los juegos desarrollados.

---



---



---

Seguido los estudiantes se agruparan para desarrollar un trabajo cooperativo, de esta forma, construirán de forma autónoma y creativa juegos donde se expresen las habilidades motrices básicas, todo esto bajo la orientación y retroalimentación del docente.

**APRENDE**

**Capacidades Coordinativas:** Son aquellas que le permiten a un individuo desarrollar movimientos de manera precisa y eficaz. En su sentido más amplio, consisten en la acción de coordinar un conjunto de ejercicios para realizar adecuadamente una tarea motriz.

Se relacionan principalmente con la práctica ordenada de los movimientos para cumplir un objetivo, están fundadas en percepciones y/o en acciones, que se aplican al proceso de regulación y dirección del movimiento.

**Clasificación:**

Reacción – Acoplamiento – Ritmo – Cambio – Diferenciación – Equilibrio – Orientación

**PRACTICA**

Mediante diversas actividades como los juegos recreativos, juegos pre deportivos, dinámicas de grupo o tareas en circuito los estudiantes tendrán la oportunidad de realizar actividades basadas en las capacidades coordinativas y de este modo, explorar y reconocer cada una de ellas.

### **Juego 1. Carrera de obstáculos**

Los estudiantes deberán realizar un desplazamiento sorteando obstáculos dispuestos para la realización de las siguientes tareas, pasar entre conos realizando zigzag de frente, elevación de rodilla lateral unipodal, skepeeng en escalera abriendo y cerrando piernas, zigzag entre conos de espaldas, zigzag lateral entrando y saliendo por el mismo espacio, elevación de rodilla frontal entre conos, zigzag con dribling de balón entre conos, saltos laterales con giro entre aros.

### **Juego 2. Lleva en cadena**

Se elige uno de los estudiantes el cual deberá perseguir y atrapar a sus compañeros, cada que atrapa a uno este deberá unirse formando una cadena para continuar atrapando a los demás participantes.

### **Juego 3. Quitar colas**

A cada estudiante se le entregara una cinta de papel la cual se ubicaran atrás entre el pantalón y la zona lumbar de la espalda, a la señal cada estudiante tratara de quitar la mayor cantidad de cintas sin que le quiten la suya.

### **APLICA**

Los estudiantes describirán tres capacidades coordinativas que vivenciaron durante el desarrollo de la práctica en las prácticas de los juegos desarrollados.

---

El docente formara un circuito con diversas estaciones para que los estudiantes desde el trabajo cooperativo y la resolución de problemas empleen su imaginación, creatividad y puesta en escena para la realización de tareas relacionadas con las capacidades coordinativas, dichas tareas estarán bajo la supervisión, orientación y retroalimentación del docente.

## **APRENDE**

**Capacidades Condicionales:** El concepto de capacidad condicional está vinculado al rendimiento físico de un individuo. Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. Estas capacidades a su vez, condicionan el desarrollo de las acciones.

Puede decirse que las capacidades condicionales son internas del organismo y están determinadas por la genética, más allá de lo mencionado respecto a la posibilidad de mejoramiento. Todas las personas desarrollan de manera natural una cierta capacidad condicional.

### **LAS CAPACIDADES CONDICIONALES SON:**

Velocidad – Flexibilidad – Resistencia - Fuerza

## **PRACTICA**

Por medio de juegos pre deportivos se desarrollaran actividades donde intervienen las capacidades condicionales y en donde los estudiantes aplicaran el concepto para comprender y relacionar cada una de las capacidades condicionales.

### **Juego 1. Camellos y caballos**

Se divide el grupo en dos, se ubican los estudiantes en fila dándose la espalda, a una fila se le asigna el nombre de caballos y a la otra el de camellos, cuando el profesor diga caballos estos deberán salir a atrapar a los camellos y viceversa.

### **Juego 2. Relevé en saco**

Se forman grupos con los estudiantes, estos se subdividen y se ubican en hileras frente a frente, se le entrega un saco a un estudiante de una de las hileras, a la señal se introducirán en el

saco y realizando saltos se desplazarán hasta la hilera del frente salen del saco lo pasan a su compañero para que realice el mismo desplazamiento hacia la hilera del frente.

### **Juego 3. Halar la sogá**

Se divide el grupo en dos, cada grupo se ubicará en hileras frente a frente agarrando una sogá con las manos, a la señal cada grupo tirará de la sogá tratando de que un grupo pase en su totalidad la zona delimitada.

### **Juego 4. Pasar el balón con las manos**

Se forman dos grupos, los cuales realizando pases de balón con las manos tratarán de hacer gol con la cabeza en la portería del equipo contrario.

### **APLICA**

Los estudiantes mencionarán el momento en el cual se trabajó cada una de las capacidades condicionales vivenciadas en las prácticas de los juegos desarrollados y la importancia de tener un nivel adecuado de cada capacidad.

---

---

---

Bajo la orientación del docente, los estudiantes mediante trabajo cooperativo desarrollarán una rutina de ejercicios en la cual se trabajen las capacidades condicionales.

## UNIDAD 2

### APRENDE

**Actividad física:** toda aquella actividad que involucra los sistemas musculo esquelético y que genera un aumento del gasto calórico.

### PRACTICA

Mediante juegos recreativos se abordará el tema con la intención de que los estudiantes asimilen y comprendan el concepto enseñado.

#### **Juego 1. Triqui**

Se forman grupos y se ubican en hileras los estudiantes, a cada grupo se le asigna un color y cada estudiante tiene un cono del color que le corresponde, a la señal los dos primeros de cada hilera saldrán en velocidad hacia unos aros situados al frente de las hileras depositan el cono dentro de un aro y se devuelven para dar salida a otro compañero, esta acción se repite hasta que alguno de los estudiantes de una hilera realice el Triqui.

#### **Juego 2. Lanzar la pelota arriba y no dejarla caer**

Los estudiantes forman un círculo y se enumeran, uno se ubica en la mitad del círculo con un balón en las manos el cual lanzara hacia arriba y dirá un número, el estudiante que posea ese número deberá correr hacia el medio del círculo y atrapar el balón.

#### **Juego 3. La carrera del ciempiés**

Los estudiantes se dividen en grupos y forman hileras, cada estudiante flexiona atrás una pierna la cual el participante ubicado atrás la tomara con una mano, de esta forma deberán desplazarse hasta el sitio indicado realizando saltos sin soltarse.

### APLICA

Los estudiantes explicaran la importancia de realizar actividad física de forma continua

---

---

---

Por medio de actividades de la cotidianidad los estudiantes tendrán la posibilidad de realizar actividad física.

### **Actividad 1. Caminata por la universidad**

Se realizara una caminata por todo el campus universitario.

### **Actividad 2. Ciclopaseo universitario**

Se realizara con los estudiantes un Ciclopaseo recorriendo zona urbana y rural del municipio.

### **Actividad 3. Rumba aeróbica**

Se realizara esta actividad en el campus universitario y con la participación de todo el grupo.

## **APRENDE**

**Ejercicio físico:** son todas aquellas actividades físicas que se realizan de forma organizada, estructurada, planificada, y dirigida por personal cualificado con el objetivo de mejorar la condición física de las personas.

El ejercicio físico conlleva los siguientes parámetros:

Intensidad, Duración, Frecuencia, Densidad, Volumen.

## **PRÁCTICA**

Se ejecutan una rutina de tareas las cuales dan cuenta de la planificación, estructura y organización de las actividades a la hora de realizar ejercicio físico.

Sentadilla, Flexión de codo, Títeres, Escaladores, Plancha alta con elevación de pierna alternada, Boca arriba elevar tronco 30°, Burpees, Sentadilla sumo.

### **APLICA**

Los estudiantes mencionaran el momento en el que se aplica cada parámetro del ejercicio físico de la anterior rutina y porque genera beneficios para la salud.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Los estudiantes con la orientación del docente crearan otra serie de ejercicios estructurados que faciliten su ejecución y la obtención de beneficios.

### **APRENDE**

**Deporte Formativo:** Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las escuelas de formación deportiva y semejantes.

### **PRACTICA**

Se ejecutan juegos recreativos y pre deportivos, los cuales darán cuenta a los estudiantes sobre los procesos que conlleva la ejecución de la práctica deportiva.

#### **Juego 1. Carrera del sapo**

Los estudiantes forman grupos y se ubican en hileras, el primero de cada hilera realizara un desplazamiento saltando con un balón entre las rodillas hasta llegar al punto indicado, desde allí lanzara el balón a encestar, lo recoge y sale en velocidad a entregarlo al siguiente compañero de la hilera para que continúe con la actividad.

**Juego 2. Tumba conos**

Se forman dos equipos con los estudiantes, estos se pasaran el balón con las manos realizando 10 pases entre compañeros y trataran de tumbar con el balón los conos del equipo contrario.

**Juego 3. Mini fútbol**

Se forman equipos los cuales jugaran futbol en espacio reducido tratando de realizar gol en 4 porterías ubicadas en el terreno de juego.

**APLICA**

Los estudiantes determinaran en que proceso deportivo se pueden utilizar las anteriores dinámicas y como dicho proceso propicia la formación integral en los sujetos.

---

---

---

Los estudiantes crearan de forma autónoma, creativa e imaginativa con la orientación del docente actividades, juegos o dinámicas grupales relacionadas con el tema.

## 5. Conclusiones y recomendaciones

El planteamiento de la metodología en los procesos de enseñanza y aprendizaje es una tarea fundamental que debe ejecutarse continuamente; ya que, la manera como el docente planifica el proceso educativo, da a conocer su capacidad para la organización y desarrollo del mismo, poniendo en juego su experiencia, vivencia y conocimientos que le permite constatar, reflexionar y redireccionar dicho proceso para brindar día a día una mejor práctica, generando confianza y ambientes de aprendizaje adecuados y significativos para sus estudiantes de tipo motriz, afectivos, psicológicos, emotivos, cognitivos y sociales que pueden llegar a ser de gran utilidad al enfrentar y dar solución asertiva a las situaciones particulares presentadas en la cotidianidad de su vida.

Con lo anteriormente señalado, se puede inferir que un punto importante dentro del proyecto son los instrumentos para la recolección de información, dichos instrumentos pueden ser de gran utilidad al momento de recopilar la información que dé cuenta del abordaje de diversos aspectos que pueden ser positivos o negativos durante el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje y que pueden generar interés o no en los estudiantes para la realización de las actividades durante el desarrollo de la asignatura de deporte formativo en la Universidad del Valle sede Zarzal.

Es así como, durante el proceso de indagación surgieron algunas situaciones con respecto a la búsqueda del instrumento adecuado, su modificación y ajuste para el desarrollo de esta fase, ante esto se realizó una consulta minuciosa y profunda acerca de los instrumentos que fueran estandarizados y pertinentes para el desarrollo del proyecto, a través de dicha consulta se identificó un instrumento idóneo para la recolección de la información teniendo en cuenta los

aspectos, dificultades o problemas que acontecen durante el proceso de enseñanza y aprendizaje de la asignatura de deporte formativo a nivel universitario.

Ante lo anteriormente expuesto se puede concluir que el proceso de consulta fue muy positivo y aportó en la formulación adecuada de las preguntas las cuales van dirigidas a la población objeto del proyecto.

Por su parte, para la fase del diseño de la propuesta se puede concluir que al momento de elaborar una propuesta de enseñanza fundamentada en estrategias lúdicas, es fundamental tener en cuenta unos pasos, unos momentos, una estructura y organización clara y específica que orienten las unidades, los temas y las actividades que se van a desarrollar durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, esto con el fin de propiciar seguridad y confianza en el proceso, interés en los estudiantes por participar activamente y ambientes de aprendizaje significativos que permitan la formación integral de los estudiantes.

Por último, en la valoración que se hace del diseño del instrumento que se elaboró para este proceso y que en su momento podrá funcionar dando respuestas y verificando lo que sucede en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la asignatura de deporte formativo, dicho instrumento se analizó con la rigurosidad necesaria para entender que cada punto de este requería de un valor que permita la asimilación y comprensión de la información a obtener al momento de ser ejecutado, dicho lo anterior, se llega a la elaboración del cuestionario que posiblemente brinde respuestas concisas de lo pueda llegar a acontecer cuando el proyecto se implemente.

Finalmente, se recomienda que al momento de elaborar una propuesta de enseñanza basada en estrategias lúdicas que pueda generar interés en los estudiantes y por ende fortalecer su aprendizaje, se debe explorar, indagar y analizar con rigurosidad antecedentes y referentes

teóricos que brinden herramientas y bases sólidas sobre todo lo que se requiere para la elaboración de una propuesta de enseñanza fundamentada con estrategias lúdicas.

De igual forma, tener en cuenta que dicho proceso presenta una estructura con sus fases, etapas o momentos los cuales son fundamentales para su adecuada presentación y orientación, sin dejar nada al azar, esto genera certeza, seguridad y confianza al momento de implementar la propuesta durante el desarrollo del proceso educativo, permitiendo así, ambientes de aprendizaje significativos para los estudiantes dentro de los cuales pueden adquirir una formación integral que favorezca el desarrollo de su vida personal y social.

## Referencias

- Bonilla, C. (1998, del 3 al 8 de Noviembre). *Aproximación a los conceptos de lúdica y ludopatía*. [Congreso]. V congreso nacional de recreación. Manizales, Colombia.  
<https://www.journalusco.edu.co/index.php/paideia/article/download/994/1930>
- Bovi, F. (2004). *Educación a través del deporte: actividad lúdica como planteamiento educativo*. *efdeportes*. (77). <https://www.efdeportes.com/efd77/educar.htm>
- Cecchini-Estrada, J. y González-González, C. (2008). Motivos por los que los estudiantes universitarios no practican deporte. *Fuentes*, 8, 199-208.  
<https://revistascientificas.us.es/index.php/fuentes/article/view/2522>
- Chillón Garzón, P. y Delgado Noguera, M.A. (2012). Observación del profesor de educación física: una investigación de salud en el aula. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 12 (47), 493-521.  
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista47/artobservacion314.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista47/artobservacion314.htm)
- Congreso de la República de Colombia. (1995, 18 de enero). Ley 181.  
[https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85919\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf)
- Congreso de la República de Colombia. (1992, 28 de diciembre). Ley 30.  
[https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-86437\\_Archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-86437_Archivo_pdf.pdf)
- Fernández, D. y García, J. (2010). Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos. *Revista de Investigación en Educación*. 8 (1), pp. 128-138.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4730318>

- Foronda, R., Mena, S. y Monsalve, M. (2016). *La lúdica como instrumento para la enseñanza – aprendizaje* [Tesis de especialización en pedagogía de la lúdica, Fundación Universitaria los libertadores]. <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/910>
- Gómez, L., Muriel, L. y Londoño, D. (2019). El papel del docente para el logro de un aprendizaje significativo apoyado en las TIC. *Encuentros*. 17(02), pp. 118-131. <https://www.redalyc.org/journal/4766/476661510011/html/>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, Pilar. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- López, A. y González, V. (2002). La calidad de la clase de educación física. Una guía de observación cualitativa para su evaluación. *Efdeportes*. (48). <http://www.efdeportes.com/efd48/calidad.htm>.
- Marcelo, C. y Zapata, M. (2008). Cuestionario para la evaluación: “Evaluación de la calidad para programas completos de formación docente a través de estrategias de aprendizaje abierto y a distancia”. Metodología de uso y descripción de indicadores. *Revista de Educación a Distancia*. (7). <https://www.um.es/ead/red/M7/cuestionario.pdf>
- Martínez, A. y Rodríguez, M. (2017). *Efectos de una estrategia de intervención educativa para la incorporación de la actividad física como hábito en jóvenes de la Universidad Surcolombiana de la asignatura ‘deporte formativo’, semestre 2013-2*. *Revista Entornos* 30 (2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6394859>

Mendoza, G. (2017). *La lúdica y el deporte como estrategia de integración social en niños del INEM Simón Bolívar de Santa Marta* [Tesis de especialización en pedagogía de la lúdica, Fundación Universitaria los libertadores].

<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1138/mendozagustavo2017.pdf?sequence=2>

Mosston, M., y Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la educación física, la reforma de los estilos de enseñanza*. Hispano Europea.

<https://marticobos.files.wordpress.com/2009/10/libro-muska-mosston-completo.pdf>

Orrego, J. (2006). *El deporte, visto desde la educación, el alto rendimiento y la lúdica*.

*Efdeportes*. (95). <https://www.efdeportes.com/efd95/deport.htm>

Ramírez Alarcón, L. (2013). *El deporte como medio de formación integral en la universidad del Valle: del altruismo a la contradicción* [Tesis de grado maestría en sociología, Universidad del Valle]. Biblioteca digital Univalle.

<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/5702>

Ramírez-Alarcón, L. (2014). Noción del deporte en los estudiantes universitarios. *Lúdica pedagógica*. 1(19), 91-99. DOI: <https://doi.org/10.17227/01214128.19ludica91.99>

Redondo, H., Ruiz, V. López, S. y Moral, J (2020). *Propuesta práctica desde la clase de educación física para la mejora de la adherencia a la actividad física*. Papeles salmantinos de educación, (24), pp 163-176.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7645121>

Ryan, R. y Deci, E. (2000). *Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55(1), 68-69

DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68

Useche, M., Artigas, W., Queipo, Beatriz y Perozo, E. (2019). Técnicas e instrumentos de recolección de datos cuali-cuantitativos. Gente nueva.

[https://eduvirtual.cuc.edu.co/moodle/pluginfile.php/630039/mod\\_resource/content/1/Libro%20T%C3%A9cnicas%20e%20instrumentos%20de%20recolecci%C3%B3n%20de%20datos.pdf](https://eduvirtual.cuc.edu.co/moodle/pluginfile.php/630039/mod_resource/content/1/Libro%20T%C3%A9cnicas%20e%20instrumentos%20de%20recolecci%C3%B3n%20de%20datos.pdf)

## Anexos

### Anexo A

Instrumento del cuestionario para la recolección de información de la fase 1 de Indagar

Aspectos relevantes (dificultades o problemas) que se presentan en el proceso de enseñanza y aprendizaje durante el desarrollo de la asignatura de deporte formativo						
Para cada una de las siguientes afirmaciones, diga si usted está: Muy de Acuerdo (MA), de Acuerdo (A), Indiferente (I), En Desacuerdo (D), Muy en Desacuerdo (MD)						
No.	Preguntas	MA	A	I	D	MD
1	Es una actividad educativa que aporta para tu formación integral					
2	Genera ambientes lúdicos de aprendizaje					
3	Representa diseños deportivos de fin de semana, (no es saludable)					
4	La metodología de enseñanza es la adecuada					
5	Obstaculiza las demás actividades de formación académica					
6	Facilita el aprendizaje significativo y genera nuevos conocimientos					
7	Tiene en cuenta las características y capacidades de cada estudiante					
8	Favorece la inserción a la vida Universitaria					
9	Fomenta hábitos y estilos de vida saludables					
10	Promueve la participación activa					
11	Es una actividad para emplear el tiempo libre					
12	El desarrollo de las temáticas no generan interés					
13	Propicia espacios de sana convivencia					
14	Promueve y facilita la inclusión y diversidad de los educandos					
15	Es un espacio de encuentro con los amigos y de recreo					
16	Estimula el desarrollo de actividades individuales					
17	El proceso solo se enfoca en habilidades deportivas motoras y físicas					
18	La coherencia entre lo teórico y lo practico no tiene lógica					
19	Es una asignatura con carácter obligatorio					
20	Contribuye con el mejoramiento de la calidad de vida					
Se manera muy atenta se agradece su colaboración y participación en el cuestionario.						

**Fuente:** Ramírez, L. (2013)

## Anexo B

Instrumento guía de observación para la recolección de información de la fase 2 de Diseñar.

1. ¿La metodología de enseñanza empleada en el proceso educativo genera interés en los estudiantes?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

2. ¿Los estilos de enseñanza predominantes en la clase son?

Participativo, descubrimiento guiado, resolución de problemas	5
Enseñanza recíproca	4
Individualizadores	3
Asignación de tareas	2
Mando directo	1

3. ¿Las actividades permiten a los alumnos tomar decisiones en la ejecución de las acciones más que reproducir modelos de movimientos o deportivos?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

4. ¿El profesor al proponer actividades de aprendizaje demuestra tener en cuenta el nivel de posibilidades reales de los alumnos?

A nivel perceptivo

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

A nivel de toma de decisiones

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

A nivel de ejecución

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

5. Las actividades de aprendizaje abarcaron aspectos:

Conceptuales

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

Motrices

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

Actitudinales

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

6. ¿Los medios empleados satisfacen la necesidad de ejercitación y práctica de los alumnos?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

7. ¿Se aprecia correspondencia entre los objetivos, las actividades de aprendizaje y las actividades de evaluación?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

8. ¿Las actividades que se presentan a los alumnos son variadas y atienden una amplia gama de estímulos motores?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

9. ¿Durante el desarrollo de las actividades el docente realiza un proceso de retroalimentación constante?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

10. ¿La relación docente alumno facilita la comunicación y el intercambio de ideas?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

11. ¿Los contenidos presentan un valor formativo en el desarrollo de las actividades?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

12. ¿Los estudiantes presentan dificultad para el desarrollo de habilidades sociales en el desarrollo de la clase?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

13. ¿Los estudiantes presentan falta de seguridad y confianza en sí mismos y en sus en la realización de las actividades?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

14. ¿Se facilita en la metodología de enseñanza a los estudiantes la autonomía la Creatividad e imaginación?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

15. ¿Las actividades propuestas propician en los alumnos la relación entre lo que ya saben con los nuevos contenidos?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

Fuente: López, A. y González, V. (2002)

### Anexo C

Instrumento del cuestionario a escala de Likert para la fase 3 de valoración de la propuesta metodológica de enseñanza

Para cada una de las siguientes afirmaciones, diga si usted está: Muy de Acuerdo (MA), de Acuerdo (A), Indiferente (I), En Desacuerdo (D), Muy en Desacuerdo (MD)						
No.	Preguntas	MA	A	I	D	MD
1	La metodología de enseñanza propicia la formación integral a través de las estrategias lúdicas en el desarrollo de las actividades.					
2	La metodología de enseñanza tiene en cuenta la diversidad de los estudiantes y facilita su inclusión en el desarrollo de las actividades.					
3	La metodología de enseñanza genera interés y propicia ambientes de aprendizaje significativos en los estudiantes.					
4	La metodología de enseñanza promueve la utilización de estrategias lúdicas de aprendizaje para la ejecución de las actividades.					
5	La metodología de enseñanza de la asignatura de deporte formativo promueve la utilización de estrategias lúdicas de aprendizaje, mediante las cuales a los estudiantes se le presentan modelos, ejemplos de buenas prácticas, que deben conocer, comprender, simular y aplicar en el desarrollo de las actividades.					
6	La metodología de enseñanza promueve la utilización de estrategias lúdicas de aprendizaje que faciliten la comunicación, el debate y el intercambio de ideas de forma asertiva.					
7	La metodología de enseñanza promueve la utilización de estrategias lúdicas de aprendizaje para la creación, autonomía e innovación en la realización de las actividades, mediante las cuales los estudiantes se implican para ejecutar las tareas.					
8	La metodología de enseñanza promueve la utilización de estrategias lúdicas de aprendizaje para la reflexión e indagación sobre el proceso educativo.					
9	La metodología de enseñanza promueve la utilización de estrategias lúdicas de aprendizaje basadas en el trabajo cooperativo entre estudiantes.					
10	La metodología de enseñanza promueve formas de interacción variada y flexible entre los estudiantes, adecuadas a los objetivos de aprendizaje de la estrategia formativa.					
11	La metodología de enseñanza a través de las estrategias lúdicas promueve hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes					
12	La metodología de enseñanza propone diversas actividades no limitándose únicamente a tareas deportivas rígidas.					
Se manera muy atenta se agradece su colaboración y participación en el cuestionario.						

**Fuente:** Ramírez, L. (2013)