

**Fortalecimiento de la condición física y motricidad gruesa de adolescentes y jóvenes del
Centro Crecer Fontibón.**

Evelio Yamith Tacan Ramírez

Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte

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

Director

Julián Andrés Alonso González

Seminario de proyectos pedagógicos II

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Departamento de Educación

Especialización en Pedagogía de la Lúdica

Bogotá D.C., octubre 2022

Resumen

Esta propuesta de especialización parte desde los hechos ocurridos a nivel mundial en el año 2020, donde gran parte de la población humana debe mantenerse en confinamiento obligatorio (Cuarentena) durante un largo periodo de tiempo para prevenir el contagio y propagación del coronavirus denominado COVID 19. A partir de lo anterior y llevándolo al contexto específico de trabajo, el área de educación física del Centro Crecer de Fontibón durante el proceso gradual de retoma de actividades presenciales con niños, niñas, adolescentes y jóvenes con discapacidad intelectual, puede identificar la disminución de la condición física y habilidades de motricidad gruesa de dicha población.

Es aquí donde se proyecta realizar una estrategia lúdica llamada Olimpiadas de Motricidad Gruesa, para 15 participantes entre las edades de 14 a 18 años con discapacidad intelectual leve del Centro Crecer de Fontibón, que tiene por objetivos caracterizar cuales de las habilidades físicas fueron más afectadas, diseñar una estrategia lúdica que fortalezca la condición física y motricidad gruesa de los participantes y valorar el proceso final de la implementación de la estrategia lúdica con los participantes.

Para el desarrollo del proyecto se trabajará con el enfoque cualitativo, el tipo de investigación acción, la técnica a implementar será la observación estructurada y los instrumentos de investigación serán registro anecdótico, escala de estimaciones y la escala de estimaciones.

Palabras clave: Discapacidad Intelectual, Educación Física, Pandemia y Salud.

Abstract

This specialization project starts from the events that happened worldwide while 2020 passed, where a large part of the human population must be kept in mandatory confinement (quarantine) for a long period of time to prevent the contagion and spread of the coronavirus called COVID 19. Based on the whole last pandemic situation and going deeply to the case of Centro Crecer de Fontibón (specifically of physical education area), after the confinement and along the process of taken face to face activities, it was evident the decrease in the physical condition and gross motor skills of children, teenagers and young people with intellectual disabilities.

In that point of the time borns the idea to carry out a playful strategy called the Gross Motor Olympics, for 15 participants (between the ages of 14 and 18) with mild intellectual disabilities from the Centro Crecer de Fontibón. The strategy is focus on 3 specific goals:

- Find and characterize which of the physical skills were most affected.
- Design a playful strategy that strengthens the physical condition and gross motor skills of the participants.
- Assess the final process of implementing the playful strategy with the participants.

For the development of the Project, work tools will be applied based on the different areas of the process to be executed:

- Investigation - action
- Structured Observation Technique
- Research instruments such as anecdotal record and estimation scale.

Keywords: Intellectual Disability, physical education, pandemic and Health.

Tabla de contenido

	Pág.
1. Problema.....	5
1.1 Planteamiento del problema.....	5
1.2 Formulación del problema	8
1.3 Objetivos	8
1.3.1 Objetivo general	8
1.3.2 Objetivos específicos.....	8
1.4 Justificación.....	9
2. Marco referencial.....	10
2.1 Antecedentes investigativos	10
2.2 Marco teórico	10
3. Diseño de la investigación.....	16
3.1 Enfoque y tipo de investigación	16
3.2 Línea de investigación institucional.....	18
3.3 Población y muestra	18
3.4 Instrumentos de investigación.....	19
4. Estrategia de intervención	22
5. Conclusiones y recomendaciones.....	27
6. Referencias.....	29

1. Problema

1.1 Planteamiento del problema

En el mes de diciembre del año 2019 en la ciudad de Wuhan- China, se empiezan a presentar brotes de neumonía, los cuales después de una investigación científica conllevaron a la confirmación de un nuevo coronavirus denominado COVID 19 en enero de 2020. A nivel mundial se comienzan a generar mecanismos de protección para prevenir la propagación del coronavirus, sin embargo, resultan insuficientes dada la velocidad de contagio. En ginebra el 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) en cabeza del su director general el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, anunció la nueva enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) como pandemia y los países decretan medidas como cuarentenas, uso de tapabocas y distanciamiento social.

En Bogotá- Colombia, el 20 de marzo de 2020 la alcaldesa Claudia López a partir de los crecientes casos de contagio por COVID 19 implementa el confinamiento preventivo obligatorio, posterior a ello el gobierno nacional adopta medidas más estrictas mediante el decreto 531 del 8 de abril de 2020, ordenando el aislamiento preventivo-obligatorio o cuarentena nacional para todas las personas habitantes de la república de Colombia durante 14 días inicialmente. El aislamiento se extendió durante todo el año 2020, se implementaron diversas estrategias de activación económica, pero se mantuvieron restricciones para otros sectores.

El sector académico se vio afectado de forma significativa en el marco de la emergencia sanitaria, ya que los niños, niñas y adolescentes que se encontraban en procesos de formación presencial, tuvieron que adaptarse a la modalidad virtual de enseñanza-aprendizaje, requiriendo herramientas tecnológicas y conectividad para su desarrollo, a las cuales no toda la población tuvo acceso. Con el tiempo y teniendo en cuenta que el aislamiento obligatorio se extendió, se inicia

con la gestión de recursos para continuar con los procesos de educación formal, algunos de estos recursos los proporciono el gobierno nacional y otros fueron resultado de la gestión de familiares y personas cercanas a la población en etapa escolar.

Las restricciones por aislamiento y cuarentena restaron la posibilidad de que los niños, niñas y adolescentes interactuaran físicamente en el ámbito social, recreativo, deportivo entre otros, impidiendo el desarrollo, mantenimiento y potenciamiento de habilidades físicas, intelectuales y sociales propias de la naturaleza del ser humano.

A partir de lo anterior los profesionales de las diferentes áreas y personas del entorno familiar evidencian la necesidad de implementar tecnología audiovisual y plataformas como forma de interacción, para estudiar, trabajar y realizar actividades familiares, lo cual se configuro como una alternativa temporal, sin embargo, la población no se encontraba preparada para modificar permanentemente su forma de interacción, por un lado, porque no se tuvo el conocimiento para el manejo adecuado de dichas herramientas y por otro lado, no se consideraron las consecuencias a las que se conllevaría.

Partiendo de cuatro entrevistas aplicadas a la población de estudio de la presente investigación se puede evidenciar que el ámbito digital ha dejado avances en el manejo de herramientas académicas y de ocio como video juegos, sin embargo al retornar a la presencialidad se puede observar que el sedentarismo y la baja posibilidad de desplazamiento y/o interés por jugar, entrenar o ejercitarse afectó la condición física y la motricidad gruesa de las poblaciones mencionadas y también el interés por retomar el cuidado de su salud física, dado que los dispositivos electrónicos como celular, Tablet, portátil entre otros, brindan la posibilidad de estudiar, entretenerse y jugar desde casa y sin realizar actividad o ejercicio físico.

Teniendo en cuenta lo anterior, el proyecto de investigación busca identificar los principales factores que inciden en la disminución de la condición física y motricidad gruesa por causa del confinamiento, así como estudiar las diferentes opciones que se pueden articular con las herramientas digitales actuales como nuevas herramientas lúdicas que de manera enfocada motiven la práctica física de rutinas de ejercicio, danza, artes marciales entre otras alternativas para ejercitar el cuerpo y mente de la población adolescente y juvenil entre los 14 a los 18 años de edad con discapacidad intelectual leve del Centro Crecer de la localidad de Fontibón.

Este proyecto investigativo se contextualiza en el reciente momento que cambió los estilos de vida y que, en la actualidad continua en constante transformación, donde se buscare mejores formas de vivir a partir de los cambios, cuidando nuestra salud física, mental y social.

1.2 Formulación del problema

¿Cómo fortalecer la condición física y motricidad gruesa por medio de una estrategia lúdica, con población entre los 14 a 18 años de edad con discapacidad intelectual leve del Centro Crecer de la localidad de Fontibón?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Elaborar una propuesta lúdica para fortalecer la condición física y motricidad gruesa de la población entre los 14 a 18 años de edad con discapacidad intelectual leve del Centro Crecer Fontibón, a través de fases de ejercicio físico con escalera de agilidad.

Objetivos específicos

Caracterizar los factores de condición física y motricidad gruesa que se vieron afectados en la población entre los 14 a los 18 años de edad con discapacidad intelectual leve del Centro Crecer de la localidad de Fontibón en la temporada de confinamiento.

Diseñar una estrategia lúdica a partir de la escalera de agilidad, implementando dispositivos electrónicos y aplicaciones digitales para el trabajo con la población entre 14 a 18 años de edad con discapacidad intelectual leve del Centro Crecer de Fontibón.

Valorar la estrategia lúdica en articulación con las Tic para el fortalecimiento de la condición física y motricidad gruesa de la población entre 14 a los 18 años de edad con discapacidad intelectual leve del Centro Crecer de la localidad de Fontibón.

1.4 Justificación

En la actualidad las cosas que realizábamos de forma cotidiana se transformaron, a tal punto que los medios digitales ahora hacen parte fundamental para relacionarse con el mundo, es por esto que el proyecto de investigación aportará un enfoque que aproveche las herramientas digitales junto con estrategias lúdicas para la innovación, motivación y realización de aportes significativos en la condición física y motricidad gruesa de la población adolescente y juvenil entre los 14 a los 18 años de edad con discapacidad intelectual leve del Centro Crecer de la localidad de Fontibón, aportando al mejoramiento de la calidad de vida de la población focalizada en cuanto a su condición física, fortalecimiento de habilidades y destrezas físicas básicas, relacionamiento social e implementación articulada de medios digitales.

Para tal hecho es importante recalcar que hará énfasis en proponer nuevas formas de intervención en el área de educación física, que salgan de la monotonía y cotidianidad del área y que brinden la posibilidad de realizar aportes significativos en la salud integral de la población focalizada.

De tal manera estar a la vanguardia de las diferentes herramientas digitales y estrategias lúdicas, implementadas en la actualidad para el trabajo en las diferentes instituciones educativas y/o espacios para el cuidado integral de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, refiere estar con el interés de ser un profesional del futuro con las herramientas que la globalización tecnológica brinda para interactuar, socializar y aprender en tiempos de pandemia y en la actualidad.

2. Marco referencial

2.1 Antecedentes investigativos

Para este proyecto investigativo y su marco referencial es importante tener en cuenta que en los últimos tiempos el sedentarismo y la inactividad física ya existían como problemática mundial antes de la pandemia, y eran las causantes de varias de las enfermedades silenciosas que hoy en día tenemos, el artículo de Silva et al. (2021) plantea que estas enfermedades silenciosas en temporada de pandemia elevaron su índice de mortalidad. De esta manera se recalca que la actividad y el ejercicio físico son importantes en cualquier etapa de la vida para mantener una condición física aceptable y que se logre minimizar los principales riesgos de enfermedades alienadas al sedentarismo y la inactividad física.

En definitiva, la pandemia cambió la percepción de la cotidianidad de las familias y como lo menciona la investigación de Santos & Suarez (2021), donde se plantea se está pasando por etapas que han caracterizado diferentes afectaciones emocionales y físicas en la población infantil, juvenil y adulta. Estas etapas son las realidades que se vivieron antes, durante y después del confinamiento obligatorio por emergencia sanitaria. Dentro de las afectaciones que sobresalen durante el confinamiento están la convivencia familiar y la condición física, donde el poco conocimiento de manejo de los recursos digitales por parte de padres y madres afectó la paciencia y el acompañamiento adecuado de sus hijos en la educación virtual y el poco espacio en casa afectó la movilidad e intencionalidad por realizar ejercicios físicos. De esta manera se genera una mirada a la importancia de continuar con la identificación de problemáticas encontradas en pandemia para poder atender a las necesidades generadas y sus posibles soluciones por medio de la investigación.

Otro antecedente que se toma como referencia para este proyecto de investigación es el de León (2021), quien encuentra la pandemia como una oportunidad para la reformulación de propuestas metodológicas que transforma la práctica docente frente a la educación virtual. En esta investigación recalca que, si se pueden desarrollar habilidades físicas y motoras en la población de la primera infancia a partir de la virtualidad, pero que esto conlleva un trabajo profundo y reformulado de los docentes y les invita a no a pensar tanto en el qué (contenido) sino al cómo (método). Esto último es la relación que se encuentra al proyectar los medios digitales y las estrategias lúdicas como uno de los métodos para el fortalecimiento de la condición física y motricidad gruesa de la población focalizada.

Para este proyecto de investigación se pretende implementar los medios digitales y la lúdica como herramientas que puedan contribuir a la realización de aportes significativos en la condición física y la motricidad gruesa de la población focalizada, de esta manera la investigación “Las TIC como herramienta efectiva de comunicación y lúdica de Ana Silvia Hernández Pineda - 2020” Logra evidenciar que el correcto enfoque y manejo de las tecnologías de la información y las comunicaciones junto a la mediación lúdica son estrategias que logran motivar nuevas formas de aprendizaje y enseñanza tanto en docentes como en estudiantes. Sin embargo, se debe reconocer que en la actualidad aún se está en proceso de adaptación frente a estas formas interactivas de relacionamiento y estudio virtual.

2.2 Marco teórico

Para el presente proyecto investigativo se consideran importantes los conceptos claves de (TIC) Tecnologías de la información y comunicación, condición física, motricidad gruesa y enfermedad por el Coronavirus (Covid-19), debido a que son los términos más enfocados y de base para el desarrollo del mismo. A partir de esto se podrá desglosar la investigación en identificación de las principales causas de la problemática, estrategias - metodologías y posibles alternativas de trabajo para aportar a la solución del tema identificado.

TIC

Como parte fundamental en el proyecto investigativo está el manejo de las TIC (Tamayo, 2020) las define así:

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación son un elemento necesario para el desarrollo de labores cotidianas de una persona. Su acceso y apropiación por parte de las comunidades genera diversos beneficios, tales como aprender un idioma, enterarse de los acontecimientos en el mismo instante, realizar trámites en línea de manera fácil y segura. Incluso, estimular las relaciones entre el ciudadano y el Estado, por medio del gobierno en línea.

Las TIC son el medio actual más rápido para la búsqueda, manejo y producción de información como lo define a continuación Domínguez (2021):

Las TIC se caracterizan por presentar una gran cantidad de servicios e información de manera inmediata y simultánea. Cabrero (1996) resalta las siguientes características de las TIC: Inmaterialidad, interactividad, instantaneidad, innovación, elevados parámetros de calidad de imagen y sonido, digitalización, influencia más sobre los procesos que sobre los productos, automatización, interconexión y diversidad.

Las tecnologías de la información y comunicación son herramientas que pueden potenciar el aprendizaje, o en su defecto contribuir de forma significativa a la realización de ejercicio físico por medio de aplicaciones, videos, tablas de referencia, rutinas, música entre otras estrategias que en la actualidad se implementan, esto debido a que en temporada de confinamiento por pandemia se promovieron estas opciones para mantener la condición física en casa.

CONDICIÓN FÍSICA

Anteriormente se mencionó que hubo dos factores que se vieron afectados en el confinamiento por pandemia, los cuales hacen referencia a la convivencia y la salud física, de tal manera (Camargo, 2015) define la condición física como:

Estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales y disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontando las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva. Este concepto implica directamente dos dimensiones: DIMENSIÓN ORGÁNICA, ligada a las características físicas del individuo y referida a los procesos de producción de energía y al rendimiento físico.

DIMENSIÓN MOTRIZ también llamada aptitud motriz, se refiere al desarrollo de las cualidades psicomotrices.

Dentro de los conceptos actuales de Condición Física la referencia en línea Mundo Entrenamiento la define como “el grado de desarrollo que tiene la persona de las capacidades físicas básicas y cualidades motrices (coordinación y equilibrio)”.

Este concepto (Condición Física) es parte fundamental para el desarrollo del proyecto investigativo debido a que la salud fue uno de los contextos afectados durante el periodo de confinamiento y aislamiento en el marco de la Pandemia.

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS (COVID-19)

Entre los hechos mundiales recientes está la Pandemia por Coronavirus (Covid-19). La Organización Panamericana de la Salud la contextualizó de la siguiente manera:

Los coronavirus (CoV) son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. La epidemia de COVID-19 fue declarada por la OMS una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020. El director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, anunció el 11 de marzo de 2020 que la nueva enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19) puede caracterizarse como una pandemia. La caracterización de pandemia significa que la epidemia se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que afecta a un gran número de personas.

MOTRICIDAD GRUESA

Los autores Osorio et al. (2019) afirman que “la motricidad gruesa hace referencia a la globalidad del cuerpo para ejecutar las acciones y movimientos que implican la utilización de grandes grupos de músculos, y está vinculada con el dominio corporal, lateralidad, coordinación global y equilibrio” (p.40). La motricidad gruesa está inmersa en todos los ciclos vitales y/o procesos del desarrollo humano, de tal manera es imprescindible trabajar cada desarrollo de habilidades físicas en cada estadio de vida, de tal manera otras habilidades tanto intelectuales como sociales se verán beneficiadas con el proceso de crecimiento.

MOTRICIDAD GRUESA

Desde nuestro proceso de desarrollo motor inicial existen habilidades y destrezas básicas imprescindibles para el ser humano, entre ellas está la motricidad gruesa y la (Universidad en Internet, 2020) la define de la siguiente forma:

Hace referencia a esos movimientos que podríamos definir como “más burdos”, en los que participan grupos musculares amplios, como saltar, correr, rodar, gatear, subir y bajar escalones. Son los primeros movimientos que se aprenden y los más fáciles de ejecutar.

¿QUÉ ES LA MOTRICIDAD GRUESA?

El Blog Eneso define la Motricidad Gruesa como:

Nuestra capacidad para mover los músculos del cuerpo de forma coordinada y mantener el equilibrio, además de la agilidad, fuerza y velocidad necesaria en cada caso. Hace referencia a los movimientos amplios que engloban varios grupos musculares como el control de cabeza, la sedestación, girar sobre sí mismo, gatear, mantenerse de pie, caminar, saltar, etc.

Mover el cuerpo humano requiere toda una sinergia del sistema músculo esquelético, ejercitar la motricidad gruesa es necesario como proceso del desarrollo humano desde temprana edad, por tal motivo el constante repaso de las habilidades físicas básicas con ejercicios mediados por el juego o el deporte permiten mantenerlas, potenciarlas y también el desarrollar otras.

3. Diseño de la investigación

3.1 Enfoque y tipo de investigación

Para el desarrollo del proyecto se trabajará con el **enfoque cualitativo**, ya que este enfoque permite relacionar al investigador con el fenómeno o hecho a investigar y da importancia tanto al proceso como a los resultados del proyecto a desarrollar, como lo indica Durán (2015) “El propósito del enfoque cualitativo reside en reconstruir la realidad sin manipularla, para hacer una interpretación de ella y entender el significado de la realidad de los seres humanos” (p.27). Para este caso en particular es desde el área de educación física que se proyecta contribuir a la condición física y motricidad gruesa de niños, niñas y adolescentes con discapacidad intelectual después del periodo de confinamiento obligatorio por Pandemia.

También se trabajará con el tipo de **investigación acción**, la cual procura promover la comprensión de la realidad física y social de los adolescentes y jóvenes con discapacidad intelectual participantes, y de esta manera poder transformar su realidad en pro de su bienestar integral. Tomando en cuenta lo anterior y con concordancia con Callejo y Viedma (2006) se puede decir que:

La IA es planteada, simultáneamente, desde una perspectiva pragmática y crítica. Pragmática porque asume la investigación como una acción orientada al aprendizaje y a solucionar los problemas reales de los sujetos observados. Crítica porque lo hace desde posiciones que censuran los fines que han orientado tradicionalmente la investigación social: en concreto, observar con el único propósito de conocer o, bien, ofrecer conocimiento para que otros intervengan. (p.178).

Fases de la investigación

Se toma como fases del desarrollo de la propuesta los objetivos de la estrategia lúdica planteada de la siguiente manera:

Fase 1: Esta fase de caracterización se proyecta desarrollar durante los meses de marzo y abril de 2023, donde a partir de la **técnica de investigación de observación** y los Instrumentos de **registro anecdótico y escala de estimaciones**, se obtendrá la información para identificar cuáles son las habilidades de motricidad gruesa y condición física afectadas durante el periodo de confinamiento obligatorio.

Fase 2: Esta fase de elaboración de la estrategia lúdica se estima desarrollar entre los meses de mayo y junio de 2023, donde a partir de la información obtenida de la fase 1 se pueda elaborar los ejercicios con escalera de agilidad, auto cargas, aplicaciones de celular que manejan tiempo de trabajo físico - descanso y juego de roles.

En esta misma fase 2, se espera desarrollar durante los meses de julio, agosto y septiembre de 2023, la implementación de la estrategia lúdica, donde a partir de diferentes intervenciones se pueda fortalecer la condición física y motricidad gruesa de los participantes.

Fase 3: Esta última fase de valoración se proyecta desarrollar en los meses de octubre y noviembre de 2023, por medio de la aplicación del instrumento de **lista de cotejo de la observación**, donde se podrá determinar si la propuesta de la estrategia lúdica realizó aportes positivos o no a la mejora de la condición física y fortalecimiento de la motricidad gruesa de los participantes.

3.2 Línea de investigación institucional

Para el desarrollo de este proyecto se escogió la línea de investigación institucional de:

Desarrollo humano, procesos de aprendizaje y ambientes emergentes.

La cual busca comprender el desarrollo humano desde las dinámicas de los procesos de aprendizaje de los sujetos en las diversas formas de interacción en ambientes emergentes.

3.3 Población y muestra

El Centro Crecer de Fontibón es un servicio de la Secretaria de Integración Social, que atiende de forma integral a niños, niñas y adolescentes entre los 6 a 17 años de edad con discapacidad intelectual, síndrome de Down, autismo, parálisis cerebral y múltiple, que residan en la localidad de Fontibón, que estén entre los estratos de 1 a 3, que tengan diagnóstico de discapacidad definido y actualizado y que tengan activo su seguro médico.

En esta unidad operativa los participantes reciben atención integral de las de las áreas de Nutrición Fonoaudiología, Psicología, Terapia Ocupacional, Educación Física, Educación Especial, Enfermería, Taller de Artes y Música, aparte de esto también cuentan con cocina, comedor, patio, sala de profesores, casita simulada, múltiples baños y sus 3 pisos cuentan con rampa y protección de esquinas en caso de caídas, la atención es de lunes a viernes en horario de 7:30 AM a 4:30 PM.

Para el desarrollo del proyecto se focalizo un grupo de 15 niños, niñas y adolescentes entre los 14 a 18 años de edad con discapacidad intelectual leve y moderada, que presentaron disminución de su condición física y movilidad corporal después de terminar con el confinamiento obligatorio por pandemia y fue identificada su condición al retomar la presencialidad en el Centro Crecer de Fontibón por el área de Educación Física.

3.4 Instrumentos de investigación

Para este proyecto se escogió la **técnica de investigación de observación**, como lo refiere Artigas et al. (2019) “Es la técnica que emplea el investigador para conectarse con la realidad y formarse una idea lo más precisa posible sobre el problema que estudia” (p.44). Lo anterior debido a que por medio de la observación inicial al momento de retomar la presencialidad en el Centro Crecer de Fontibón, se logró identificar que los participantes habían disminuido sus habilidades de motricidad gruesa y condición física durante el confinamiento obligatorio por pandemia.

Se trabajará con el tipo de **observación estructurada**, según indica Artigas et al. (2019) permite al investigador “tener definidas las categorías a observar, para ello usa instrumentos detallados. Instrumentos: escala de estimaciones, guía de observación, lista de cotejo” (p.45).

Los instrumentos de observación estructurada que se implementarán para el desarrollo del proyecto son:

En la **etapa de diagnóstico** se implementará el instrumento de **registro anecdótico**, como lo menciona (ffbonta, 2016) “se puede usar para anotar, rangos, anécdotas, hechos o situaciones que se suceden en un área, en una organización, etc, y es una información cualitativa muy importante para una investigación de este tipo”. Con este instrumento se pretende identificar el grupo de 15 participantes del Centro Crecer de Fontibón, sus rangos de edad, fecha del primer diagnóstico, el estado de peso corporal en el cual se encontraban y las particularidades de su motricidad gruesa y estado físico.

OBSERVACIÓN REGISTRO ANECDÓTICO				
#	PARTICIPANTE	EDAD	FECHA	DESCRIPCIÓN
1				
2				
3				
4				
5				

Fuente: Instrumentos o Formatos de Recolección de Datos: Técnicas de Observación - Encuesta – Entrevista. Video de ffbonta. (25 de mayo de 2016). Ajuste de un instrumento de estandarizado.

En la **etapa de seguimiento** se imprimirá el instrumento de **escala de estimaciones**, como lo menciona Artigas et al. (2019) permite “el registro y valoración cualitativo o cuantitativo del aspecto observado, mediante una escala de intensidad; esto permite agrupar los valores otorgados” (p.46). Con este instrumento se puede obtener una información más detallada de los participantes y el grado de habilidades en el ámbito de su motricidad gruesa básica como lo son: acostarse, levantarse, rodar, caminar, correr, saltar, girar, lanzar, atrapar y patear.

#	PARTICIPANTES	ESCALA DE ESTIMACIONES – MOTRICIDAD GRUESA ABRIL 2023 (NO LO HACE = N/H) – (LO HACE CON DIFICULTAD = L/D) – (LO HACE = L/H)								
		Acostarse Levantarse	Rodar	Caminar	Correr	Saltar	Girar	Lanzar	Atrapar	Patear
1										
2										
3										
4										
5										

Fuente: Técnicas e instrumentos recolección de datos. Universidad de la Guajira. Ajuste de un instrumento de estandarizado de Artigas, W., Perozo, É., Queipo, B., & Useche, M. (2019).

Para la **etapa de evaluación** se proyecta la implementación del instrumento de **lista de cotejo de la observación**, Artigas et al. (2019) refiere que “Es una lista de aspectos relacionados con el estudio que se presenta durante la observación” (p.47). Esta etapa final permitirá deducir si hay o no avance o mejora en los aspectos que se identificaron inicialmente como la disminución de la motricidad gruesa y condición física de los participantes durante el confinamiento obligatorio en Pandemia. Los aspectos a analizar por cada uno de los participantes son situación actual de su peso corporal, mejora de sus habilidades para acostarse, girar, levantarse, caminar, correr, saltar, girar y si se fortaleció su condición física.

LISTA DE COTEJO DE LA OBSERVACIÓN POR PARTICIPANTE			
Nombre y Apellido:		Edad:	
Discapacidad:		Institución:	
Grupo:		Fecha de la sesión:	
#	ASPECTO A IDENTIFICAR	SI / NO	ARGUMENTACIÓN DE LA RESPUESTA.
1	¿Mejoro su peso corporal?		
2	¿Controla su cuerpo para acostarse, girar y levantarse?		
3	¿Optimizo su desplazamiento al caminar y correr?		
4	¿Realiza con control movimientos al Salto y giro?		
5	¿Mejoro su Condición Física?		

Fuente: Técnicas e instrumentos recolección de datos. Universidad de la Guajira. Ajuste de un instrumento de estandarizado de Artigas, W., Perozo, É., Queipo, B., & Useche, M. (2019).

4. Estrategia de intervención

ESTRATEGIA LÚDICA (LAS OLIMPIADAS DE LA MOTRICIDAD GRUESA).

Para el desarrollo de la estrategia lúdica se proyectan 3 momentos importantes que los participantes experimentarán para llegar a la meta de fortalecer su condición física y motricidad gruesa.

Primer momento (Las pruebas Olímpicas – Circuito de motor).

En este primer momento se buscará identificar las habilidades y destrezas físicas que disminuyeron en los participantes que fueron seleccionados para trabajar. A partir de la técnica de observación se postularán 4 sesiones de intervención con actividades que trabajan la condición física y motricidad gruesa.

Circuito de Motor, con el contexto de pruebas olímpicas y el juego de roles como atletas nacionales, se motivará la participación y sana competencia de la población adolescente y juvenil focalizada, sin embargo, aparte de que se diviertan los participantes el objetivo primordial es identificar de manera individual cuales son las habilidades y destrezas físicas que requieren trabajo de fortalecimiento.



Fuente: Circuito motor. Perteneciente a Yamith Tacan.
Tomada en Centro Crecer Fontibón, mayo 2022.

MOMENTO 1			
PRUEBAS OLÍMPICAS – CIRCUITO MOTOR			
DESCRIPCIÓN	MATERIALES	SESIÓN 1 y 3 (45 A 60 MINUTOS)	SESIÓN 2 y 4 (45 A 60 MINUTOS)
<p>El Circuito Motor, consta de 8 estaciones con pruebas básicas de motricidad gruesa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escalera de Agilidad. 2. Arrastre bajo. 3. Zigzag Corriendo. 4. Barra de Equilibrio. 5. Zigzag Cuadripedia. 6. Rodar lateral en el suelo. 7. Remate a gol (1 gol). 8. Lanzamiento a cesta (1 cesta). <p>Los participantes deberán realizar este circuito en el menor tiempo posible de forma individual y posteriormente compitiendo con un compañero.</p> <p>Esta actividad estará amenizada musicalmente con canciones alusivas a las Olimpiadas, generando una atmosfera de reto personal y competencia.</p>	<p>Recursos para las estaciones:</p> <p>2 Escaleras de agilidad, 3 palos de escoba, 6 cilindros de espuma, 8 pelotas de espuma, 2 barras de equilibrio, 8 conos, 2 colchonetas, 4 balones de futbol, 2 canchas de banquitas, 8 pelotas de caucho y un cilindro grande de espuma hueco.</p> <p>Medios digitales para el manejo de tiempos y contextualización de las pruebas:</p> <p>1 Reproductor de audio con bluetooth. 1 cronometro. 1 Celular con pistas de audio contextualizadas.</p>	<p>En estas sesiones las pruebas se realizarán de forma individual, tomando tiempos de cada participante e intentándolo con un máximo de 3 oportunidades, el objetivo será motivar al participante a superar sus propios tiempos y obtener información de sus habilidades y dificultades en el desarrollo de las pruebas.</p>	<p>En estas sesiones las pruebas se realizarán por parejas, realizando eliminatorias sencillas con un máximo de 3 intentos por pareja. En esta metodología de trabajo se busca identificar factores competitivos que motivan el desarrollo de las pruebas, el respeto por el compañero de competencia y el manejo emocional de ganar y/o perder.</p>
Técnica de investigación: Observación Estructurada.			
Instrumentos de investigación: Registro anecdótico y escala de estimaciones.			

Segundo momento (La escalera de entrenamiento Olímpico en la selva).

Para este segundo momento, se pretende llevar a cabo la estrategia lúdica con más énfasis en el juego de roles, ya que los ejercicios físicos estarán inspirados en las habilidades naturales de los animales, quienes tienen muy bien desarrolladas su motricidad gruesa y condición física debido a la misma necesidad de supervivencia de cada uno de ellos en su medio ambiente o hábitat.

La escalera de agilidad por medio de ejercicios repetitivos permite la automatización y respuesta anticipada del cuerpo a diferentes estímulos que se presenten, este elemento contribuye a desarrollar y fortalecer agilidad, coordinación, velocidad de reacción y de desplazamiento.



Fuente: Escalera de agilidad. Perteneciente a Yamith Tacan.
Tomada en Centro Crecer Fontibón, septiembre 2022.

MOMENTO 2		
LA ESCALERA DE ENTRENAMIENTO OLÍMPICO EN LA SELVA		
DESCRIPCIÓN	MATERIALES	ENTRE 10 A 12 SESIONES (45 A 60 MIN)
<p>Escalera de agilidad, se realizarán 8 ejercicios de desplazamiento y salto evocando animales, hablando de sus capacidades y motivando su imitación para desarrollar el ejercicio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guepardo (Paso veloz pie a pie). 2. Canguro (Salto a pie junto). 3. Flamenco (Salto a un pie). 4. Cangrejo 1 (Paso pie a pie lateral). 5. Cangrejo 2 (Paso pie a pie hacia atrás). 6. Lémur (Salto a pie junto y alterna con piernas abiertas). 7. Gorila (Paso lateral con manos dentro de la escalera y pies fuera). 8. Cocodrilo (Salto a pie junto con giros de 90°). <p>Los participantes en las primeras sesiones procuraran realizar los ejercicios de forma tranquila y controlada, con el tiempo se agregará el componente de velocidad. Los retos se realizarán primero de forma individual con tiempos de ejecución y después en competencia con una pareja.</p>	<p>Recursos para los retos del entrenamiento:</p> <p>2 Escaleras de agilidad, 2 colchonetas y un salón o patio amplio.</p> <p>Medios digitales para el manejo de tiempos y contextualización de los retos de entrenamiento:</p> <p>1 Reproductor de audio con bluetooth.</p> <p>1 cronometro.</p> <p>1 Celular con pistas de audio contextualizadas.</p>	<p>Durante las primeras 3 o 4 sesiones se procurará trabajar el gesto técnico correcto del desplazamiento y salto en la escalera de agilidad, con el objetivo de automatizar gradualmente los movimientos corporales de los participantes.</p> <p>Durante las siguientes 4 sesiones, se agregará el componente de velocidad en la ejecución de los 8 ejercicios de forma individual, esto fortalecerá su velocidad de reacción, desplazamiento autónomo y generará confianza en la realización de sus ejercicios en la escalera.</p> <p>Y en las ultimas 3 o 4 sesiones, aparte del componente de velocidad, se agregará la competencia en parejas, lo cual permitirá el fogueo de habilidades de motricidad gruesa con los desplazamientos, saltos y giros corporales de cada uno en función de ganarle a su compañero.</p>
Técnica de investigación: Observación Estructurada.		
Instrumentos de investigación: Registro anecdótico y escala de estimaciones.		

Tercer momento (Las Olimpiadas de la Motricidad Gruesa).

Para este ultimo momento de la estrategia lúdica, se busca evaluar puntualmente si se logró fortalecer la condición física y motricidad gruesa de los participantes, a partir de la realización de las Olimpiadas de la Motricidad Gruesa donde se promoverá la expectativa de competencia teniendo como base las pruebas de circuito motor iniciales y los entrenamientos con escalera de agilidad.

Para esta parte final de la estrategia lúdica se agregará en las primeras sesiones el **entrenamiento Tabata**, el cual permite trabajar la condición física con ejercicios de alta intensidad a partir de 8 rondas de trabajo de 20 segundos por 10 segundos de descanso, donde el enfoque será el trabajo con el propio peso corporal o auto cargas.



Fuente: Prueba de Olimpiadas para Motricidad Gruesa. Perteneciente a Yamith Tacan.
Tomada en Centro Crecer Fontibón, octubre 2022.

MOMENTO 3		
LAS OLIMPIADAS DE LA MOTRICIDAD GRUESA		
DESCRIPCIÓN	MATERIALES	ENTRE 4 A 6 SESIONES (45 A 60 MIN)
<p>El entrenamiento Tabata consta de 8 momentos de trabajo físico de alta intensidad de 20 seg por 10 seg de descanso.</p> <p>Ejercicios a implementar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jumping Jacks 2. Flexiones de brazo. 3. Sentadillas. 4. Abdominales. 5. Burpees. 6. Flexiones de Brazo. 7. Sentadillas. 8. Abdominales. <p>Este entrenamiento se implementará de forma gradual y complemento para mejorar la condición física.</p> <p>Las Olimpiadas de la Motricidad Gruesa, son las mismas pruebas del Circuito Motor, sin embargo, se traen devuelta con el contexto más grande donde se plantea el juego de rol de competencia internacional donde cada participante representara un país.</p> <p>Consta de 8 estaciones con pruebas básicas de motricidad gruesa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escalera de Agilidad. 2. Arrastre bajo. 3. Zigzag Corriendo. 4. Barra de Equilibrio. 5. Zigzag Cuadrapedia. 6. Rodar lateral en el suelo. 7. Remate a gol (2 goles). 8. Lanzamiento a cesta (2 cestas). <p>Los participantes deberán realizar este circuito en el menor tiempo posible de forma individual y posteriormente compitiendo con un compañero.</p> <p>Esta actividad estará amenizada musicalmente con canciones alusivas a las Olimpiadas, generando una atmosfera de reto y competencia.</p>	<p>Recursos para las estaciones:</p> <p>2 Escaleras de agilidad, 3 palos de escoba, 6 cilindros de espuma, 8 pelotas de espuma, 2 barras de equilibrio, 8 conos, 2 colchonetas, 4 balones de futbol, 2 canchas de banquitas, 8 pelotas de caucho y un cilindro grande de espuma hueco.</p> <p>Medios digitales para el manejo de tiempos y contextualización de las pruebas:</p> <p>1 Reproductor de audio con bluetooth. 1 cronometro. 1 Celular con pistas de audio contextualizadas.</p>	<p>En las primeras 4 sesiones de trabajaran los ejercicios de auto cargas (propio peso corporal) explicando su ejecución técnica y las adaptaciones que se tengan que realizar en caso de ser necesarias. Al final de cada sesión se implementará el entrenamiento Tabata el cual se aprovechará mejor debido a los ejercicios previamente trabajados.</p> <p>En la penúltima sesión se realizará el Circuito Motor a manera de reconocimiento de pruebas y anticipación física y emocional para las competencias.</p> <p>En la última sesión se dará el contexto de Olimpiadas de la Motricidad Gruesa, donde se organizará todo para vivenciar un contexto competitivo con público, vuvuzelas y barras de los demás integrantes del Centro Crecer de Fontibón, se gestionará medallera con pódium para los 3 primeros puestos de los 15 participantes y premios para todos por su esfuerzo durante todo el ciclo de trabajo. Esta sesión se proyecta realizar en 2 horas.</p>
Técnica de investigación: Observación Estructurada.		
Instrumentos de investigación: Lista de cotejo de la observación por participante.		

5. Conclusiones y Recomendaciones

- Esta propuesta lúdica nace de la observación que tiene el área de educación física en la llegada de los participantes del Centro Crecer de Fontibón al proceso de retorno a la presencialidad, donde con preocupación se percibe significativamente la disminución de la condición física y motricidad gruesa de gran parte de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de la institución. El sobre peso, la delgadez, los picos de ansiedad, el desplazamiento autónomo y la movilidad corporal fueron factores determinantes para la consolidación de esta estrategia lúdica en pro de fortalecer dichos factores y mejorar la calidad de vida de los participantes.
- Durante la primera etapa de planeación para realizar la caracterización de la condición física y motricidad gruesa de los participantes que se proyectaba focalizar, se tenía contemplado trabajar con 20 estudiantes entre las edades de 10 a 18 años con discapacidad intelectual leve del Centro Crecer de Fontibón, pero se pudo establecer que dentro del grupo había diversas falencias y habilidades físicas, tanto así que se determina reducir la población a 15 participantes en el rango de edad entre 14 a 18 años con discapacidad intelectual leve, para que de esta manera se pueda realizar un proceso más individualizado para el análisis posterior de resultados de la estrategia lúdica.
- En el proceso del diseño de la estrategia lúdica de Olimpiadas de la Motricidad Gruesa, se encontraron múltiples herramientas pedagógicas para el ejercicio físico, tales como el Cardio Box, ejercicio aeróbico en máquinas cardiovasculares, entrenamiento funcional adaptado, la practica pre deportiva en baloncesto y fútbol entre otros más, sin embargo se optó por salir de la cotidianidad de los temas del área de educación física y buscar otras propuestas que permitieran ir de la mano con nuevas tecnologías digitales y de

entrenamiento físico para mejorar la salud física, mental y social de los participantes. Para tal hecho se proyectó el trabajo con la App de Tabata, pistas musicales actuales del gusto de los participantes, la escalera de agilidad, los retos tanto físicos como emocionales y los juegos de rol que permitirán vivenciar el ejercicio físico desde una perspectiva diferente y divertida.

- Para el proceso de valoración del fortalecimiento efectivo o no de la condición física y motricidad gruesa del grupo focalizado del Centro Crecer de Fontibón, se proyectó la técnica de investigación de observación acción, junto con los instrumentos de registro anecdótico, escala de estimaciones y lista de cotejo como herramientas primordiales del proceso, para el análisis previo, durante y de cierre de la estrategia lúdica, donde el objetivo primordial se enfocaba en fortalecer la condición física y la motricidad gruesa de los participantes por medio de ejercicios físicos diferentes, llamativos e interesantes para todos.
- En síntesis, después del confinamiento obligatorio por pandemia la forma de relacionarnos con el mundo ha cambiado, por lo tanto, es imprescindible como profesores estar a la vanguardia de nuevas formas de comunicación y trabajo desde cada una de nuestras áreas, esto debido a que las nuevas generaciones están creciendo y formándose con nuevas herramientas tanto pedagógicas, como prácticas y digitales, de tal manera estar actualizados brinda múltiples oportunidades para la creación de estrategias lúdicas que contribuyan al aprendizaje significativo tanto del profesores como del estudiante.

6. Referencias

- Artigas, W., Perozo, É., Queipo, B., & Useche, M. (2019). Técnica e Instrumentos de recolección de datos cuali-cuantitativos. Universidad de la Guajira. (pp.44-47).
<https://repositoryinst.uniguajira.edu.co/handle/uniguajira/467>
- Bartoll, O. C., & Piquer, M. P., & Capella, P. C., & Osorio, R. V. (2019). Efectos de un programa de actividad física integral sobre la motricidad gruesa de niños y niñas con diversidad funcional. Revista Lasallista de Investigación, 16 (1),37-46.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69563162002>
- Callejo Gallego, J., Viedma Rojas, A. (2006). Proyectos y estrategias de investigación social: la perspectiva de la intervención. McGraw-Hill.
<http://www.ebooks7-24.com.ezproxy.biblored.gov.co/?il=7541>
- D'olivares Durán, N., & Casteblanco Cifuentes, C. L. (2015). Un acercamiento a los enfoques de investigación y tradiciones investigativas en educación. RHS-Revista Humanismo Y Sociedad, 3(1-2), 24-34.
<https://doi.org/10.22209/rhs.v3n1.2a04>
- ffbonta. (25 de mayo de 2016). Instrumentos o Formatos de Recolección de Datos: Técnicas de Observación - Encuesta - Entrevista [Video]. Youtube. Obtenido de
<https://www.youtube.com/watch?v=hv9yuPDTSSs>
- Hernández Pineda, A. (2020). Las TIC como herramienta efectiva de comunicación y lúdica. P. 26
<http://hdl.handle.net/11371/4145>
- La Universidad en Internet [UNIR]. (2020, 25 de septiembre). La importancia de trabajar la psicomotricidad gruesa y fina en Educación Infantil.
<https://www.unir.net/educacion/revista/psicomotricidad-fina-y-gruesa/>
- Mayo Clinic. (s.f). Enfermedad del Coronavirus (COVID-19).
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>
- Mundo Entrenamiento El Deporte Bajo Evidencia Científica . (2021, 19 de Mayo). Condición Física y salud en la Educación Física.
<https://mundoentrenamiento.com/condicion-fisica-y-salud/>
- León Espinosa, W. (2021). La expresión corporal para el fortalecimiento de habilidades motoras gruesas en los niños de kínder 5 del colegio CIEDI en épocas de pandemia. P. P. 3, 21.
<http://hdl.handle.net/11371/3493>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (s.f). Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19).
<https://www.paho.org/es/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
- Santos, J. A. & Suarez, B. N. (2021). Convivencia y educación inicial en tiempos de pandemia. P.P. 66, 67, 69.
<http://hdl.handle.net/20.500.12209/16761>

Silva Camargo, G. (2015). Diccionario básico del deporte y la educación física. Kinesis. P. 78

<http://ezproxy.biblored.gov.co:2057/?il=7840>

Silva Junior, EN da., Santos, LFB dos., Ferrari, CER de A., Mocarzel, R., Freitas, JP de Miranda, MJC de ., & Monteiro, ER . (2021). La importancia de la actividad física regular en sujetos sedentarios después de la pandemia de COVID-19. Revisión de la literatura. Investigación, Sociedad y Desarrollo. Núm. 10. P. 6.

<https://doi.org/10.33448/rsd-v10i16.23949>

Tamayo, J. F.R.; Agudelo, D. S. G. La Conectividad Digital como Derecho Fundamental en Colombia. The Law, State and Telecommunications Review, Brasilia, v. 12, Núm. 1p. 116.

<https://doi.org/10.26512/lstr.v12i1.31161>