

FACULTAD DE CULTURA FISICA, DEPORTE Y RECREACION  
CENTRO DE INVESTIGACIONES  
COMISIÓN TRABAJOS DE GRADO

**CORPUS SISTEMATIZACIÓN PASANTÍA<sup>1</sup>**

**TRABAJO DE GRADO**

El proyecto constituye la segunda fase en el ciclo de vida de un trabajo de investigación: implica el desarrollo detallado y riguroso de lo que se ha propuesto en el anteproyecto, y todas las precisiones metodológicas y procedimentales de su implementación y gestión (Trabajo de Grado I). Por último (Trabajo de Grado 2) se presentan los resultados del proceso. El documento correspondiente incluye los siguientes elementos<sup>2</sup>:

**1. INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO<sup>3</sup>**

1.1 Nombre del proyecto – ejercicio de pasantía: Actividad Física Una herramienta para el desarrollo integral del ser humano en sus diferentes etapas de vida.
1.2 Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación
1.3 Nombre del Decano de Facultad o Departamento Académico: Jesús Astolfo Romero
1.4 Otros programas y/o departamentos académicos que participan en el proyecto, en el caso de participación en pasantías de movilidad, indicar lugar y país: Ninguno
1.5 Nombre del docente (s) asignado al proyecto: Carmen Victoria Forero
1.6 Nombre del estudiante (s) asignado al proyecto: Mauricio Acosta Suarez
1.7 Código (s) del (los) estudiante (s):2127009
1.8 Semestre que cursan los estudiantes: 9
1.9 Nombre de la asignatura con la que se articula <sup>4</sup> :Proyecto de Grado
1.10 Nombre del Centro de Proyección Social donde se realiza: CPS,USTA SUBA en general
1.11 Fecha de inicio: 2/2/2016 Fecha de finalización: 3/6/2016

**2. PERFIL DEL PROYECTO**

2.1 Justificación que contextualice el proyecto:  Se realiza esta pasantía en la localidad de suba con el fin de rescatar la importancia de la actividad física en los diferentes grupos poblacionales como lo es el grupo de primera infancia en el jardín infantil sueños
---

<sup>1</sup> Este corpus fue construido y revisado en Agosto de 2015 por Edwin Arcesio Gómez y Carmen Victoria Forero, Última actualización: Septiembre 2015.

<sup>2</sup> En situaciones especiales, se podrá adecuar este formato a las necesidades y características del proyecto concertado con el director-asesor. Cuando así se haga, deberá informarse previamente a la comisión de trabajos de grado, vía escrita.

<sup>3</sup> Proyecto: Aplicación de la academia para conseguir resultados de acuerdo a las funciones sustantivas de la USTA. De igual forma se entenderá que la pasantía se entiende como la puesta en práctica de un proyecto.

<sup>4</sup> Con el fin de ubicar estrategias que respondan a las funciones sustantivas (resultados) de los programas académicos, currículo.

del futuro, en la segunda infancia y la adolescencia dentro del colegio Delia Zapata Olivella y por último en la tercera edad con los programas dirigidos al adulto mayor por parte de la clínica corpas y el grupo de tercera edad del barrio la Gaitana buscando un efecto positivo en la calidad de vida de estos grupos. Demostrando así la relevancia que tiene el profesional de cultura física, deporte y recreación, como principal promotor y líder de programas que involucren la actividad física y la promoción de la salud.

Como lo ya lo han trabajado anteriormente otros pasantes de la facultad de cultura física deporte y recreación, con el proyecto "Pasantías sociales" del estudiante Fabián Calderón Gómez donde trabajo con los mismos grupos etarios, pero de diferentes partes de la localidad exceptuando el grupo de adulto mayor de la Gaitana.

Por lo cual es necesario volver a mencionar las características de cada uno de los grupos a intervenir:

Nombre: Colegio Delia Zapata Olivella

Ubicación: Calle 144c#141 Bogotá D.C Barrio Bilbao



Grupos a Intervenir: Grados decimos y segundos

Número de personas beneficiadas: 160 estudiantes (80 estudiantes de bachillerato y 80 de primaria)

Notas generales: El colegio cuenta con un programa de educación física adecuado para cada una de las edades, pero como es de esperar a no todos los estudiantes les gusta realizar ejercicio durante las clases de educación física en lo que respecta a los grados decimo y once.

Para los grados segundos está muy bien planteado el programa, pero las primeras semanas según la docente han sido clases más enfocadas en impartir disciplina a los niños que en el desarrollo de patrones básicos de movimiento.

Días de intervención: martes (7:50-12:00) y jueves (6:00-10:00)

Nombre: Jardín Infantil Sueños del futuro

Ubicación: Barrio Lisboa



Grupos a Intervenir: Niños de 3 a 4 años

Número de personas beneficiadas: 5

Notas Generales: Las personas que trabajan y manejan el jardín infantil realizan una muy buena labor desarrollando las capacidades cognitivas de los niños, pero cuando llega el momento de promover un desarrollo motor simplemente juegan y se divierten sin un objetivo claro al momento de hacer las actividades.

Días de intervención: lunes (8:00-10:00)

Nombre: Grupo de la tercera edad La Gaitana "Grupo de integración mi nuevo amigo"

Ubicación: Parque la Gaitana Cra 125b



Grupos a intervenir: Adultos de la tercera edad

Número de personas beneficiadas: 50

Notas Generales: La mayoría de los adultos mayores presentan una o más patologías que afectan su vida cotidiana la más recurrente son artrosis e hipertensión, pero además de eso siempre existen casos particulares que obligan a tener extremo cuidado al momento de hacer actividad física. Por ende, es de suma importancia mostrar las diferentes variantes que existan de los diferentes ejercicios para lograr incluir a todos los adultos mayores.

Días de intervención: viernes (8:00-9:30)

Nombre: Adultos Mayores de la clínica corpas en Lisboa

Ubicación: Barrio Lisboa



Grupos a intervenir: Adulto mayor

Número de personas beneficiadas: 40

Notas generales: El punto de encuentro que tienen los adultos mayores les permite tener un espacio propicio para realizar actividad física pero debido a que hay muy poco personal para atender las necesidades individuales de cada uno de los adultos mayores, muchas veces durante la clase dejan de participar porque no saben cómo realizar los ejercicios sin que les duela o creen firmemente que no pueden hacerlo porque tienen x o y enfermedad,

Días de intervención: miércoles (7:30-9:00)

## 2.2 Objetivo General del Proyecto:

Generar espacios adecuados para el desarrollo integral en las diferentes etapas de la vida, que utilicen como herramientas la actividad física, la recreación y el deporte para la población de la localidad de suba.

## 2.3 Objetivos Específicos del Proyecto:

Generar espacios adecuados para el desarrollo integral en la primera infancia, que utilicen como herramientas la actividad física y la recreación para las poblaciones de los jardines infantiles "sueños del futuro" del barrio Lisboa.

Generar espacios adecuados para el desarrollo integral para la etapa prepuberal y la adolescencia, que utilicen como herramientas la actividad física, la recreación y el deporte para la población del colegio "Delia Zapata Olivella" del barrio Bilbao.

Generar espacios adecuados para el desarrollo integral para la tercera edad, que utilicen como herramientas la actividad física y la recreación para la población de los grupos de adulto mayor de la clínica corpas del barrio Lisboa y el grupo de adulto mayor del barrio la Gaitana

#### 2.4 Instituciones que participan en proyecto:

Centro de Proyección Social de Suba de la universidad Santo Tomas

Clínica Corpas del barrio Lisboa

Colegio Delia Zapata Olivella

Jardín Infantil Sueños del Futuro

Grupo de integración "Mi nuevo amigo"

#### 2.5 Beneficiarios del proyecto:

Es necesario realizar una corta construcción escrita en la cual se explique al lector la población que será beneficiada por la realización de esta pasantía. En el caso de las pasantías sociales, deberá hacerse énfasis en las comunidades de influencia del CPS, de igual forma, indicar si se trabaja con un grupo poblacional específico.

En el caso de la pasantía de movilidad, es importante describir tanto la población en la que se realizará el ejercicio de visita, indicando las características del programa en el que se realizará dicha visita.

Durante esta pasantía se intervendrán distintos grupos poblaciones, pasando desde la primera infancia hasta la tercera edad.

El grupo de primera la primera infancia se encuentran dentro del barrio Lisboa , haciendo parte de un jardín infantil

#### 2.6 Número de personas beneficiadas:

80 adolescentes

80 niños entre los 8 y 9 años

5 niños de la primera infancia

90 adultos de la tercera edad

#### 2.7 Posibilidades de continuidad o auto sostenibilidad:

En la localidad las posibilidades de seguir con el trabajo son muy altas ya que siempre habrá grupos dispuestos a recibir pasantes, siempre y cuando estos estén dispuestos a trabajar según las necesidades de la población.

En cuanto a los grupos que se manejaron específicamente en esta pasantía, la necesidad de un pasante se mantiene en todos los grupos por los siguientes motivos:

1)En lo que respecta a los grupos de adulto mayor el acompañamiento de un profesional de la salud que se enfoque en la planeación y ejecución de actividad física siempre va a ser necesaria gracias a que el conocimiento que le brinda a estos grupos sobre el cuidado postural y la variación de las rutinas de ejercicios, permitirá una mayor adherencia a los programas.

2) En los grupos de primera infancia se mantienen la importancia debido a la necesidad de un docente que se enfoque en el desarrollo motor de los niños, logrando un trabajo multidisciplinar con los profesores de los diferentes jardines infantiles.

3) Para los grupos del colegio Delia Zapata Olivella la necesidad de mantener un pasante radica en la dificultad del manejo de los grupos en estos colegios, al ser estos cursos alrededor de 40 personas, es muy difícil mantener la atención de los niños, en especial si son grupos problemáticos como lo fue en esta oportunidad en el grado de 2 segundo.

2.8 Línea de investigación a la que se articula:

Esta pasantía se vincula al comité de proyección social

### 3. PLAN DE ACCIÓN:

Este deberá realizarse, presentar y socializarse por cada semana de permanencia durante la pasantía.

Al final del proceso, deberá presentar el plan de acción de las 16 semanas de trabajo realizado, indicando qué actividades se realizaron, a qué indicadores-meta se vinculan (revisar objetivos específicos) y las fechas de realización.

Actividad:
Indicador-Meta:
Fecha:

### 4. PRODUCTOS FINALES<sup>5</sup>:

#### **Vivencia Grupo de adulto mayor “Mi nuevo amigo”**

La experiencia con este grupo población fue un poco particular en el sentido que desde el primer hasta el último siempre veía caras nuevas y caras nuevas significaba particularidades nuevas que tener en cuenta.

En la primera semana me recibieron con un día lleno de tejos y de ranas y fue aquí que me di cuenta que nunca dejamos de ser niños por dentro, sino que el juego es la única cosa que los rescata del baúl de los recuerdos.

En las siguientes semanas fue más o menos similar la relación con el grupo, ellos llegaban muy dispuestos a recibir las clases, hacían los ejercicios muy juiciosos y escuchaban respetuosamente las indicaciones que les daba, pero algo que siempre pasaba cuando les pedía materiales simples como neumáticos de bicicleta o pelotas, parecía una obligación de la mitad del grupo el oponerse a traer los materiales con la vieja excusa de “se me olvidó profe”, al ver que esto ocurría con mucha frecuencia me tocó adaptarme y planear variantes del mismo ejercicio para los que no tenían el material y para los que sí.

Pero tengo que reconocer que la población del adulto mayor tiene muchas ganas de aprender si las personas que les enseñan les tiene paciencia, esto lo aprendí a la tercera semana, cuando pedí la asistencia del grupo, cuando la empiezo a pedir nombres se me acerca una abuelita un poco molesta y me dice “y si yo no vine la semana pasada que pasa” hay que pasar unos minutos para explicarle al grupo que no había problema alguno, el venir o no a una clase no tenía que ser una obligación o un castigo para ellos y que mi principal preocupación era brindarles un espacio seguro donde podrían realizar actividad física para su salud y bienestar.

A partir de ahí preferí no preocuparme por la asistencia y más bien por hacer mis clases más dinámicas y diversas, esto me permitió que cada viernes mi grupo no disminuyera de 40 personas.

En las siguientes semanas hasta el final intente enseñarles cómo usar neumáticos de bicicleta y cualquier pelota como medios de acondicionamiento físico, fue aquí que me vi en la obligación de modificar todos los ejercicios que conocía para fortalecimiento muscular y adaptarlos para esta población, en ese momento

<sup>5</sup> Una vez finalizado el proyecto.

realmente entendí que el conocimiento que nos brinda la universidad solo es la puerta de entrada a un sinnúmero de posibilidades para desempeñarnos en la vida laboral la cual pone a prueba la capacidad de crear variantes y alternativas para que cada persona pueda hacer actividad física.

### **Vivencia Colegio Delia Zapata Olivella**

Trabajar con niños y adolescente puede sonar difícil y desgastador y valla que lo fue, pero es un pequeño precio a pagar por tener la oportunidad de aprender de ellos, mejorar como docente y darse cuenta que se puede planear una buena clase, pero dictarla es un mundo aparte.

En el colegio Delia Zapata Olivella manejan un currículo por periodos de 2 meses, en el caso del área de educación física lo separan sus contenidos según los grados, tuve la fortuna de probarme con los grados segundos y décimos. Para los segundos los periodos estaban divididos por patrones básicos de movimientos y capacidades coordinativas, mientras que los décimos se dividían por deportes.

Nunca pensé que los grados decimos se portaran mejor que los segundos, para la cuarta semana ya la profesora que me supervisaba me daba el visto bueno para acabar con la clase si los niños empezaban a portarse mal.

Era casi imposible darles clase, fue ahí que la profesora Yenifer me empezó a dar consejos para mantener el orden en la clase, como ponerlos a hacer planas, decirles que no saldríamos del salón a menos que todos hicieran silencio, consejos de ese estilo.

Pero la gota que derramo el vaso fue en la 5 semana con ellos, propuse el juego de la lleva con los niños y valla mi sorpresa que 10 minutos después se me acerca un estudiante y me dice “profe, este chico es tuyo, lo encontré escondido en el baño de los niños” me puse pálido de susto no más de pensar que algo le pudiera haber pasado a ese niño, y al ser grupos de casi 40 estudiantes no me había percatado que me hacía falta uno.

Desde ahí hasta la última semana no deje que un solo niños se saliera de la cancha de futbol ni para ir al baño a menos que la profesora Yenifer le diera permiso, sin embargo, esas experiencias ayudan a percatarse que no todos los grupos son iguales a pesar de que tengan la misma edad, un ejemplo de ello fue que la directora de curso de uno de los segundos se ausento por estrés laboral, y todos los profesores que dictaban clase a ese curso decían que era el más difícil de primaria.

Con los grados de bachillerato fue mucho as tranquilo, simplemente era tener una buena actitud con ellos y te respondían de la misma forma, eso si nunca faltaba el chico que no quería hacer nada , pero una vez veía que todos sus amigos lo hacían o era nota de la materia se ponía a hacerlo. Nunca fueron groseros conmigo el trato siempre fue cordial, no obstante, siempre hace falta un ayudante para estas clases, por lo que son grupos tan grandes y una sola persona para 30-40 estudiantes no pueden pretender que todos vallan a aprender bien las cosas.

### **Jardín infantil “Sueños del Futuro”**

Es aquí que mi corazón se derritió, desde la primera hasta la última, los niños siempre estuvieron dispuestos a escucharme y hacerla las diferentes actividades que proponía, se podría decir que el problema aquí fui yo, debido a que no les explicaba las tareas en un lenguaje acorde a su edad y siempre los complicaba con muchas reglas. En la primera semana pensaba que eran niños tercos que no querían hacer caso, pero a medida que fueron pasando las semanas fui percatándome de esos errores y la profesora encargada de mi trabajo de pasantía me ayudo a darme cuenta de ellos, con solo mencionarle mi situación.

Las clases con ellos se enfocaron principalmente en desarrollar los patrones básicos de movimiento a través de juegos donde la única relación que se pudiera dar sería entre el niño y el elemento a manipular y se le iría sumando el compañero. Lo termine haciendo así ya que juegos donde hubiera una rival o contrincante terminaban peleándose o llorando.

Para las últimas semanas ya los encargados de jardín infantil me tienen tanta confianza que me dejaban prácticamente solo con los niños y me permitían hacer todo lo que les propusiera eso si pidiendo permiso primero.

Debido a estas semanas que pasé con ellos me di cuenta de la importancia de que un profesional de una facultad tiene sobre estos grupos, ya que un niño a esta edad solo aprenderá realmente a través del juego y en un ambiente rico de experiencias diferentes dejan claro que un niño puede aprender lo que sea siempre y cuando su profesor sepa cómo enseñarlo.

### **Grupo de adulto mayor “Clínica Corpas”**

La experiencia con este grupo de adulto mayor fue tan diferente con el otro grupo por 2 cosas fundamentales, ellos ya tienen un espacio fijo donde se pueden reunir y jugar todo el día sin que sean desplazados por otros grupos de la localidad, lo cual me daba la seguridad de tener un espacio fijo donde trabajar, lo segundo fue que en la gran mayoría de las clases tuve la oportunidad ser acompañado por una enfermera de la clínica Corpas, esto fue lo mejor que me pudo haber pasado ya que tenía el respaldo de una persona calificada en caso tal que pasara algún accidente o infortunio cosa que nunca paso.

Con eso en mente fui un poco más exigente con este grupo, sin antes primero enseñarles los diferentes tipos de dolor o sensaciones que el ejercicio les podría causar, debido a que siempre fue un problema en estos grupos las autolimitaciones que se imponían los adultos mayores, cosa que vi mucho en las primeras semanas con afirmaciones como: “profe yo ya no puedo hacer eso “, “profe es que la rodilla” y así cada semana había dos o tres que sin comenzar la clase ya decían que no.

Esto me llevo a generar variantes a cada uno de los ejercicios que proponía para lograr que todos hicieran el mismo ejercicio, pero adecuado a su condición, eso si nunca logre que todos trajeran los materiales, porque cada semana conocía rostros nuevos dispuestos a recibir las clases.

Ya para la 8-9 semana se preocupaban del porqué de los ejercicios y eso me encantaba ya que podía ser una señal de que lo estaban repitiendo en casa, así cada vez que preguntaban, buscaba el lenguaje más simple para explicarles y motivarlos a que lo repitieran en sus casas.

Lo que me deja un poco intranquilo es que realmente necesitan de un profesional de cultura física que pueda acompañarlos regularmente, ya que muchos de estos adultos mayores no solo están hay por las clases sino por la interacción que se genera entre el profesor y los usuarios.

### **Jardín infantil del barrio Lisboa**

La experiencia en este jardín fue muy similar a la que tuve con el otro jardín infantil, pero a diferencia del otro tuve la oportunidad de trabajar con casi 10 niños al mismo tiempo, y si 5 eran suficientes 10 es un reto totalmente diferente, pero gracias a que el lugar estaba condicionado para recibir ese tipo de poblaciones, proponer actividades que solo serían seguras al aire libre se pudieron ejecutar dentro del apartamento en que estábamos.

La otra diferencia importante fue que en este jardín si habían niños con un comportamiento conflictivo, sin siquiera comenzar la clase ya corría por todos y me fue imposible calmarlo, otro caso muy peculiar me sucedió en la última clase con ellos, dos hermanos comenzaron esa semana a estudiar en el jardín y la directora del jardín me había advertido que el hermano menor se portaba muy mal, buscando evitar conflictos con el niño le puse atención extra y le colocaba tareas constantemente, pero fue un descuido mientras atendía un niño que se había caído, este niño empieza a pegarle a sus compañeros y a lanzarles cosas.

Al final me decidí por sacarlo del salón y casi me muerde cuando fui a sujetarle la mano, esto me mostro que debemos reconocer que tipo respuestas pueden generar los niños cuando tienen problemas de comportamiento.

## 5. ANEXOS<sup>6</sup>

5.1 Registro de asistencia, tanto del trabajo realizado con la comunidad, como de la participación del estudiante en diferentes actividades. En el caso de pasantía de movilidad, deberá presentarse una carta de certificación, por parte de la Universidad o Centro de Investigación destino de la pasantía, de las fechas, actividades y horas de participación del estudiante. Dicha certificación debe indicar un mínimo de 320 horas.

5.2 Registro fotográfico con pie de página de las actividades realizadas durante la pasantía.

5

5.3 Base de datos de los asistentes – participantes en el proceso. En el caso de pasantía de movilidad, deberá presentar la información de los contactos institucionales realizados por el estudiante en el marco de dicho proceso.

5.4 Testimonios de las acciones realizadas: entrevistas, comentarios, correos de evaluación, o formatos de evaluación de las actividades.

5.5 Certificados. En el caso de haber participado en alguna actividad de capacitación

5.6 Otras herramientas (evidencias).

5.7 Rutas-Mapas.

---

<sup>6</sup> Se anexa información de acuerdo al proyecto desarrollado. Deberán presentarse -en formato digital- toda la información que soporte la pasantía realizada.