

**La importancia de las prácticas corporales en el desarrollo integral del estudiante  
rural**

Lina Julieth Sánchez Bermúdez

Asesor:

Didier Alonso Agudelo Villa

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Gestión Deportiva

2025

## Resumen

Este ensayo argumentativo busca implementar una práctica corporal alternativa basada en el fútbol sala como estrategia para favorecer el desarrollo humano integral de los niños y niñas de la escuela Rural San Pablo. Se decidió trabajar con dicha práctica corporal como una herramienta pedagógica que, adaptada a las realidades culturales y sociales, puede contribuir a mejorar la calidad de vida de los participantes, fortalecer su relación con el entorno y promover los hábitos de vida saludable, pues esta práctica corporal contribuye al bienestar individual y colectivo.

Este ensayo tiene como objetivo propiciar un espacio de formación integral a través del fútbol sala, incluyendo variaciones que permita trabajar el esquema corporal, la conciencia del cuidado del cuerpo, el desarrollo de habilidades físicas, mentales y sociales. De igual manera, se pretende inculcar a los estudiantes la práctica de juegos tradicionales locales, integrando el juego y la actividad física como medios para gestionar emociones, fomentar la inclusión y reforzar valores que les permitan una interacción armónica con su entorno social y natural.

La metodología se centra en dinámicas participativas y adaptadas a la realidad rural, promoviendo el aprendizaje significativo y el reconocimiento del cuerpo como medio de expresión, comunicación y transformación. Se espera que esta propuesta contribuya a generar un impacto positivo en el bienestar integral de los niños, fortaleciendo su desarrollo físico, emocional y social desde una perspectiva alternativa e inclusiva

***Palabras clave:*** Desarrollo humano, prácticas corporales alternativas, ruralidad, pedagogía, fútbol sala.

### **Abstrac**

This argumentative essay seeks to implement an alternative body practice based on futsal as a strategy to promote the integral human development of the children at the San Pablo Rural School. It was decided to use this body practice as a pedagogical tool that, when adapted to cultural and social realities, can contribute to improving the quality of life of participants, strengthening their relationship with their environment, and promoting healthy lifestyle habits, as this body practice contributes to individual and collective well-being.

This essay aims to provide a space for comprehensive training through futsal, including variations that allow for the development of body image, awareness of body care, and the development of physical, mental, and social skills. Likewise, it aims to instill in students the practice of traditional local games, integrating play and physical activity as a means of managing emotions, fostering inclusion, and reinforcing values that allow for harmonious interaction with their social and natural environment.

The methodology focuses on participatory dynamics adapted to rural realities, promoting meaningful learning and recognition of the body as a means of expression, communication, and transformation. This proposal is expected to contribute to a positive impact on children's overall well-being, strengthening their physical, emotional, and social development from an alternative and inclusive perspective.

**Keywords:** Human development, alternative body practices, rurality, pedagogy, indoor soccer.

**Tabla de contenido**

Resumen .....	2
Asbtract .....	3
Tabla de contenido .....	4
Introducción .....	5
Justificación .....	6
Objetivos .....	8
Fundamentación.....	9
Metodología .....	12
Resultados.....	13
Discusión .....	15
Anexo 1 Talleres .....	16
Anexo 2 Colcha de retazos.....	30
Anexo 3 Cuestionario .....	32
Anexo 4 Evidencias fotográficas.....	33
Conclusiones .....	34
Bibliografía .....	35

## Introducción

La educación física es una gran herramienta que es utilizada como promotor de la salud, sin embargo, la población infantil de la zona rural en la vereda San Pablo, perteneciente al municipio de Pasca es excluida de programas correspondientes al área del deporte por parte de las entidades gubernamentales, ya que solo asiste un docente de patinaje cada quince días, esto por la lejanía existente entre la vereda y el pueblo.

Las prácticas corporales desde el Glosario Temático de Promoción de Salud del Estado brasileiro, se definen como “*expresiones individuales o colectivas del movimiento corporal, proveniente del conocimiento y de la experiencia en torno al juego, la danza, el deporte, la lucha y la gimnasia, construidas de modos sistemático (en la escuela) o no sistemático (tiempo libre/ocio)*” (Brasil, 2012, p.28 en Branco, Carvalho y Gomes, 2013).

“Las prácticas corporales son formas de expresión, comunicación y construcción de identidad que contribuyen al desarrollo integral del ser humano, conectando lo físico, lo social y lo cultural.” (Contreras & Matus, 2012)

Por lo que sea aprovechada este grupo de niños y niñas pertenecientes a la escuela Rural San Pablo para intervenir e incluir a la población en actividades por medio del deporte convencional “fútbol sala” realizándole variaciones y de esta manera creando la práctica corporal alternativa donde el ajuste realizado tendrá que ver con algunos aspectos normativos como las medidas del terreno de juego, la inclusión de niños de diferentes edades, además de las variaciones donde el fútbol sala junto con la práctica de juegos tradicionales, lúdicas y ejercicios le permitirá a la población fortalecer las habilidades motrices, mejorar sus destrezas y generar en ellos valores como el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo, adicionalmente se direccionaran actividades que les permita ser conscientes con el cuidado ambiental, la importancia de mantener las prácticas tradiciones culturales y trabajar en pro de la salud física y mental, contribuyendo de esta manera a la mejora de su calidad de vida y poder vivir sabroso de acuerdo a sus costumbres.

## Justificación

Se considera de gran importancia abordar esta temática teniendo en cuenta que desde la estructura del Estado el sector del deporte debe generar propuestas “en materia del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física para promover el bienestar, la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, a la educación, a la cultura, a la cohesión e integración social” (Función pública, 2019).

Como una manera de contribuir al desarrollo humano en la infancia en las zonas rurales, se realiza esta propuesta para ser ejecutada con los niños y niñas de la escuela Rural San Pablo, basándose en la ley 115 de 1994 por la cual se expide la ley general de educación donde se establece que dentro de la educación básica en el ciclo de primaria se debe garantizar entre otros objetivos, “la valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente y el conocimiento y ejercitación del propio cuerpo mediante la práctica de educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico” (Pag 7).

Conforme a lo anterior se advierte la necesidad en la población de promover espacios en donde se cuente con profesionales con los conocimientos técnicos para dirigir actividad física, prácticas deportivas o prácticas corporales alternativas que les permita adquirir beneficios integrales en su etapa de desarrollo. Considerando que esta es una población rural que es excluida de los programas deportivos que ofrece la alcaldía en el casco urbano entendiéndose que solamente se cuenta con la presencia de un instructor que asiste cada quince días y dirige entrenamientos de patinaje, por lo que la práctica corporal alternativa de fútbol sala será la estrategia pedagógica para aportar positivamente a los niños.

Finalmente, se resalta la importancia de concientizar a la población con respecto al desarrollo de las prácticas corporales alternativas las cuales les permitirá adquirir beneficios consigo mismo, con la sociedad y con la naturaleza, logrando así aportar al buen vivir y vivir sabroso permitiéndoles tener una vida en armonía y en equilibrio con toda forma de existencia.

“Las prácticas corporales alternativas no solo son expresiones culturales, sino formas de resistencia y reexistencia que desafían las lógicas hegemónicas del desarrollo moderno. Desde el postdesarrollo, el cuerpo se convierte en un territorio político, simbólico y espiritual, donde se reconfiguran otras formas de ser, saber y vivir.” (Gudynas, E. (2011) y Escobar, A. (2014))

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Analizar el impacto de una práctica corporal alternativa en el desarrollo humano integral de los niños y niñas de la escuela rural San Pablo, con el fin de entender como está aporta positivamente con el entorno y la calidad de vida.

### **Objetivos específicos**

Identificar habilidades y competencias físicas y mentales que puedan fortalecerse a partir de la práctica de fútbol sala en los niños y niñas de la escuela rural San Pablo, promoviendo el cuidado del cuerpo y los hábitos de vida saludable.

Explorar la relación entre las prácticas culturales, con el fin de fomentar espacios de inclusión, gestión emocional y el fortalecimiento de valores.

Evaluar los efectos de la práctica corporal alternativa en la forma en que los niños y niñas se relacionan con su entorno social y natural.

## Fundamentación

Si se habla del desarrollo humano, no solamente estamos hablando de la economía o las cosas materiales, sino que más bien hace referencia a la manera en que viven las personas, si suplen sus necesidades básicas, como es su relación con la sociedad y con la naturaleza. Por ello es que la estrategia de utilizar las prácticas corporales alternativas son una gran herramienta que permite obtener beneficios significativos en las personas que las practican y por esta razón fue tomada en cuenta la comunidad escolar de la Vereda San Pablo, del Municipio de Pasca.

En la ruralidad suele promoverse el desarrollo físico y el aprendizaje tradicional, dejándose a lado el desarrollo integral por lo que se considera necesario la implementación de los talleres pedagógicos direccionados a partir de la práctica corporal alternativa de fútbol sala como herramienta que fomente el cuidado del cuerpo y la mente, así como la relación con el entorno social y natural, permitiendo que a partir del trabajo en equipo, los juegos tradicionales y la conexión con el cuerpo y el entorno no solo aporten al bienestar físico, sino que fortalezca el sentido de pertenencia y la identidad, manteniendo la tradición de su cultura. Además, les permite reconocer la importancia de los hábitos de vida saludable, valores como el respeto y la tolerancia con las personas de su entorno, la gestión de emociones y la importancia del cuidado de la naturaleza.

Por lo que el ensayo fue enfocado desde el desarrollo humano y el enfoque del post desarrollo debido a que no se mide por la economía de su país, sino la manera que cada comunidad decide vivir y como se sienten con su estilo de vida; por lo que consideré era el más apropiado y completo debido a que tiene en cuenta la importancia de mantener la diversidad cultural, las tradiciones y las realidades locales además de cómo se relacionan con la naturaleza, permitiendo que cada comunidad mantenga sus formas de entender el bienestar, por lo que en la escuela Rural San Pablo el fútbol sala no solo será un deporte, sino formas de fortalecer la identidad, recordar tradiciones y conectar con el territorio.

“El postdesarrollo implica descolonizar el pensamiento sobre el progreso, cuestionar la universalidad del desarrollo y abrir espacio a múltiples alternativas basadas en las culturas y saberes locales.” (Escobar, A La invención del desarrollo,1995)

“El crecimiento económico es un medio importante para ampliar las oportunidades humanas. Pero el desarrollo humano va más allá del crecimiento del ingreso; implica crear un entorno en el que las personas puedan desarrollar su potencial y tener una vida productiva y creativa de acuerdo con sus necesidades e intereses. Esto significa que las personas deben tener acceso a la educación, a una nutrición adecuada, a una atención médica, a un empleo útil y a una participación plena en la vida comunitaria.”

(Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), Informe sobre Desarrollo Humano, 1996.)

Pues el enfoque económico está basado en el crecimiento económico como fuente principal del desarrollo y en caso de obtener buenos resultados se reduciría la pobreza, no obstante, se dejaban a un lado un tema de gran importancia como lo es el bienestar humano.

El desarrollo a escala humana es aquel que está centrado en las personas y no en los objetos; que se basa en la satisfacción de las necesidades humanas fundamentales, en el incremento de los niveles de autoafirmación y articulación comunitaria, en la generación de creciente autosuficiencia y en una articulación orgánica de los seres humanos con la naturaleza y la tecnología.” (Manfred Max-Neef, 1986, pag.31)

Con referencia a lo anterior sobre el desarrollo a escala humana de Max Neff considero que la conceptualización al pasar del tiempo logro irse apropiando a las necesidades del ser humano y su entorno, pues en comparación con el enfoque económico este tiene en cuenta necesidades importantes en el ser humano.

“El desarrollo humano es el proceso de ampliación de las opciones de las personas. Las opciones más importantes son vivir una vida larga y saludable, adquirir conocimientos y tener acceso a los recursos necesarios para lograr un nivel de vida decente. El desarrollo humano también abarca otras áreas de la vida humana, como la libertad política, la garantía de los derechos humanos y el respeto a sí mismo. El desarrollo humano implica la expansión tanto de las capacidades humanas como de las oportunidades para utilizar esas capacidades.” (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), Informe sobre Desarrollo Humano 1990, p. 10)

No obstante, considero que el concepto de desarrollo humano con respecto a las naciones unidas se preocupa por el bienestar del ser humano, por el cumplimiento de sus derechos y la posibilidad de contar con las necesidades básicas y poder tener una vida digna,

larga y saludable, pero no se tiene en cuenta las tradiciones ancestrales, la cultura, la relación con el medio ambiente

## Metodología

Como parte de metodología se plantearon siete talleres para ejecutar con catorce estudiantes entre las edades de 5 a 11 años de la Escuela Rural San Pablo, durante la primera sesión se llevó a cabo el diagnóstico a partir de la aplicación de encuesta a la docente a cargo encontrando que requerían fortalecer habilidades motrices, mejorar la relación con sus compañeros respetando las decisiones propias, capacitarlos con respecto a algunas estrategias para cuidar el medio ambiente e incrementar los hábitos saludables, además de requerir personal capacitado que pueda orientar la práctica del deporte o la actividad física.

Con el objetivo de explorar y comparar las ilustraciones de los estudiantes sobre los hábitos de vida saludable, se implementó la estrategia pedagógica de la “colcha de retazos” en dos momentos clave del proceso: al inicio (diagnóstico) y al final (evaluación). Esta herramienta creativa permitió a los participantes expresar, a través de imágenes, colores, palabras y símbolos, sus ideas y prácticas cotidianas vinculadas a la alimentación, el descanso, la higiene y la actividad física.

En cuanto a los talleres enfocados al desarrollo de actividades enfocadas en las práctica corporal de futbol sala se plantearon con actividades iniciales, actividades centrales y actividades finales las cuales fueron direccionadas al reconocimiento de la norma, una breve introducción sobre la historia, el fortalecimiento del trabajo en equipo, los fundamentos técnicos como el dominio de balón, el control, la recepción y el remate, además de la adquisición de valores como el respeto, la tolerancia, la disciplina, esfuerzo, la perseverancia y la justicia ante la práctica del juego limpio, también fueron enfocadas actividades que les permitiría identificar hábitos de vida saludable para que comprendieran ampliaran este concepto e identificaran acciones que aportan positivamente al cuidado del cuerpo y de igual manera se crearon dinámicas donde se les permitió reconocer e identificar estrategias de cuidado ambiental logrando así tener conexión directa con la naturaleza y formar en ellos conciencia ecológica encontrando que cada uno de estos objetivos les aporta a su desarrollo humano integral y en su calidad de vida.

## **Resultados**

### **Colcha de retazos**

Una de las técnicas de evaluación empleadas es la colcha de retazos, para lo cual se consideró pertinente aplicarla al inicio y al final de la ejecución de las actividades para identificar los conceptos previos de los niños y niñas asociados a la temática y los contenidos adquiridos a partir de la ejecución de los talleres.

Para la realización de la actividad evaluativa se entregaron cartulinas y colores y se solicitó a los niños que plasmaran allí lo que conocen respecto a hábitos de vida saludable. En la primera se evidencia que el 100% de los niños asoció esta temática a la ingesta de frutas y verduras, plasmando aquellas que son de su preferencia. Para la segunda aplicación de la colcha de retazos se evidenció que los niños y niñas adquirieron más conceptos asociados a los hábitos de vida saludable, que se pueden agrupar en: hábitos de higiene (bañarse, cepillarse los dientes), consumo de alimentos y bebidas saludables, evitar el consumo de comida chatarra, de bebidas alcohólicas y tabaco, realizar actividades de ocio y ejercicio. A partir de esta actividad evaluativa se evidencia que los niños adquieren conceptos más complejos respecto a los hábitos de vida saludable reconociendo su importancia y discriminando las actividades que no son benéficas para su salud.

### **Cuestionario para la docente**

Para evidenciar de forma cuantitativa y cualitativa la percepción de la docente a cargo de los niños y niñas, se aplicó un cuestionario al inicio y al final del proceso. En la primera aplicación se evidenció un puntaje de 22 en la primera parte es decir que la docente hace una interpretación de nivel medio o aceptable respecto a los ítems indagados, reflejando que los niños deben adquirir hábitos de vida saludable, mejorar su coordinación motora, conciencia sobre el cuidado del cuerpo, gestionar mejor sus emociones y fortalecer su interacción con los demás y con el entorno. Respecto a las preguntas abiertas, la docente indica que los niños necesitan reforzar su equilibrio, postura y coordinación, que deben fortalecer la separación adecuada de residuos y, respecto a la interacción, deben escuchar y respetar las decisiones de sus compañeros.

En la aplicación final se obtuvo un puntaje de 30 en la primera parte del cuestionario pasando a un nivel alto de percepción respecto a los aprendizajes adquiridos por los niños luego

de la aplicación de los talleres, resaltando una percepción muy positiva respecto a la gestión emocional y el desarrollo de acciones que aportan al cuidado ambiental. En la parte de preguntas abiertas la docente destaca que los niños mejoraron la capacidad de interacción desde el respeto, mejoraron en los tiempos de espera, fortalecieron habilidades motrices e identificaron estrategias de cuidado ambiental. Indica que el mayor reto es que los niños escuchen con atención las instrucciones y las ejecuten y finalmente refiere que en futuras intervenciones sería interesante socializar límites personales y ahondar en el cuidado del cuerpo.

#### **Cuadro de interpretación**

<b>Puntaje total</b>	<b>Interpretación general</b>
7 – 14	Nivel muy bajo de percepción positiva
15 – 21	Nivel bajo
22 – 28	Nivel medio o aceptable
29 – 32	Nivel alto
33 – 35	Nivel muy alto de percepción positiva

## Discusión

A lo largo del ensayo se ha visto como las prácticas corporales no solo pueden ser vistas como actividad física o deporte, pues las actividades corporales alternativas permiten la construcción de identidad, mejoran las relaciones sociales y la relación con el medio ambiente, fortaleciendo además el desarrollo integral de la comunidad como lo fue en la escuela Rural San Pablo.

De acuerdo con lo anterior, las prácticas corporales alternativas no deben ser tenidas en cuenta nada más para cumplir requisitos en el área académica, sino que se deben plantear con el fin de ser utilizada como expresiones culturales, comunitarias y emocionales que le permite al ser humano construir identidad, relacionarse positivamente con la comunidad fortaleciendo lazos sociales y resignificando la relación con el entorno.

El fútbol sala en Colombia es un deporte competitivo y también se tiene en cuenta el alto rendimiento; sin embargo, se considera una herramienta pedagógica que aporta al sentido de pertenencia, la identidad cultural, la transformación social y educativa.

Desde el enfoque del post desarrollo, se puede evidenciar como por medio de la práctica corporal alternativa del fútbol sala existe una ruptura en el paradigma occidental y economista del desarrollo y por medio de este se apunta a la participación de la comunidad, alcanzar el bienestar propio y en relación con el entorno además de recuperar prácticas de lúdicas ancestrales y tradicionales de la comunidad, además de promover la inclusión.

En definitiva, las prácticas corporales alternativas basadas en el fútbol sala no solamente desarrollan habilidades motrices, sino que fortalecen los valores, la cohesión social, el trabajo colaborativo y también representa una vía concreta para materializar un desarrollo humano justo y coherente con la vida rural. Sin embargo, se requiere de una mayor voluntad institucional para apoyar desde políticas educativas inclusivas y el cumplimiento de las políticas públicas que permitan el cumplimiento de las necesidades en las comunidades sin importar que se encuentren en la ruralidad, garantizando la participación de la comunidad en diferentes actividades y proyectos donde se cuente con personal capacitado para su desarrollo.

## Talleres

### Ficha de taller 01

#### **Actividad de inicio:** Conociéndonos

Desarrollo: Se realizará la dinámica de la telaraña para presentar a los participantes, donde además de mencionar cuál es su nombre, edad y deporte favorito deberá contarnos algo positivo de su compañero a quien le lanzará la lana.

Duración: 30 minutos

Materiales: Lana

#### **Actividad central:** Socialización del programa y colcha de retazos

Desarrollo: Se realizará una síntesis del programa, explicando los objetivos y la forma en que se trabajará con los participantes. Para hacer un diagnóstico inicial respecto a los conceptos previos de los niños se realizará la actividad de colcha de retazos, donde se preguntará a los participantes ¿Qué conocen acerca de hábitos de vida saludable? A partir de esto deberán hacer un dibujo y se unirán para formar la colcha y se socializarán los conocimientos previos.

Material: Cartulina, colores, lápiz, borrador y marcadores

Duración: 60 minutos

#### **Actividad de cierre:** Juego el gato y el ratón

Desarrollo: Se reúne el grupo de participantes

y se elige un gato y un ratón, el ratón se ubicará dentro del círculo que será creado por los demás participantes para protegerlo y el gato estará por fuera del círculo.

Gato: a que te cojo ratón,

Ratón: a que no gato ladrón

Gato: ¿cuánto apostamos?

Ratón, una mogolla y un chicharrón (en este momento se entrelazan los meñiques para realizar la apuesta)

Gato: ¿a qué hora?

Ratón: (Indicará cualquier hora) en donde será el encuentro.

Los demás participantes cantaran la rima: el reloj de Jerusalén, da las horas siempre bien da la 1, da las 2, da las 3..... Cuando sea la hora que ha indicado el ratón debe salir a correr evitando que el gato lo atrape, mientras ocurre esto los demás participantes cantaran ese gato no sirvió, ese gato no sirvió y cuando lo atrapen se deberá catar ese gato si sirvió.

Al finalizar serán destinados 2 minutos de recolección de residuos en los diferentes espacios de la escuela.

Para fortalecer habilidades como el trabajo en equipo y valores como el respeto y la tolerancia jugaremos el gato y el ratón, promoviendo un ambiente sano de juego y diversión.

Duración: 30 minutos

## Ficha de taller 02

### **Actividad de inicio:** Aprendiendo sobre hábitos de vida saludable

Desarrollo: Se realizará explicación sobre el tema de hábitos de vida saludables y el impacto que estos generan en la vida del ser humano. Seguidamente se desarrollará un juego en donde se ubicarán fichas de alimentos y acciones saludables y no saludables en un espacio determinado donde tendrán que superar obstáculos. La actividad se ejecutará por grupos donde realizando relevos, cada uno deberá hacer el recorrido, recolectando una acción o alimento saludable y lo deberá llevar al punto de inicio para tocar la mano del compañero y que el ejecute la actividad hasta que todos cuenten con una ficha.

Para finalizar se evaluará porque consideran que estos son habito de vida saludable o en que ayudan al ser humano.

Duración: 40 minutos

Material: fichas de ilustraciones, aros y conos

### **Actividad central:** Introducción a la práctica corporal alternativa “fútbol sala”

Desarrollo: Se llevará a cabo una breve introducción sobre la historia del fútbol sala, su desarrollo y normatividad deportiva, centrándonos puntualmente en los aportes que como practica corporal alternativa nos brinda en el ámbito personal, social, en relación con el medio ambiente y la cultura misma de la población a intervenir.

Seguidamente se dará inicio a la sesión deportiva de fútbol sala donde se les explicara a los niños y niñas las partes del cuerpo que se pueden utilizar en la práctica del deporte y en qué momentos, dándoles a conocer las superficies de contacto del pie (borde interno, borde externo, punta, planta, talón y empeine).

Se estipularán ejercicios donde trabajarán por grupos pequeños donde pondrán en práctica ejercicios de coordinación, equilibrio, lateralidad y velocidad implementando acciones de transporte de balón a puntos específicos, conducción de balón por zig-zag, realización de pases y acciones de remate al arco.

Duración: 60 minutos

Material: Balones, conos, cuerdas

**Actividad de cierre:** El puente está quebrado.

Desarrollo: Se seleccionarán dos líderes quienes se desempeñarán como puente y ellos de manera privada deberán seleccionar (una fruta, un deporte, etc.). Las 2 personas que son el puente deberán tomarse de las manos unos frente al otro y moverlas hacia arriba y abajo, los demás deberán hacer una fila y comienzan a pasar agachados por debajo varias veces mientras que cantan la ronda: “El puente este quebrado, ¿con que lo curaremos?, con cascara de huevo, burritos al potrero que pase el rey, que ha de pasar, con todos sus hijitos, menos el de atrás, tras, tras.” Cuando se cante la última palabra "Tras" la persona que quedo debajo de los brazos (o la próxima si no queda nadie) es aprisionada, las partes del puente lo llevaran a un lugar apartado de los demás, donde le darán a escoger entre 2 las opciones del tema EJ: - ¿Que escoges Mora o Pera?, el aprisionado tendrá que decirles su decisión y luego tendrá que hacerse detrás del jugador cuya opción haya escogido. (tomarlo de su camisa, saco) Forma nueva parte del puente.

Luego el puente regresa con los demás jugadores y la temática vuelve a empezar (deberán cantar y pasar bajo el puente hasta que queden todos los jugadores atrapados y detrás de alguna parte del puente. Cuando todos los jugadores ya son parte del puente tendrán que hacer una prueba de fuerza, agarrados de la cintura, donde cada lado tirará hacia su dirección; la parte que se rompa suelte del centro o alguna parte o que haya sido mayormente desplazada será la perdedora y la otra será el lado ganador.

Con el fin de fortalecer la relación asertiva con las personas del entorno y generar espacios de integración e inclusión se llevará a cabo la práctica del juego tradicional “el gato y el ratón”. Al finalizar serán destinados 2 minutos de recolección de residuos en los diferentes espacios de la escuela.

Duración: 20 minutos

### Ficha de taller 03

#### **Actividad de inicio:** Congelados bajo tierra

Desarrollo: Se deberá limitar un espacios en el campo de juego con conos o platillos y todos los participantes se ubicaran dentro del espacio, seguidamente se asignara a una persona quien será el encargado de congelar a sus compañeros, lo que significa que cada participante que sea tocado con el balón quedara congelado, significa que estará quieto hasta que alguien que este descongelado pase por debajo de sus piernas y automáticamente quedara descongelado y podrá continuar en el juego activamente el juego, la idea es que quien está congelado logre congelar a todos los participantes, pero si ha pasado más de 5 minutos y no ha logrado congelarlos a todos se le dará la oportunidad a otro participante para congelar.

Duración: 30 minutos

Materiales: Pelota y conos o platillos

#### **Actividad central:** Fundamentación técnica de la practica corporal alterativa de futbol sala

Desarrollo: se llevará acabo ejercicios de fundamentación técnica en acciones de transporte y control de balón, poniendo en práctica la coordinación visopedica realizando ejercicios de recepción de balón, pases a puntos específicos utilizado diferentes distancias, también se les asignara la ejecución de ejercicios sin balón donde aplicaran saltos en un pie, dos pies dentro de aros, skiping, desplazamientos laterales y remate al arco, realzando variables donde los participantes logren mantener la atención y se trabaje en el fortalecimiento de sus habilidades motrices.

En cuanto al desarrollo de actividades a los participantes que deseen desempeñarse como guardametas, se les asignará la ejecución de ejercicios como desplazamientos laterales, cuclillas y trabajos de velocidad y reacción con el fin de desarrollar habilidades que le permita evitar que el balón ingrese a su arco de juego.

Duración: 60 minutos

Material: Balones, conos o platillos, aros

**Actividad de cierre:** Juego el gato y el ratón

Desarrollo: Se reúne el grupo de participantes y se elige un gato y un ratón, el ratón se ubicará dentro del círculo que será creado por los demás participantes para protegerlo y el gato estará por fuera del círculo.

Gato: a que te cojo ratón,

Ratón: a que no gato ladrón

Gato: ¿cuánto apostamos?

Ratón: una mogolla y un chicharrón (en este momento se entrelazan los meñiques para realizar la apuesta)

Gato: a qué hora

Ratón: (Indicará cualquier hora) en donde será el encuentro.

Los demás participantes cantaran la rima: el reloj de Jerusalén, da las horas siempre bien da la 1, da las 2, da las 3..... Cuando sea la hora que ha indicado el ratón debe salir a correr evitando que el gato lo atrape, mientras ocurre esto los demás participantes cantaran ese gato no sirvió, ese gato no sirvió y cuando lo atrapen se deberá catar ese gato si sirvió.

Para fortalecer habilidades como el trabajo en equipo y valores como el respeto y la tolerancia jugaremos el gato y el ratón, promoviendo un ambiente sano de juego y diversión.

Al finalizar serán destinados 2 minutos de recolección de residuos en los diferentes espacios de la escuela.

Duración: 30 minutos

## Ficha de taller 04

### **Actividad de inicio:** Cuidemos el medio ambiente

Desarrollo: Se realizará actividad lúdica donde los participantes deberán pintar dos tiras con dibujos, uno donde se observa una fuente hídrica con peces y su espacio limpio y protegido y otra donde se observará contaminación con residuos, luego deberán aplicar pegante y pegarlo por alrededor de cada una de las botellas y seguidamente deberán inflar un poco una bomba azul a la cual e dibujaran una cara feliz y otra bomba azul a la cual le realizaran una cara triste realizando la inmersión del pez triste en la botella con simulación de escenario contaminado y el pez feliz en la botella con simulación de ambiente limpio. Previamente se le aplicará pintura café a una de las tapas y a la otra pintura azul, se echará agua a las botellas hasta la mitad, esto con el fin de que al cerrar las botellas y mezclar el agua observen el color y la pureza en cada uno de estos escenarios.

Durante esta actividad los participantes a partir de ejercicios dirigidos aplicando acciones propias del futbol sala como lo es transportar el balón por obstáculo para fortalecer el dominio del mismo y realizar pases a sus compañeros dirigiéndose a los puntos donde encontraran fichas de rompecabezas y deberán armarlo en conjunto al contar con todas las fichas, al lograr armar el rompecabezas identificarán algunas de las estrategias que son posibles aplicar de manera individual y compartiendo la información en sus hogares podamos aportar un granito de arena con acciones que aportan al cuidado ambiental.

Se llevará a cabo lúdica grupal donde deberán construir un rompecabezas y allí encontrarán estrategias de cuidado ambiental a partir de ilustraciones, por ejemplo: realizar la selección adecuada de residuos, reciclar, cerrar la llave mientras se cepillan los dientes, apagar la luz durante el día, desconectar los aparatos electrónicos cuando ya no se requiera que estén conectados, etc.

Al finalizar se realizará breve reflexión con respecto al cuidado del medio ambiente

Duración: 50 minutos

Materiales: rompecabezas, conos o platillos, cuerdas y 2 botellas plásticas pequeñas y 2 bombas azules por persona, colores, ilustraciones, pegantes, pintura azul y café y agua.

**Actividad central:** Fortalecimiento de habilidades motrices a partir de la práctica corporal alterativa de fútbol sala

Desarrollo: Durante la sesión los participantes deberán desarrollar gestos técnicos del saque, ejercicios que les permitirá dominar el balón utilizando las superficies de contacto del pie, ejercicios de control de balón con ambos pies transportando una serie de recorridos asignados utilizando solo la superficie de contacto indicada, logrando reconocerlas y que estén atentos a la indicación manteniendo el orden y la disciplina, también serán asignados ejercicios de velocidad y reacción para rematar balones de manera con el fin de fortalecer tren inferior y ejercicios de fortalecimiento muscular de tren superior.

Para finalizar se permitirá la práctica de fútbol de sala por 15 minutos dándole la oportunidad a todos los participantes de integrarse y poner en práctica lo aprendido.

Duración: 55 minutos

**Actividad de cierre:** Carrera de encostados

Desarrollo: Inicialmente se creará una carrera de obstáculos utilizando aros y conos para poner a prueba las habilidades de los participantes, seguidamente se realizará la división de grupos y cada uno deberá de superar los obstáculos a partir de relevos, ganando el grupo que primero logre pasar.

Generar conciencia en la importancia de la cooperación y la tolerancia ante la ejecución de actividades con mi comunidad fomentando el respeto en los diversos ámbitos de interacción.

Al finalizar serán destinados 2 minutos de recolección de residuos en los diferentes espacios de la escuela.

Duración: 15 minutos

Material: Aros, 5 costales o lonas, conos.

## Ficha de taller 05

### **Actividad de inicio:** Fortaleciendo la psicomotricidad

Desarrollo: se desarrollarán variedad de ejercicios que pondrán a prueba la psicomotricidad de manera individual, sin embargo, estas se deberán ejecutar grupalmente lo que permitirá también aplicar el trabajo en equipo.

Se pondrán todos en un círculo y agarrados de las manos, se romperá el círculo en un espacio y allí será asignado un aro, luego se agarran nuevamente las personas que se habían soltado y tendrán que pasar todas las personas por dentro del aro en el menor tiempo posible, sin romper el aro ni soltarse.

Seguidamente se realizara una fila del más grande al más pequeño en tamaño a la primer persona de la fila se le asignara un balón que deberá pasar hasta por arriba de su cabeza hasta que llegue atrás y desde allí lo devolverán por debajo de sus piernas cuando este vuelva a llegar a la primer persona esta se ira por debajo de las piernas de sus compañeros hasta ubicarse de ultima, esto lo deberán desarrollar hasta que la primer persona de la fila cuando empezó el juego, se ubique nuevamente allí.

Duración: 30 minutos

Materiales: 1 balón, 1 aro y dos conos.

### **Actividad central:** Colcha de retazos

Desarrollo: En esta ocasión los participantes llevarán a cabo la aplicación de la colcha de retazos donde a partir del dibujo deberán plasmar la respuesta individual a la pregunta ¿Qué conocen acerca de hábitos de vida saludable? Esto con el fin de evaluar los avances alcanzados en el proceso y se unirán para formar la colcha, continuamente se llevará a cabo la socialización para conocer los avances adquiridos en la comunidad.

Duración: 60 minutos

Material: Cartulina, colores, lápiz, borrador y marcadores

**Actividad de cierre:** Saltando la cuerda

Desarrollo. Se ejecutará el juego de saltando la cuerda, para ello se realizarán grupos según las edades de los participantes y las personas que están sosteniendo las puntas dirigirán suavemente y así se pondrá a prueba la coordinación, la velocidad y reacción de los participantes, para ello se utilizaran variables como saltar en un pie, saltar y acurrucarse, saltar en dos pies, etc

Fortalecer la motricidad y los tiempos de espera a partir de la ejecución del juego tradicional saltando la cuerda.

Duración: 20 minutos

Material: Cuerda larga

## Ficha de taller 06

### **Actividad de inicio:** Juego de atención

Desarrollo: Se crearán dos imágenes con cuadros y dentro de ellos diferentes figuras; unas estarán de un color y esta será para los niños más grandes, las otras figuras estarán de otro color y serán figuras más sencillas para que estos sean elegidos por los niños más pequeños.

Estas imágenes se encontrarán en un punto alejado de donde ellos deberán ir a replicar las imágenes, la idea será que ellos observen la imagen general y elijan una figura, luego se desplazaran corriendo a replicar la figura ubicándola en el espacio correspondiente, de no ser así, se deberá borrar y nuevamente ir a ejecutarla cuando le corresponda. Ganará el equipo que primero logre replicar todas las figuras en los espacios correspondientes.

Duración: 30 minutos

Materiales: 1 tablero acrílico – marcadores borrables y borrador

### **Actividad central:** practica corporal alternativa

Desarrollo: Al inicio de la sesión se llevará a cabo activación cardiovascular y se continuará con el desarrollo de ejercicios de resistencia anaeróbica a partir de ejercicios de velocidad a puntos específicos. Continuamente serán asignados ejercicios de pliometría de bajo impacto donde se trabajará la coordinación en cada uno de los participantes.

También serán asignados ejercicios de velocidad con el fin de que cada deportista se esfuercen en obtener la posesión del balón logrando llevar a cabo el remate primero que su contrincante y adicionalmente se pondrá a prueba la precisión en el remate colocándoles retos de puntos específicos donde deberán posicionar al balón luego de desarrollar ejercicios dirigidos con variables y remates desde diversos puntos.

Al finalizar se permitirá un espacio de integración deportiva en donde jugaran 15 minutos evaluándolas el proceso de cada participante.

Duración: 60 minutos

Material: balones, cuerdas, aros, conos o platillos

**Actividad de cierre:** cogidas en cadena

Para el desarrollo de la actividad se delimitará un espacio adecuado con conos para la práctica del juego “cogidas en cadena” el cual consiste en que una persona será la encargada de empezar cogiendo y tan pronto coja al primero deberá sujetarlo de la mano y de esta manera continuaran ellos dos cogiendo, pero solamente se vale si los extremos son lo que logran agarrar al jugador, se aclara que si un jugador se sale des espacio delimitado automáticamente queda cogido y entra a la cadena. El juego finalizará cuando solo quede el ultimo jugador sin coger, el cual será el ganador.

Fomentar el trabajo en equipo y la tolerancia debido a que no todos podrán desplazarse tan rápido como el grupo espera, sin embargo, deberán buscar estrategias que les permita lograr coger a sus compañeros.

Material: conos

Duración: 30 minutos

### Ficha de taller 07

#### **Actividad de inicio:** Congelados bajo tierra

Desarrollo: Se deberá limitar un espacios en el campo de juego con conos o platillos y todos los participantes se ubicaran dentro del espacio, seguidamente se asignara a una persona quien será el encargado de congelar a sus compañeros, lo que significa que cada participante que sea tocado con el balón quedara congelado, significa que estará quieto hasta que alguien que este descongelado pase por debajo de sus piernas y automáticamente quedara descongelado y podrá continuar en el juego activamente el juego, la idea es que quien está congelado logre congelar a todos los participantes, pero si ha pasado más de 5 minutos y no ha logrado congelarlos a todos se le dará la oportunidad a otro participante para congelar.

Duración: 30 minutos

Materiales: Balón, aro y conos.

#### **Actividad central:** Festival deportivo

Desarrollo: Inicialmente se reunirá a los participantes y se les agradecerá por la disposición que todos tuvieron ante el desarrollo del proceso, haciendo reconocimiento uno a uno de los participantes y se les permitirá a ellos poder compartir los comentarios o agradecimientos que también tengan con respecto a los talleres realizados, se les explicara que se llevaran a cabo un festival de integración y que por eso se realizara una selección de grupos equilibrados donde se deberán encontrar todos contra todos pero dejando claro que aunque sea importante ganar, en el proceso ya se ganó bastante y no se trata de que un equipo gane sino que la ganancia será el respeto, la diversión, el trabajo colectivo, el fortalecimiento de las habilidades y del conocimiento, además del cuidado ambiental y la relación que tengo con el otro.

Duración: 60 minutos

Material: Balón

**Actividad de cierre:** Compartir

Generar espacio de integración con la comunidad gracias a la oportunidad de los espacios que permitieron enfocarse desde la práctica corporal alternativa y la ganancia en habilidades motrices, bienestar integral y físico, conocimiento y reconocimiento de la relación con el entorno y la naturaleza

Material: Compartir (por definir según las orientaciones recibidas por la docente el lugar)

Duración: 30 minutos



## Anexo 3 Cuestionario

## Aplicación Inicial



## Cuestionario

Nombre completo: SANDRA GACHARÉNCargo: DOCENTE

*Instrucciones:* Por favor, responda cada pregunta según su percepción del grupo al inicio y al final del programa.

Parte 1: Marque con una X según la escala de percepción (siendo 1 = Muy en desacuerdo / 5 = Muy de acuerdo)

N°	Preguntas	Escala de percepción				
		1	2	3	4	5
1.	¿Los niños y niñas muestran coordinación motora adecuada para su edad?			X		
2.	¿Los niños y niñas tienen conciencia sobre el cuidado de su cuerpo?			X		
3.	¿Los niños y niñas practican hábitos saludables regularmente?		X			
4.	¿El grupo muestra habilidades para gestionar sus emociones?			X		
5.	¿Los niños y niñas interactúan positivamente entre ellos y con el entorno?			X		
6.	¿Los niños y niñas demuestran respeto y valoración por la cultura local?				X	
7.	¿Los niños y niñas desarrollan de manera comprometida acciones que aportan al cuidado ambiental?				X	

## Parte 2: Preguntas abiertas

1. ¿Qué competencias físicas deben mejorar los niños y niñas?

1. Se necesita reforzar equilibrio
2. Mejorar postura corporal
3. Trabajar coordinación y recepción de elementos.

2. ¿Qué aspectos deben mejorar respecto al cuidado del medio ambiente?

- En cuanto al cuidado ambiental fortalecer la separación adecuada de residuos y estrategias de cuidado ambiental.

3. ¿Qué debe fortalecerse para mejorar la interacción de los niños?

- Escuchar las decisiones de los compañeros y respetarlas.

## Aplicación Final



## Cuestionario

Nombre completo: SANDRA GIMARÍACargo: DOCENTE

**Instrucciones:** Por favor, responda cada pregunta según su percepción del grupo al inicio y al final del programa.

Parte 1: Marque con una X según la escala de percepción (siendo 1 = Muy en desacuerdo / 5 = Muy de acuerdo)

N°	Preguntas	Escala de percepción				
		1	2	3	4	5
1.	¿Los niños y niñas muestran coordinación motora adecuada para su edad?				X	
2.	¿Los niños y niñas tienen conciencia sobre el cuidado de su cuerpo?				X	
3.	¿Los niños y niñas practican hábitos saludables regularmente?				X	
4.	¿El grupo muestra habilidades para gestionar sus emociones?					X
5.	¿Los niños y niñas interactúan positivamente entre ellos y con el entorno?				X	
6.	¿Los niños y niñas demuestran respeto y valoración por la cultura local?				X	
7.	¿Los niños y niñas desarrollan de manera comprometida acciones que aportan al cuidado ambiental?					X

## Parte 2: Preguntas abiertas

1. ¿Qué cambios positivos ha notado en el grupo durante el programa?

1. Capacidad de interacción desde el respeto.
2. Mejora en los tiempos de espera.
3. Fortalecen habilidades motrices.
4. Identificaron estrategias de cuidado ambiental.

2. ¿Qué dificultades o retos ha observado en el proceso?

1. Escuchar con atención las instrucciones y realizarlas.
- 2.
- 3.

3. ¿Qué aspectos cree que deberían fortalecerse en futuras intervenciones?

1. Socializar el cuidado del cuerpo y límites personales.
- 2.
- 3.

## Anexo 4

Evidencias fotográficas



**Figura 1.** Plantel Educativo Escuela Rural San Pablo (San Pablo, Mayo 2025)

Fotografía Propia.



**Figura 2.** Actividad grupal utilizando el futbol sala como practica corporal alternativa junto con actividades de conciencia ambiental “trabajo cooperativo” (San Pablo, Mayo 2025)

Fotografía Propia.



Figura 3 y 4. Escenario deportivo de la Escuela Rural San Pablo donde se ejecutaron los talleres direccionados a partir de la practica corporal alternativa de Futbol Sala (San Pablo, Mayo

2025) Fotografía Propia.

## Conclusiones

Los resultados alcanzados a partir del diseño, la planeación y la ejecución de la variación a una actividad tradicional como lo es el fútbol sala para fomentar las prácticas corporales alterativas en la comunidad educativa Escuela Rural San Pablo nos permitió evidenciar como dicha experiencia favorece al desarrollo humano integral desde una perspectiva crítica y coherentes con los principios del postdesarrollo.

La técnica de la colcha de retazos mostró un avance significativo en la comprensión de los hábitos de vida saludables por parte de los niños y niñas. Inicialmente, su idea era el consumo de frutas y verduras, sin embargo, tras la ejecución de los talleres, lograron identificar de manera amplia el concepto, entendiendo que la higiene personal, la práctica de la actividad física, la gestión emocional y evitar el consumo de alcohol, alimentos altamente procesados y el tabaco les permitirá contar con un cuerpo sano y saludable.

De igual manera ocurrió con el resultado del cuestionario aplicado por la docente, donde se alcanzó un progreso notable pasando de una valoración en nivel medio a alto, donde destaco los avances en la interacción respetuosa entre pares, conciencia ambiental y las habilidades motrices de los estudiantes. Esto permite observar que las prácticas corporales alternativas no solo promueven la actividad física sino la construcción de personas autónomas, con valores, y conectadas con el entorno.

Desde el enfoque del postdesarrollo, es importante evidenciar el impacto que las prácticas corporales alternativas generan en los seres humanos, permitiendo enriquecer la vida en contextos específicos, pues al utilizarlas como herramientas pedagógicas fundamentales para fortalecer la dignidad, fomentando espacios de integración, formación integral y un desarrollo verdaderamente humano.

## Bibliografía

Contreras, L., & Mateus, L. (2012). La escuela, un lugar para la apropiación de las prácticas corporales urbanas de danza en la Comuna 13 de la ciudad de Medellín, Colombia. *Estudios Pedagógicos*, 38(Especial 1), 267-291.

<https://www.redalyc.org/pdf/1735/173525520007.pdf>

Escobar, A. *La invención del desarrollo*, 1995

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692-715X2010000100007](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2010000100007)

Escobar, A. (2014). *Sentipensar con la Tierra: Nuevas lecturas sobre desarrollo, territorio y diferencia*. Editorial Universidad del Cauca.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75502015000100018](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75502015000100018)

Gómez, J. A., & Cifuentes, A. S. (2015). *Prácticas corporales y construcción de sujeto*. *Hallazgos*, 4(7). <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2007.0007.11>.

Gudynas, E. (2011). *Buen Vivir: Germinando alternativas al desarrollo*. *América Latina en Movimiento*, 462, 1-20.

<https://www.gudynas.com/publicaciones/articulos/GudynasBuenVivirGerminandoALAI11.pdf>

PNUD. (1996). *Informe de Desarrollo Humano 1996: Crecimiento económico y desarrollo humano*. PNUD. <https://hdr.undp.org/content/human-development-report-1996>

Ley 115 de 1994 (1994). Congreso de la república.

[https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)

Decreto 1670 (2019, 12, Sep). Departamento administrativo de la función pública.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=100164>

Max-Neef, M., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (1986). *Desarrollo a escala humana: una opción para el futuro*. Santiago de Chile: Fundación Dag Hammarskjöld / CIRES.

[https://www.daghammarskjold.se/wp-content/uploads/1986/08/86\\_especial.pdf](https://www.daghammarskjold.se/wp-content/uploads/1986/08/86_especial.pdf)

Orero, M. (2021). Prácticas corporales vinculadas al buen vivir. Cárcamo, Silvia Noemí Cuidados del buen vivir y bienestar desde las epistemologías del sur. Conceptos, métodos y casos. Editorial FEDUN. 498-513. <https://bit.ly/3gMHmgf>.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (1990). Informe sobre Desarrollo Humano 1990. Nueva York: Oxford University Press.  
<https://hdr.undp.org/system/files/documents/hdr1990escompletonostats.pdf>

Soto-Lagos, R. (2018). D eporte, Prácticas Corporales, vida saludable y buen vivir: Un Análisis crítico para una nueva praxis. *The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport*, 9(1), 29-44. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=f9efba25-3666-3bc0-aa23-7fd2bd68ea24>