

**Desarrollo corporal y psicomotricidad, una oportunidad de revalorización de los adultos  
mayores del municipio de Guaduas**

Wendy Katerine Reyes Bejarano

Trabajo para optar al título de Licencianda en Pedagogía Infantil

Directora:

Ximena Moreno Ojeda

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación - ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2023

## Resumen

La presente investigación, indagó el impacto que tiene la pedagogía infantil en la formación psicomotriz de abuelitos que pertenecen al programa de adulto mayor activo y social de la secretaria de gobierno y desarrollo social de Guaduas Cundinamarca, con la finalidad de mitigar el sedentarismo y contribuir a la transformación de la comunidad.

Para ello, se aplicó una metodología direccionada desde la investigación cualitativa bajo un tipo y método histórico e interpretativo para dar a conocer que el compromiso es hacer una transformación de la práctica. Lo anterior, se orientó desde la formación de competencias teniendo en cuenta los instrumentos de evaluación, procesos y estrategias, a partir del saber y saber hacer.

Finalmente, se logró evidenciar que, por medio de la planificación, coordinación y seguimiento de la población, se llevó a cabo el cumplimiento del objetivo, que contribuyó al desarrollo personal, psicoemocional y psicomotriz de las tres señoras con las cuales se realizó la praxis del proyecto. Cabe subrayar que esto me permitió dentro de mi ejercicio de investigación, nutrirme de ideas de referentes teóricos día a día y como resultado crear mis propias ideas, por medio de la observación, para hallar capacidades y potenciales del adulto mayor, su entorno, y la comunidad.

**Palabras claves:** psicomotricidad, sedentarismo, competencias, transformación, psicoemocional.

### **Abstract**

The present investigation investigated the impact that child pedagogy has on the psychomotor training of grandparents who belong to the active and social older adult program of the Secretary of Government and Social Development of Guaduas Cundinamarca, with the purpose of mitigating sedentary lifestyle and contributing to community transformation.

For this, a methodology directed from qualitative research was applied under a historical and interpretive type and method to make known that the commitment is to make a transformation of the practice. The foregoing was oriented from the formation of competences taking into account the evaluation instruments, processes and strategies, based on knowledge and know-how.

Finally, it was possible to demonstrate that, through the planning, coordination and monitoring of the population, the fulfillment of the objective was carried out, which contributed to the personal, psycho-emotional and psychomotor development of the three ladies with whom the praxis of the treatment was carried out. project. It should be noted that this allowed me, within my research exercise, to nourish myself with ideas from theoretical references day by day and as a result create my own ideas, through observation, to find capacities and potentials of the elderly, their environment, and the community.

**Keywords:** psychomotricity, sedentary lifestyle, skills, transformation, psycho-emotional.

**Tabla de contenido**

Introducción	5
Diagnóstico de la propuesta pedagógica	7
Pregunta de investigación	9
Diálogo entre la teoría y la propuesta pedagógica	10
Marco de referencia planeación didáctica	13
Planeación didáctica	18
Enfoque didáctico	22
Implementación	27
Reflexión y análisis de la práctica pedagógica	32
Conclusiones	36
Referencias	38
Apéndice	40

## Introducción

Hoy en día los avances tecnológicos y sociales han incentivado a un nuevo carácter e imagen de la práctica social en la labor del hacer docente, el cual se desarrolla mediante la investigación acción, y se le reconoce como la herramienta de evaluación de la práctica pedagógica.

Por lo tanto, el proyecto de investigación pedagógico que estoy desarrollando, me invita a sumergirme en el papel fundamental del investigador, en el proceso de mejorar mi propia formación como futura docente buscando el desarrollo y transformación social - cultural de mi entorno y poder lograr un desempeño óptimo dentro del aula de la institución educativa con la que tengo convenio y sobre todo mi comunidad, y en esta última es donde está mi población de estudio.

De manera que ayudar a la comunidad es una meta para cualquier ciudadano, por amor propio a su entorno, ya sea ciudad, municipio, vereda, barrio y demás grupos comunales. En este caso, en mi proyecto me centre en un problema con énfasis a mejorar la calidad de vida a nivel físico-social al implementar un grupo de estrategias que fortalezcan el **desarrollo corporal y psicomotricidad, una oportunidad de revalorización en los adultos mayores del municipio de Guaduas** (título de mi propuesta pedagógica), la cual comienza con el propósito de desarrollar una profundización que involucre a las señoras de la tercera edad en actividades recreativas que promuevan el control y dominio de sus movimientos corporales, donde puedan pasar de la libre expresión corporal al aprendizaje de una manera divertida y lúdica. Al realizar estas estrategias, se podrá estimular el desarrollo de la motricidad, la cinestesia, el ritmo, la fluidez, la fuerza, la entrega y precisión de estos movimientos ayudará a fortalecer la

coordinación motora, esto también propicia un aprendizaje por medio de las competencias psicomotrices preparadas para la población a trabajar.

Por consiguiente, se pretende contribuir a sus actividades cotidianas, realizando una investigación desde y para la comunidad como una herramienta para subir el estándar de calidad de vida del adulto mayor en el municipio de Guaduas.

Por otra parte, al ser una investigación fuera del entorno escolar y que va dirigida totalmente hacia la comunidad del adulto mayor, también la define como una investigación educativa, la cual no se debe realizar a la ligera sin conocer los hechos y sin realizar diagnósticos de las situaciones demográficas de la población a investigar en la cual se plantea la problemática de: ¿cómo crear estrategias y actividades didácticas para el adulto mayor teniendo en cuenta sus recursos psicomotores y estrategias de adaptación para su desarrollo psicomotor?

Por ende, este tipo de investigación tiene como finalidad empezar siempre desde y para el sujeto de estudio que se realizará por medio de técnicas, metodologías aplicadas y estrategias, donde las señoras de la tercera edad puedan participar y ser protagonistas. Al mismo tiempo, promover el ser y el hacer como docente.

### **Diagnóstico de la propuesta pedagógica**

Diagnóstico de la propuesta pedagógica: retome el diagnóstico de la ficha de caracterización del paso 1.

La presente propuesta pedagógica se realizará con un grupo de 3 mujeres que pertenecen al programa de adulto mayor, la etapa etaria oscila entre los 64 y 72 años, en esta pequeña población se realizó un diagnóstico en los siguientes aspectos.

**Contexto Familiar:** Las 3 señoras pertenecientes al programa adulto mayor, viven dependientemente de sus hijos los cuales son mayores de edad, no cuentan con lugar de residencia familiar y viven solas. Así mismo, desde mucho tiempo atrás viven la situación de madres solteras y debido a su situación los hijos debieron independizarse rápido para buscar nuevas rutas y entornos que los ayudarán a salir adelante. Por lo tanto, no viven con sus madres, pero les apoyan económicamente.

**Económico:** Señoras pertenecientes a los estratos 1, son dependientes del recurso económico transferido por sus hijos, con ello se paga el arriendo y los servicios públicos. Sin embargo, en su casa cuentan con los servicios esenciales como agua, luz, gas y televisión.

**Social:** Su entorno social es habitualmente el entorno del programa en el que se encuentran vinculadas, mas solo es en el tiempo del programa, pero la mayor parte del tiempo se la pasan solas en sus casas.

El tema psicosocial de 2 de las 3 señoras es algo delicado, ya que han sufrido enfermedades degenerativas debido a fracturas en los huesos, problemas lumbares, además de tener una afectación psicosocial debido a traumas de la infancia, machismo, etc.

**Cognitivo:** Las 3 señoras objeto población cursaron hasta los grados tercero o cuarto de primaria. Sus conocimientos en el área de humanidades y castellano se definen por el conocimiento

de saber leer y escribir, además de contar con los pilares básicos de la suma, resta, división y multiplicación.

**Geográfico:** Las 3 señoras objeto de estudio, están ubicadas en el casco urbano del municipio de Guaduas.

**Físico:** Debido a sus estados físicos, han tomado un camino sedentario, sin tener un apoyo pedagógico que garantice su desarrollo tanto motriz como social que las impulse nuevamente a tener una vida más activa y las ayude a sobrellevar su cotidianidad con resiliencia con un acompañamiento eficiente para mejorar su calidad de vida psicomotriz.

## Planteamiento del problema

Se ha observado que la falta de estimulación psicomotriz en las señoras de la tercera edad provoca dificultades en su desarrollo porque en el ámbito familiar se sienten distanciadas y algo separadas de la cotidianidad que solían vivir hace 12 años atrás. En consecuencia, esto condujo a la disminución de la actividad física, promoviendo una vida sedentaria. Ahora bien, se puede deducir que es esencial contar con un programa recreativo que garantice la integridad social y psicomotricidad de los adultos mayores. Sin embargo, esta población progresivamente carece de estimulación psicomotora, pérdida de las capacidades motoras, dependencia de las labores cotidianas y dificultad en las actividades recreativas y sociales, lo que afecta gravemente su calidad de vida.

Conviene subrayar que la estimulación psicomotora del adulto mayor es útil, porque desarrolla aquellos procesos físicos y mentales mediante los cuales se logra la independencia en el desarrollo de las actividades diarias.

De esta manera, se reconoce la necesidad de estimulación psicomotora en las señoras de la tercera edad porque en muchos casos la actividad motora se ve afectada por su alta inclinación al sedentarismo y genera la dependencia de bastones, sillas de ruedas, andadores o en algunos casos, reposo en cama porque a menudo tienen dificultades para caminar e incluso levantarse. Además, se agregan características del proceso evolutivo y enfermedades que afectan su envejecimiento. Es aquí donde nace la pregunta de investigación diseñada de la siguiente forma:

¿Qué actividades de coordinación y motricidad se pueden diseñar con la estrategia de adaptación activa considerando los recursos psicomotores con los que cuentan las 3 personas de la tercera edad del programa adulto mayor de Guaduas Cundinamarca?

### **Diálogo entre la teoría y la propuesta pedagógica**

La investigación sobre la propia práctica va dirigida hacia una opción de cambio, esta se basa en que podemos retomar el objeto (práctica pedagógica) de quien realiza la investigación, esto conlleva a involucrar decisiones claras con firme compromiso en el cambio y transformación de la realidad escolar. De modo que, Pérez (2003) en el texto propone una reflexión acerca de aquellas investigaciones sobre la propia práctica como escena que contemple un cambio escolar e invita a que no se tome la definición de docente investigador como una cualidad de solo este, si no que se introduzca el motor de búsqueda, investigación e indagación como parte de la naturaleza del docente en su ejercicio de praxis, en donde haya una relación estrecha entre la teoría y práctica.

Otra característica se refiere a que en este tipo de investigación se establece una relación dialéctica entre teoría y práctica, lo que no impide que exista la necesaria toma de distancia para ver analíticamente el objeto: la propia práctica pedagógica. (Pérez, 2003, p.72)

En este caso, puedo relacionar mi pregunta de investigación con un escenario de cambio ya que en la presente propuesta se plantearon varios aspectos que engloban un plan de actividades Psico-lúdico motriz para enriquecer el tiempo libre y con el que se busca mejorar la calidad de vida de las 3 señoras pertenecientes al programa adulto mayor, para ello se consideró realizar un diagnóstico partiendo de la propia práctica, la cual se basa en que la investigación sobre una misma conlleva a las personas a reconstruir su identidad como adulto mayor, pero a la vez desarrolla saberes cognitivos, sociales, metodológicos.

Por lo tanto, el planteamiento del problema se basa en transformar la realidad de la población de estudio sobre la práctica y el avance teniendo en cuenta los recursos psicomotriz iniciales con los que cuentan el adulto mayor, estos diagnósticos iniciales y captación de su

información demográfica permite una correlación entre teoría y práctica como característica de la investigación en la propia práctica ajustada a una realidad a transformar.

Además de esta relación, existen otras características importantes que resaltar las cuales son: primero, que la investigación sobre la propia práctica es de carácter político la cual asume una perspectiva histórica e interpretativa, donde el investigador da a conocer que el compromiso es hacer una transformación de la práctica. Según Pérez (2003) “tomar posición frente a los dispositivos de distribución de poder y la circulación de significados” (p.72). Es decir, este tipo de investigación se delimita como política e ideológica. Por lo tanto, Pérez (2003) afirma:

En otras palabras, este tipo de investigación está marcada política e ideológicamente. De otro lado, aquí se reconoce a los sujetos implicados, con la complejidad de sus determinaciones, como la base para la interpretación de la realidad, la construcción del sentido y la elaboración de soluciones (p.72).

Esto se aborda en mi propuesta pedagógica, con el objetivo de crear dispositivos que tenga la capacidad de capturar la atención, orientar y motivar al adulto mayor para poder generar respuestas liberadoras que modifiquen cambios individuales y sociales en su realidad cotidiana para conseguir un envejecimiento óptimo, es necesario conocer los cambios que acompañan a la actividad adaptada a la capacidad del grupo vulnerable, donde se ha evaluado la capacidad de actividad a través de procesos planificados para retroalimentar hábitos saludables evitando factores como el sedentarismo, y un estilo de vida que causa daños colaterales. Por último, realiza una perspectiva práctica, elaborando un análisis rígido y complejo de aquellas condiciones decisivas en la propia práctica, proponiendo así transformaciones verdaderas a partir de un contexto transparente y claro.

para de este modo contar con un contexto claro en el cual proponer una transformación. Condiciones como los dispositivos de distribución de los significados en el sistema educativo, los modos de legitimación de los saberes en la escuela, los formatos didácticos, los modelos comunicacionales y de asignación de la voz y el poder, la presencia de la multiplicidad. (Pérez, 2003, p.72)

Por ende, la perspectiva abordada en mi proyecto se llevará a cabo a partir de los objetos de intervención psicomotora organizados desde un punto de vista teórico las cuales son: 1-física, 2-psicoemocional, 3-social, 4-funcional-instrumental. Al mismo tiempo, también se encuentran cuatro factores que se implementan en esta intervención pedagógica a través de la propia práctica con perspectiva crítica en la preservación de la autonomía, el desarrollo de la adaptación, la reflexión sobre la dimensión física del envejecimiento y la integración social.

Mediante el desarrollo de la propuesta pedagógica se utilizará la observación y el análisis de campo, fomentando mi desarrollo como maestra al poder planificar y coordinar las actividades para la aplicación de la guía llevando una serie de registros planificados, además de brindar seguimiento sobre las actividades básicas y actividades físicas que realizan los adultos mayores dentro y fuera del grupo, cuyos resultados serán representados por medio de análisis, reflexiones y autoevaluaciones.

### Marco de referencia planeación didáctica

La comprensión de la formación basada en competencias es algo complejo, desde su introducción al ámbito escolar, social ha promovido un grupo de contenidos argumentados a beneficio de la mejora educativa basada en el concepto de competencia con relación al mundo empresarial influyendo en la forma conceptual del perfil de estudio, la organización del currículo, la evaluación y la gestión. Muchos han sido los autores dedicados a definirlo y otros a conceptualizarlo, es decir, a crear una base que no sea meramente técnica para trasladar el concepto a áreas específicas del currículo, la enseñanza y el aprendizaje sino también para la creación de principios y fundamentos pedagógicos, filosóficos y psicológicos que establezcan competencias en el campo de la reflexión sobre el hombre y su educación.

Según Tobón (2010) “las competencias como un modelo para mejorar la calidad de la educación y no como panacea a todos los problemas educativos” (p. 23). Con base a lo anterior, desde mi visión reflexiva docente, se entiende que una competencia es la capacidad de responder a demandas complejas para la realización de diversas tareas de forma correcta, es decir, que las competencias fueron concebidas dentro de la educación como adiestramientos técnicos de tareas en específico como capacitaciones de operarios (sector empresarial como se menciona al inicio de este texto) carreras técnicas en donde se valora más el *saber hacer* que el *saber*.

Tobón en su cita nos invita como docentes a tratar las competencias como concepción de mejora en la calidad del aprendizaje de conocimientos y no de forma técnica, que las competencias a trabajar se desplieguen de forma que promuevan tanto el *saber* cómo el *saber hacer*, que la adquisición o reeducación de estos conocimientos pueda formar personas libres, críticas, que respeten la diversidad del conocimiento y puedan desarrollar la capacidad de transformar su entorno a nivel psicológico y social, apoyándose en valores debidamente

compartidos por todos sus protagonistas directos e indirectos, convirtiéndose en un método completo que vaya más allá, que solamente seguir los lineamientos del mercado laboral y empresarial.

En este proyecto pedagógico se implementarán actividades que por medio del progreso y avance del desarrollo psicomotriz de la población objeto de estudio, teniendo en cuenta sus previos recursos motores, abre un camino de competencias en el campo de la psicomotricidad, las cuales son:

tomar conciencia del propio cuerpo (propiocepción) y de sus cambios, sobre todo con relación a cómo se comporta cuando está en movimiento y cuando está en reposo, mejorar habilidades como el equilibrio, la fuerza y la coordinación, bien sea de forma global (el cuerpo en su conjunto) o segmentaria (por partes), reducir la tensión a nivel físico y emocional, mejorar la respiración, promover el desarrollo motor del individuo, así como el control de los movimientos involuntarios, ofrecer herramientas de adaptación a las rutinas diarias superando las limitaciones impuestas por el envejecimiento y mejorar la calidad de vida, las relaciones sociales y el estado de ánimo (García, 2020, párr. 4).

Con base a estas competencias este trabajo de investigación pedagógica de psicomotricidad implementado puede fortalecer además a la mejora del desarrollo físico del adulto mayor en el ámbito del estrés acumulable, sedentarismo y sobre todo el arrinconamiento de las personas de la tercera edad que han perdido no su capacidad, si no la ligereza y facilidad de desarrollarse físicamente de forma saludable en su entorno. Además, se puede desarrollar una formación por competencias psicomotoras por medio de la educación a los adultos mayores poniendo en práctica las sesiones que fortalecen lazos de amistad entre las tres señoras con las que se orientó en este estudio mediante el compañerismo trabajando en equipo por medio de

competencias de desarrollo psicomotor al ajustarse a una metodología y un plan previo de desarrollo, además de aportar un componente socio recreacional. Tobón (como citó en Medina, 2010) considera que:

alguien es competente cuando puede integrarse en una tarea con los demás; es decir, aprender a ser competente es formarse en la concepción personal, cultural y socio-laboral; por tanto, la formación basada en competencias no puede referirse a la competitividad de quien sólo se forma competentemente para tener mayor poder o dominar sobre los otros, sino formarse competentemente para hacer el bien de manera cooperativa (p. 2).

Este proyecto pedagógico pretende dar respuesta a la problemática de crear estrategias y actividades didácticas para el adulto mayor teniendo en cuenta sus recursos psicomotores y estrategias de adaptación para su desarrollo psicomotor. Tobón primero nos habla de que existen solo dos tipos de competencias que se clasifican en las básicas o genéricas y las específicas. Estas primeras (básicas o genéricas) son aquellas aplicadas fundamentalmente a la vida, a la cotidianidad de cada persona, pero con la opción de que se puedan ocupar en diversas ocupaciones o profesiones. La segunda (específicas) van dirigida principalmente a una ocupación o profesión en específico dirigiéndose a un problema central de un solo tema unificado. Según Tobón (como citó en Medina, 2010):

Han aparecido dos tendencias acerca de la formación por competencias. La primera consiste en el énfasis en el aprendizaje y en la persona que aprende, lo cual se observa en el surgimiento de una serie de conceptos tales como enseñar a pensar, aprender a aprender, aprendizaje autónomo, aprendizaje auto dirigido y enseñanza para la comprensión. Y la segunda enfatiza en la actuación y no en el saber, donde lo central es

la eficiencia y la eficacia con respecto a las metas planteadas en el contexto en que se abarcan las competencias (p. 5).

Respecto a lo anterior, podemos referirnos a la primera tendencia como el foco central del aprendizaje, pero que descuida la actuación; en la segunda tendencia, lo que más importa son los resultados prácticos evaluables, pero dejando a un lado el procesamiento de información, por ende en la obra del autor se pretende articular estos factores dejados a un lado, promoviendo la articulación del aprendizaje a la actuación idónea en el marco sistémico del contexto, para poder seguir el principio dialógico del pensamiento complejo.

Por tanto, este proyecto se va a desarrollar bajo la segunda tendencia de la formación por competencias, por lo que, al trabajar con adulto mayor, los resultados de aprendizaje deben ser prácticamente medibles. Por ende, la propuesta propone formular el aprendizaje como una actividad apropiada dentro de un contexto sistémico, siguiendo el principio dialógico del pensamiento complejo propuesto por Tobón (como citó en Medina, 2010) que articula cada uno de los tres saberes que son: el ser, conocer y hacer.

De esta forma, partiendo de la base de la concepción de las competencias, su proceso de actuación adecuada requiere de la integración de estos tres saberes, para poder guiar esta propuesta hacia la movilización de conocimientos integrales, implementando y articulando tres componentes esenciales para su actuación los cuales son: Los instrumentos de evaluación, los procesos y estrategias.

Esta propuesta pedagógica tiene como objetivo diseñar opciones, momentos, lugares y experiencias que brinden a las personas mayores, una vida plena y única, centrándose en su naturaleza específica y entorno social, como sus habilidades motoras, psicológicas y sociables.

Así mismo, conseguir un envejecimiento funcional, saludable y tolerable con todas las consecuencias físicas, biológicas y psíquicas que con el paso de los años depende sin duda alguna de en unas competencias específicas propuestas para las actividades manuales, físicas, deportivas, cuidado de la salud, además ser parte de un grupo social sintiéndose acompañado y útil, ampliar su círculo social, ser libre, tener creatividad y nuevas oportunidades en su tiempo libre son factores que todo adulto mayor debe conocer y participar porque tienen beneficios como: mejorar su vida, la autoestima, estado mental y estado social, mejorando su condición física y psicológica, brindando suficiente atención e importancia a su salud con cada actividad que realizan aplicando todas sus competencias hacia la práctica.

Por ende, para incentivar la formación humana de la que nos habla Medina (2010) en su artículo sobre la obra de Tobon, es preciso que nosotros como futuros docentes poseamos aquellas competencias necesarias para actuar como el mediador del desarrollo de la formación integral humana del aprendizaje y alcance de los logros propuestos para la población mayor a quien va dirigido este proyecto, este autor plantea:

que las competencias docentes son las que efectivamente se ponen en acción en las prácticas educativas cotidianas, a saber: trabajo en equipo, comunicación, planeación del proceso educativo, evaluación del aprendizaje, mediación del aprendizaje, gestión curricular, producción de materiales, tecnologías de la información y la comunicación, y gestión de la calidad del aprendizaje (p. 6).

Considerando que la evaluación tradicional nada tiene que ver con el modelo de competencias en educación, el autor presenta una visión nueva de este concepto desde la perspectiva de la formación social para mantener la apreciación de esta, enfatizando que la evaluación docente es ante todo un proceso de aprendizaje humano y comprensión.

## Planeación didáctica

La planeación que se desarrolla en este escrito se aplicó a 3 mujeres que pertenecen al programa adulto mayor de la secretaria y desarrollo social de Cundinamarca, se estableció esta secuencia didáctica para desarrollar ejercicios de psicomotricidad la cual consta de tres actividades, aplicada en 6 sesiones cada una de dos horas a través de recursos didácticos.

### **Actividad 1: “Si la abuelita no tira la bolita, la pelotica ira hacia la abuelita”.**

Competencia: Mejorar la coordinación específica de movimiento óculo-manual (Revista española de educación física y deportes)

Aprendizajes esperados: desarrollar percepción corporal en equilibrio y lateralidad.

Fortalecer en habilidad motriz manipulativa.

Ejecutar el alcance adecuado del movimiento en sus extremidades superiores coordinando ejercicios de extensión y flexión.

Descripción de inicio de la actividad: Consiste en la utilización del movimiento de las manos y demás articulaciones, luego las 3 adultas deben trotar por el espacio realizando simulación de movimiento según la pista musical que está sonando, atravesando conos como objeto que genera obstáculo con ayuda de su imaginación realizará movimientos improvisados según la percepción auditiva. Adicionalmente pasaran caminando por unas llantas alternando el pie izquierdo y pie derecho, se realiza 3 repeticiones por persona ejecutando ejercicios de estiramientos para evitar lesiones.

Momento de desarrollo: se explica la posición de la mano y agarre de la pelota de tenis, y se procede a realizar el lanzamiento de despegue de la pelota de tenis hacia adelante, luego las 3 señoras se organizan creando un paralelo y proceden a pasarse la pelota de tenis rotando por la cintura relacionando el movimiento de pase de la pelota con la simulación de un juego de

malabares, se realiza este mismo ejercicio pero con la pelota de playa, ahora se procede a colocar un banda elástica y lo adultos intentaran pasar por encima de esta el balón simulando un juego de voleibol a dos manos y para finalizar las 3 adultas tendrá atado a su cintura una bomba y en su mano un pincho fino, a la señal de la docente cada señora intentara reventar la bomba de la otra.

Momento de cierre: se tratan socializaciones con las 3 adultas mayores sobre su seguridad corporal y tener una actitud positiva de superación personal, se realiza también ejercicios de respiración, relajación y estiramiento.

### **Actividad 2: “la futbolteca”**

Competencia: Realizar actividades lúdicas que fomenten el aprendizaje de nuevas técnicas motoras de movimiento para ser más eficientes cada vez que la situación lo disponga (MEN, 2010, p. 23)

Aprendizajes esperados: Mejorar la coordinación física de vida por medio de la practica adecuada al deporte y juegos tradicionales.

Enriquecer el estado emocional del adulto mayor utilizando técnicas terapéuticas de motricidad gruesa.

Adquirir competencias motrices, cognitivas y socio afectivas.

Descripción de inicio de la actividad: estirar las articulaciones de forma leve y moderada, sentado con piernas estiradas y toda la planta del pie apoyada en el tope hacia adelante, tratar de llevar las manos hacia adelante lo más estiradas que pueda, luego las adultas mayores realizarán una marcha en dirección de una línea puesta en el piso, se deberá realizar un trayecto de ida y vuelta manteniendo sus dos trayectos en line recta.

Para finalizar las adultas tendrán que pasar una serie de 2 fialas de ula ula realizando coordinación de su cuerpo haciendo zigzag de sus extremidades simulado una canción carranguera.

Momento de desarrollo: en esta actividad se pretende que pateen un balón pequeño libremente y observar sus debilidades y opción de mejora de estas, luego se formaran nuevamente en posición paralela con ayuda de una cuerda se trazara la línea de unión entre ellas, y trataran de pasar el balón en línea recta lo más preciso posible, por último, se realizara un triangular de futbol y teniendo en cuenta sus capacidades motoras con arcos pequeños y balón terapéutico a cada compañera. Las participantes intentaran hacer gol en el arco del adversario, cada partido tendrá la duración de 1 minuto con 30 segundos, se jugará una totalidad de 6partidos: ida y vuelta la participante que haga más goles gana la prueba.

Momento de cierre: se realiza una valoración tanto individual como grupal, también se ejecutan ejercicios de estiramiento y relajación mientras se da un dialogo sobre el aseo personal, después de la práctica del deporte. Y como cierre de la actividad se premia las 3 señoras con una fuente alimentaria de proteína.

### **Actividad 3: “me estiro y aguanto porque en mi vejez no me canso”**

Competencia: crear un valor de conjuntos de valores culturales y vitales, conocimientos y técnicas que construya estilos de vida orientado adicionalmente del cuerpo y su preservación con valores sociales entre comunidad (MEN, 2010, pp. 38-40).

Aprendizajes esperados: alcanzar un desarrollo por medio de actividades de motricidad fina y gruesa a través del movimiento corporal.

Realizar una adecuada fuerza de auto carga con su propio peso corporal.

Aprender a ejecutar movimientos segmentarios sin realizar ninguna translación del cuerpo.

Descripción de inicio de la actividad: las adultas mayores realizaran una lubricación de sus articulaciones (brazos, piernas, tobillos, manos, cuello, pies y espalda) luego por medio de su

bastón se realizará coordinación con bastones sobre el piso en secuencias de caminata troté y sprint se adecua según los recursos motores de las participantes.

Se realizará 2 filas de 6 llantas por medio de un ejercicio que consiste en pasar por el centro de cada una de ellas como obstáculo en el camino.

Con la mirada hacia el frente y los pies juntos, se juntará las manos detrás de la espalda. Una mano bajará tras la cabeza y la otra subirá por la espalda, manteniendo las manos en forma de puño.

Momento de desarrollo: se realizarán ejercicios de equilibrio con bastón en énfasis en el cuidado de la salud y la espalda con desarrollo en la motricidad gruesa (resistencia fina) sujetar y maniobra del bastón. Por medio de ejercicios de postura y respiración.

Momento de cierre: ejercicios de relajación en silla espalda recta, músculos relajados colocar los brazos en los flancos de las sillas, estos deben tumbarse forma natural y estirados por completo, los pies deben estar en paralelo hacia el frente en cobertura tradicional; se elevan los brazos sin flexionar el codo hacia arriba, de forma que realice un trayecto frente de cada uno.

### **Enfoque didáctico**

Esta práctica de investigación pedagógica tiene como fin emplear un plan de secuencias lúdico-motrices para favorecer y fortalecer la calidad de vida de un grupo de tres señoras pertenecientes al programa adulto mayor en el municipio de Guaduas Cundinamarca. Es en esta población, en donde se elaboró un diagnóstico completo demográfico para la caracterización de las secuencias didácticas.

Con base a esto, las actividades se diseñaron sobre la acción psicomotora como aporte a la habilidad vital del adulto mayor y factor que permitiera un envejecimiento favorable que genere confianza, bienestar y aceptación personal, que promuevan salud mental, física, social y cognitiva, ya que todos estos buenos hábitos dan un importante aporte a los modelos de su esquema físico, auto dependencia personal y social los cuales fueron diagnosticados en el análisis demográfico de la muestra de la población.

Por lo tanto, este diagnóstico se vincula en la planeación didáctica, de forma que define el proceso multifacético en el contexto, psicológico y social de la población , que se encuentran influenciados por los efectos de sus entornos familiares , estilo de vida y enfermedades que padecen a causa del envejecimiento tanto físicos como sociales, por ende que para ello se implementó un proceso de escala continua de ejercicios según las posibilidades y recursos motores como sus acciones naturales de movimiento (correr, caminar, trotar, bailar), juegos, recreación, ejercicios a manos libres y ejercicios con demás materiales y objetos.

De manera que se plantea acciones de reestructuración y reflexión de aprendizajes integrando nuevos saberes que emergen con los diversos factores encontrados a través de diferentes estilos y ritmos de aprendizaje, estos mismos son abordados en la planeación pedagógica bajo un programa de actividades lúdicas y motrices promoviendo una forma de

relacionarse con el área física para todos los integrantes del grupo, una visión participativa, activa y dinámica que sea factible según Pimienta (2012)

La secuencia didáctica es la organización de una serie de acciones por parte del maestro, las cuales tienen como fin poner en acción procesos didácticos de interacción que contribuyan a formar en educandos las competencias deseadas en los perfiles de egreso (p.5).

Por ende, durante la ejecución de los ejercicios se tuvo en cuenta la edad del grupo, las condiciones físicas de su fase de desarrollo, las destrezas propias de cada adulto mayor en esta etapa del ciclo de vida bajo el método directo y las competencias.

Cabe mencionar que en este proyecto de investigación se generaron secuencias de actividades psicomotoras adaptadas a las necesidades y particularidades de cada adulto, dirigida principalmente para mitigar el sedentarismo en los participantes que es determinado como un riesgo social. Por lo tanto, se valoró aquella capacidad funcional sobre las físicas habituales, dado a esto, se diseñaron estrategias que permitieron un incentivo de secuencias psicomotoras con una ruta hacia el logro y mantenimiento de la salud y reducción de factores de riesgo de enfermedades sedentarias, este mismo despierta el interés de revivir aquellas experiencias de aprendizaje de cuando eran más jóvenes, así que elimina la pretensión de que las secuencias didácticas propuestas solo son un medidor de superación táctica o técnica.

Ahora bien, estas actividades se rigen por el logro de competencias motrices y sociales, las cuales fueron seleccionadas como segundos recursos motores de la población, en ellas encontramos las competencias ciudadanas, sociales, de expresión corporal, motrices, axiológicas corporales y desarrollo de fortalezas física estática y dinámica.

Cabe resaltar que la secuencia didáctica favorece las competencias usadas de forma que se realiza e implementa dando lugar a la observación por parte del docente, llevando a cabo un seguimiento en tiempo real, se buscaron actividades que elaboraran productos de aprendizaje claros para una evaluación de las secuencias empleadas, estas se desarrollan en cada sesión de trabajo, para reconocer si la persona realiza o no la actividad y en qué tiempo lo ejecutan según lo estimado en la secuencia, haciendo uso de estrategias de evaluación que permiten valorar su ejecución en una escala de desarrollo medible, que son las que favorecen y se sabe si el índice de aceptación y desarrollo de las competencias abordadas en la temática alcanzan su correcta implementación. Estas competencias surgieron de un análisis de saberes previos, estos nos ayudan a la estimación de las actividades a realizar.

Las sesiones de cada secuencia didáctica tienen un diferenciador que se refleja en la planificación de las actividades y por la implementación de los materiales como podemos hacer referencia en la gimnasia suave, coordinación dinámica, trabajo de su esquema corporal, centrando estas actividades sobre la localización y el nombre de las distintas articulaciones del cuerpo a trabajar con factor de logro de interés social hacia las competencias ciudadanas, de modo que se pueda desarrollar, si la intervención es individual o en grupo.

No se trata simplemente de la organización adecuada de una sesión para conseguir comodidad de las personas que en ella participan, sino que también se intenta lograr que las señoras de la tercera edad, sientan esa diversión y placer a través del movimiento corporal y del juego, elementos que son adecuados a su rango de edad como la música andina y folclórica, que harán más agradables e inclusivas las sesiones y, con esto se logrará un aumento de sus expectativas de cada sesión en la que avancen, acerca de esto Aragón (2012) menciona:

Las sesiones suelen ser grupales, con un material fácilmente manipulable, evitando objetos que puedan parecer infantiles, y suelen acompañarse de música que sea conocida y habitual en su entorno. La intervención suele comenzar con sesiones dirigidas para pasar, en un segundo momento, a sesiones vivenciadas (p.210).

También será importante el reconocimiento social de sus esfuerzos y metas que se alcanzan. En mi futura labor profesional, he aprendido inicialmente que la licenciatura infantil no se limita a la primera infancia, sino que está ligada a toda la población en especial a la del adulto mayor, como bien es el dicho, *cuando uno llega a la tercera edad se vuelve como un niño*, básicamente mi enfoque didáctico se basa en la reeducación psicomotriz, que mis estudiantes vuelvan a revivir experiencias pedagógicas pasadas pero con un toque de innovación ajustado a la educación moderna e inclusiva, citado por Defontaine (1981) en su obra, *Manual de reeducación psicomotriz*, aconseja que la reeducación psicomotriz con adultos debe tener en cuenta ciertas limitaciones como (los ritmos cardiacos y respiratorios, la fatiga, etc.), de tal forma que no se pida un esfuerzo máximo. Las sesiones de cada secuencia no deben tener excesiva duración, y deben de alternar ejercicios tanto activos como pasivos.

De modo que con base a esta secuencia didáctica desarrollaré la praxis, porque me veré envuelta en seguidas capacitaciones sobre conocimientos en el área de la cultura física y no sedentarismo con enfoque al bienestar social del adulto mayor, y de esta manera seguir explorando el concepto de actividades psicomotoras en esta población, introduciendo diversas variables innovadoras de estudio para desarrollar avances y contribuciones a la excelencia de vida en la tercera edad.

En cuanto a mis logros alcanzados en esta investigación práctica son muchos, porque durante la planeación de la secuencia didáctica, logre los aprendizajes del propio rol docente,

esto implica la organización a la hora de diseñar, implementar, dirigir y evaluar actividades de aprendizaje, presentando diferentes formas de actividades didácticas reconociendo las competencias adecuadas a desarrollar para lograr los productos esperados de los estudiantes, promoviendo la innovación educativa por medio de propuestas pedagógicas acorde a la población, en ámbitos formativos e inclusivos en diversos formatos de investigación pedagógica. Según Tobón (2018) “la planeación didáctica es un proceso fundamental en la docencia que es connatural a la profesión docente” (p.25). Tomando la perspectiva del autor, el acto de planear secuencias didácticas dirigidas al adulto mayor implica la organización docente.

## **Implementación**

### **Actividad 1- Sesión 1**

En esta actividad se realizó la sesión N°1 correspondiente al momento de inicio y acondicionamiento corporal, se debe recalcar en este diario de campo que todas las sesiones se llevaron a cabo el mismo día por motivos de compromisos de control y citas médicas de las tres señoras. De manera que, se establecieron tiempos de receso después de cada sesión de 1 a 2 minutos, así como 10 minutos de hidratación y estiramiento.

Ahora bien, en la sesión se tuvieron en cuenta las capacidades motoras de las 3 participantes. Se realizó un buen calentamiento de las articulaciones, para que cada una de las actividades de cardio y flexión se desarrollarán de manera correcta, sin llegar al punto de lesión. El escenario donde se llevó a cabo la praxis fue la Villa Olímpica, espacio de recreación y deporte público, el cual jugo un papel fundamental ya que se trabajó en un espacio amplio, las señoras se sintieron a gusto y sobre todo el tráfico deportivo era mínimo, lo que facilito la ampliación y distribución de materiales de trabajo (conos y llantas).

La actividad duro 40 minutos, con tiempos de receso e hidratación. Las señoras desarrollaron las tres actividades propuestas que corresponde al tiempo estimado diario que según la OMS recomienda de actividad física pasados los 50 años. Por otra parte, el sistema de evaluación estuvo dirigida al análisis cualitativo, buscando mejorar por medio de la observación de campo el desarrollo de cada ejercicio. Cabe mencionar que no se encontraron falencias, las señoras se sintieron muy identificadas tanto con los ejercicios y el acompañamiento de la música regional, cosa que según ellas no realizaban desde hace mucho tiempo y se sentían como si estuvieran en una clase de Zumba.

Por otro lado, se llevó una escala de puntuación para medir el nivel de excelencia física del adulto frente a la actividad psicomotriz, esto permitió evaluar el desarrollo de las competencias desde la percepción temporal teniendo en cuenta los tiempos estimados, y la capacidad coordinativa que es el manejo del movimiento frente al espacio, la extensión y flexión.

La praxis de esta sesión se llevó a cabo por medio de la coordinación y el buen manejo del tiempo, esto desarrollo grandes aprendizajes de psicomotricidad en las 3 señoras, además se logró promover la identificación de su movimiento corporal, con relación al desplazamiento de las extremidades al ejecutar el lanzamiento de objetos, la flexión y extensión.

Cabe señalar que los recursos didácticos propios del área de educación física como: reloj de mano, cronómetro, bandas elásticas, y pelotas de varios tamaños, enriquecieron cada uno de los ejercicios. Además, las señoras manifestaron que las actividades fueron de su agrado y aumentaron su nivel físico y óculo manual.

### **Actividad 1- Sesión 2**

Respecto a la sesión 2 de la actividad N° 1, se trabajó la capacidad coordinativa y motriz. Es importante resaltar que esta actividad fue compleja porque traía consigo una guía de instrucciones para realizar correctamente cada movimiento. De modo que, la duración de la sesión fue de 50 minutos aproximados con 1 o 2 minutos de descanso que costaban de estiramientos y toma de aire entre cada proceso.

Ahora bien, teniendo en cuenta las capacidades motoras de cada participante se trabajaron ejercicios de coordinación y percepción corporal, nuevamente se hizo uso de instrumentos de evaluación de duración de tiempo en una escala bueno-regular-malo. Además, se desarrolló un instrumento de evaluación para medir la postura lumbar correcta de las señoras, ellas se sintieron alegres y estaban pendientes quien de ellas lo hacía mejor y en el menor tiempo posible

desarrollando una buena socialización en esta actividad. Por otro lado, jugaban con recrear la música folclórica que se empleó mediante la actividad para hacerla más amena.

Este ejercicio se basó en el manejo de objetos con las articulaciones de las manos y los pies, influyendo la capacidad de competitividad con retos entre los participantes, por ende se sugirieron materiales muy familiares para las señoras, en el diagnóstico demográfico ellas comentaron que les gustaba el fútbol y el voleibol, por lo tanto se usaron bombas, pelotas de playa, etc.; para la realización de las actividades, clave para desarrollar la capacidad motriz y percepción temporal cumpliendo con la propuesta y productos de esta sesión.

Finalmente, las acciones realizadas promovieron los aprendizajes esperados, ya que se dio claramente la labor docente dentro de un currículo de actividades que empieza la presentación del tema, gestión del conocimiento, implementación y evaluación, lo que ayudo a lograr los productos esperados tanto para los evaluados y la docente. Esta sesión termino espacio de integración y con un refrigerio saludable para cada participante.

### **Actividad 2-Sesión 1**

La segunda actividad consto de dos sesiones, y se hizo énfasis total en la actividad que más les gusta a las participantes: *el fútbol*. Además, se profundizo acerca de las competencias ciudadanas, mientras las señoras estaban en un modo más competitivo. En esta actividad ellas simularon pasos de baile tradicionales como joropos y carranguera, movimientos que usaron al pasar lo obstáculos en zigzag algo que le dio más dinamismo a la sesión.

Por otra parte, el instrumento de evaluación usado fue el metro para medir correctamente la posición de los estiramientos, todas las señoras pudieron alcanzar el punto de flexión trazado, también el cronómetro como instrumento de medición de tiempo para contabilizar el equilibrio, obteniendo resultados satisfactorios. Estas estrategias de evaluación fueron pertinentes para la

evaluación de competencias motrices ya que fomentan el aprendizaje de nuevas técnicas motoras para ser más eficientes en las actividades y lograr la máxima calificación.

Ahora bien, los recursos empleados como los ula-ula y la música folclórica jugaron un papel fundamental, porque se fomentó el dinamismo a través de la música que escuchaban mientras realizaban movimientos motrices, generando nuevas estrategias de aprendizaje para lograr de manera lúdica sus metas.

### **Actividad 2-Sesión 2**

En la sesión dos, se realizó el momento de desarrollo. De modo que, el tiempo aproximado fue de 45 minutos con 3 espacios de receso, cada uno de 2 minutos. En esta actividad se desarrollaron las competencias ciudadanas, en donde las tres señoras emplearon un lenguaje expresivo correcto frente a sus compañeras y como el fútbol es su juego favorito siempre estuvieron alegres demostrando gestos de satisfacción.

Ahora bien, la sesión consistió en el juego de pases de balón, donde se empleó el instrumento de evaluación para medir los intentos de pase de balón por la línea trazada de forma correcta, logrando identificar la competencia motriz. Las participantes demostraron una gran destreza realizando pases con el peine y borde interno con gran precisión. Así mismo, ellas mismas introdujeron una dinámica de tirar el balón a la otra un poco más duro a ver quién podía agarrarlo más fácil con los pies, fomentando las competencias ciudadanas de transformación de su entorno y acciones por medio de nuevas dinámicas autónomas, también se realizó el mismo ejercicio, pero con la condición de que la pelota de fútbol debía pasar por una dirección establecida, los primeros intentos de las señoras fueron “chuecos” como ellas mismas mencionaron entre risas.

Durante el desarrollo de la actividad se empleó la técnica de evaluación, teniendo en cuenta el número de intentos en el momento de pasar el balón por la línea establecida en cada pase de compañera a compañera, estos materiales didácticos ayudaron a crear un ambiente de futbolero, ya que se contó con mini canchas de fútbol, balón de futsal, cuerdas, música folclórica y competitividad de fondo que promovió un ambiente lúdico. Esta sesión finalizó con un espacio de integración y con un refrigerio saludable para cada participante.

### **Reflexión y análisis de la práctica pedagógica**

En la presente propuesta pedagógica, la ejecución de una secuencia didáctica fue una labor ardua para poder estructurar secuencias de aprendizaje que se desarrollaron en el trabajo con las tres mujeres. Por medio de las estrategias de investigación de aula, según Tonucci (citado por Cueto, 2020) la investigación surge de la necesidad de cambiar el sistema educativo a los problemas existentes del aula (en este caso el entorno social del adulto mayor), la solución se enfoca en el uso de los currículos utilizados anteriormente en los planes y programas (obtenidos del programa adulto mayor y diagnóstico inicial), pero de una forma nueva y creativa, utilizándolo como método y estrategia.

Ahora bien, los resultados observados durante la implementación de las secuencias didácticas por medio de las sesiones fueron positivos, porque las tres señoras lograron consolidar el aprendizaje a través de los productos esperados, esto se evidencia en las participaciones, realización de actividades y la exposición del planificador semanal de entrenamiento psicomotriz, junto a la cartelera.

Durante la puesta en marcha del proyecto se tuvieron que hacer ciertos énfasis que consistieron en la socialización de los resultados de las secuencias, así como la retroalimentación de la exposición del planificador, ya que se tenían conocimientos básicos acerca del beneficio que trae consigo el fortalecimiento de la psicomotricidad, sin embargo, faltaban consolidarlos.

Así mismo, se tuvo que retroalimentar constantemente durante los momentos finales de cada sesión para crear ambientes que promovieran un mejor trabajo colaborativo para avanzar y a su vez fortalecer factores de posible ocio y desánimo en su vida cotidiana, en el ámbito social y capacidad motora en quehaceres básicos, su visión como personas útiles antes su familia y la sociedad, logrando alcanzar los productos y aprendizajes esperados.

Además, se tomó en cuenta los recursos motores descritos en el diagnóstico demográfico inicial, para permitir que cada una de las señoras avanzara a su propio ritmo, evitando posibles lesiones y frustraciones que surgieran por la falta de interés, en los logros del aprendizaje esperado.

Mediante la implementación de la secuencia didáctica logre observar que la mayoría de las sesiones tuvieron un impacto positivo en el aprendizaje de las señoras. Aun así, fue una oportunidad para identificar áreas que podrían mejorar, a partir de la diversificación de materiales de trabajo, contextualizando más contenidos y promoviendo la importancia de fortalecer la condición psicomotriz del adulto mayor.

Por otra parte, en las fortalezas descubiertas de la evaluación propuesta de intervención pedagógica, se obtuvo la participación y el interés de las tres señoras en las actividades asignadas. También, se evidencio el valor por cada una de las intervenciones y el trabajo en equipo a pesar de las dificultades que se iban presentando.

Así mismo, se promovió la danza aplicada a las actividades de movimiento corporal con creatividad; debido a que se plantearon estrategias de aprendizaje estableciendo relaciones pedagógicas que lograron promover el trabajo colaborativo para las conformaciones de saberes de actividad físico-social. A su vez, se valoraron los procedimientos y resultados en situaciones de su cotidianidad con ejercicios adecuados a materiales y objetos de su entorno. De acuerdo con lo anterior, se promovió un ambiente de respeto y tolerancia en cada una de las sesiones.

Por otro lado, esto permitió que como docente respondiera a las necesidades de la población, con empatía y comprensión. Luego, evalué los aprendizajes con su respectiva retroalimentación desde el enfoque formativo. Después, realice el acompañamiento dentro del

proceso de aprendizaje, con la finalidad de monitorear su progreso y dificultades para lograr el aprendizaje esperado en cada sesión.

A partir de los factores mencionados anteriormente, logre hacer los ajustes necesarios según las necesidades, realizar las retroalimentaciones y fortalecimiento de la colaboración participativa para el desarrollo de las sesiones, a través de creación de herramientas y objetos que garantizarán un producto permanente.

Además, se observaron áreas de oportunidad de mejora como: utilizar materiales específicos para apoyar el desarrollo de la actividad, no empaquetar todas las actividades en un cuaderno o libro de texto. Por lo contrario, ser dinámica, usar las TIC y utilizar los espacios deportivos con más frecuencia para que la implementación no se quede estancada en una rutina. Así mismo, asistir a cursos de actualización o capacitación que me permitan mejorar mi trabajo diario e implementar nuevas estrategias de aprendizaje.

Por otro lado, ejecutar algún tipo de convenio con el programa de adultos mayores del municipio y comprometerse con los profesionales encargados para trabajar en conjunto, promoviendo habilidades y competencias del adulto mayor, mediante los objetivos e innovación de la misión del programa. Cabe subrayar que las acciones de formación favorecieron los logros de aprendizaje porque brindan los elementos básicos que los adultos mayores necesitan desarrollar para sus propósitos pedagógicos, mientras me dan la libertad de moldear mis propias situaciones de aprendizaje con elementos contextuales en mente.

En efecto, fue de suma importancia orientar a los adultos mayores de tal manera que se obtuviera un aprendizaje significativo. Por consiguiente, todas las actividades ofrecidas en cada sesión fueron escogidas en función de las dificultades que tenía cada una de las tres mujeres y,

considerando que podían combinarse con éxito tras la valoración diagnóstica, las características del grupo y el entorno que les rodea.

De acuerdo con lo anterior, las actividades pedagógicas realizadas en la propuesta tienen en cuenta las peculiaridades de cada señora, pues la realización de competencias de coordinación motriz, lateralidad, percepción visual, expresión corporal, y demás competencias ciudadanas. Además de los beneficios sociales, la actividad motora divertida también trajo alegría, placer y control afectivo.

Cabe mencionar que es accesible a todos los adultos, sin discriminación de raza, sexo y edad. Esto permitió el desarrollo pleno de cada actividad, teniendo en cuenta que se realizó un seguimiento personalizado a cada abuelita, favoreciendo el desarrollo de capacidades que se puede usar nuevamente al final de la secuencia para permitir que los participantes reflexionen sobre lo que han aprendido a través del proyecto.

Por último, esta planeación fue indispensable, debido a que los resultados obtenidos en la propuesta fueron de gran ayuda para el fortalecimiento de nuevas gestiones y políticas. De manera que, se optó por nuevos planes de secuencias didácticas psicomotoras las cuales son importantes después de los sesenta años para facilitar la obtención de conocimiento, formar hábitos anti-ocio, y realizar actividad física obteniendo como beneficio la calidad de vida de los adultos mayores.

## Conclusiones

De acuerdo con el trabajo investigativo realizado, se puede afirmar que la propuesta de enfoque que se plasma en este documento fue positiva para las personas implicadas, ya que se tuvieron en cuenta sus condiciones demográficas y físicas, esto llevó a que el trabajo con ellos se realizara de manera personalizada, y que pudiera afianzar y aplicar de mejor manera los conocimientos.

Por otra parte, a partir de lo vivido en este proyecto pedagógico, se afirma que el objetivo propuesto se cumplió, gracias a la disposición e iniciativa de la población por querer sacar el máximo provecho de todo el saber transmitido y aplicar toda reflexión positiva a su cotidianidad, contribuyendo de este modo en su desarrollo corporal, psicomotriz e integral.

Así mismo, la práctica pedagógica favoreció mi quehacer docente porque la implantación se llevó a cabo con una población diferente a la habitual. Por lo tanto, logré adquirir más habilidades que contribuyen en gran manera a mi labor y además realizar una transformación en mi comunidad.

Sin embargo, al momento de aplicar el proyecto las dificultades presentadas radicaban en la disponibilidad de tiempo por parte de las personas implicadas, dicha situación me llevó a coordinar los tiempos para coincidir, y así poder realizar la implementación de este proyecto de buena manera.

Ahora bien, con la realización de este proyecto, pude evidenciar que los cambios desde el inicio del diplomado hasta ahora han sido importantes y significativos; ya que dentro de mis labores como docente he mejorado en cuanto a la técnica y transmisión de conocimientos. Además, de la parte lecto – escritora, que he fortalecido en el desarrollo de esta investigación.

Cabe mencionar que el campo de acción en un inicio lo refería a la parte infantil, y gracias a este proyecto, pude aplicar mis conocimientos con una población diferente; por lo que me correspondió adaptarme y mejorar mis capacidades, al ser dos poblaciones totalmente opuestas.

Por otro lado, una de las proyecciones relevantes que se plantean desde este proyecto, es incentivar y motivar a la población de la tercera edad, a que puedan mejorar sus condiciones físicas, no solo como aspecto visible, sino también llevarlos a la repetición de hábitos saludables que beneficien en gran medida su salud, teniendo en cuenta que es una etapa de la vida, en donde las funciones vitales y motoras empiezan a debilitarse. De modo que se vislumbra la posibilidad de unir a estar buenas prácticas a personas con discapacidades y de esta forma lograr un impacto positivo para la sociedad.

Finalmente, como resultado de la aplicación de este proyecto se puede evidenciar que la población que ha sido beneficiada ha tenido mejorías en su salud, y procuran mantener los hábitos saludables transmitidos con este proyecto. Cabe resaltar que el sedentarismo y la falta de apoyo a estas comunidades, son dos factores que representan un desmejoramiento en la salud física y emocional de los individuos, lo que aumenta las posibilidades de enfermedad y estrés en las personas. Por lo tanto, es importante seguir desarrollando las diferentes competencias con la finalidad de fortalecer el área psicoemocional y física del adulto mayor en nuestra sociedad, implementando proyectos que contribuyan a su integridad.

## Referencias

Aragón, M. B. (2012). *Psicomotricidad: guía de evaluación e intervención*. Ediciones Pirámide.

Sitio web: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Psicomotricidad-guia-de-evaluacion-e-intervencion.pdf>

Catalán Cueto, J. (2020). *La investigación acción como estrategia de revisión de la práctica pedagógica en la formación inicial de profesores de Educación Básica*. Revista Ibero-

Americana de Estudios Em Educação, 15(esp4). Sitio web:

<https://www.redalyc.org/journal/6198/619867501018/html/>

Defontaine, J. (1981). *Manual de reeducación psicomotriz*. Tercer año. Barcelona: Médica y Técnica. Sitio web:

<http://bibliotecavirtual.ranm.es/ranm/es/consulta/registro.do?id=52135>

Medina Vidaña, E. (2010). *Sergio Tobón Tobón. Formación integral y competencias*.

*Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación*, 3a ed., Centro de Investigación en Formación y Evaluación CIFE, Bogotá, Colombia, Ecoe Ediciones, 2010.. Revista Interamericana de Educación de Adultos, 32(2), 90-95.

Ministerio de Educación Nacional . (2013). *Metodologías que transforman*. Secuencia didáctica para el desarrollo de competencias ciudadanas. Sitio web:

[https://www.mineduccion.gov.co/1780/articles-329722\\_archivo\\_pdf\\_secuencias\\_didacticas\\_desarrollo\\_competencias.pdf](https://www.mineduccion.gov.co/1780/articles-329722_archivo_pdf_secuencias_didacticas_desarrollo_competencias.pdf)

Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte*. Sitio web:

[https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-340033\\_archivo\\_pdf\\_Orientaciones\\_EduFisica\\_Rec\\_Deporte.pdf](https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf).

- Pérez Abril, M. (2003). *La investigación sobre la propia práctica como escenario de cambio escolar*. *Pedagogía y Saberes*, . 18, 70–74. Sitio web: <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.17227/01212494.18pys70.74>
- Pimienta, J. (2012). *Las competencias en la docencia universitaria*. Preguntas frecuentes. Pearson educación, México. Sitio web: [https://www.academia.edu/33825697/Las\\_competencias\\_en\\_la\\_docencia\\_universitaria\\_pimienta\\_1\\_](https://www.academia.edu/33825697/Las_competencias_en_la_docencia_universitaria_pimienta_1_)
- Tobón, S. (2018a). *Formación basada en competencias*. *Las Voces del Saber*, 5, 19-28. Sitio web: <https://www.cife.edu.mx/2019/03/08/entrevista-al-dr-sergio-tobon-uno-de-los-principales-investigadores-en-competencias-en-latinoamerica/>
- Tobón, S. (2010). *Formación integral y competencias*. *Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación*, 3a ed.,. Centro de Investigación en Formación y Evaluación CIFE, Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones, *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 32(2),90-95. Sitio web: <https://www.redalyc.org/pdf/4575/457545095007.pdf>.

## Apéndice

### Video de sustentación

<https://youtu.be/bnq5ET1JFJg>

### Evidencias paso 7 secuencia didáctica

[https://unadvirtualedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/wkreyesb\\_unadvirtual\\_edu\\_co/EiVkm9HEVABHoFo4Iz3eVAYBiBoPvZBZBRWF9MVKQcWjGA?e=G06Eli](https://unadvirtualedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/wkreyesb_unadvirtual_edu_co/EiVkm9HEVABHoFo4Iz3eVAYBiBoPvZBZBRWF9MVKQcWjGA?e=G06Eli)