

Diseño didáctico curso: electiva socio humanística de actividad física musicalizada séptimo semestre de licenciatura en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deportes de la universidad de pamplona

JAVIER ENRIQUE CANTILLO LOPEZ

Trabajo de grado para optar al título de Especialista en Pedagogía Universitaria

Asesor

Claudia Fernandez

Universidad de Pamplona

Especialización Pedagogía Universitaria

Pamplona – Colombia

Diciembre 2016

Contenido

	Pág.
Introducción	¡Error! Marcador no definido.
1. Contextualización del curso	¡Error! Marcador no definido.
2. Antecedentes: análisis del curso en otras universidades y programas	¡Error! Marcador no definido.
2.1 Universidad De Pamplona , Licenciatura en educacion basica con enfasisi en educacionfisica, recreacion y deportes VII semestre	¡Error! Marcador no definido.
2.2. Antecedentes en la Universidad Libre	¡Error! Marcador no definido.
2.3. Antecedentes en la Universidad corporacion universitaria latinoamericana - cul	7
3. Justificación	8
4. Requerimientos Epistémicos.....	9
4.1 Epistémico: que, para que, importancia de la temática	9
4.2 Cognitivo: Quien aprende	10
4.3 Sociocultural: reglas, normas, códigos de ética	11
4.4 Comunicativo:.....	13
4.4.1 <i>Temáticas</i>	13
5. Conclusiones:.....	2323

Lista de figura

	Pág.
Tabla 1. <i>Unidad 1</i>	¡Error! Marcador no definido. 4
Tabla 2. <i>Unidad 2</i>	188
Tabla 3. <i>Unidad 3</i>	20

Introducción

El diseño Didáctico de la electiva socio humanística de actividad física musicalizada de séptimo semestre de licenciatura en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deportes de la universidad de pamplona pretende generar conocimientos significativos técnicos y prácticos en la implementación de sesiones de actividad física musicalizada con el fin de formar profesionales completos e integrales en diferentes modalidades en actividad física para el servicio de la sociedad.

1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CURSO

Universidad de Pamplona

CURSO: SEPTIMO SEMESTRE SÉPTIMO SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA.

Modalidad: Presencial

Malla curricular: El diseño Didáctico de la electiva socio humanística de actividad física musicalizada de séptimo semestre de licenciatura en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deportes de la universidad de Pamplona, se implementará durante 16 semanas con una intensidad de 32 horas.

Análisis del curso:

La electiva socio humanística de actividad física musicalizada, tiene como fin generar un conocimiento significativo a estudiantes de séptimo semestre de licenciatura en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deportes, para aplicarlo en su quehacer pedagógico y laboral de manera correcta y efectiva que contribuya al desarrollo integral del futuro profesional.

Siguiendo recomendaciones y lineamientos de la Organización mundial de la salud (OMS), se debe crear una estructura que garanticen que el estudiante de educación física aplique dichas recomendaciones en actividad física teniendo en cuenta las técnicas y las modificaciones pertinentes de la población dentro de todo el curso vital.

CUAL ES LA PROBLEMÁTICA QUE SE OBSERVA QUE AMERITA UN DISEÑO DIDACTICO?

Los egresados del programa de licenciatura en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deportes presentan grandes dificultades del dominio básico en las diferentes modalidades en actividad física musicalizada lo que genera escases de talento humano dentro de esta área laboral.

2. ANTECEDENTES

En el rastreo de universidades que presentan la asignatura de actividad física musicalizada u otra asignatura que se le parezca dentro del programa de licenciatura en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deporte, se pudo evidenciar lo siguiente.

2.1 UNIVERSIDAD LIBRE

En la Universidad libre no existe alguna asignatura con el nombre de actividad física musicalizada. Se implementa en el noveno semestre una asignatura de actividad física adaptada y su objetivo es servir como apoyo al estudiante en el proceso educativo, con el fin de potenciar la integralidad y formación; así como ampliar su campo laboral de manera que pueda satisfacer las necesidades que demanda la sociedad en cuanto actividad física se refiere.

2.2 CORPORACION UNIVERSITARIA LATINOAMERICANA – CUL

En el contexto de la corporación universitaria latinoamericana – CUL no se logró evidenciar una asignatura de actividad física musicalizada u otra que se le parezca, la universidad posee un pensum orientado hacia la formación en primera infancia, buscando un profesional integral en múltiples saberes básicos que contribuyan a los procesos de enseñanza y aprendizaje del educando dentro de su quehacer laboral.

Lo anterior deja ver la importancia que tiene el curso de actividad física musicalizada dentro de la formación de los educadores físicos de la universidad de Pamplona, al formarlos en saberes teóricos y prácticos relacionados con la música, cosa que no se evidencia en otras universidades.

3. JUSTIFICACIÓN

Actividad física es cualquier movimiento realizado de forma voluntaria que involucre músculos esqueléticos, y genere un gasto calórico por encima del nivel basal, entre los ejemplos más significativos tenemos el caminar, trotar, saltar, correr entre otras acciones las cuales realizamos a diario dentro nuestra vida cotidiana. La actividad física es un componente inherente al ser humano, que nos acompaña desde el momentos en que nacimos, hasta que dejamos de respirar, de ahí la frase “si no te estas moviendo, no estás viviendo”. El programa de licenciatura en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deportes, ofrece una gran variedad en ciencias del deporte y de la actividad física la cual permite al educador físico en formación implementar procesos de enseñanza-aprendizaje en pro a la educación y al mejoramiento de esta condición sobre cualquier grupo poblacional.

A pesar de que el programa ofrece una gran variedad para la realización de actividad física, muchos de sus egresados presentan grandes dificultades en el dominio básico en las diferentes modalidades en actividad física musicalizada. En búsqueda de profesionales más integrales los cuales abarquen actividades convencionales y no convencionales, generando mayores oportunidades de trabajo, se quiere iniciar con el proceso para la implementación de dicho curso que contribuya a una formación más completa e integral.

4. Requerimientos Epistémicos

4.1 Epistémico: qué, para qué, importancia de la temática

La Actividad Física Dirigida Musicalizada se realiza a través de Sesiones para toda la población sedentaria o activa físicamente que busca trabajar las condiciones motoras a través de diferentes medios y métodos, que permite implementar durante la sesión capacidades como: la coordinación, la memoria, ubicación espacial, trabajo en equipo, entre otras.

Este curso se realiza con el fin de proporcionar las herramientas, conceptos y tendencias recientes relacionadas con la actividad física musicalizada. Con la implementación del curso se busca desarrollar las competencias adecuadas de cada estudiante con el fin de que alcancen los objetivos personales de una manera satisfactoria, logrando que potencien todas sus habilidades, ampliando de manera significativa su campo de acción.

La actividad física musicalizada como asignatura en la formación de estudiantes de pregrado es muy importante y significativa ya que permite que los estudiantes, tengan un campo de acción mucho más amplio logrando cubrir las necesidades básicas en cuanto actividad física se refiere, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las personas que hacen parte de la comunidad en la que se pretenda laboral.

El fitness y la actividad física es una obligación y cada institución debe brindar los espacios para el desarrollo de la misma, es por eso que con la implementación del curso en actividad física musicalizada el estudiante de pregrado estará en la capacidad de desarrollar la actividad física

basada en la evidencia científica contribuyendo al aumento de la prevalencia en ésta en todo el territorio nacional

4.2 Cognitivo: Quien aprende

El estudiante a quien va dirigido esta asignatura hace parte del Programa de licenciatura en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deporte, de la Facultad de Educación de la Universidad de Pamplona cursando el séptimo semestre. En este momento de la carrera el estudiante ha aprobado cursos los cuales exponen sus habilidades motrices y coordinativas, contando con un conocimiento básico en toda la expresión corporal.

El estudiante del programa es proactivo y de alta sensibilidad social, capaz de conducir y orientar procesos a través de la actividad física, con la cual se contribuye a la formación integral de la persona en los diferentes niveles y modalidades, esto hace que la propuesta esté pensada para educadores físicos, que deseen ampliar su campo laboral con el objetivo de llevar una propuesta segura e innovadora en actividad física para la comunidad incentivando de forma masiva a mejorar la calidad de vida a través de la actividad física. A diferencia de otros programas académicos donde este contenido es omitido, el diseño busca la implementación del curso para generar propuestas innovadoras impactantes y creativas.

Los estudiantes de séptimo semestre de la carrera profesional se encuentran en un rango de edad entre los 20 a 25 años; esta generación de adultos está claramente influenciados por las últimas tendencias y recursos en actividad física.

4.3 Sociocultural: reglas, normas, códigos de ética

Dentro del contexto sociocultural el curso va dirigido al estudiante de la universidad de Pamplona el cual sigue un conjunto de normas y reglas de acuerdo al modelo pedagógico institucional basados en el respeto, tolerancia y participación activa. Se busca obtener un espacio de trabajo armónico para así tener una mejor experiencia en el aprendizaje; para ello el docente deberá incentivar a estos valores básicos.

Al iniciar cada clase se dejarán 15 minutos de tolerancia para la llegada, tomar lista y aplicar la respectiva falta, el estudiante debe llevar ropa deportiva de tal manera que se sienta cómodo para la ejecución de movimientos dentro del desarrollo de cada clase, se debe tener un calzado adecuado que prevengan lesiones y cualquier tipo de accidente, será fundamental llevar agua o cualquier bebida hidratante debido a que algunas clases demandarán un gasto energético significativo, el estudiante debe hidratarse antes, durante y después de cada actividad física.

Una vez finalizado el tiempo de tolerancia se inicia con el tema asignado a la clase, durante esta primera fase el docente realizará una breve introducción al tema a desarrollar para pasar a una parte práctica en donde explicará cómo desarrollar una sesión de actividad física de acuerdo a la modalidad en la que se esté trabajando, las dudas del estudiante serán atendidas en el momento de la práctica.

Una vez realizada la sesión por parte del docente procederemos a la siguiente etapa en la cual el estudiante Construirá su conocimiento con acompañamiento por parte del docente en esta etapa el estudiante podrá hacer uso de sus herramientas como dispositivos móviles para buscar ejemplos, referentes, etc., siempre y cuando esto no intervenga en el proceso de la clase, ni resulte incomodo a los compañeros.

A medida que se desarrolle el trabajo si el estudiante requiere de una asesoría directa del docente se dirigirá al mismo, el cual ira donde el estudiante y solucionara esa duda particular.

4.4 Comunicativo:

4.4.1 Temáticas

La asignatura de actividad física musicalizada que se implementara en el séptimo semestre de Licenciatura en educación con énfasis en educación física, recreación y deportes de la universidad de pamplona, en pamplona/Norte de Santander conlleva a que los procesos de enseñanza por parte del docente y de aprendizaje del estudiante, sean integrales, que desarrollen un pensamiento crítico generando conocimiento significativo. Las actividades a implementar serán lecturas y ponencias para el desarrollo fluido de las temáticas, El docente será un modelo de rol el cual orientara cómo dirigir las sesiones de actividad física despejando dudas durante todo el evento pedagógico, a través de este proceso el estudiante se empoderara del aprendizaje de forma eficaz. El estudiante como protagonista del proceso educativo aprovechara actividades y recursos pedagógicos, metodológicos y didácticos con el fin de formar profesionales integrales en esta rama del conocimiento.

Tabla1. *Unidad 1*

Temática:	<p>Se propone iniciar con la temática introducción a la actividad física musicalizada, en donde se implementaran en los procesos de enseñanza-aprendizaje conceptos básicos en actividad física musicalizada, recomendaciones en actividad física para todas las edades según la evidencia científica y la organización mundial de la salud (OMS), el beat maestro y la métrica musical como eje fundamental en las modalidades en actividad física musicalizada.</p> <p>Creación por parte de todo el curso de la electiva sociohumanística en actividad física musicalizada de un modelo de representación del conocimiento para mostrar diferentes opciones en actividad física, los pro y los contra del curso, propósitos, fundamentos, fin y objetivos del mismo.</p>
Objetivo	<p>Brindar herramientas técnicas, metodológicas y comunicativas que favorezcan la estructuración, el diseño, la enseñanza y el desarrollo de una sesión en Actividad física musicalizada.</p>
Trabajo del docente	<p>Ponencia Teórica/práctica sobre fundamentos Técnicos del curso de actividad física musicalizada Favoreciendo aspectos como la atención, la coordinación y la memoria, por medio de Secuencias estructuradas a partir del método de modelo rol, en</p>

donde el docente realiza un ejemplo claro de la ejecución de cada movimiento con el fin de ser imitado por parte del estudiante, aclarando dudas a medida que se desarrolla el ejercicio.

Dentro de esta unidad se darán conceptos básicos en actividad física, como los son;

Actividad física: Cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo

Recomendaciones en Actividad Física:

- Niños de 1 a 4 años; Acumular por lo menos 180 minutos al día de actividad física a través del juego estructurado y no estructurado de cualquier intensidad.
 - Jóvenes de 5 a 17 años; Mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa; mínimo tres veces por semana trabajos de fuerza.
 - Adultos de 18 a 64 años; Mínimo 150 minutos a la semana en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa; mínimo tres veces por semana trabajos de fuerza.
 - Personas mayores a 64; Mínimo 150 minutos a la semana en actividades físicas de intensidad moderada
-

**Trabajo del
estudiante**

- a. Conformación de grupos de trabajo integrados de 4 personas con el fin de generar un trabajo en equipo que genere una mayor efectividad al momento de realizar los ejercicios planteados en clase.

- b. Una vez finalizada la demostración por parte del docente, los estudiantes tendrán la tarea de Construir una secuencia estructural que favorezca aspectos como la atención, la coordinación y la memoria de sus compañeros.

- c. A cada grupo se le asignara un concepto de los ya expuestos por parte del docente para que lo socialicen con sus compañeros e indiquen su punto de vista y posición frente a este.

Con esto se pretende que el estudiante sea el eje fundamental en todo el proceso pedagógico y que el rol del docente sea de acompañamiento para generar un aprendizaje significativo, esta metodología hace que el estudiantes investigue a fondo conceptos y recomendaciones Transmitiendo el conocimiento y compartiendo con todos los compañeros, a la vez es necesario que exista una interacción, entre todos, buscando entablar un diálogo que permita llegar a realizar aportes de forma sólida, llamativa e interesante para nuevos planteamientos en relación al tema central y así lograr la

conclusión de la idea de forma que retroalimente el conocimiento.

Evaluación

Los criterios a tener en cuenta para evaluar la participación de los estudiantes durante los ejercicios planteados en el desarrollo de la clase y Verificar los procesos del estudiante durante la unidad, serán instrumentos como la creación de una secuencia estructural que favorezca la atención del curso, haciendo de este un laboratorio pedagógico por medio del cual el docente podrá evaluar de forma individual todo el procedimiento metodológico en lo que respecta a la estructuración de la secuencia coreográfica. También se tendrá en cuenta diversas estrategias entre ellas guías, trabajos, ponencias por parte de los estudiantes con el fin de recoger evidencias de aprendizaje durante el desarrollo de la unidad. Con el que adquiera unos conocimientos claros. Cabe reconocer que dentro de esta metodología es fundamental el compromiso del estudiante, puntualidad en la entrega oportuna y desarrollo del aprendizaje autónomo, toda vez que el reto es aplicar los conocimientos adquiridos en cuanto actividad física musicalizada.

Tabla 1. *Unidad 2*

Temática:	Se implementará la gimnasia aeróbica musicalizada como eje fundamental de la actividad física musicalizada.
Objetivo	Favorecer aspectos como la atención, la coordinación y la memoria, por medio de coreografías estructuradas a partir de los diferentes métodos de construcción inherentes a la práctica de la Gimnasia Aeróbica Musicalizada, con el fin de contribuir En la práctica profesional de los estudiantes
Trabajo del docente	Exposición magistral del docente sobre fundamentos técnicos, metodología, estructura, sensibilización musical y pasos básicos de la gimnasia aeróbica, el docente propone una serie de ejercicios para que los estudiantes logren identificar el beat maestro en una pista musical entre los 130 y 150 beat por minutos. Para la enseñanza de los pasos básicos de la modalidad a desarrollar en esta unidad se realizara la estrategia de hablando y haciendo, por medio de la cual el docente a medida de que realiza el gesto técnico desglosa todo el movimiento a través del discurso, Se tendrá en cuenta la planeación de la sesión y a las fases de la misma.
Trabajo del estudiante	Para el desarrollo de las actividades el docente propone, que el estudiante realice análisis de movimientos ejecutados por el docente, e identifique el beat maestro dentro de una pista musical, para ello se implementara un ejercicio de sensibilización auditiva, el cual consiste en identificar el beat con palmas en este sentido se lograra diferenciar entre beat, compas, frase, secuencia, bloque y segmento, una vez

se haya realizado este ejercicio de forma metodológica un número considerado de veces, los estudiantes pasaran al frente para identificar por si solos el Beat Maestro.

Una vez expuesto la ejecución de pasos básicos de gimnasia aeróbica musicalizada a través de la estrategia hablando y haciendo, se formaran grupos de 4 personas y realizaran solo con pasos básicos un bloque musical en donde cada grupo debe seguir las indicaciones del docente en cuanto a métrica musical se refiere.

Evaluación: Para evaluar esta unidad es necesario que el estudiante este en capacidad de construir un bloque musical de gimnasia aeróbica básica con pasos básicos de la misma, identificando el beat maestro y la métricas musical, esta competencia será comprobada a través de un test de sensibilización auditiva con el fin de hallar el beat maestro; parte de la evaluación consiste en la construcción de dos bloques musicales formado por repetidores estáticos en gimnasia aeróbica musicalizada, también se implementara una evaluación teórica para evidenciar los aprendizajes esperados, Se tendrá en cuenta la preparación y estructuración de los ejercicios a evaluar por parte del docente.

Tabla 2. *Unidad 3*

Temática:	Se propone tratar temas correspondientes a la modalidad de artes marciales mixtas musicalizada, la cual se fundamenta en el kick boxing, muay thai, kungfu, Capoeira, entre otras, hace referencia a las técnicas de artes marciales, utilizando la música de una manera progresiva, lineal, y continua, manteniendo la curva aeróbica que pueden variar dependiendo de la población. Los niños, jóvenes, adultos, personas mayores y personas con alguna condición de discapacidad, pueden realizar este tipo de sesión.
Objetivo	Generar aprendizaje significativo a la hora de estructurar una sesión ordenada y secuencial donde se observen excelentes gestos técnicos, intervalos de intensidad en los movimientos, una continua regulación cardio-respiratoria, trabajos localizados de ciertos grupos musculares, la utilización de movimientos de combate real enmarcados con una música llena de energía y muy estimulante.
Trabajo del docente	Como primera medida se sugiere tener conceptos claros en lo que respecta a métrica musical para el desarrollo correcto del proceso de enseñanza-aprendizaje en esta modalidad, el docente realizara y explicara todo los gestos técnicos de los elementos utilizados en artes marciales mixtas musicalizadas como los son la guardia frontal, guardia lateral, jab, directo, upper cut, gancho, patada lateral, patada frontal y patada

circular, para la enseñanza de los elementos de la modalidad a desarrollar en esta unidad se realizara la estrategia de hablando y haciendo, por medio de la cual el docente a medida de que realiza el gesto técnico, desglosa todo el movimiento a través del discurso, se hará una ponencia magistral para el conteo de la música y como realizarlo con el movimiento teniendo como eje la construcción con golpe, tiempos y ciclos.

Trabajo del estudiante

Para el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos a desarrollar en la unidad se realizarán ejercicios de repetición de cada gesto técnico formando parejas de tal manera que entre las personas que conformen dichas parejas de hagan correcciones siguiendo las indicaciones del docente. Se conformaran grupos de cuatro en donde cada integrante realizara elementos marciales con una duración de 8 beat para formar una coreografía de 32 tiempos y de esta manera presentarla al grupo.

Evaluación

Para evaluar la unidad 3 es necesario que el estudiante sepa ejecutar los movimientos del arte marcial enseñados en la unidad como una herramienta que le permita la construcción de una sesión en artes marciales mixtas para cualquier edad. Es por ello que la herramienta a utilizar para la verificación del aprendizaje será el montaje de 1 bloque musical formado por elementos técnicos de la modalidad, de tal manera que el

estudiante sea quien dicte la sesión al curso, mientras es evaluado por el docente.

5. Conclusiones

- El curso de actividad física musicalizada es una herramienta fundamental para la formación integral de un educador físico ya que este le proporciona herramientas que satisfagan las necesidades de la sociedad en donde se desempeñe laboralmente.
- La actividad física como medio de prevención en enfermedades crónicas no trasmisible es una obligación de la sociedad, por ende el educador físico debe desarrollar con procesos técnicos y metodológicos cualquier sesión de actividad física de forma correcta y efectiva.
- Es de vital importancia el curso de actividad física musicalizada dentro de la formación de los educadores físicos de la universidad de pamplona, al formarlos en saberes teóricos y prácticos relacionados con la música, cosa que no se evidencia en otra Universidades.