



# Una experiencia innovadora universitaria, en la docencia de la cultura física

## *An innovative university experience in the teaching of physical culture*

Mtra. Karla Juanita Montes Mata<sup>1\*</sup>, Dr.C. Carlos Raúl Almanza Rodríguez<sup>2</sup>, Dra. Mariana Cossío Ponce de León<sup>3</sup>, Dr. Gustavo Álvarez Mendoza<sup>4</sup>

- 1.\* Docente UACH, Chihuahua, México. **Email:** [kmontes@uach.mx](mailto:kmontes@uach.mx) **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-5428-2336>
2. Docente UACH, Chihuahua, México. **Email:** [calmanza@uach.mx](mailto:calmanza@uach.mx) **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-2407-099X>
3. Docente UACH, Chihuahua, México. **Email:** [mcoosio@uach.mx](mailto:mcoosio@uach.mx) **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-6511-6547>
4. Docente UACH, Chihuahua, México. **Email:** [galvarez@uach.mx](mailto:galvarez@uach.mx) **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-6087-6595>

Recibido: 25/6/2020

Aceptado: 7/10/2020

**Para Citar:** Montes Mata, K. J., Almanza Rodríguez, C. R., Cossío Ponce de León, M., & Álvarez Mendoza, G. (2020). Una experiencia innovadora universitaria, en la docencia de la cultura física. *Revista Publicando*, 7(26), 23-37. Recuperado a partir de <https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/2111>.

**Resumen:** Se comparte el resultado de la experiencia vivida en la implementación de un proyecto formativo transversal y transdisciplinaria del profesional de las Ciencias de la Cultura Física en la Universidad Autónoma de Chihuahua, México. En esta investigación el proyecto formativo asume el enfoque basado en competencias, para ser implementado en un proceso de intervención áulica. La metodología utilizada representa un acercamiento a la investigación-acción donde docentes, previamente seleccionados, profundizaron, diseñaron, evaluaron y socializaron los resultados. Como principales técnicas se emplearon los diarios de campo, observación participativa y fundamentalmente la video grabación y el diálogo reflexivo transversal y transdisciplinario. Entre los resultados resalta la evaluación positiva que tienen los docentes sobre el modelo, destacando con ello una mayor preparación en cuanto al proceso de planificación didáctica de su asignatura; asimismo, la formación-intervención-sistematización, de su práctica docente. Se concluye que esta investigación promueve y facilita la planificación transversal y transdisciplinaria del curso mediante su función en situaciones reales y creada como una estrategia de actualización docente que potencia la productividad académica y da sentido y significado a una docencia más motivada, reflexionada y transformadora.

**Palabras clave:** transversalidad, transdisciplinariedad, proyectos formativos, cultura física, integración disciplinar.

**Abstract:** The result of the experience lived in the implementation of a training project used in the transversal and transdisciplinary training of the professional of the sciences of physical culture at the Autonomous University of Chihuahua, Mexico is shared. In this research, the training project assumes the competency-based approach, to be implemented in a process of classroom intervention. The methodology used represents an approach to action research where teachers, previously selected, they delved, designed, evaluated, and socialized on the results. The main techniques were field diaries, participatory observation, and fundamentally video recording and transverse and transdisciplinary reflective dialogue. Among the results, the positive evaluation that teachers have on the model stands out, highlighting with it a greater preparation regarding the didactic planning process of their subject, also the training-intervention-systematization of your teaching practice. It is concluded that this research promotes and facilitates the transversal and transdisciplinary planning of the course through its function in real situations and created as a teaching updating strategy that enhances academic productivity and gives meaning to a more motivated, thoughtful and transformative teaching.

**Keywords:** Transversality, Transdisciplinarity, Training projects, Physical Culture, Discipline integration.



## OBJETIVOS

**E**l docente analizará y reflexionará sobre su planeación dando un enfoque transversal y transdisciplinario, construyendo, aplicando y evaluando un **proyecto formativo**, mediante secuencias didácticas, tomando como base las su formación y colaboración con otras disciplinas para desarrollar **competencias propuestas** orientadas a que el Profesor sea integral y logre la planificación, desarrollo y aplicación en el aula, diseñando alternativas innovadoras que den solución a problemas reales en la enseñanza-aprendizaje de los estudiantes.

## MÉTODO

El estudio es de un enfoque metodológico de la investigación cualitativa basada en el análisis en profundidad de un estudio de caso en situación en el contexto real en la educación superior (Rojas, 2019). Este estudio está basado en la Guía para el docente y respeta las estrategias consideradas adoptadas y adaptadas del Modelo para el Desarrollo y Evaluación de Competencias (Guzmán, Marín & Inciarte, 2014).

En ese sentido, se consideró utilizar como diseño el estudio de casos y como método la investigación acción, entendida como un proceso reflexivo en el cual el docente se integra y participa (Soto, 2015). Para cada etapa de la investigación se elaboran **secuencias didácticas (andamios)**, como base del trabajo final de un **proceso formativo**, que se incorporan y forman parte de la guía del docente.

Las principales herramientas utilizadas fueron la observación participativa, la videograbación y el diálogo reflexivo transversal y transdisciplinario.

Para la realización del estudio se seleccionó como espacio de trabajo la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad Autónoma de Chihuahua. Los Momentos del procedimiento del estudio permitió desarrollar las siguientes etapas:

I. **Análisis y caracterización de la práctica docente:** Se observaron 15 sesiones de la asignatura de “Gimnasia básica” que se imparte en la Licenciatura de Motricidad Humana, de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad Autónoma de Chihuahua. El proceso

de observación se realizó a dos profesores, su desarrollo se dio en el segundo semestre del curso de enero-agosto 2019. Con estudiantes que cursaban el 2° semestre, respectivamente, con una duración de la clase de cuatro horas de actividades docentes por semana.

II. **Realización de un programa de formación docente:** Se conformó un grupo colaborativo, enseguida se inició el programa de formación “Transversalidad y Transdisciplinariedad en Proyectos Formativos en la Educación Física” programado en 5 módulos (1. **Formación y competencias docentes**, 2. **Fundamentos básicos de la transversalidad y transdisciplinariedad**, 3. **Pedagogía de la integración**, 4. **Intervención áulica** y 5. **Sistematización de la experiencia educativa**). A fin de lograr propuestas para la reestructuración de los programas. El curso de formación se realizó en 120 horas de teoría y práctica, con apoyo de asesores en cada uno de los módulos que garanticen el trabajo autónomo y colaborativo en la generación de los productos. La modalidad de trabajo fue mixta mediante sesiones presenciales (práctica guiada), a través de un ambiente virtual y a distancia de trabajo y mediante el trabajo independiente desarrollado por el docente participante (práctica autónoma). Durante el curso se fue revisando y evaluando los avances de los participantes en cada módulo. La organización del trabajo del curso fue por grupos colaborativos con un total de 15 docentes participantes, el cual tomó la modalidad de trabajo en triadas.

III. **Construcción del diseño de proyectos formativos:** Contempla el análisis de cada uno de los módulos evaluando los procesos y productos entregados (tareas o evidencias de desempeño contempladas en cada secuencia de aprendizaje), tomando en cuenta el desarrollo de las competencias docentes, mediante el proceso de sistematización de las experiencias educativas que se desarrollan entre docentes y participantes en el trabajo colaborativo (**formación-intervención-sistematización**). El cual fueron diseñados y validados para el desarrollo y evaluación de competencias en el área de **Gimnasia básica**, tomando como unidad de análisis a las secuencias didácticas “andamios”. Para la construcción de los proyectos formativos, se consideraron los resultados del análisis de la práctica docente, así como el enfoque de planeación



**transversal y transdisciplinario** en los programas, utilizando los siguientes elementos. (**Objeto de estudio: intenciones** formativas, **Dispositivos de Formación:** Situación-problema / proyecto de aprendizaje, Actividades de aprendizaje, Evidencias de desempeño, **Recursos de Apoyo y Dispositivo de Evaluación.**

**Validación del diseño del proyecto formativo:** El proyecto formativo construido por los docentes fue sometido a un análisis que incluyó el contexto, los recursos, los estudiantes, tiempos, y condiciones institucionales, lo cual permite ajustarlo o adecuarlo para su mejor intervención. El proyecto

formativo, en su diseño inicial, se apegó al andamio cognitivo facilitado en el programa de formación, esta primera versión fue producto del trabajo individual. Se contó con el apoyo al interior de cada tríada, hasta la fase del diseño del proyecto en su segunda versión. Con base en que el Modelo para el Desarrollo y Evaluación Competencias Académicas (M-DECA) propone el acompañamiento continuo de la tríada en su implementación y evaluación, los proyectos formativos en su segunda versión fueron sometidos a una valoración, primero de manera individual y luego, al interior de la tríada, con base en esta valoración se hicieron aportaciones y observaciones del grupo de expertos que enriquecieron y modificaron los proyectos.

**Tabla 1.** *Diseño de Método de Proyectos Formativos.*

<b>Etapas</b>	<b>Propósito</b>	<b>Desarrollo/Proceso</b>	<b>Resultado/Evidencias</b>
Análisis y caracterización de la asignatura de gimnasia básica de la licenciatura de motricidad humana.	Analizar el proceso y ejecución de dos maestros de las clases de gimnasia básica con cuatro horas de actividad docente por semana en el semestre enero-agosto 2019.	Con el método de estudio y acción participativa tipo cualitativo con el fin de obtener resultados fiables y útiles para mejorar las situaciones dentro del aula en el contexto real se filmaron las clases programadas de la asignatura de gimnasia básica.	Se encontró que las tareas docentes se orientan sobre la base de la educación física escolar, en lo general se aprecia una enseñanza lineal más práctica que teórica, pero sin llevarlos a la situación del problema actual y sin solución real. Por lo que los alumnos presentaban desinterés y bajo nivel de motivación.
Realización de un programa de formación para docentes.	Iniciar el programa de formación a fin de lograr propuestas para la reestructuración del programa de gimnasia básica de la licenciatura en motricidad humana.	Se formó un grupo colectivo de 15 docentes para el proceso de formación, con una duración de 120 horas entre práctica guiada y práctica autónoma. La organización del trabajo colectivo tomó la modalidad de triadas, y se realizaron las siguientes etapas ( <b>Formación, Intervención y Producto</b> ). La realización de estos módulos fue realizada por la “guía para el Docente” M-DECA.	Este conjunto de acciones permitió sensibilizar a los maestros sobre la aplicación y progresión de las competencias docentes, facilitando el desarrollo de sus propios proyectos (andamios), tomando como base la evaluación de las mismas, de manera que la estructura de los procesos de formación respondió a los proyectos formativos.
Construcción y validación de proyectos formativos.	Diseñar y validar el desarrollo de la planeación y práctica	El proyecto formativo construido por los docentes fue sometido a un análisis y evaluación por cuatro	Apegados a la propuesta de M-DECA quien plantea partir de una situación



docente transversal y transdisciplinaria como resultado del proyecto formativo tomando como base la evaluación de las competencias en el área de gimnasia básica.

etapas (**1. Diseño individual, 2. Trabajo en triada, 3. Valoración por las triadas y 4. Evaluación de grupo**). El proyecto pasó por una constante evolución de versiones, y gracias a la realización de estas etapas se permitió la incorporación de diversas sugerencias y aportaciones de cada uno de los integrantes, del proceso de formación.

problema que involucre situaciones reales, buscando que el conocimiento tenga relación con la realidad profesional en el contexto vivencial social; la planeación como resultado del proyecto formativo docente se obtuvo 11 sesiones didácticas “andamios” en las cuales se desarrolla los siguientes elementos: **objetivo, intenciones formativas:** (propósito y competencia a desarrollar), **dispositivo de formación** (situación problema), **actividades de aprendizaje, evidencias de desempeño, recursos de apoyo y dispositivos de evaluación**

**Nota:** Elaboración propia.

## RESULTADOS

**Análisis y caracterización de la práctica docente:** se observó en el análisis de la práctica docente que se trabaja la relación entre el contenido teórico-práctico general de la asignatura de gimnasia básica, enfocada a la educación física. La formación de los estudiantes se da en dos sentidos: lo general de la materia con lo específico de la licenciatura en educación física, esto aporta un escaso desempeño coherente de la asignatura de la gimnasia básica y la licenciatura de motricidad humana, lo cual trae consigo una visión parcial de la enseñanza con la realidad que el estudiante enfrentará en el contexto real laboral en un futuro. Se encontró que las tareas docentes se orientan sobre la base de la asignatura de gimnasia básica impartida en primer semestre de la licenciatura de educación física y en la

licenciatura de motricidad humana se imparte en el segundo semestre sin ninguna experiencia previa de la actividad física en el semestre que cursan. En lo general se aprecia una enseñanza teórico-práctica desvinculada del perfil de egreso de la licenciatura de motricidad humana, sobre todo no se observa en la planeación didáctica, elementos que fundamenten un enfoque disciplinar.

En relación con la práctica docente se muestra que los docentes observados realizan su cátedra de las unidades de aprendizaje con un enfoque muy básico sin tomar en cuenta las materias posteriores y sin relacionar las anteriores a esta, por lo tanto se muestra un desinterés y un bajo nivel de motivación en la cátedra de gimnasia básica en la licenciatura de motricidad humana; tampoco se observan espacios para que los estudiantes integren el contenido en las poblaciones en riesgo y menos llevarlo a la práctica.



Esta investigación, como resultado del análisis de la caracterización de la práctica docente se estructura en tres elementos: 1) **Análisis de currículo** 2) **Entrevista a docentes que imparten la materia de gimnasia básica en la licenciatura de motricidad** y 3) **Entrevista a estudiantes de la licenciatura de motricidad humana** que hayan cursado la asignatura de gimnasia básica. Para sus resultados, en cada uno de estos elementos son utilizados las siguientes categorías y criterios.

## ANÁLISIS DEL PROGRAMA ANALÍTICO DE GIMNASIA BÁSICA

Con el único objetivo de *identificar y delimitar los*

*contenidos del programa* de la asignatura de gimnasia básica, tomando en cuenta el *análisis de la teoría-práctica* de los dos docentes, por medio de entrevista y videograbación de la docencia impartida en el período de enero-junio 2019. Se realizó el *análisis del programa analítico de la asignatura* en la licenciatura de motricidad humana (LMH). Con el único interés de delimitar y/o darle continuidad a los contenidos del programa de la asignatura de gimnasia básica, sobre la base del análisis de las teoría-prácticas impartida por los docentes, se realizó el *análisis de la relación de la asignatura de gimnasia básica*, en relación con la ubicación actual en el mapa curricular, el *aporte de sus contenidos al perfil de egreso y competencias a desarrollar en los estudiantes*, de la licenciatura en motricidad humana (LMH), como se muestra a continuación.

Tabla 2. *Evaluación y análisis de currículo de la asignatura de gimnasia básica.*

<b>Categorías</b>	<b>Criterios</b>	<b>Resultados</b>
Análisis del contenido del programa teórico de la asignatura de gimnasia básica.	<b>Contenido y enfoque</b> de la asignatura.	Falta de vinculación y relación con los contenidos específicos de LMH
Análisis de los contenidos del programa práctico de la asignatura de gimnasia básica.	Enfoque en el <b>contexto real</b> utilizando los contenidos de la asignatura.	Nulas las adecuaciones y vivencias reales en los contenidos específicos con la LHM
Ubicación de la asignatura de gimnasia básica en el mapa curricular y su relación con las otras disciplinas.	<b>Interés profesional</b> de la Licenciatura en Motricidad Humana	Escasa relación y/o vinculación y seguimiento entre los contenidos de la gimnasia básica y otras disciplinas.

**Nota:** Elaboración propia.

## ENTREVISTA A DOCENTES

La entrevista se realizó a los dos docentes a los cuales se analizó y observó anteriormente la asignatura de gimnasia básica, la cual se aplicó en enero-junio del 2019. La base de la entrevista fue encaminada al desempeño transversal y transdisciplinario en la **planeación, ejecución y adecuaciones**

**docentes** en la asignatura de gimnasia básica en relación con los grupos de riesgo en el **contenido, técnica y metodología del desempeño teórico-práctico**. La entrevista se enfocó a identificar las necesidades de los docentes obteniendo áreas de oportunidad que se tendrían que reforzar atendiendo las insuficiencias que podrían entorpecer el proceso de formación enseñanza-aprendizaje, se establecieron los



critérios y categorías que se presentan a continuación.

**Tabla 3.** *Entrevista a docentes que imparten la materia de gimnasia básica.*

<b>Categorías</b>	<b>Criterios</b>	<b>Resultados</b>
Planeación docente transversal y transdisciplinaria.	Integración disciplinar y unificación de teorías.	Falta de vinculación y conexión entre las diferentes disciplinas.
Aplicación de la planeación docente transversal y transdisciplinaria.	Relación y seguimiento del contenido dentro y fuera del aula.	Insuficiente la resolución de problemas con los contenidos de la materia en el contexto real.
Entorno laboral docente universitario.	Motivación e interés.	Falta de información de la licenciatura de motricidad humana para facilitar la vinculación y adecuaciones correspondientes a los programas analíticos.

**Nota:** Elaboración propia.

## ENTREVISTA A ESTUDIANTES

La entrevista realizada a los 20 alumnos de los dos grupos analizados de la asignatura de gimnasia básica, que cursan el 2do semestre de enero–junio 2019 de la licenciatura de motricidad humana.

La base de la entrevista se dirigió a la organización de la clase, integración y/o vinculación entre las disciplinas y la

resolución de problemas en el contexto real.

Buscando responder a las necesidades integradoras de los estudiantes, la entrevista se enfocó en destacar aquellas insuficiencias que pudieran dificultar el proceso de formación (enseñanza-aprendizaje), los resultados se muestran a continuación.

**Tabla 4.** *Entrevista a estudiantes de la licenciatura en motricidad humana.*

<b>Categorías</b>	<b>Criterios</b>	<b>Resultados</b>
<b>Aprendizaje teórico</b> transversal y transdisciplinario.	Contenidos Integrales significativos.	Carencia de contenidos enfocados a la LMH, (actividad física para poblaciones en riesgo). Y menos al deporte.
<b>Aprendizaje práctico</b> transversal y transdisciplinario.	Relación de los contenidos al contexto real.	Falta de aplicación de los contenidos de la materia a vivencias y/o acercamientos en el contexto real. (planeación de la actividad física para poblaciones en riesgo)



Entorno estudiantil universitario.

Motivación e interés.

Falta de información general y escaso acercamiento de la práctica específica del ámbito laboral, durante la carrera, dentro y fuera de la universidad.

**Nota:** Elaboración propia.

## REALIZACIÓN DE UN PROGRAMA DE FORMACIÓN DOCENTE

El programa de formación docente se llevó a cabo a través de un diplomado con el nombre de “Transversalidad y Transdisciplinariedad en Proyectos Formativos en la Educación Física” programado en 5 módulos (1. Formación y competencias docentes, 2. Fundamentos básicos de la Transversalidad y transdisciplinariedad, 3. Pedagogía de la integración, 4. Intervención áulica y 5. Sistematización de la Experiencia educativa).

El programa contó con 120 horas, iniciando en el mes de marzo a junio del 2019 y culminando en enero 2020, en las instalaciones de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad Autónoma de Chihuahua; Dio como resultado la realización del proyecto formativo/planeaciones didácticas transversales y transdisciplinarias del área de gimnasia básica en el contexto universitario. En este proceso de formación participaron 15 docentes.

**Tabla 5.** Programa de formación para profesores.

Módulo	Propósito	Evidencia de desempeño
1. Modelos de formación de y competencias docentes.	Interiorizar el proceso de trabajo vivido, a fin de replicarlo en la construcción de su proyecto formativo.	Ensayo sobre el análisis de su práctica docente actual frente a una docencia para desarrollar competencias, con una reflexión acerca de sus competencias docentes.
2. Fundamentos básicos de la Transversalidad y transdisciplinariedad.	Trabajar estrategias de la evaluación auténtica de competencias docentes y construir su proyecto formativo con base en los fundamentos transversales y transdisciplinarios.	Presentación y evaluación de su proyecto formativo, transversales y transdisciplinarios. (Guía para el estudiante)
3. Pedagogía de la integración	Construir secuencias didácticas empleando la estructura del M-DECA, que incorporen métodos activos de práctica reflexiva.	Presentación de una secuencia de aprendizaje en la que se empleen los dispositivos de formación y de evaluación.
4. Intervención en el aula	Intervenir en el aula aplicando su proyecto formativo en grupo (s) clase y documentarlo.	Registros de la intervención en el aula. Análisis y valoración de la experiencia.



5.	Sistematización de la Experiencia Educativa	Analizar los reportes de intervención en el aula a fin de refinar y diseminar los proyectos formativos y el M-DECA.	Reporte con los resultados de la valoración de la experiencia de la intervención en el aula. Proyectos formativos refinados y ajuste del M-DECA.
----	---	---	--

**Nota:** Elaboración propia.

## CONSTRUCCIÓN DE PROYECTOS FORMATIVOS.

La construcción de los proyectos formativos dio como resultado el proceso de formación, donde se proporcionó a los docentes un continuo acompañamiento y apoyo para el logro de las evidencias de desempeño y para la construcción gradual de cada una de las 11 secuencias didácticas ([Guzmán Marín, Zesati & Breach, 2012](#)).

Al término de estos tres módulos (1. **Formación y competencias docentes**, 2. **Fundamentos básicos de la transversalidad y transdisciplinariedad**, 3. **Pedagogía de la integración**), se plantea lo siguiente:

**Tablas 6.** *Contenidos de los objetos de estudio para la aplicación de las secuencias didácticas. Planeación Tradicional.*

Objeto de estudio 1	Objeto de estudio 2	Objeto de estudio 3	Objeto de estudio 4
<b>Antecedentes históricos de la gimnasia básica.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reseña histórica de la gimnasia básica.</li> <li>● Tipos de gimnasia.</li> </ul>	<b>Fundamentos teóricos de la gimnasia.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ejes y planos morfológicos.</li> <li>● Definición de conceptos básicos.</li> <li>● Posiciones fundamentales.</li> <li>● Partes del cuerpo.</li> <li>● Direcciones principales.</li> <li>● Direcciones secundarias.</li> </ul>	<b>Metodología para la enseñanza de los ejercicios de gimnasia básica.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Partes del calentamiento.</li> <li>● Regiones musculares.</li> <li>● Ejercicios por regiones musculares, en individual, parejas, tercias, grupos y con implementos.</li> </ul>	<b>Aplicación del manual y reglamento de escoltas y Composición gimnástica</b>

**Propósito del curso:** Identificar y Conocer los fundamentos teóricos y prácticos de la gimnasia básica. Desarrollar las habilidades gimnásticas y mejorar las destrezas a través de la promoción de integración, participación, liderazgo y trabajo en equipo, en el desarrollo y la planeación de las prácticas gimnásticas.

**Nota:** Elaboración propia.

A continuación, se puede apreciar la reestructuración de cada uno de los contenidos del programa de la asignatura de gimnasia básica, dándole cumplimiento al objetivo de la

asignatura, garantizando la coherencia de cada una de las clases tanto en la teoría como en la práctica.



**Tablas 7.** *Contenidos de los objetos de estudio para la aplicación de las secuencias didácticas. Planeación transversal y transdisciplinaria*

Objeto de estudio 1	Objeto de estudio 2	Objeto de estudio 3
<b>Evolución y contexto de la gimnasia básica.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Caracterización de la evolución de la gimnasia.</li> <li>● Tipos de gimnasia con enfoque emprendedor.</li> <li>● Grupos de riesgo (discapacidad, adulto mayor y enfermedades crónicas degenerativas).</li> </ul>	<b>Elementos fundamentales de la gimnasia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ejercicios básicos localizados y ejecutados en los ejes y planos morfológicos.</li> <li>● Principio de un ejercicio y su posición fundamental.</li> <li>● Partes del cuerpo y movimientos articulación.</li> <li>● Ejercicios por regiones musculares.</li> </ul>	<b>Desarrollo y metodología al acondicionamiento neuromuscular</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué es una intervención y cuáles son sus objetivos?</li> <li>● Tipos y beneficios de la intervención.</li> <li>● Partes y secuencias de una intervención.</li> <li>● Intervención y los grupos de riesgo.</li> </ul>

**Objetivo general de la asignatura de gimnasia básica:** Diseñar e implementar una intervención a uno de los grupos de riesgo (enfermedades crónico-degenerativas, discapacidad y adulto mayor) conectando y articulando la integración transversal y transdisciplinaria para contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas a través de la actividad física. Cada una de las 18 planeaciones tiene su objetivo específico.

**Nota:** Elaboración propia.

Se diseñan y establecen los pasos metodológicos propuestos para darle un enfoque de integración transversal y transdisciplinario, presentando una propuesta, unificando las teorías, tomando en cuenta su diversidad en el programa analítico implementado en la asignatura de gimnasia básica en la licenciatura de motricidad humana, con un solo

objetivo en común; logrando la unificación de las teorías y su aplicación en el contexto real con 18 planeaciones distribuidas en la teoría y en la práctica.

A continuación, mostramos una de las secuencias diseñadas por los docentes:

**Tablas 8.** *Secuencia (18) diseñada por los docentes.*

**OBJETO DE ESTUDIO:**

**DESARROLLO Y METODOLOGÍA AL ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR**

**INTERVENCIÓN Y LOS GRUPOS DE RIESGO**

**I. INTENCIONES FORMATIVAS**

Propósitos.- Crear un calentamiento (intervención) tomando en cuenta los tipos existentes, las características de las poblaciones de riesgo (discapacidad, enfermedades crónicas y adultos mayores), la secuencia correcta de las partes de un calentamiento y las diferentes adecuaciones que se pueden realizar al calentamiento (intervención) dependiendo de las condiciones físicas, emocionales, económicas políticas y sobre todo de salud que presente la persona y poder contribuir con mejorar su calidad de vida a través de los ejercicios de la gimnasia básica.

Competencia Universitaria. Apreciación estética e interpretativa (AEI):



Dominios: Los estudiantes reflexionarán acerca de la importancia de la realización de actividad física en la sociedad en todas las diferentes poblaciones, comprenderá y reflexionará sobre cómo mejorar la calidad de vida de las personas en riesgo con o sin discapacidad, diseñando y desarrollando un calentamiento/intervención para mejorar su calidad de vida.

Competencia Transversal. Comunicación oral y resolución de problemas:

Dominios: Los estudiantes utilizarán herramientas, medios y formas de comunicación pertinentes, en el contexto real, material visual, utilizando recursos digitales, desarrollando la comunicación y diálogo con una argumentación coherente, asertiva, propositiva, respetuosa, solidaria y ética.

Competencia Transversal. Metacognición:

Dominios: Los estudiantes lograrán reflexionar y examinar su propio proceso de aprendizaje, identificando las causas de los resultados positivos o negativos de las actividades realizadas, generando autonomía en la toma de decisiones para resolver los problemas con un plan de acciones que mejore los resultados, sustentando la elección de estrategias a implementar.

## II. DISPOSITIVO DE FORMACIÓN

### A. Situación-problema/proyecto de aprendizaje

Sabemos que por medio de la actividad física (ejercicios de la gimnasia básica) podemos contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas en específico a las personas en poblaciones en riesgo. Ya que identifico muy bien las características de los grupos de riesgo, las herramientas y secuencia de un calentamiento tomando como base el previo diagnóstico de movimientos articulares de la persona a la que le diseñará y aplicará el calentamiento (Intervención).

¿Qué necesitas para diseñar un calentamiento para personas en riesgo?

¿Qué otros factores aparte de la salud hay que tomar en cuenta para el diseño de este calentamiento?

¿Cuál es el principal objetivo de diseñar y aplicar este calentamiento?

¿Qué otras disciplinas crees que puedan intervenir para mejorar la calidad de vida de las personas en riesgo?

### B. Actividades de aprendizaje

1. Breve introducción del tema por parte de la maestra “calentamiento” (Intervención).
2. Análisis de la situación problema, socializar dudas, comentarios y/o sugerencias para comenzar con la actividad.
3. Diseñar un calentamiento (intervención) para alguna persona que pertenezca a un grupo de riesgo.

### C. Evidencias de desempeño

1. Cada estudiante presentará su planeación de calentamiento (diseño), desarrollando cada uno de los pasos a seguir para darle sentido al objetivo del calentamiento.
2. El estudiante pondrá en práctica la intervención diseñada con su sujeto (persona que pertenece a un grupo de riesgo)
3. Grabar la primera sesión, para comparar el avance obtenido al término de la última sesión.
4. Presentarse con su sujeto y su última planeación a la hora y fecha indicada para la evaluación de la exhibición de su trabajo realizado en sus 8 o 10 planeaciones.



D. Recursos de Apoyo

Universidad Autónoma de Chihuahua

Facultad de Ciencias de la Cultura Física

Asignatura: Iniciación y didáctica a la Gimnasia Básica Escolar.

Tema: Calentamiento / Intervención para personas en riesgo

Alumno: \_\_\_\_\_ Matrícula: \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_ Semestre: \_\_\_\_\_

Docente: \_\_\_\_\_

<i>Formato de Calentamiento / Intervención</i>		
	<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>
1	<i>-Datos generales de la persona -Grupo al que pertenece (Poblaciones en riesgo) -Características -Valoración física</i>	
2	<i>N.º de las sesiones</i>	
3	<i>Material que se utilizara (intervención/calentamiento)</i>	
4	<i>Objetivo</i>	
5	<i>Ejercicios de calentamiento (10 min. Aprox.) Calentamiento Articular Estiramiento muscular</i>	
6	<i>Ejercicios Específicos (20 min. Aprox.)</i>	
7	<i>Ejercicios de relajación (10 min. Aprox.)</i>	



---

Contexto real, planeación, sujeto (personas en grupos de riesgo) y videos.

**Bibliografía sugerida para el apoyo del estudiante:**

- Cenarruzabeitia, J. J. V., Hernández, J. A. M. & Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina clínica*, 121(17), 665-672.  
<http://mural.uv.es/joplase/obesidad%20y%20educacion%20fisica.pdf>
- Muñoz, L. M., Pastor, M. S. & Andújar, A. C. (2009). Condición Física y Salud: un modelo didáctico de sesión para personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 9(34), 140-157.  
<https://www.redalyc.org/pdf/542/54222994004.pdf>

**III. DISPOSITIVO DE EVALUACIÓN**

1. Portafolio: Permite monitorear el proceso del aprendizaje del estudiante donde el mismo seleccionará las evidencias (Documentos) que exhibe su esfuerzo, permite ir introduciendo cambios durante dicho proceso.
2. La fundamentación transdisciplinaria: A partir de la sensibilidad de la apreciación estética e interpretativa de comprender la necesidad de las personas con o sin discapacidad de sentirse bien, saludables y útiles para su vida diaria, con base en la anatomía fisiológica del cuerpo humano y los ejercicios básicos de la gimnasia básica como herramienta para la calidad de vida.
3. La fundamentación transversal: Manejo de la información, Metacognición y comunicación oral y escrita.
4. El trabajo colaborativo: Desde el análisis e intercambio de criterios en el proceso de selección de los ejercicios según la población.
5. La Comunicación: Expresión escrita para determinar los ejercicios adecuados para cada población
6. La Solución de problemas: En la determinación e identificación de los ejercicios
7. La Búsqueda de información: Desde la consulta y análisis de la información en los recursos de apoyo.
8. La Toma de decisiones grupal e individual.

---

**Nota:** Elaboración propia.

**VALIDACIÓN DEL DISEÑO DEL PROYECTO  
FORMATIVO.**

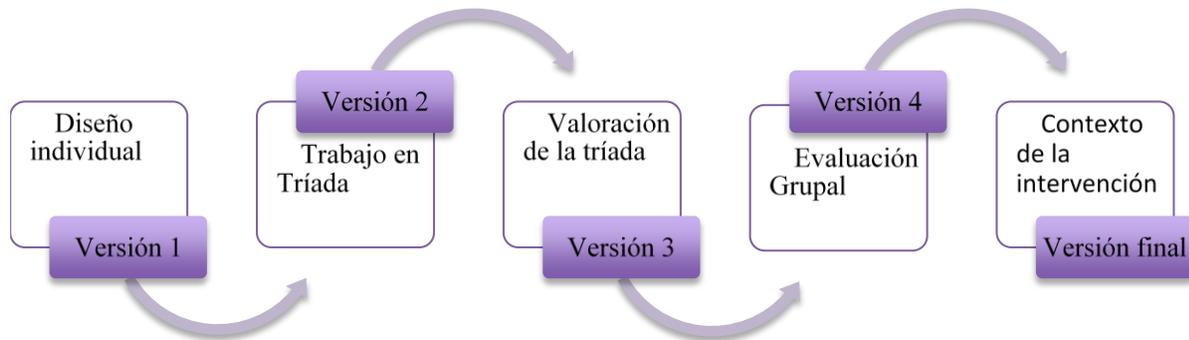
Con base en que el M-DECA propone primeramente el trabajo individual y el constante acompañamiento de la tríada en su implementación y evaluación, en cada uno de los pasos y/o versiones de las planeaciones (secuencias didácticas) tanto en el trabajo individual como en el interior de la tríada con los aportes y observaciones del grupo de expertos se enriquecieron los proyectos.

Estos pasos o etapas sufrieron modificaciones: **1. Diseño individual:** se apegó al andamio cognitivo facilitado en el programa de formación, el cual se contó con el apoyo al interior de cada tríada, el **2. Trabajo en triada:** es la fase del diseño, donde se da el acompañamiento y se incorporan las sugerencias y aportaciones, continuó con la tarea de cada integrante de la tríada, una vez modificado el proyecto

formativo pasamos al 3. **Valoración de la triada:** intervención individual, pero al interior de la triada. Se sometió al proceso de 4. **Evaluación grupal:** con la técnica de exhibición y/o exposición, (Cuéllar & Alonso, 2010). Por cada una de las triadas, este ejercicio permitió la incorporación de diversas sugerencias y aportaciones de cada uno de los integrantes del proceso de formación, esto logró la

cuarta versión del proyecto y para el ajuste y versión final 5. **Contexto de la intervención:** del proyecto, para su aplicación en el proceso de intervención, se realizó un análisis que consideró el contexto, el grupo-clase, los recursos, los estudiantes, tiempos, y condiciones institucionales, permitiendo adecuarlo para su mejor operatividad e intervención en el aula.

Figura 1. Diseño y valoración del proyecto formativo.



Nota: Elaboración propia.

Así, se construyó y validó la guía del estudiante en su versión final, elaborada en apego a la propuesta M-DECA. El diseño siguió la lógica de las competencias y la tipología de este modelo, quien plantea partir de una situación problema que involucre situaciones del contexto real, buscando que el conocimiento tenga anclaje en la realidad profesional y vivencial del estudiante en proceso de formación y un aprendizaje significativo; con esta base se estableció la congruencia entre el propósito y la evidencia de desempeño, y se definieron las actividades de aprendizaje orientadas a apoyar al estudiante para el logro de las tareas o sus evidencias.

## DISCUSIÓN

En este sentido el proceso de formación docente tomó como eje central el enfoque transversal y transdisciplinario, sobre la base de una materia dentro del plan de estudio, “gimnasia básica” se logró que cada uno de los docentes participantes, sin desligarse del trabajo en equipos y la reflexión en triadas, pudiera conectar y/o relacionar el contenido de su asignatura con las otras asignaturas que conforman el currículo y por lo tanto se generará un conocimiento teórico-práctico de sus materias a la vez que actualizaron sus contenidos académicos

en temas que responden directamente al perfil del egresado de la carrera.

Considerando lo anterior con los resultados de Soto (2015); Avalos (2002); Vaillant (2007) y Pedraja, Araneda, Rodríguez-Ponce y Rodríguez-Ponce (2012). Quienes plantean preparar al docente a través de procesos de formación para ese diálogo reflexivo, enseñándoles sus derechos y sus deberes, pero también desarrollando sus competencias sociales y fomentando el trabajo en equipo, ya que la formación del docente desde sus inicios presenta un carácter disciplinar y en consecuencia, la falta de experiencia en este enfoque, lo que dificulta interactuar y colaborar con otros saberes en los cuales no son especialistas.

En la fase de formación los docentes manifestaron la necesidad del modelo propuesto derivado de la metodología innovadora que lo estructura, a fin de planear secuencias sobre la base de la modalidad de diálogos reflexivos realizados en “triadas”, proporcionando asesorías y el acompañamiento necesario para dicho proceso.

Donde a su vez plantean la necesidad de modificar las finalidades de la formación del profesorado, con el fin de contribuir a profesionalizar el rol docente y mejorar la



calidad de la enseñanza universitaria, como estrategia para analizar la transversalidad y transdisciplinariedad en la práctica de la enseñanza superior y el proceso de formación docente, combinando los procedimientos narrativos con los declarativos y aquellos que son fruto de la observación.

La relevancia del estudio se sustenta en la descripción de nuevas concepciones teóricas que dan cuenta de las relaciones entre disciplinas, precisa el cómo se desarrolla este proceso y permite la construcción de proyectos apoyados en un modelo pedagógico que dirige de forma coherente los procesos formativos desde enfoques interdisciplinarios en cada uno de los temas abordados, respondiendo a la contradicción existente entre la diversidad de contenidos del objeto de la profesión y la unidad teórico-metodológica específica de cada escenario de las ciencias de la cultura física.

## CONCLUSIONES

La capacitación de este programa de formación-evaluación de los docentes y la construcción de manera colaborativa “proyectos formativos” aportó el desarrollo y evaluación de competencias buscando la pertinencia y vinculación entre las competencias en el nivel universitario, tomando como base los enfoques transversal y transdisciplinar, con las referencias y propuestas del modelo teórico y metodológico adoptados y adaptados a los principios del M-DECA.

El cual permitió que el docente identificara las principales carencias en la práctica del día a día de la asignatura en la cual son expertos, lo que generó un diálogo de reflexión entre los docentes, quienes tomaron como base el análisis de su propia práctica docente, lográndose el diseño de la docencia bajo la óptica transversal y transdisciplinaria, generando alternativas de perfeccionamiento docente que enriquecieron la actividad académica, habiendo espacios para poner en práctica las situaciones reales.

El diseño del proceso de formación docente, sobre la base del programa formativo, permitió la participación estrecha con los docentes y logró valorar las orientaciones de la práctica educativa, respondiendo al trabajo de la planeación de las secuencias: bajo este enfoque transversal y transdisciplinario, estos pasos ofrecieron herramientas para la reestructuración de los contenidos de los programas de las asignaturas de la gimnasia básica a partir de nuevas secuencias didácticas estructuradas de manera que permiten el orden lógico de

estos contenidos y descubrir los vínculos efectivos entre el resto de las disciplinas que se relacionan directa o indirectamente con la actividad física, a partir del diseño, desarrollo y evaluación de proyectos formativos.

Este estudio garantizó la construcción formativa en los docentes al tener que intercambiar los conocimientos con las áreas y/o especialidades afines a la actividad física, creando espacios de prácticas reflexivas que los llevaron a especular y repensar el orden, contenidos y secuencias de las planeaciones tomando como base la transversalidad y transdisciplinariedad, y como consecuencia lograr una mayor preparación ofreciendo espacios de aplicación en situaciones en el contexto real, gracias a la estrategia y/o herramienta para la innovación del docente.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Rojas, W. C. (2019). La investigación cualitativa en educación. *Horizonte de la Ciencia*, 9 (17). Recuperado de <http://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/510/381>
- Guzmán, I., Marín, R. & Inciarte, A. (2014). Innovar para transformar la docencia universitaria. Un modelo para la formación por competencias. Ediciones Astrodata. Maracaibo: Venezuela.
- [Google Scholar](#)
- Guzmán Ibarra, I., Marín Uribe, R., Zesati Pereyra, G. I. & Breach Velducea, R. M. (2012). Desarrollar y evaluar competencias docentes: estrategias para una práctica reflexiva. *Voces y silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 3 (1), 22-40. Recuperado de <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/pdf/10.18175/vys3.1.2012.02>
- [Google Scholar](#)
- Soto Valenzuela, M. (2015). *Experiencias docentes en intervención psicomotriz para el logro de competencias en preescolar* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León). <http://eprints.uanl.mx/13795/1/1080238145.pdf>
- [Google Scholar](#)
- Cuéllar, A. I. & Alonso, M. I. (2010) ¿Cómo afrontar la evaluación del aprendizaje colaborativo? Una propuesta valorando el proceso, el contenido y el producto de la actividad grupal/How evaluate the collaborative learning? A proposal valuing the process, content and the product of group interactivity. *Revista General de Información y Documentación*, 20 (2010), 221-241.
- [Google Scholar](#)
- Ávalos, B. (2002). Formación docente: reflexiones, debates, desafíos e innovaciones. *Perspectivas*, 32 (3), 1-9. [http://www.ibe.unesco.org/en/resources?search\\_api\\_views\\_fulltext=%22Prospects%20ProspectsOpenFiles%20pr123ofs](http://www.ibe.unesco.org/en/resources?search_api_views_fulltext=%22Prospects%20ProspectsOpenFiles%20pr123ofs)
- [Google Scholar](#)
- Vaillant, D. (2007). Mejorando la formación y el desarrollo profesional docente en Latinoamérica. *Revista Pensamiento Educativo*, 41 (2), 207-222. <http://www.pensamientoeducativo.uc.cl/files/journals/2/articles/424/public/424-941-1-PB.pdf>
- [Google Scholar](#)
- Pedraja-Rejas, L. M., Araneda-Guirriman, C. A., Rodríguez-Ponce, E. R. & Rodríguez-Ponce, J. J. (2012). Calidad en la formación inicial docente: evidencia empírica en las universidades chilenas. *Formación universitaria*, 5 (4), 15-26. Recuperado de: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-50062012000400003&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-50062012000400003&script=sci_arttext)
- [Google Scholar](#)

