



ATHLON: EL DEPORTE ESCOLAR COMO ESCENARIO DE PARTICIPACIÓN Y CALIDAD DE VIDA

EDITH OSORIO ARTUNDUAGA

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MEDIADA POR LAS TIC

MG. SANDRA PATRICIA PEÑA BERNATE

Tutora

PROGRAMA

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MEDIADA POR LAS TIC - MEMTIC

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA ESCUELA DE EDUCACIÓN, CREACION Y CULTURA

UNIVERSIDAD ICESI

DICIEMBRE 2025

Contenido

1. INTRODUCCIÓN	
2. PROBLEMA DE SISTEMATIZACIÓN	
2.1 Delimitación de problema	9
2.2 Problema de sistematización	11
2.3 Descripción del problema	11
2.4 Pregunta de sistematización	13
2.5 Objetivos	13
2.6 Ejes de sistematización	14
2.7 Justificación	16
3. MARCO TEÓRICO	19
4. MARCO METODOLÓGICO	336
4.1 Diseño o marco metodológico – etapas de la experiencia educativa	36
4.2 Contexto de la sistematización	39
4.3 Participantes	39
4.4 Métodos y técnicas de recolección de información	40
5. RECONSTRUCCIÓN DE LA EXPERIENCIA	64
5.1 Etapa 1. Descripción de la práctica educativa.	64
5.2 Etapa 2. Reflexión de la experiencia de aprendizaje	78
5.3 Etapa 3. Interpretación de la experiencia de aprendizaje.....	80
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	83
6.1 Operacionalización de la pregunta problema	84
6.2 DOFA de la experiencia aprendizaje	89
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	94

8. REFERENCIAS	101
9.ANEXOS.....	104

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1. Beneficios y jerarquía de la actividad física</i>	<i>22</i>
<i>Figura 2. Integralidad del concepto de calidad de vida</i>	<i>25</i>
<i>Figura 3. Hemisferios cerebrales y sus características relación con el aprendizaje</i>	<i>33</i>
<i>Figura 4. Comprendiendo las características de los estudiantes</i>	<i>34</i>
<i>Figura 5. Desarrollo metodológico y planificación para la sistematización de la experiencia</i>	<i>36</i>
<i>Figura 6. Esquemización de la experiencia</i>	<i>38</i>
<i>Figura 7. De la reflexividad a la interpretación</i>	<i>56</i>
<i>Figura 8. Proceso DRI para la práctica Educativa</i>	<i>62</i>
<i>Figura 9. Enfoque Holístico de Educación Física</i>	<i>63</i>
<i>Figura 10. Desarrollo metodológico y planificación para la sistematización de la experiencia relacionado con las categoría y aspectos del aprendizaje.</i>	<i>65</i>
<i>Figura 11. Operacionalización de las palabras clave</i>	<i>85</i>
<i>Figura 12. DOFA como herramienta de Evaluación</i>	<i>90</i>

INDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Población y muestra</i>	<i>44</i>
<i>Tabla 2. Tabla de clasificaciones en los diferentes retos</i>	<i>45</i>

INDICE DE ANEXOS

Anexo A Contexto de la experiencia de aprendizaje

**Anexo B Organización de estudiantes líderes para la ejecución de la experiencia
en rama masculina**

**Anexo C Organización de estudiantes líderes para la ejecución de retos
velocidad, resistencia, relevos, lanzamiento y salto**

Anexo D. Organización de los estudiantes

Anexo E Ejecución de festival y participación de estudiantes.

Anexo F. Resultados *atletas finalistas a las pruebas ATHLON 2023 – reto resistencia tiempo - ramas femenina y masculina*

Anexo G. Cuestionario de percepción para docentes

Anexo H. Resultados *atletas finalistas a las pruebas ATHLON 2023 – reto salto- ramas femenina y masculina con marcas en metros*

Anexo I. Resultados *atletas finalistas a las pruebas ATHLON 2023 – reto lanzamiento metraje - ramas femenina y masculina*

Anexo J. Resultados *atletas finalistas a las pruebas ATHLON 2023 – reto resistencia tiempo - ramas femenina y masculina*

Anexo K. Resultados momento 3. Percepción de estudiantes a las encuestas

Anexo L. Resultados momento 3. Percepción de padres a las encuestas

Anexo M. Cronograma y otros factores en la experiencia de aprendizaje.

ABSTRACT

Esta sistematización describe el proceso metodológico desarrollado de la experiencia de aprendizaje denominada Athlon: El deporte escolar como escenario de participación y calidad de vida, este Festival de atletismo: Athlon 2023, estrategia didáctica para fortalecer la participación, los hábitos sanos y de calidad de vida de los estudiantes de básica secundaria: sistematización de una experiencia desde la clase de educación física de la Institución Educativa Alberto Lleras Camargo de Bogotá. La práctica educativa sistematizada se implementó con los bachilleres de básica de un colegio público de la ciudad de Bogotá, dentro de la clase de Educación Física, Recreación y Deportes, el objetivo principal de esta experiencia es plantear una alternativa de desarrollo de habilidades integrales, participación, académica, hábitos sanos y calidad de vida.

Durante la sistematización se definieron tres etapas: Etapa 1. Reflexión de la experiencia de aprendizaje: Aquí se estableció un análisis crítico y constructivo fundamentado en los procesos pedagógicos y didácticos implementados. Etapa 2. Descripción de la práctica educativa: En esta etapa se establecieron específicamente los objetivos a trabajar y la función de esta para aplicar de manera sostenible. Etapa 3. Interpretación de la práctica educativa: En este aspecto la interpretación buscó darle significado al análisis y descripción efectuada en los distintos procesos constituidos por la

sistematización de la práctica educativa a través de diferentes sustentos teóricos que fundamentaron y justificaron el ámbito pedagógico.

Palabras claves: Estrategia didáctica, participación Athlon, Educación física, hábitos sanos, calidad de vida, conocimiento significativo, aprendizaje personal, aprendizaje familiar, aprendizaje social.

1. INTRODUCCIÓN

Esta experiencia busca conectar los procesos educativos que impactan la vida de los estudiantes con las fases de sistematización propuestas por Eduteka —descripción, reflexión e interpretación (DRI)—. Su propósito no es únicamente organizar y comprender lo vivido, sino también inspirar y motivar la creación de proyectos que promuevan hábitos saludables y una mejor calidad de vida en los escolares. Más que una metodología, se trata de una invitación a observar con atención lo que ocurre en las aulas, especialmente en el contexto de la asignatura de Educación Física, con el fin de reconocer el valor de cada iniciativa y fortalecer aquellas prácticas que realmente generan transformación.

En este marco, la Sistematización de Prácticas Educativas (SPE), planteada por Castaño (1999), destaca la reflexión como eje central del quehacer pedagógico. A través de un proceso riguroso de concientización, se busca fortalecer en los docentes la capacidad de analizar críticamente sus prácticas, transformarlas y evaluarlas desde una mirada reflexiva. Este ejercicio no solo permite identificar los elementos valiosos, los aciertos y las debilidades presentes en la acción educativa, sino que también impulsa cambios significativos en el aprendizaje. Además, sus aportes son adaptables a cualquier área del conocimiento, lo que abre paso a nuevas perspectivas pedagógicas orientadas a la mejora continua y al compromiso ético con la formación de los estudiantes.

El proyecto se enfoca en sistematizar una experiencia (SE) desarrollada en el área de educación física durante el primer trimestre de 2023, dirigida a estudiantes de básica secundaria en una institución educativa distrital de Bogotá. Surge como respuesta a una necesidad detectada en la práctica de la actividad física, tomando como referencia el programa curricular vigente, centrado en el atletismo. La iniciativa busca fomentar la participación activa en actividades planificadas, tanto en el ámbito académico como en el uso adecuado del tiempo libre, con el objetivo de fortalecer el compromiso estudiantil y contribuir a su bienestar integral.

En la misma línea, Castaño (2016) retoma la actividad física como uno de los pilares para impulsar una transformación social. Su propuesta promueve acciones concretas y procesos de sensibilización comunitaria orientados al desarrollo de las capacidades humanas. Asimismo, esta sistematización expresa la necesidad de generar espacios de participación, integración y transversalización del conocimiento, como base para una educación más inclusiva y transformadora, desde una simple idea a una acción con sentido pedagógico.

2. PROBLEMA DE SISTEMATIZACIÓN

2.1 Delimitación del problema de sistematización

La práctica educativa que se sistematiza corresponde a una intervención pedagógica desarrollada en el área de Educación Física en una institución educativa de nivel secundaria ubicada en Bogotá, Colombia, durante el segundo semestre del año escolar 2025. Esta intervención se centró en promover la participación activa de los estudiantes más allá del aula, buscando que la asignatura no solo despertara entusiasmo momentáneo, sino que se convirtiera en un motor de bienestar y apropiación de espacios significativos.

La delimitación temporal abarca el periodo comprendido entre enero y mayo de 2023, mientras que la delimitación espacial se circunscribe a los espacios escolares como la pista los campos deportivos, el salón de clases y algunos entornos comunitarios cercanos que fueron utilizados como extensión de la práctica pedagógica.

Los actores involucrados en esta experiencia fueron:

- **Estudiantes de grados 6°, /° y 8°,** quienes participaron activamente en las sesiones y actividades programadas durante el trimestre
- **Docente de Educación Física,** responsable de diseñar y ejecutar la intervención.

- **Familiares de los estudiantes**, cuya participación se considera relevante en la motivación y de antemano a la continuidad del proceso para cada participante.
- **Equipo directivo y docente de la institución**, que brindó apoyo logístico y permitió la flexibilización de espacios y horarios.

Esta sistematización busca comprender cómo la Educación Física puede trascender su rol tradicional y convertirse en una herramienta para la construcción de sentido, identidad y participación activa, especialmente en contextos donde los recursos y el acompañamiento familiar son limitados.

2.2 Problema de sistematización

Reconocer el valor de la educación física como motor de participación activa en estudiantes es esencial en la labor docente. No se trata solo de innovar, sino de dejar una huella profunda en el bienestar de quienes forman parte del proceso. Esta asignatura, una de las más queridas por los jóvenes, despierta entusiasmo dentro del aula; sin embargo, al finalizar la jornada, ese impulso suele apagarse. Factores como la falta de recursos, el escaso acompañamiento familiar por motivos laborales, la limitada oferta extracurricular o la enseñanza centrada únicamente en contenidos, afectan su continuidad. Es urgente repensar estrategias que inviten a los estudiantes a apropiarse de espacios que les pertenezcan, que los inspiren desde lo cotidiano y les permitan descubrir que se enseña para vivir y se aprende para vivir explorando.

2.3 Descripción del problema de sistematización

La práctica pedagógica que se sistematiza surge de una necesidad urgente: transformar la clase de Educación Física en un espacio que no solo motive momentáneamente, sino que genere aprendizajes duraderos, significativos y contextualizados. En la Institución Educativa Alberto Lleras Camargo de Bogotá, se observa que, aunque esta asignatura despierta entusiasmo en los estudiantes durante la jornada escolar, ese impulso se

desvanece al finalizar el día. La desconexión entre el aula y la vida cotidiana revela una brecha que limita el impacto real de la educación física en el bienestar integral de los jóvenes.

Factores como la escasez de recursos, el limitado acompañamiento familiar por razones laborales, la falta de oferta extracurricular y una enseñanza centrada exclusivamente en contenidos técnicos, han contribuido a que la participación activa de los estudiantes se reduzca a momentos aislados. Esta situación plantea el desafío de repensar el rol de la Educación Física como una herramienta de transformación social, emocional y comunitaria.

La experiencia ATHLON 2023 se convierte en un escenario privilegiado para desplegar una intervención pedagógica que busca resignificar esta asignatura. A través de actividades físicas, recreativas y reflexivas, se pretende que los estudiantes vivan la Educación Física como una experiencia situada, conectada con sus realidades, emociones y vínculos familiares y sociales. Esta propuesta no solo busca enseñar hábitos saludables, sino también fomentar la apropiación de espacios, el sentido de pertenencia y la construcción de identidad.

La sistematización de esta experiencia responde a la necesidad de comprender cómo los actores involucrados estudiantes, docentes, familias y comunidad, generan conocimiento situado a partir de su participación activa. Se trata de explorar cómo la práctica

pedagógica puede dejar una huella profunda en el desarrollo personal y colectivo, y cómo el aprendizaje se convierte en una vivencia que trasciende el aula para instalarse en la vida cotidiana.

2.4 Pregunta de sistematización

¿Cómo la participación desde la clase de educación física en la experiencia ATHLON 2023, genera conocimiento significativo, aprendizaje personal, familiar y social en relación con los hábitos sanos y calidad de vida de los estudiantes de básica secundaria de la Institución Educativa Alberto Lleras Camargo de Bogotá?

2.5 Objetivos

2.5.1 Objetivo general

Reconstruir el proceso de aprendizaje y recuperar los saberes desarrollados por los estudiantes de básica secundaria durante su realización en la estrategia didáctica “Athlon: El deporte escolar como escenario de participación y calidad de vida” en la I.E.D. Alberto Lleras Camargo.

2.5.2 Objetivos específicos

1. Recuperar las prácticas y saberes de la estrategia didáctica Athlon: El deporte escolar como escenario de participación y calidad de vida en y para los estudiantes de básica secundaria de la Institución Educativa Alberto Lleras Camargo de Bogotá.
2. Reflexionar sobre la estrategia de la experiencia Athlon, en los estudiantes de básica secundaria de la Institución Educativa Alberto Lleras Camargo de Bogotá para reconocer sus aciertos y desaciertos.
3. Analizar la experiencia “Athlon: El deporte escolar como escenario de participación y calidad de vida”, con el fin de comprender su impacto en los procesos de aprendizaje significativo, el fortalecimiento de valores, y la formación integral de los estudiantes.

2.6 Ejes de la sistematización

La docente de Educación Física lideró la actividad y orientó el festival atlético ATHLON 2023 hacia el cumplimiento de los objetivos propuestos en la sistematización. Estos objetivos incluyen la formación en el desarrollo de cualidades físicas, la promoción de hábitos saludables y el fortalecimiento de la calidad de vida. Todo se desarrolló dentro del marco de la asignatura de Educación Física, como parte de una estrategia diseñada y

planificada para estudiantes de básica secundaria de la Institución Educativa Colegio

Alberto Lleras Camargo.

Para reconstruir la sistematización de la experiencia, se abordaron temas fundamentales del deporte escolar, específicamente el atletismo, en relación con las competencias institucionales del estudiante: saber hacer, saber saber y saber ser. Estos tres ejes se establecieron como pilares centrales de la práctica que se propone como objeto de sistematización. En este escenario innovador, se destacan como propósitos principales la promoción de la participación en actividades deportivas, la integración de la comunidad educativa y la transversalización del conocimiento. Todo ello busca favorecer aprendizajes efectivos y significativos en el contexto escolar.

En el eje de la competencia institucional *saber hacer*, se articulan el proceso de enseñanza corporal, la preparación de las pruebas y su aplicación en el contexto educativo. Estas acciones están dirigidas a los estudiantes y se desarrollan dentro de los espacios propios de la asignatura. En todo momento, se promueve la participación activa en actividades deportivas como parte fundamental de la formación integral.

En la competencia institucional *saber saber*, se desarrolla el eje de transversalización y el conocimiento efectivo de los aprendizajes. Este enfoque permite describir las dinámicas de enseñanza y aprendizaje conceptual del deporte atletismo, abordando contenidos como la historia, el reglamento, las categorías y las pruebas femeninas y masculinas. Estos

elementos se integran en el proceso formativo de los estudiantes, siguiendo un constructo pedagógico que favorece el desarrollo de habilidades y capacidades cognitivas.

En el eje de la competencia institucional *saber ser*, se desarrollan procesos éticos y valorativos que el estudiante construye a través de un comportamiento sano, con características tanto individuales como colectivas. Estos procesos se evidencian en su capacidad de interacción, liderazgo y actitudes frente al trabajo de formación personal, así como en su relación con los demás. Además, se promueve el compromiso con la práctica deportiva como medio para mejorar los hábitos saludables y la calidad de vida. Como recurso fundamental, se destaca el eje de integración de la comunidad, que fortalece el sentido de pertenencia y la convivencia escolar.

Para finalizar la descripción de la sistematización, se evaluará la experiencia y se identificarán sus aspectos más relevantes. Esta valoración incluirá ventajas y desventajas, así como aciertos y desaciertos, con el propósito de replicar la propuesta y realizar los ajustes necesarios. Todo ello se abordará desde una perspectiva sistematizada, pedagógica y educativa, que permita fortalecer su impacto en el contexto escolar.

2.7 Justificación

Una de las grandes problemáticas que enfrentan los escolares es la poca motivación a participar en actividades deportivas por desconocimiento al desarrollo de festivales de este tipo, solo aquellos estudiantes que practican un deporte en su tiempo

libre, en espacios propicios para ello y sumado a costos económicos elevados, manifiestan desarrollar este tipo de habilidades que les genera conocimiento, hábitos saludables y calidad de vida, entendiéndose como práctica de actividad física regular con estilo saludable disminuyendo el sedentarismo y el riesgo de enfermedades para obtener bienestar (Sanz, 2006).

Contextual

La sistematización de la experiencia de aprendizaje *Athlon* permite promover la participación de los estudiantes en actividades físicas orientadas al desarrollo de hábitos saludables y a la mejora de su calidad de vida. Al mismo tiempo, contribuye a transformar y enriquecer su formación integral dentro del ámbito educativo. Esta experiencia también fortalece el desarrollo de la práctica docente, encaminándola hacia el uso reflexivo de la actividad física como herramienta pedagógica y de aprendizaje.

Teórica- práctica

El desarrollo de la sistematización en esta experiencia de aprendizaje, basada en la aplicación de un festival atlético dirigido a estudiantes de básica secundaria, busca enriquecer los conocimientos teóricos y prácticos con una perspectiva reflexiva. Esta propuesta permite reconstruir y fortalecer el proceso educativo, proyectándolo desde el entorno escolar hacia el vínculo familiar y social.

Además, la experiencia fomenta en los estudiantes la participación activa en actividades deportivas, el desarrollo de hábitos saludables y la mejora de su calidad de vida. Esto se logra mediante la práctica de una competencia sana y la transferencia de conocimientos significativos, que dejan huella y pueden replicarse en distintos espacios y contextos educativos.

Investigativa

Por último, sistematizar y documentar la experiencia *ATHLON* permitirá promover la continuidad de esta práctica entre los estudiantes de secundaria, así como entre docentes y familias de las distintas comunidades educativas. Esta acción contribuirá a fortalecer la comprensión del aprendizaje como un proceso de transformación del conocimiento.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Marco conceptual

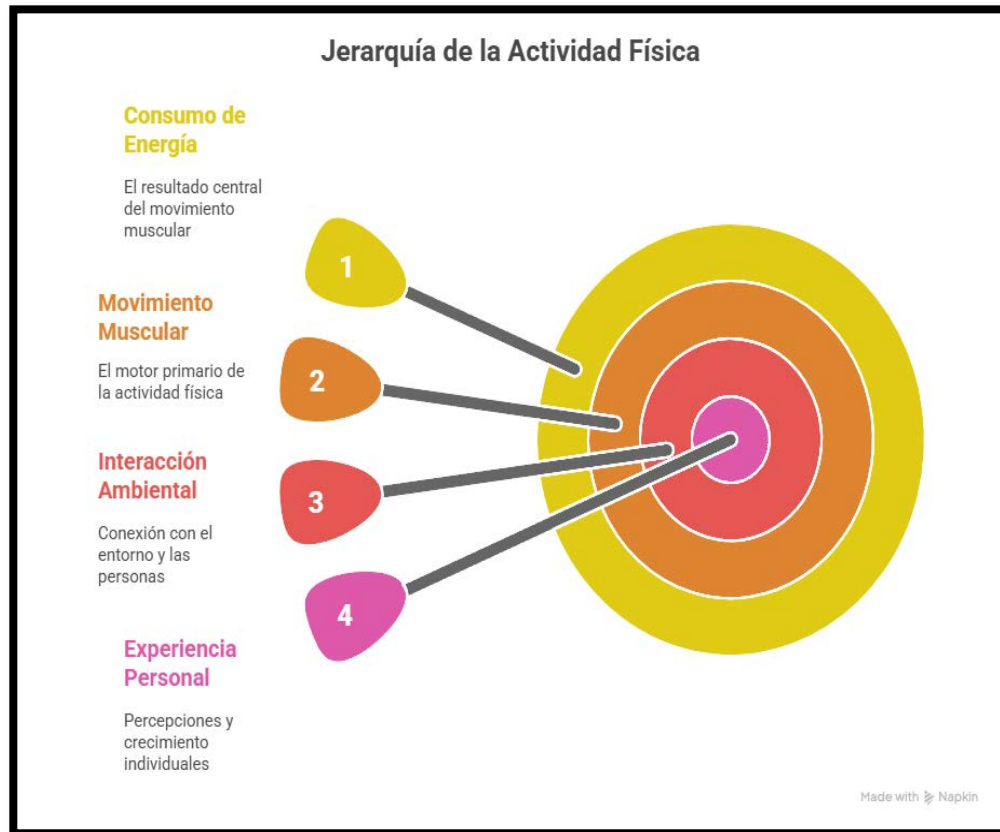
A continuación, se presentan los principales referentes conceptuales y enfoques teóricos que sustentan el análisis de la práctica sistematizada. Estos se articulan en torno a conceptos como la actividad física, la participación de los escolares en prácticas deportivas, la Educación Física y los lineamientos relacionados con la calidad de vida y los hábitos saludables. También se consideran aspectos vinculados a la población objeto de análisis, como la adquisición de habilidades y competencias por parte de los docentes del área, en coherencia con el diseño de estrategias de aprendizaje que favorecieron el desarrollo de una experiencia significativa. Además, se destacan las habilidades cognoscitivas necesarias para la organización del aprendizaje en los estudiantes, así como la sistematización de experiencias educativas relevantes que permiten reflexionar y publicar otras prácticas innovadoras. Todo ello con el propósito de plasmar la integralidad formativa en adolescentes y preadolescentes a través de la práctica física.

3.1.1 Participación de escolares en la práctica de actividades físicas

3.1.1.1 Concepto de actividad física. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), la actividad física se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía” (p. 10). En una definición complementaria, Devís et al. (2000), citando también a la OMS, señalan que se trata de “cualquier movimiento corporal, realizado por los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (p. 16).

Figura 1. Beneficios y jerarquía de la actividad física

Jerarquía de la actividad física



Nota: Presenta beneficios de la actividad física. *Elaboración propia con apoyo de inteligencia artificial (Napkin IA).*

3.1.1.2 Lineamientos de la educación física hacia la participación de escolares en actividad física. Hacia la última actualización de los lineamientos curriculares de la educación física, Recreación y Deporte en Colombia, (Ministerio de Educación Nacional, 2022), se destaca esta área como una construcción transversal, educativa, social y cultural de una práctica incluyente, transformadora, reflexiva, creativa, en

beneficio de la sociedad, capaz de vincular la formación integral humana desde el componente pedagógico, didáctico y educativo. Las decisiones y principios didácticos deben responder a las necesidades de aprendizaje que evolucionan constantemente, con el fin de atender las realidades y contextos del individuo en todas sus dimensiones. Para ello, las orientaciones pedagógicas deben involucrar activamente a escolares, niños y adolescentes como protagonistas del conocimiento. En consecuencia, se requiere la creación de un espacio de transformación que funcione como núcleo de aprendizaje en sociedad, considerando las características individuales y la esencia de cada ser.

De igual manera, el Ministerio de Educación Nacional (MEN) destaca el aprendizaje significativo como parte esencial del proceso educativo. Este enfoque, desarrollado por Ausubel (1983), exige coherencia entre los principios pedagógicos, la forma de enseñanza de los docentes y la línea curricular en relación con el entorno. Además, se considera eficaz mediante la técnica del “ensayo y error” (Ausubel, 1983). Se invita así a comprender que el conocimiento se construye al relacionar ideas y conceptos previos con nueva información, organizándolos de forma lógica y coherente. En el campo de la Educación Física, es fundamental integrar y articular ambos tipos de aprendizaje, permitiendo avanzar en el proceso cognoscitivo de manera significativa.

De este modo, se reconoce que la participación en actividades físicas favorece tanto el rendimiento escolar como el bienestar general de los estudiantes.

Diversas investigaciones han demostrado que los estudiantes que se involucran regularmente en ejercicios físicos tienden a mostrar mejores resultados académicos. Se menciona:

Para lograr un resultado positivo y directamente proporcional entre el rendimiento académico y la actividad física, se recomienda una práctica diaria de entre 30 a 90 minutos, con una frecuencia de 2 a 5 horas semanales. Así lo concluye Luque Illanes et al. (2021).

Calidad de vida y hábitos saludables relacionado con la población objeto en la práctica de actividad física.

3.1.2.1 Concepto de calidad de vida. El concepto multidimensional abarca elementos de salud, sanitarios, socioeconómicos y culturales (Hernando Sáenz, 2006). No solo se enfoca en la reducción de factores que afectan el desarrollo físico, mental y corporal del individuo, sino también en la prolongación de la vida y la mejora de su calidad. Al integrar estos aspectos, se busca disminuir los riesgos asociados con tensiones y estrés, promoviendo un bienestar integral que permita enfrentar los desafíos de la vida de manera más efectiva. Además, este concepto influye en el desarrollo y cambio social desde diferentes ámbitos. Anteriormente, se consideraba la calidad de vida solo en el

ámbito personal. Sin embargo, con la evolución del concepto, se integran tanto aspectos subjetivos como objetivos. Por ello, la OMS aborda la calidad de vida en contextos y situaciones específicos, considerando las expectativas culturales y los valores de cada individuo y comunidad.

Al igual que Gómez-Vela y Sabeh (2005), el término "calidad de vida multifuncional" ha sido objeto de varios estudios, entre ellos los de Felce y Perry, y Borthwick-Duffy (1992). Dichas aproximaciones se relacionan con el bienestar social y de la población, considerando todos los estilos de vida como un conjunto de elementos. Los elementos que se incluye: a) la calidad de las condiciones de vida, b) la satisfacción con dichas condiciones, c) la experiencia personal en la combinación de estas condiciones, d) la satisfacción personal, sus aspiraciones y expectativas, reflejando así una perspectiva integral del bienestar.

Figura 2. Integralidad del concepto de calidad de vida

Calidad de vida



Nota: Concepto de calidad física evolucionado. *Elaboración propia con apoyo de inteligencia artificial (Napkin IA).*

3.1.2.2 Concepto de hábitos saludables

Según un artículo de la revista *Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, la falta de ejercicio físico en los jóvenes está relacionada con problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad. Es preocupante, ya que muchos jóvenes dedican muy poco tiempo a moverse o hacer deporte. Además, factores como la genética y el entorno en el que viven también influyen, lo que puede afectar negativamente su calidad de vida. Por eso, el artículo propone crear programas y proyectos que motiven a esta población a mantenerse activa y cuidar su salud.

Para cerrar la brecha en la calidad de vida, es importante revisar y mejorar las actitudes y comportamientos de la población infanto juvenil. El consumo de sustancias

como drogas, alcohol y tabaco juega un papel clave en este análisis, ya que estos hábitos afectan directamente la salud y alteran los estilos de vida saludables. Asimismo, los espacios dedicados a la navegación son influyentes en hábitos poco sanos y saludables. Por eso, es fundamental promover cambios positivos que ayuden a mejorar el bienestar general. Ocupar sanamente a los jóvenes y escolares mediante la práctica de actividad física durante 60 minutos diarios, en un entorno que promueva la formación, comprensión y motivación, contribuye a establecer una conexión entre la calidad de vida y los hábitos saludables (USDHHS, 2008; Physical Activity Guidelines for Americans Midcourse Report, 2012).

Los hábitos saludables se entienden como una forma cotidiana de mantener equilibrio entre momentos de descanso y actividad, (pasivo y activo) tanto en lo físico, en lo mental y lo emocional. Adoptar conductas que favorezcan este balance ayuda a fortalecer las relaciones con los demás, mejorar la convivencia y prevenir problemas que puedan afectar el bienestar general. En esencia, se trata de cuidar el cuerpo, la mente y el entorno para vivir con mayor calidad y evitar riesgos que dañen la salud, aislando comportamientos que lesionan la integralidad del joven, según Ventola-López et al. (2020).

3.1.2.3 Factores influyentes en la calidad de vida y hábitos saludables.

Se reconocen diversos beneficios derivados de la práctica de la actividad física. En el artículo de Bernate et al. (2020) se indica que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) destaca su impacto positivo en la salud integral. La actividad física, desde un enfoque preventivo, contribuye a reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT), entre las que se incluyen las cardiopatías, enfermedades vasculares e hipertensión. Además, genera efectos físicos favorables como el control del peso corporal y la prevención de la osteoporosis.

Existe preocupación debido a que la sociedad desconoce las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la práctica de una hora diaria de actividad física, así como los beneficios asociados y las consecuencias de no estar adecuadamente informada. Un estudio realizado en 146 países revela que el sedentarismo va en aumento del 81% y más, prevalece entre adolescentes de 11 a 17 años, lo que subraya la necesidad de una mayor conciencia y educación sobre la importancia de la actividad física para la salud a nivel mundial.

3.1.2.4 Calidad de vida a través de la educación física.

En el contenido curricular de educación física, es fundamental diseñar estrategias y programas que fomenten la participación y la motivación. Los programas no solo deben

enfocarse en impartir conocimientos, sino también en promover el desarrollo integral y libre de los estudiantes. El objetivo es formar individuos creativos y plenos que puedan desenvolverse con éxito en cualquier entorno.

Por lo tanto, el aprendizaje en Educación física y la acción del alumno para con su aprendizaje se relaciona en tres mediadores: la actividad motriz, la actividad cognitiva y la motivación, desarrollado en un contexto social, con la capacidad de relacionarse entre sí, aun siendo independientes el uno del otro.

Habilidades y competencias en los docentes del área en el desarrollo de la experiencia de aprendizaje

En el proceso de aprendizaje, Castro Girona et al. (2006) remiten a Piéron et al. (1997), quienes afirman que en la educación física los estímulos generados por el docente influyen directamente en los procesos de pensamiento del estudiante, a través de la información que este recibe y procesa como respuesta.

Así, la acción del profesor, denominada motivación, está involucrada tanto en el proceso como en el resultado de la participación de los escolares en las diferentes

actividades físicas, siendo este un elemento mediador en el desarrollo del objeto de estudio y de la experiencia a sistematizar.

De igual manera, Sánchez García et al. (2024) señalan que los docentes deben cultivar habilidades claves que les permitan ser referentes positivos y motivar a los estudiantes con una visión atractiva de la actividad física. Es fundamental que brinden atención individualizada, respondiendo a las necesidades particulares de cada alumno, y promuevan el estímulo intelectual, incentivando la toma de decisiones y la creatividad en la resolución de problemas. Las competencias son esenciales para crear un entorno de apoyo y motivación que fomente la participación activa y el disfrute de la actividad física entre los adolescentes. El liderazgo transformacional del profesor se enfoca en la organización y planificación de la clase para mejorar las dimensiones integrales del aprendizaje. Implica la creación de visiones claras y la estimulación intelectual necesaria para la toma de decisiones, la resolución de tareas y problemas. Guiar a los estudiantes hacia el cumplimiento de las metas propuestas, fomentando un ambiente educativo dinámico y efectivo.

Habilidades cognoscitivas en la población objeto de estudio que se afianzan con la aplicación de la estrategia de aprendizaje

3.1.4.1. Concepto de Habilidades cognoscitivas.

Según Hernando Sáenz (2006), quien retoma el planteamiento de Gómez-Vela y Sabeh (2005) para fundamentar el término desde un enfoque académico, es fundamental destacar la calidad de vida de los escolares, considerando los factores emocionales y perceptivos que inciden en su formación integral.

Aunque existen pocos instrumentos de evaluación específicos para medir estos aspectos, es esencial considerar todas las posibilidades para la toma de decisiones, de carácter, de responsabilidad, regular niveles de estrés y ansiedad, así como la autoconfianza y disciplina. Al centrarse en el bienestar emocional y perceptivo de los estudiantes, se puede promover un entorno educativo más saludable y equilibrado, que no solo mejore el rendimiento académico, sino también su bienestar general y su desarrollo personal. Dicho enfoque integral permitirá identificar y abordar las necesidades individuales de los estudiantes, facilitando su crecimiento en todas las dimensiones de su vida escolar, ideológico, comportamental y actitudinal.

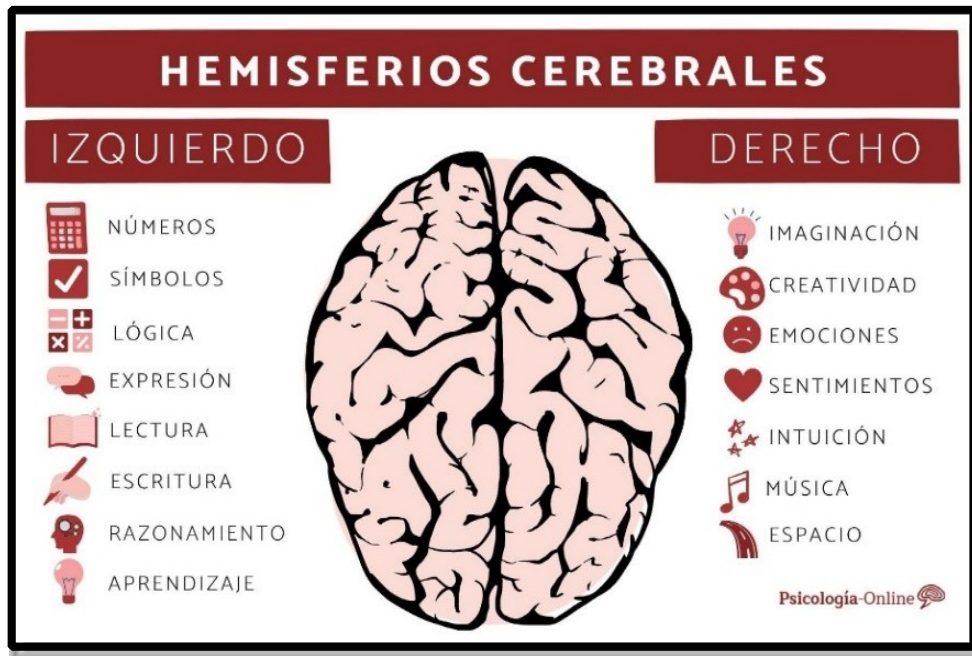
3.1.4.2 Relación de la Fisiología para desarrollar el cognoscitivismo.

Para validar y garantizar la confiabilidad de la relación bidireccional entre la actividad física y el rendimiento escolar, Méndez (2021) se apoya en los trabajos de Erickson (2011, citado en Abalde, 2015), fisiológicamente, la práctica de actividad física activa neurotransmisores, sustancias que se comunican entre neuronas para producir movimientos o reacciones a partir de estímulos externos. La señal

eléctrica conocida como sinapsis, ocurre de manera repetitiva, favoreciendo así una mejora en el rendimiento académico y en la salud física de los estudiantes. La serotonina, dopamina y noradrenalina juegan un papel crucial en los procesos de motivación y alerta. Unos neurotransmisores influyen en la vascularización de los diferentes vasos sanguíneos, irrigando el cerebro y sus hemisferios. La activación no solo mejora la comunicación entre las neuronas, sino que también promueve la neurogénesis cerebral, favoreciendo un ambiente propicio para el aprendizaje y el bienestar general. Teniendo en cuenta lo anterior, la activación conjunta de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro facilita el aprendizaje. Aunque cada hemisferio funciona de manera independiente, su interacción permite un aprendizaje dinámico, efectivo y multifacético. Con el proceso integrado se optimizan las capacidades cognitivas, potenciando el desarrollo de habilidades complejas y una comprensión profunda en diversos ámbitos del conocimiento.

Figura 3. Hemisferios cerebrales y sus características relación con el aprendizaje

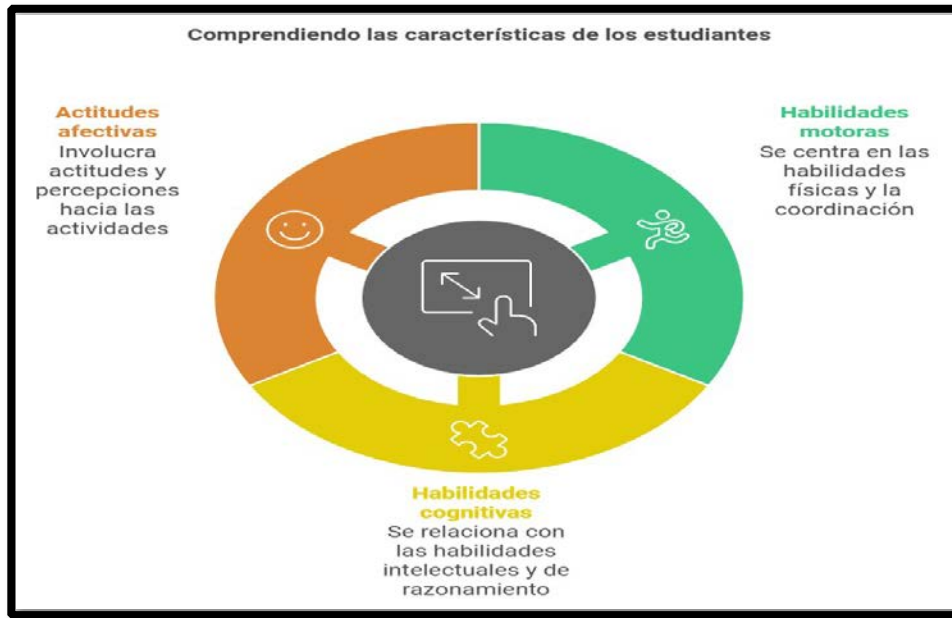
Hemisferios izquierdo y derecho



Nota: Aprendizaje por hemisferios, funciones y características. Tomada de <https://www.psicologia-online.com/hemisferios-cerebrales-derecho-e-izquierdo-caracteristicas-funciones-y-diferencias-5260.html>

Figura 4. Comprendiendo las características de los estudiantes

Actitudes afectivas, habilidades motoras y cognitivas



Nota: Elementos y actitudes que desarrollan los estudiantes en la práctica de actividad física dentro de las clases de educación física. *Elaboración propia* con apoyo de inteligencia artificial (Napkin IA).

La Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo (RIDE), citando a Viteri y López (2017, como se citó en Ávila Manríquez et al., 2021), destaca la relación entre el rendimiento escolar y la estimulación del aspecto mental, el aprendizaje, la concentración y el desempeño académico de los estudiantes. Se demuestra que la actividad física influye en el contexto educativo, ya que contribuye al desarrollo de funciones cognitivas y al rendimiento académico en general. En este sentido, una investigación de tipo experimental realizada en México durante el

periodo 2018–2019 reportó una mejora del 63.33 % en el rendimiento académico en distintas edades, tras la aplicación de pruebas específicas.

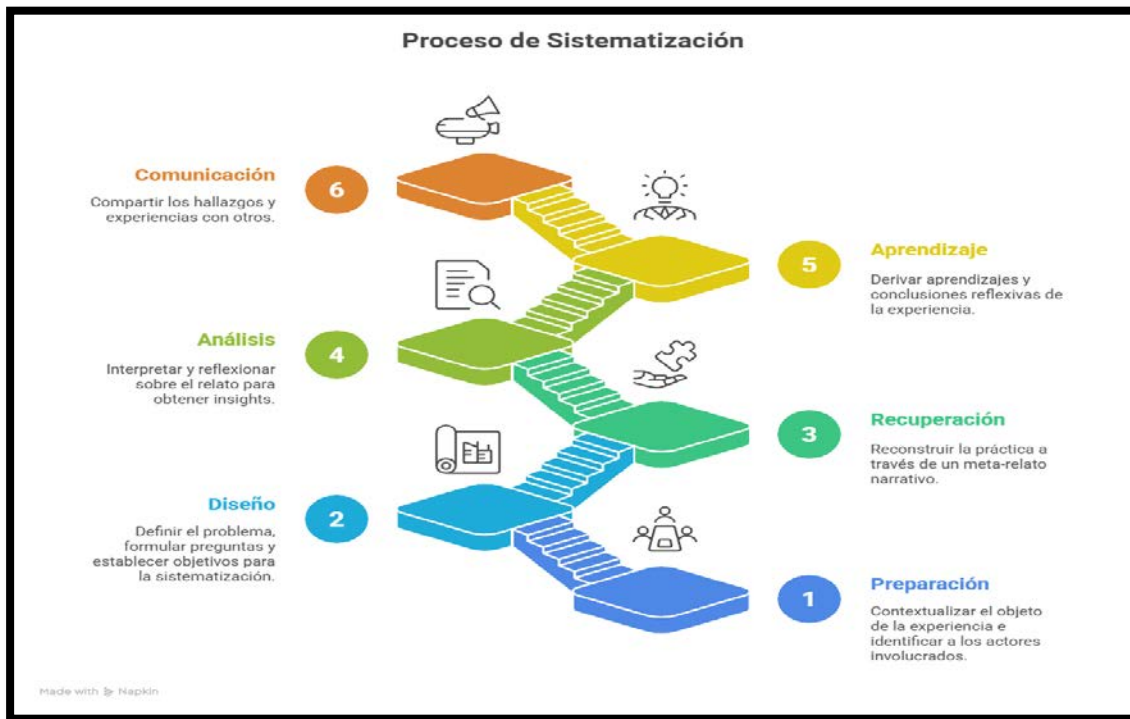
4. MARCO METODOLÓGICO

4.1 Diseño o marco metodológico – etapas de la experiencia educativa

El marco metodológico en la sistematización de la experiencia hace referencia a la organización y estructura del proceso y ejecución de lo vivido.

Figura 5. Desarrollo metodológico y planificación para la sistematización de la experiencia

Proceso de sistematización



Nota: Seguimiento a los pasos para la sistematización del proceso educativo con la experiencia ATHLON 2023. *Elaboración propia con apoyo de inteligencia artificial (Napkin IA).*

Jara (2021) reafirma que la sistematización de experiencias, al integrarse en el desarrollo educativo, debe implicar una recopilación organizada de los procesos sociales,

culturales y educativos. Dicho enfoque busca obtener aprendizajes que puedan adaptarse a un mundo en constante cambio, promoviendo la interrelación de saberes tanto individuales como comunitarios.

A través de esta interrelación, la comunidad se vuelve capaz de expresar y transformar sus conocimientos, lo que contribuye a la construcción de nuevas e innovadoras formas de comprensión y acción. En este contexto, el diseño desarrollado en la sistematización de una experiencia desde la clase de educación física en la Institución Educativa Alberto Lleras Camargo de Bogotá requiere del proceso DRI (Descripción, Reflexión e Interpretación), cuyas etapas permiten recopilar y estructurar significativamente la propuesta. A partir de ello, es posible comprender las características de una sistematización con impacto, reconociendo los factores, elementos y actores que la convierten en una experiencia de aprendizaje significativa.

Figura 6. Esquematización de la experiencia

Analizando experiencias educativas en educación física



Nota: Pasos para desarrollar la experiencia, analizando procesos y determinadas metas. Elaboración propia con apoyo de (Napkin IA)

4.2 Contexto de la sistematización

La Institución Educativa Distrital Alberto Lleras Camargo, ubicada en la localidad de Suba, Bogotá, es una entidad oficial avalada por la Secretaría de Educación. Con sede única, ofrece formación integral en los niveles de preescolar, básica primaria, secundaria y media, bajo el calendario A y en doble jornada. Es una institución que recibe la población generalmente de los vecindarios, muchos de ellos exalumnos, cuyo estrato socioeconómico de 1- 3 y pocos 4.

4.3 Participantes

Durante el primer trimestre del año 2023, se desarrolló una experiencia pedagógica significativa con estudiantes de la jornada de la mañana, pertenecientes a once cursos de básica secundaria en los grados sexto, séptimo y octavo. Dicha experiencia permitió observar, compartir y sistematizar lo aprendido, lo sentido y lo practicado, generando un proceso formativo profundo con una población escolar plenamente vinculada al proyecto educativo.

Cada curso estaba integrado por cerca de 40 estudiantes, tanto hombres como mujeres, con edades comprendidas entre los 10 y 15 años. El acompañamiento pedagógico estuvo a cargo de la docente licenciada en Educación Física. Su experiencia profesional y dedicación fueron fundamentales para fomentar espacios de aprendizaje dinámicos, participativos y profundamente enriquecedores.

La experiencia educativa contó con la participación activa de 440 estudiantes, distribuidos en los once cursos de básica secundaria. A lo largo del proceso, se estableció una estrategia de representación por curso, seleccionando a cuatro estudiantes de cada grupo para participar en las distintas pruebas, con el fin de obtener una muestra significativa que permitiera analizar y clasificar los resultados de manera más precisa y equitativa.

4.4 Métodos y técnicas de recolección de información

Es importante dentro de la metodología (DRI) Descripción, Reflexión e Interpretación, relacionar las actividades desarrolladas dentro de la experiencia, por lo que se presentan los puntos siguientes:

A. Planificación y socialización:

- **Objetivos y metodología:** Se presentaron los objetivos del festival y se explicó la metodología a utilizar.
- **Selección de pruebas:** Se realizó una selección de pruebas atléticas adecuadas para los estudiantes, considerando sus capacidades y limitaciones.

B. Implementación, participación activa:

- **Entrenamientos:** Los estudiantes participaron en sesiones de entrenamiento regulares, donde se enfatizó tanto la técnica como el esfuerzo físico.
- **Sesiones de Formación Teórica:** Se llevaron a cabo clases teóricas sobre los beneficios del ejercicio físico, hábitos saludables y técnicas atléticas.

C Ejecución del festival:

- **Competencias atléticas:** Se organizaron diversas competencias en las que los estudiantes demostraron sus habilidades en las pruebas seleccionadas.
- **Evaluación del rendimiento:** Se registraron y evaluaron los resultados de cada participante en las diferentes pruebas atléticas.

ESTUDIANTES EN EL DESARROLLO DEL FESTIVAL



D. Análisis interpretativo y reflexivo

El análisis interpretativo y reflexivo se centra en evaluar cómo la participación en el festival favoreció otros aprendizajes y la calidad de vida de los estudiantes. *E. Datos*

Cuantitativos y Cualitativos:

- **Cuantitativos:** Se recopilaban datos sobre el rendimiento de los estudiantes, como tiempos y marcas en las diferentes pruebas atléticas.
- **Cualitativos:** Se realizaron encuestas y entrevistas para conocer las percepciones y experiencias de los estudiantes durante el festival.

F. Creación de instrumentos para verificación de resultados:

- **Rendimiento deportivo:** Se compararon los resultados atléticos antes y después del festival para medir mejoras en el rendimiento.
- **Hábitos saludables:** Se evaluó si la participación en el festival motivó a los estudiantes a adoptar hábitos de vida más saludables.
- **Calidad de vida:** Se analizó el impacto del festival en el bienestar general de los estudiantes, considerando factores como la autoestima, la motivación y la interacción social.

Comprender la experiencia, sus actores y su contexto implica enmarcar lo vivido mediante la teoría descriptiva y el análisis cualitativo. No obstante, para apoyar y fundamentar esta comprensión, también es necesario integrar datos cuantitativos que evidencien y refuercen la participación en la selección de pruebas. En la etapa de

descripción, se realiza una observación dirigida a los actores y participantes, analizando sus comportamientos y actitudes antes, durante y después del desarrollo de la experiencia. La descripción, sustentada en un enfoque cualitativo, permite abordar la pregunta central de la sistematización:

¿Cómo la participación desde la clase de educación física en la experiencia ATHLON 2023, genera conocimiento significativo, aprendizaje personal, familiar y social en relación con los hábitos sanos y calidad de vida de los estudiantes de básica secundaria de la Institución Educativa Alberto Lleras Camargo de Bogotá? considerando categorías como la participación de escolares en actividades físicas, hábitos saludables y calidad de vida.

En colaboración con aproximadamente 440 estudiantes participantes, quienes inicialmente formaron la población total de preparación en atletismo, abarcando disciplinas como medio fondo, velocidad, salto de longitud y relevos. Posteriormente, se seleccionó una muestra utilizando un **muestreo no probabilístico intencional** o de juicio. Aquellos estudiantes que estaban física y mentalmente preparados durante un trimestre escolar, siendo elegidos y considerados relevantes para las pruebas finales. Se tuvieron en cuenta los siguientes **criterios**:

Todos los participantes de 11 cursos en tres niveles de básica secundaria (sexto, séptimo y octavo) iniciaron durante la clase de educación física en el año 2023, la preparación pre deportiva de atletismo, eligiendo pruebas específicas. Posteriormente, se establecieron los criterios de inclusión: aquellos estudiantes que registraron las mejores marcas en alguna de las cuatro pruebas. Se seleccionaron cuatro estudiantes por curso en

cada prueba, dos mujeres y dos hombres, durante el trimestre en las horas de actividad física. Se **excluyeron** a los estudiantes que por condiciones y recomendaciones médicas no pudieron participar y a aquellos que en el desarrollo del reto final no desearon. Sin embargo, el procedimiento de selección y el número de participantes se mantuvieron en la selección final, alcanzando un 60% de la totalidad de la población estudiantil de estos niveles participantes y relevantes para la experiencia.

Tabla 1. Población y muestra

Participación de estudiantes en experiencia

PARTICIPANTES 176 estudiantes	GRADO	TOTAL DE PARTICIPANTES	PRUEBAS	CURSOS
2 Hombres - 2 Mujeres 4 relevos mixto	SEXTO	16 - 601 16 - 602 16 - 603 48 Nivel	medio fondo, velocidad, salto de longitud y relevos	601 602 603
2 Hombres - 2 Mujeres 4 relevos mixto	SÉPTIMO	16 - 701 16 - 702 16 - 703 16 - 704 64 Nivel	medio fondo, velocidad, salto de longitud y relevos	701 702 703 704
2 Hombres - 2 Mujeres 4 relevos mixto	OCTAVO	16 - 801 16 - 802 16 - 803 16 - 804 64 Nivel	medio fondo, velocidad, salto de longitud y relevos	801 802 803 804

Nota: Representa la población y muestra seleccionada por muestreo de juicio para la participación de la experiencia.

En cuanto a la selección de participantes es necesario aplicar **instrumentos y**

técnicas para recolección de información: Se utilizan formatos en Excel con resultados de cada una de las pruebas para el 100% de la población, determinando un rango de datos cuantitativos de clasificación por orden de acuerdo al puesto que vaya dejando el estudiante al presentar sus retos (disciplinas - pruebas).

Tabla 2. Tabla de clasificaciones en los diferentes retos

Retos salto, velocidad, resistencia, relevos

COLEGIO ALBERTO LLERAS CAMARGO												
CURSO 601						TRIMESTRE I			DOCENTE: EDITH OSORIO			
ASIGNATURA: EDUCACION FISICA		RETO 1			RETO 2			RETO 3			RETO 4	
No	APELIDOS Y NOMBRES	SALTO			VELOCIDAD			RESISTENCIA			RELEVOS	
	ESTUDIANTES EJEMPLOS PARA TODA LA POBLACIÓN	RETO 1: PRUEBA FISICA SALTO	CLASIFICATORIA: RETO 1	VALORACION CUANTITATIVA E CLASE DE RETO	RETO 2: PRUEBA FISICA VELOCIDAD	CLASIFICATORIA: RETO 2	VALORACION CUANTITATIVA E CLASE DE RETO	RETO 3: PRUEBA FISICA RESISTENCIA	CLASIFICATORIA: RETO 3	VALORACION CUANTITATIVA E CLASE DE RETO	RETO 4: PRUEBA FISICA RELEVOS	VALORACION CUANTITATIVA E CLASE DE RETO
1	ESTUDIANTE X (1)	120	9		3,5423	6		12,15	9		8,998	10
2	ESTUDIANTE X (2)	154	5		3,0092	2		15,12	10		5,66	1
3	ESTUDIANTE X (3)	134	7		4,5325	10		11,12	8		6,123	2
4	ESTUDIANTE X (4)	145	6		3,7028	7		5,445	1		6,459	3
5	ESTUDIANTE X (5)	132	8		4,0002	8		6,546	5		7,455	5
6	ESTUDIANTE X (6)	100	10		3,2426	4		6,123	4		8,569	9
7	ESTUDIANTE X (7)	230	1		2,9965	1		7,546	7		8,456	8
8	ESTUDIANTE X (8)	218	2		3,2526	5		5,5	2		7,696	6
9	ESTUDIANTE X (9)	215	3		3,2414	3		5,897	3		6,874	4
10	ESTUDIANTE X (10)	178	4		4,0103	9		7,515	6		8,212	7

Nota: Se muestra un ejemplo de cómo se rankearon los estudiantes en la participación de los diferentes retos (reto 1, reto 2, reto 3, y reto 4) y se aprueba la participación a la prueba en selección con la valoración cuantitativa y se determina por un color verde o rojo. *Elaboración propia*

Con este instrumento, la información recogida es individual, registrando la participación de cada estudiante en los retos, le da validez y confiabilidad de la participación, puesto que todos son valorados y sus marcas son registradas y donde indirectamente prevalece la participación una de las variables de los estudiantes dentro de la clase de educación física.

Así, los ***procedimientos y condiciones de recolección*** se realizaron de manera individual y presencial, la metodología fue progresiva, avanzando de lo simple a lo complejo, al igual que la preparación física. Todos los instrumentos se presentaron teóricamente en cada clase y antes de comenzar las pruebas físicas, destacando la relevancia de entender conceptualmente las características de los retos y cómo se considerarían para la clasificación. Cuando se tiene la base de datos de todos los participantes se verifica si es aprobado a participar o es reprobado, de allí van clasificando hasta obtener los que representaran en el reto final. Si hay un estudiante que cumple con las condiciones en participar en varias pruebas, dicho estudiante seleccionara solo dos de su interés.

Otros instrumentos que se utilizaron para la toma de análisis



1. Entrevistas

- **Descripción:** Permiten una exploración más profunda de las percepciones y experiencias de los estudiantes y otros actores involucrados frente al festival realizado.
- **Ventajas:** Proveen datos cualitativos ricos y detallados que pueden revelar datos que los cuestionarios no captan en la participación de los estudiantes mientras la ejecución del festival, podemos encontrar el punto de vista de docentes quienes fueron participantes pasivos de la experiencia.
- **Ejemplo:** Entrevistas semiestructuradas con estudiantes, profesores y padres de familia sobre su experiencia y opiniones del festival.

2. Observaciones

- **Descripción:** Consiste en la observación directa de las actividades y comportamientos de los estudiantes durante las sesiones de educación física y el festival.
- **Ventajas:** Permiten obtener datos en tiempo real sobre cómo los estudiantes interactúan y participan.
- **Ejemplo:** Observación sistemática de la participación y actitud de los estudiantes durante las actividades deportivas.

3. Diarios o cuadernos de reflexión

- **Descripción:** Los estudiantes llevan un registro escrito de sus experiencias, pensamientos y reflexiones sobre las actividades realizadas.
- **Ventajas:** Fomentan la auto-reflexión y proporcionan una perspectiva personal y continua sobre el proceso de aprendizaje.
- **Ejemplo:** Diario de clase donde los estudiantes anotan sus avances, retos y aprendizajes a lo largo del proyecto.

4. Portafolios

- **Descripción:** Colección de trabajos y evidencias que muestran el progreso y las habilidades desarrolladas por los estudiantes.
- **Ventajas:** Ofrecen una visión global y tangible del desarrollo y logros de los estudiantes.
- **Ejemplo:** Portafolio que incluye trabajos escritos, fotos, videos y otros materiales recopilados durante el festival.

5. Evaluaciones de desempeño

- **Descripción:** Evaluaciones basadas en la observación y valoración de habilidades y competencias demostradas en situaciones prácticas, estas pueden ser medidas conceptualmente e integralidad de práctica y teoría.

- **Ventajas:** Miden el rendimiento y la aplicación de conocimientos en un contexto real, lo vivido, un deporte que puede funcionar en el mejoramiento de cualidades físicas condicionales y coordinativas destacando fuerza, velocidad, potencia, agilidad, flexibilidad, coordinación.
- **Ejemplo:** Evaluación de desempeño en pruebas atléticas específicas y en la participación en actividades colaborativas.

6. Encuestas

- **Descripción:** Cuestionarios más breves y específicos que los cuestionarios formales, aplicados durante y después de las actividades para medir cambios en actitudes y conocimientos, pueden permitir flexibilidad en la evaluación, coevaluación y heteroevaluación.
- **Ventajas:** Rápidas de aplicar y analizar, pueden captar cambios inmediatos en las percepciones de los estudiantes y su aprendizaje.
- **Ejemplo:** Encuestas pre y post festival sobre hábitos saludables y calidad de vida, quiz de conocimiento sobre lo aprendido.

7. Grupos Focales

- **Descripción:** Discusiones en grupo moderadas que exploran las experiencias y opiniones de los participantes de manera colectiva, favorece el dialogo y la puesta de ideas.

- **Ventajas:** Generan una dinámica de discusión que puede revelar percepciones y conocimientos compartidos, se prende bajo la discusión y la postura.
- **Ejemplo:** Grupo focal con estudiantes y profesores para discutir los impactos del festival y sugerencias de mejora.

8. Análisis de Documentos

- **Descripción:** Revisión de documentos relevantes como informes de rendimiento, notas de clases, y registros de asistencia.
- **Ventajas:** Proveen datos complementarios que pueden ser triangulados con otros instrumentos.
- **Ejemplo:** Análisis de las evaluaciones teóricas y registros de participación en las actividades, sus puestos, utilización de cronometro y plataforma de clasificación para las pruebas.

Cada uno de estos instrumentos puede ofrecer perspectivas únicas y valiosas para una evaluación comprehensiva de la estrategia didáctica. Se pueden combinar para obtener un análisis más completo y detallado de los resultados y el impacto de la experiencia.

Otras consideraciones dentro del marco metodológico la reflexión con categorías

La clasificación de categorías en un texto reflexivo es esencial, ya que organiza y jerarquiza los elementos clave de un análisis, proporcionando estructura y claridad al proceso de pensamiento. Esta sistematización no solo resalta la importancia de la reflexión, sino que

también permite identificar patrones, contrastes y relaciones entre las categorías. Al hacerlo, se establece una base sólida para profundizar en el significado de la experiencia, facilitando una comprensión clara y detallada, en este caso se relacionan siete importantes categorías donde se clasifican elementos importantes que se encuentran dentro de la narración.

A. Informativa y contextual

La primera categoría en relación con el cierre de la experiencia, estructurado como una ceremonia similar a una izada de bandera, cumple una función estratégica en la formación integral de los estudiantes. Más allá de ser un acto protocolario, su diseño busca consolidar aprendizajes, reforzar valores y optimizar futuras intervenciones pedagógicas. Para trascender, en lo pedagógico se articula lo afectivo (reconocimiento), lo cognitivo (evaluación) y lo social (inclusión), asegurando que el evento deportivo deje una huella formativa perdurable en la cultura escolar.

La entrega de informes y diplomas deportivos no solo simboliza el reconocimiento al esfuerzo individual y colectivo, sino que también opera como una herramienta de gestión educativa con cuatro dimensiones clave, según Cárdenas et al. (2022), la gestión educativa estratégica implica una visión holística que potencia el funcionamiento institucional mediante prácticas administrativas y pedagógicas articuladas:

- **Impacto motivacional** – Al premiar destacados y garantizar diplomas para todos, se equilibran la excelencia y la inclusión, estimulando tanto la superación personal como la cohesión grupal.
- **Mejora continua** – El espacio de retroalimentación sistematiza lecciones aprendidas, convirtiendo la experiencia en insumo para ajustes metodológicos, reconociendo los aciertos y desaciertos.
- **Internalización de valores** – La seriedad del evento (en formato ceremonial) refuerza símbolos institucionales y prácticas de respeto, pertenencia y perseverancia.
- **Fortalecimiento institucional** – La eficacia en la logística y comunicación proyecta credibilidad a este tipo de actividades dentro de la institución, facilitando la vinculación de la comunidad en futuros proyectos.

B. ***Metodología de la enseñanza***

El segundo apartado o categoría sobre metodología de la enseñanza adquiere relevancia al estructurar el proceso educativo, definiendo no solo *cómo* se enseña, sino también *con qué propósito*. Al analizar los modelos de enseñanza aplicados, se evidencia su rol como marco estratégico que determina la interacción docente-estudiante, la selección de actividades y la evaluación de competencias. Su correcta elección impacta directamente en la calidad del aprendizaje, adaptándose a objetivos específicos (desarrollo motor, trabajo en equipo, salud integral) y contextos diversos. Jetón Mogrovejo y Rea Marcatoma

(2016) afirman que los modelos tradicionales de enseñanza priorizan la técnica y la eficiencia motriz, mientras que los enfoques constructivistas promueven la autonomía del estudiante y la resolución de problemas. En esta línea, todos los modelos que sitúan al estudiante como eje del proceso educativo contribuyen al desarrollo integral del ser. La metodología, por tanto, no se limita a un conjunto de procedimientos, sino que representa la base pedagógica que orienta la práctica docente y refleja una postura educativa consciente.

Reflexión crítica:

La metodología no es un mero conjunto de técnicas, sino un *sistema intencional* que refleja una postura pedagógica. Por ejemplo:

- **Modelos tradicionales** (instrucción directa) priorizan la técnica y la eficiencia motriz.
- **Enfoques constructivistas** (aprendizaje cooperativo) enfatizan la autonomía y la resolución de problemas.
- **Perspectivas críticas** (educación física emancipadora) vinculan el movimiento con conciencia social.

La metodología actúa como *punto epistemológico* entre la teoría educativa y la práctica docente. Una elección consciente de estrategias de aplicar el conocimiento optimiza la transferencia de aprendizajes y garantiza coherencia con los fines educativos institucionales.

Dentro de la metodología se considera el apartado del plan curricular que se erige como el eje estructurador de la práctica docente en educación física, pues establece los fundamentos pedagógicos, los objetivos de aprendizaje y la secuencia didáctica que guiarán el proceso formativo. Su diseño no solo garantiza coherencia entre los contenidos, las competencias a desarrollar y los criterios de evaluación, sino que también funciona como un mapa estratégico para alcanzar metas educativas tanto inmediatas como a largo plazo.

Un plan curricular bien articulado trasciende la mera lista de temas por abordar; implica una **selección crítica** de saberes significativos en la institución educativa y una **organización intencional** de experiencias de aprendizaje. En educación física, esto se traduce en:

- **Enfoque holístico:** Integra dimensiones motoras, cognitivas, afectivas y sociales, son los saberes escogidos que persiguen los objetivos de cada clase.
- **Adaptabilidad:** Permite ajustes según las necesidades del contexto escolar y las características del alumnado en este caso los saberes según la edad, y la evolución individualizada a pesar de que las pruebas físicas radicaban desde el deporte base de atletismo, sin embargo, las exigencias por grado o incluso por cursos varían.
- **Evaluación formativa:** Incluye indicadores que van más allá del rendimiento físico, incorporando aspectos como trabajo en equipo, superación personal y hábitos saludables.

El plan curricular opera como un **dispositivo de poder pedagógico**, ya que no solo

distribuye conocimientos, sino que también regula prácticas, define lo "válido" dentro de la asignatura y la moldea y la direcciona. La reflexión sobre el plan curricular es, por tanto, una oportunidad para cuestionar a través de la reflexión, no solo su eficacia instrumental, sino también sus implicaciones de la enseñanza y del aprendizaje como de su potencial transformador en la educación física.

C. *Estrategias didácticas*

Esta categoría incluye descripciones e información adicional sobre las normas, reglas, directrices y prácticas relacionadas con la disciplina en educación física, así como actividades tratadas en las clases, a su vez se encuentran detalles de la construcción de aprendizaje a través de los retos específicos planteados a los estudiantes, por lo que el Aprendizaje Basado en Retos (ABR), establece que los retos como método de aprendizaje permiten colocar al estudiante en el centro del aprendizaje para dar soluciones de manera autónoma y crítica a la resolución de problemas o situaciones reales, tomando como nombre RETO. Este método de aprendizaje fomenta habilidades no solo individuales sino colaborativos. Bolaños (2019) manifiesta que el Aprendizaje Basado en Retos presenta las siguientes características: el estudiante es el centro del proceso; se le plantean actividades planificadas y organizadas; se enfoca en la acción del estudiante; se comprueba la comprensión mediante la evaluación; y se desarrolla en beneficio de la comunidad. En este sentido, la propuesta sistematizada de la experiencia de aprendizaje *Festival de*

Atletismo: Athlon 2023 estrategia didáctica para fortalecer la participación, los hábitos sanos y de calidad de vida de los estudiantes de básica secundaria: sistematización de una experiencia desde la clase de educación física de la Institución Educativa Alberto Lleras Camargo de Bogotá, presenta una metodología que guía a responder la pregunta problema y es consecuente a los objetivos propuestos del objeto de aprendizaje: SISTEMATIZACIÓN.

Se considera como estrategia pedagógica la participación activa de los estudiantes, incluyendo a aquellos que, por recomendaciones médicas, no pueden intervenir directamente en la propuesta planteada. La recolección de datos se realiza de manera individual, lo que permite establecer valoraciones y retroalimentaciones en las que se evalúan conceptualmente aspectos como términos influyentes, adecuación de posturas y recomendaciones relacionadas con el manejo del ritmo, la frecuencia cardíaca y la hidratación. Esta información se sistematiza en una valoración cuantitativa y se registra como parte del reto, aplicando el enfoque de Aprendizaje Basado en Retos. Toda la información ha sido recolectada en el espacio de la clase de educación física y no requiere consideraciones éticas adicionales.

Figura 7. De la reflexividad a la interpretación

Desempaquetando la reflexividad y la metacognición

Nota: Representa los elementos de reflexividad a la interpretación (DRI). Elaboración propia con apoyo de (Napkin IA)

En consecuencia “El Aprendizaje Basado en Retos permite al estudiante enfrentarse a situaciones reales que demandan pensamiento crítico, colaboración y autonomía” (Martínez-Majolero, 2025), fortaleciendo habilidades cognitivas y actitudinales.

D. *Guía técnica y ejecución de habilidades*

Este apartado especifica con precisión la destreza a desarrollar, desglosando cada componente kinésico involucrado. Según Cárdenas et al. (2022), estos elementos son determinantes en la calidad técnica del movimiento y deben ser considerados cuidadosamente en la planificación pedagógica para garantizar una práctica adecuada y segura. En este sentido, se presentan directrices detalladas para la ejecución, que abarcan:

- **Secuencia de movimientos:** Descomposición detallada de las acciones, desde la posición inicial hasta la culminación del gesto técnico.
- **Puntos clave:** Aspectos biomecánicos críticos (ej: alineación corporal, transferencia de peso, coordinación segmentaria) que determinan la eficacia del movimiento. Farfán y Reyes (2017) destacan que la biomecánica aplicada permite analizar cada fase del movimiento para optimizar la enseñanza y prevenir lesiones.
- **Errores frecuentes y correcciones:** Identificación de desviaciones técnicas comunes: postura incorrecta, sincronización inadecuada y estrategias para solventarlas mediante retroalimentación inmediata. Romero (2018) y Zúñiga

(2020) proponen que la observación sistemática y la intervención pedagógica metodológica son claves para mejorar el desempeño motor.

E. Enfoque pedagógico:

Los estudiantes exploran la habilidad mediante experimentación guiada en condiciones reales de práctica. “La experimentación guiada permite al estudiante construir conocimiento a partir de la acción, favoreciendo la toma de decisiones y la reflexión sobre el cuerpo en movimiento” (Gaitán-Pedraza et al., 2022). Las pruebas diseñadas priorizan:

- **Progresión metodológica:** Desde ejercicios simplificados hasta contextos simulados de aplicación.
- **Confort y eficiencia:** Adaptaciones para minimizar riesgo de lesiones y maximizar el rendimiento (ej.: ajustes en intensidad, uso de material auxiliar).
- **Diferencial formativo:** Esta metodología va más allá de repetir movimientos. Busca que el estudiante entienda lo que hace con su cuerpo, que se conozca a sí mismo mientras aprende. Le permite tomar decisiones, reflexionar sobre su progreso y mejorar poco a poco. Además, ayuda a comprender cómo y por qué se realizan ciertos gestos en el deporte, dándole sentido a cada acción. Al unir lo que se aprende en clase con lo que se practica, se fortalece la forma de pensar y se mejora la manera de moverse, logrando que cada ejercicio sea más claro, seguro y con propósito.

F. Valores educativos e inclusión

Proporciona un espacio para explorar y reflexionar sobre temas sociales importantes, como la igualdad de género, y ofrece información adicional sobre los valores educativos promovidos en las clases, el respeto, el derecho a la diferencia, la identidad, la empatía y sobre todo reconocimiento de los deberes y los derechos deportivos. En este contexto, se destaca la importancia de la participación y la inclusión de todos los estudiantes, independientemente de su desempeño. Cada estudiante tiene características y posibilidades únicas de participación, y se prioriza la inclusión de todos, sin importar sus diferencias o sus condiciones, claro está con la excepción de algunos estudiantes con las recomendaciones médicas anteriores mencionadas en el apartado anterior. UNESCO (2023) destaca que la educación basada en valores a través del deporte contribuye al desarrollo de habilidades sociales, la responsabilidad y la participación activa en contextos diversos.

G. Organización, apoyo y comunicación

En cuanto a esta categoría la organización promueve e invita a la participación de los estudiantes y para que la divulgación sea efectiva, se preparan los folletos de invitación a padres, a docentes y otros actores que mueven y que son elementos importantes en la experiencia

H. Actividades físicas prácticas y efectos fisiológicos

El presente apartado subraya la relación fundamental entre el ejercicio físico y el desarrollo integral del estudiante, destacando su impacto tanto en el ámbito fisiológico como en el psicosocial. “La educación física debe entenderse como un fenómeno biosocial que potencia habilidades cognitivas, regula emociones y refleja el bienestar integral del estudiante” (Bernate & Puerto Garavito, 2023). La exposición evidencia tres dimensiones clave:

1. **Base fisiológica:** Explica cómo la práctica deportiva optimiza las funciones corporales, con especial énfasis en la hidratación como factor determinante para el equilibrio homeostático en la preparación y en la ejecución del festival.
2. **Beneficios cognitivos:** Demuestra su influencia indirecta en el rendimiento académico, la disciplina y el compromiso de los estudiantes en actividades que relacionen la transversalización disminuyendo y equilibrando situaciones de estrés escolar.
3. **Componente preventivo:** Lo posiciona como estrategia clave para el mantenimiento de hábitos vitales saludables a largo plazo.

La actividad física emerge como *herramienta biosocial* - un fenómeno que trasciende lo meramente orgánico para convertirse en:

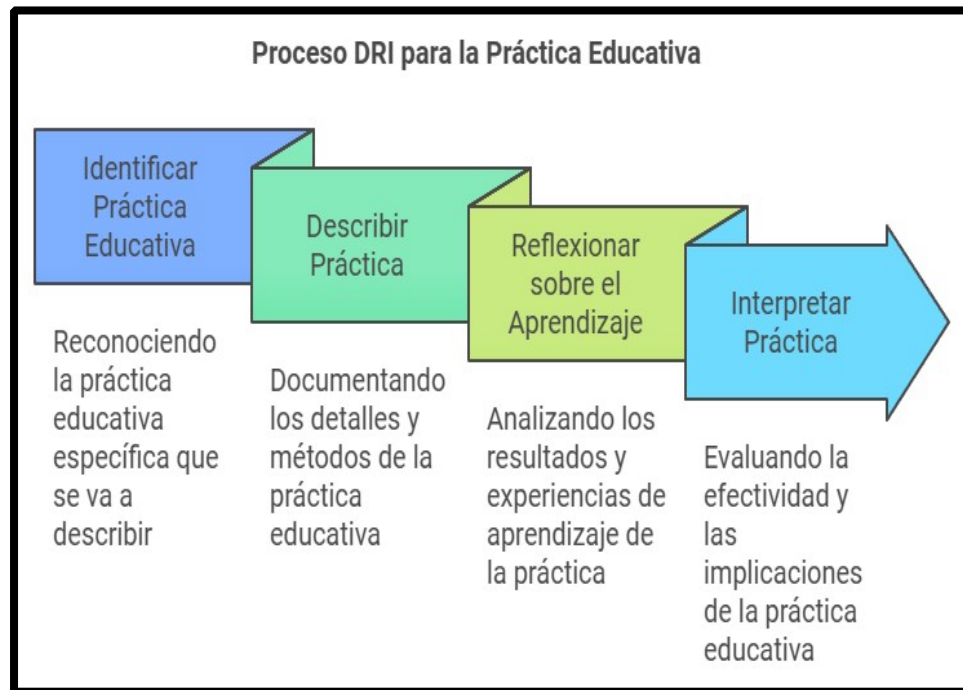
- **Dispositivo educativo:** Potencia capacidades cognitivas y actitudinales
- **Mecanismo de regulación:** Equilibra variables físicas y emocionales
- **Indicador de calidad de vida:** Funciona como termómetro del bienestar integral

La reflexión propuesta invita a concebir la educación física no como complemento curricular, sino como pilar fundamental en la formación de sujetos saludables y académicamente competentes

Etapas 3 Interpretación de la práctica educativa: Este análisis integra las percepciones e interpretaciones de todos los actores involucrados, surgidas a partir de la clase de educación física. La asignatura no solo fomentó aprendizajes específicos, sino que también se convirtió en una estrategia clave para incrementar la participación de los estudiantes de básica secundaria en actividades físicas. Como resultado, aumento de la participación que contribuye indirectamente a mejorar la calidad de vida de los estudiantes. En esta etapa, (Weber, 2002) sostiene que la interpretación es una amalgama de teoría y práctica. Este proceso implica que las acciones se construyen a partir de explicaciones teóricas, lo que a su vez da lugar a nuevas acciones que contribuyen a la construcción de la realidad. De este modo, se establece una práctica en la que el significado y el quehacer se entrelazan, generando una dinámica continua de aprendizaje y transformación.

Figura 8. Proceso DRI para la práctica Educativa

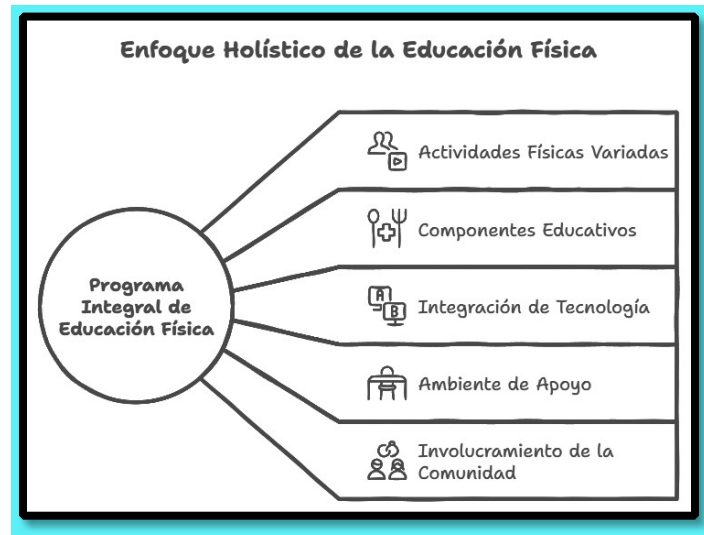
Proceso de identificación, descripción, reflexión e interpretación.



Nota: DRI en la sistematización de la experiencia ATHLON 2023. Elaboración propia con apoyo de (Napkin IA)

Figura 9. Enfoque Holístico de Educación Física

Programa integral de educación física



Nota: Integralidad de la Educación física, en el desarrollo de la experiencia para darle sostenibilidad.
Elaboración propia con apoyo de (Napkin IA)

4.5 Análisis de datos

Es importante incluir y resaltar que dentro de los instrumentos para verificar algunos resultados considerados como percepción se realizaron algunas encuestas a estudiantes y docentes que sus puntos de vista permiten dar una visión general y específica subjetiva y objetiva del proceso. Estos se podrán visualizar en anexos.

5. RECONSTRUCCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Es así, que *el tipo de diseño* desarrollado en la sistematización de una experiencia desde la clase de educación física de la Institución Educativa Alberto Ileras Camargo de Bogotá, requiere del proceso DRI (Descripción, Reflexión e Interpretación) estas etapas permiten:

5.1 Etapa 1. Descripción de la práctica educativa

La descripción de esta experiencia de aprendizaje en educación física denominada “Athlon: El deporte escolar como escenario de participación y calidad de vida” es esencial, ya que permite documentar de manera detallada los procesos, actividades y dinámicas que se implementaron, se narran los hechos que desarrollaron las sesiones, los métodos utilizados y la observación en el comportamiento como respuesta a la participación de los estudiantes.

Para comprender la propuesta, te voy a hablar directamente, a manera de invitación para que, al avanzar en la narración, descubras tú mismo lo interesante y lo significativo de cada una de las actividades realizadas durante la jornada. Podrás identificar una serie de aspectos organizados en siete categorías que te permitirán profundizar en su sentido, su valor y el aprendizaje que conllevan, revelando ideas innovadoras y prácticas educativas transformadoras. Para ampliar el sentido de cada una

de esas categorías y sus respectivos aspectos, sin perder el hilo de la historia ni la coherencia del relato, encontrarás enlaces e hipervínculos estratégicamente integrados.

Figura 10. Desarrollo metodológico y planificación para la sistematización de la experiencia relacionado con las categoría y aspectos del aprendizaje.

Categorías y aspectos de la narrativa



El siguiente cuadro te muestra las categorías y sus respectivos aspectos:

	Aspecto
 Informativa y Contextual	Informe final de todos (24)
 Metodología de la enseñanza	* Plan curricular (1) * Una valoración cuantitativa, (7)
 Estrategias didácticas	* La historia con la teoría y conceptualización (2) * Un reto por clase, (3) * todo dato era apuntado en el cuaderno de notas de cada estudiante, (9) * Valoración final cuantitativa y un diploma de participación. (23)
 Guía técnica y ejecución de habilidades	* El primer reto (carrera) (4) * Prueba final de resistencia, (5) * Reto (salto sin impulso) (8) * Preparación del reto de velocidad. (11) * Lanzar (14) * Prueba de relevos, (16)
 Valores educativos e inclusión	* Trabajar en la igualdad de género, (6) * Es una característica de la inclusión, (13) * Los valores de competencia limpia (19) Fair Play
 Organización, apoyo y comunicación	* La organización empieza, la divulgación se hace efectiva, se preparan los folletos de invitación a padres, a docentes y otros actores que mueven y que son elementos importantes en la experiencia. (17) * Docentes que se sienten preparados para participar. (18) * Métodos y medios empleados (20) * Horario de pruebas desde las 6:15 a las 9:30 (22)
 Actividades físicas prácticas y efectos fisiológicos	* músculo que no se mueve, se atrofia." (10) * Condición diferente a los que más desarrollaban ese tipo de cualidades físicas: (12) - Hidratación suficiente (21)

Made with  Napkin

Nota: Categorías y aspectos de la descripción y reflexión de la experiencia "Athlon: El deporte escolar como escenario de participación y calidad de vida. *Elaboración propia con apoyo de imagen en (Napkin IA)*

¡Iniciemos el recorrido por ATHLON y disfruta de un viaje lleno de aprendizaje!

Descripción

Paso 1 (DRI)

Como inicia Athlon:

A medida que avanzas en esta narración, descubres cómo se entrelazan temas como la **información contextual**, situando el escenario educativo; la **metodología de la enseñanza**, donde se estructuran los procesos de aprendizaje; las **estrategias didácticas**, que facilita el conocimiento; la **guía técnica y ejecución de habilidades**, que lleva al corazón de la práctica educativa; los **valores educativos e inclusión**, que recuerdan la importancia de la empatía y el respeto; la **organización, apoyo y comunicación**, esenciales para el éxito de cualquier proyecto educativo; y las **actividades físicas prácticas y sus efectos fisiológicos** y se conectan con el bienestar integral de los estudiantes.

Ser atleta ganador se remonta al año 776 a. C. desde la antigua Grecia, pero, aun así, desde el periodo Paleolítico (6000 a. C. – 5500 a. C.) las habilidades básicas de caminar, correr, lanzar y saltar eran indispensables para la supervivencia, poco ha cambiado en nuestro presente y en nuestras escuelas. Una estrategia de vida es aplicar estas múltiples habilidades, desarrolladas en algunos individuos y poco en otros, pero que en general poseen todos.

También, la historia cuenta que la palabra griega **Athlon**, Según Edug_2502 (2014), el término *atletismo* significa lucha, competencia y combate. En honor a los antiguos dioses, hoy seguimos en concordancia; es un honor a nuestro templo, a nuestro cuerpo, al movimiento, de lo que se irradia y de lo que se transmite a través de él: un combate y sensación por sentirnos bien.

El cuerpo, utilizado para vivir, debe ser controlado por sí mismo como símbolo de vitalidad en busca de hábitos, higiene, cuidado y, sobre todo, calidad de vida. La estrategia que te comparto, querido lector, llamada **Festival de Atletismo: Athlon 2023**, estrategia didáctica para fortalecer la participación, los hábitos saludables y de calidad de vida de los estudiantes de básica secundaria: **sistematización de una experiencia desde la clase de educación física de la Institución Educativa Alberto Lleras Camargo de Bogotá**, no es diferente a lo que nuestros antepasados pretendían, y hoy en día queremos traer esta misión a nuestro presente, con características similares y con el objetivo principal de que los estudiantes sean capaces de capturar eventos inmemoriales.

Es así, que Athlon 2023 es una estrategia que quiero posicionar como medio útil, para fomentar la participación de los estudiantes, buscando generar espacios de calidad de vida a través de las múltiples disciplinas del atletismo, considerado el deporte base.

La estrategia hacia la comunidad del colegio Alberto Lleras de la jornada mañana, en la localidad de Suba en Bogotá, busca que se involucren los hábitos familiares, para luchar

indirectamente contra los múltiples factores dañinos que se presentan en nuestra sociedad. Te invito a conocerla:

Recuerdo claramente el inicio del primer trimestre del año 2023, cuando recibí a los estudiantes recién ingresados a los cursos de sexto, séptimo y octavo. Llegaban con curiosidad, algo de nervios, y muchas expectativas sobre lo que les esperaba en el área de educación física. Mientras repasábamos juntos algunas de las normas básicas, les compartí la programación del periodo, donde el atletismo sería el deporte central a experimentar y valorar dentro del plan curricular (1). Al mencionarlo, noté distintas reacciones: algunos se mostraron tímidos, incluso apáticos, como si no les interesara mucho; otros, en cambio, se entusiasmaron desde el primer momento. Frente a esa diversidad de actitudes, decidimos en conjunto que lo mejor era vivir la experiencia, probar, y dejar que el proceso hablara por sí mismo.

Cada encuentro en nuestra aula cerrada era un aprendizaje lleno de expectativa, siempre iniciando con una parte introductoria que relacionaba la historia con la teoría y conceptualización (2). Luego, les brindaba las normas y reglas de las disciplinas a trabajar. Posteriormente, iniciaba aplicando metodología de la enseñanza y la preparación física, planteaba un reto por clase (3), donde individual y colectivamente se generaba una gran dinámica. Salir al patio y a los espacios de trabajo físico era realmente impactante; se asumía el reto como preparación para cada desafío. El primer reto (carrera) (4) era la preparación física en la pista de atletismo. Esa pista del colegio, con una longitud aproximada de 380

metros, similar a la que hoy en día tienen los atletas con 400 metros, era tediosa para cada estudiante. Sin embargo, a través de la motivación, programaba secuencialmente los avances, de manera que los estudiantes fueran capaces de trotar y mantener un ritmo adecuado hasta completar, clase a clase, de manera progresiva, dos vueltas completas, hasta llegar a presentar una prueba final de resistencia **(5)**, de ocho vueltas para mujeres y diez vueltas para hombres. ¡Ah! Venía la discusión: escuchaba murmuraciones y comentarios de los hombres: ¿"si somos iguales y tenemos las mismas cualidades, además de ser capaces de trabajar en la igualdad de género **(6)**, por qué los hombres realizan más vueltas que las mujeres?" ellos asumían y de forma responsable su trabajo se cumplía, posiblemente por una valoración cuantitativa **(7)**, porque su reto era significativo, porque el día estaba para correr, porque quería conocer de cuanto aguantaba, independientemente de lo que buscaba se cumplía. En cada clase, me encargaba de registrar una nota cuantitativa para cada estudiante. Los resultados más destacados se iban anotando en una planilla de clasificación que yo misma había diseñado previamente, organizada por puestos según los tiempos que cada uno lograba en cada sesión. Era un proceso constante: clase tras clase, iba actualizando los datos, observando cómo evolucionaban, y al final sacaba una valoración general basada en esos registros. Esta herramienta me permitía no solo medir el rendimiento, sino también motivar a los estudiantes a superarse y reconocer sus propios avances.

Para el segundo reto (salto sin impulso) **(8)** les brindaba a los estudiantes las características primordiales: de conceptos y ejecución ¿cómo se realizaba?, su progreso, su secuencia, la

posición del cuerpo, el control de centro de gravedad, todo dato era apuntado en el cuaderno de notas de cada estudiante **(9)**, puesto que cada uno, día a día en clase, debía recoger mayor información para interiorizarla y sacar una ventaja personal en el reto que les preparaba, no solo dependía una nota, también una clasificación. El combate por la posición se iniciaba.

En algunos momentos de la clase, sentía la necesidad de ir más allá de la instrucción física. Entonces, lanzaba frases que buscaban sembrar una inquietud en cada estudiante, algo que los hiciera pensar más allá del ejercicio. Les decía cosas como: "¿Qué significa para ti superar tu propio tiempo?" o "¿De qué manera este esfuerzo te ayuda fuera de la pista?". No eran preguntas para responder en voz alta, sino para que se las llevaran consigo, como pequeñas semillas de reflexión que pudieran crecer con el tiempo. Mi intención era que cada uno encontrara en el movimiento una oportunidad para conocerse mejor: "músculo que no se mueve, se atrofia" **(10)**. No había más que decir y, en silencio, se iniciaba la preparación del reto de velocidad **(11)**. ¡Los tiempos corren y un segundo es toda una vida! Cada estudiante tenía una tarea: clasificar para enfrentarse con otro compañero de diferente curso. ¡Qué gran reto! La velocidad estaba en apuros, o incluso los mismos estudiantes lo estaban. Mujeres contra mujeres y hombres contra hombres en una pista de 80 metros, con palabras de estímulo: ¡compañeros, listos y sus cronómetros en cero! La situación era que, en cada reto, aunque todos debían estar preparados, siempre iban a clasificar los cinco mejores en cada prueba. Sin embargo, el esfuerzo era individual, espontáneo, y la preparación anticipada, en sus tiempos libres, debía ser efectiva para obtener uno de esos puestos.

“No te angusties”, les manifestaba a los estudiantes que presentaban alguna condición diferente respecto a quienes desarrollaban con mayor facilidad ese tipo de cualidades físicas: **(12)** “tendrás la oportunidad”, es una característica de la inclusión **(13)**, lo importante en muchos de los retos no era como se clasificaba sino finalizar el reto, pues se valora la participación. Ellos más animados sin importar el curso, empezaron a crear ese ambiente competitivo pero respetuoso, por sí mismo, por el otro e incluso el aprecio por el atletismo.

Ahora, “listos para lanzar **(14)** y comenzar a segregar endorfinas **(15)**”, los estudiantes pueden liberar estas hormonas beneficiosas. A través del ejercicio, muchos intentaban liberarse del estrés acumulado en casa, de dificultades con las materias anteriores según el horario, u otras situaciones que a veces los sacaban de casillas. Se preparaba el lanzamiento de balón medicinal de 4 kg para octavo y el lanzamiento de 2 kg para sexto y séptimo, todos aplicando las técnicas enseñadas en el aula y vistas en los videos antes de enfrentar un nuevo reto. “Tomen el decámetro y a medir, registren, próxima clase doy los resultados y la clasificación” eran mis palabras, sin embargo, muchos de ellos sin perder tiempo estaban a la expectativa de quienes tenían un mayor metraje y distancia.

El trabajo en equipo es característica del reto cuatro: prueba de relevos **(16)**, cuatro estudiantes, equipo mixto, mínimo una mujer, con características a tener en cuenta que el primer relevo debe iniciar en explotar su salida, el segundo y el tercer relevo velocidad y el cuarto debe tener un cierre de velocidad espectacular y con la precaución de que sus 380 metros distribuidas en los cuatro participantes está sin dejar caer el testigo para no ser

descalificado. Su grupo apoya, grita, vibra y sobre todo es limpio en la prueba. Se toman tiempos para enfatizar la justicia y el justo resultado.

Con la llegada del 5 de mayo, el festival se aproxima y comienza a sentirse el entusiasmo entre los competidores donde se hará el combate final, ATHLON 2023, todos estos aprendizajes deben hacerse efectivos en cada uno de los seleccionados, es multicultural, todos mostraron cualidades efectivas durante la preparación y no se repitieron la participación por lo que de la población se seleccionaron 4 estudiantes por prueba: dos hombres y dos mujeres por curso, en su totalidad quedaron seleccionados 16 estudiantes repartidos en cuatro pruebas por curso y donde la participación es de 10 cursos de básica secundaria. Una muestra de 160 estudiantes preparados al festival. Otros 25 aproximadamente se postularon a ser los jueces y a brindar el apoyo de logística y atención a primeros auxilios. La organización empieza, la divulgación se hace efectiva, se preparan los folletos de invitación a padres, a docentes y otros actores que mueven y que son elementos importantes en la experiencia **(17)**.

Llega el 12 de mayo día del Festival Athlon 2023.

Amanece nublado y muy frio, puesto que días anteriores ha iniciado el invierno, muchos comentan “no se va poder realizar si llueve y posponer la actividad para el día siguiente, no es muy buena idea”, los estudiantes se ven afanados, apurados, se empiezan a ver los colores de señalizaciones de conos y elementos que ayudaran a visualizar, se ven opacos por el frio que se percibe, pero no interesa, el calor y la energía de cada estudiante y de los

docentes que acompañaran la experiencia da una vibra importante. Son las 6:30 de la mañana de ese día y el festival atlético ya está por arrancar se hace la distribución de los jueces, recogen la documentación y se ubican en su posiciones correspondientes a cada prueba, los estudiantes y padres espectadores deben ir saliendo y podrán ubicarse donde no interfieran en cada competencia y prueba, se entregan los petos y números a los competidores, están ansiosos, pero no solo el estudiante que se prepara durante tres meses va a competir, se alistan dos docentes que se sienten preparados para participar **(18)**.

¡Bienvenidos padres, estudiantes y competidores! Se escucha mi voz a través del micrófono: "Que comience el combate en el Festival Athlon 2023." Mi voz retumba, se oyen pitos, sirenas y otros sonidos mientras los competidores se acercan a los jueces. Se les recuerda que solo hay tres llamados y, si no se presentan, serán descalificados automáticamente. Esta situación se evidenció en tres ocasiones por situaciones de enfermedad, pero fue cubierta con la participación de otros que los reemplazaron.

"Recuerden comportarse de la mejor manera, que los valores de competencia limpia **(19)** se vean en cada prueba". Comienzan los gritos de ánimo, algunos sacan pompones, los padres alistan el agua, pendientes en qué momento pasa su hijo a competir. Todos quieren ganar y clasificar. Las estaciones están copadas y los jueces muy concentrados. Es una locura, tantos talentos. Los docentes que acompañan el festival están encantados de apoyar a sus estudiantes, a quienes llaman sus hijos. No importa, todos son talentos y quienes clasifiquen a la ronda final serán elementos significativos y reconocidos por los demás.

El esfuerzo, la preparación y la lucha es el resultado en la participación, cuántos ganadores, todos son ganadores, todos los 400 se prepararon, ¿400 estudiantes en el festival atlético? ¡Por Dios!, desde la clase de educación física, lograr la movilización de tanta gente, ojalá no transcurra ningún accidente ni situación, pensaba. Las risas, la alegría invadía el patio deportivo, a gran proporción.

Desde el inicio de la propuesta, la ejecución y el cierre, les comuniqué a los estudiantes de básica, que el festival Athlon 2023, en la asignatura de Educación Física, impulsa a desarrollar cualidades como la fuerza, velocidad, resistencia, agilidad y flexibilidad, todo con pre competencias de atletismo y teniendo en cuenta éstas, [se programan los métodos y medios empleados \(20\)](#), así como la planificación de las cargas que busca incentivar el hábito del ejercicio físico y mejorar la salud de manera indirecta.

Cabe señalar que, dentro de las recomendaciones generales en el desarrollo de la estrategia, les solicité asistir puntualmente y en uniforme deportivo, debidamente desayunados, con hidratación suficiente **(21)**, son características individuales responsables y que mejoran el rendimiento. Planifiqué el horario de pruebas desde las 6:15 a las 9:30 **(22)**. Para evitar cruces en el programa pensando en que las pruebas fueran distintas para hombres y mujeres, determinando una rotación.

Entonces, los competidores hombres en prueba de resistencia y las mujeres en salto. Los hombres salen y comienza a rodar el cronómetro, todos identificados, se ven rostros pálidos, buscando la delantera, pero hay que tener paciencia, son 10 vueltas, aproximadamente

3800 metros de distancia y mantener un ritmo es la clave. ¡Animo! Se escucha mi voz cargada de emoción, de allí otra docente transmite apoyo a todos, mediante su sonrisa y aplausos. En la estación de mujeres se espera que registren marca con una buena distancia se escucha la voz de un niño: ¡Ushhh! expresando sorpresa porque su compañera registra 1 m 80 cm, es un registro bueno y finaliza diciendo: ¡salta más que yo! Y sonrío con un compañero que se encuentra a su lado.

Nuevamente anuncio que está por finalizar la prueba de resistencia y los competidores agrandan el paso, están clasificando dos estudiantes y en tercer lugar el profe de inglés, con paso firme y zancada amplia.

¡Hemos finalizado!: primer, segundo y tercer lugar. Primera prueba superada. Las mujeres también llegan a clasificar tres mujeres de diferente curso y grado: séptimo, octavo y sexto. Se prepara la rotación y así sucesivamente hasta finalizar el programa, buscando siempre quedar con la satisfacción de la tarea cumplida.

Las botellas y termos con agua en las manos de compañeros para nuestros campeones, atletas o incluso grandes amigos del atletismo, transcurre la segunda rotación y dentro de esta, una estudiante finaliza en primer lugar, pero se encuentra mareada; el grupo de logística y apoyo en primeros auxilios acude a preguntarle qué le pasa manifestando que no tenía agua, aun sabiendo las recomendaciones. Inmediatamente uno del grupo consigue y le ofrece algo de beber a la que la estudiante lo recibió y consumió, una prueba bastante compleja que requiere ser consciente de mantenerse hidratada. Continúa el programa, se

han sacado tres finalistas por prueba femenina y masculina, todos con la característica que tendrán una valoración final cuantitativa y un **diploma de participación (23)**.

A medida que transcurre el tiempo, los gritos, barras y frases de motivación se hacen fuertes, será porque Athlon 2023 ofrece unos guerreros realmente preparados, como sucedió en Olimpia ahora está en nuestra institución.

Por consiguiente, los padres de familia reunidos y comentando lo espectacular que es la realización y participación de este tipo de actividades deportivas y con una sonrisa posan para las fotos que, a cargo de una docente, se van recopilando para dejar en nuestra memoria. Esta es una actividad desde el área de expresión donde su fundamento es el desarrollo integral (mente y cuerpo). ¡Profe muy bonita la actividad, felicitaciones!, me manifestaban los acudientes. Son las 9:15 y ya se está acercando el fin de esta actividad, pero todos agradecidos, complacidos, contentos y con campeones en cada prueba, se determina que se cumplió, fueron tres meses de preparación. La coordinadora manifestó no solo agradecimiento, sino satisfacción por lo logrado en cada estudiante, su preparación y sobre todo los resultados de participación, significativo en la comunidad.

Finalmente son las 9:30, los jueces cierran sus estaciones, ajustaron marcadores, tiempos y verificaron que coincidieran los nombres con las marcas registradas, para entregarme toda la papelería recopilada. Todos los estudiantes se presentaron, se escucha un ¡gracias! a través del amplificador de voz, los docentes manifiestan en palabras lo complacidos de poder participar de una u otra forma en el Athlon 2023. Los padres de familia empiezan a

despedir sus hijos y a felicitarlos, se ven besos y abrazos por doquier. Los estudiantes ingresan a los salones con sus respectivos docentes dando por terminada la actividad de ese día.

Al día siguiente 13 de mayo, se realiza la formación de básica, con características similares a una izada de bandera, para entregar el informe final de todos **(24)** y cada uno de los estudiantes competidores que ocuparon primero, segundo y tercer puesto femenino y masculino de cada una de las disciplinas deportivas.

A todos se les hace entrega de un diploma deportivo que refleja que ha sido participante de Athlon 2023. Para finalizar en encuentros posteriores se realiza retroalimentación y evaluación del aprendizaje constructivo (25) y la estrategia didáctica **Festival de Atletismo: Athlon 2023.**

5.2 Etapa 2. Reflexión de la experiencia de aprendizaje

La tarea de reflexionar y recordar se convierte en un esfuerzo para plasmar en la escritura y la narrativa una experiencia que permita a otros lectores vivirla a través de las palabras, transformándola en una realidad tangible. Según (Jara, 2021), se debe convertir en la reflexión crítico y constructiva de la práctica y desde la práctica. Una característica fundamental de esta experiencia es su transferibilidad, ya que brinda a otros docentes la oportunidad de plasmar sus ideas para mejorar el aprendizaje tanto dentro como fuera del aula de clase, para la academia y para la vida. (Castaño et al., 2019) sostiene que la reflexividad se caracteriza por activar al profesor como productor de conocimiento, de

mantener una postura reflexiva, de visualizar la evaluación para un plan de mejoramiento y de conectar la sociedad con el aprendizaje a futuro.

Según Dewey (2007), la reflexividad debe establecer elementos esenciales: un algoritmo para la resolución de problemas, pasos específicos para obtener resultados y conclusiones precisas, una revisión constante para la retroalimentación y una argumentación sólida que conduzca a la metacognición.

En esta etapa de reflexión, se presenta el procedimiento desde la planeación hasta la implementación de la práctica. Cada uno de los momentos se visualiza con claridad, representados en sub-etapas o categorías que definen la recolección de información, la integración de todas las actividades de la experiencia y los desafíos o dificultades encontrados durante su desarrollo en el inicio para el Registro de la Práctica se requiere de unos momentos de Desarrollo:

La sistematización de la experiencia del **Festival de Atletismo: Athlon 2023** implicó un registro meticuloso de cada uno de los momentos del desarrollo del proyecto, teniendo en cuenta tanto el rendimiento deportivo como los elementos de aprendizaje.

La reflexión sobre sus aciertos y desaciertos revela que, más allá del rendimiento físico, Athlon promueve aprendizajes significativos que se articulan con valores como el respeto, la solidaridad y la responsabilidad. Estos elementos se convierten en pilares para la formación integral del estudiante, al tiempo que permiten identificar oportunidades de

mejora en la planificación, ejecución y evaluación de las actividades. Se dará una mirada más clara en las debilidades en el DOFA, apartado 5.3.

5.3 Etapa 3. Interpretación de la experiencia de aprendizaje

Para interpretar la experiencia educativa *Athlon: El deporte escolar como escenario de participación y calidad de vida*, se destacan las categorías y ejes centrales que permiten comprender su profundidad y relevancia pedagógica. Estos elementos, al ser analizados, ofrecen una visión amplia del proceso formativo y revelan resultados con un impacto significativo en la construcción del aprendizaje. Esta perspectiva se articula dentro del marco metodológico de sistematización de experiencias, representado en la figura 6, donde se reconoce la transformación de lo vivido.

La experiencia trasciende y abre caminos hacia la construcción colectiva, en la que el deporte escolar —en este caso, el atletismo— se convierte en un puente hacia la **participación**. Se da respuesta a la necesidad de promover la inclusión en actividades deportivas, el encuentro dinámico e integral, y el sentido de comunidad orientado al bienestar y la salud. En estos espacios, los estudiantes no solo se ejercitan: también se expresan, se divierten, se reconocen y se conectan con su entorno. La práctica deportiva deja de ser un componente aislado del currículo y se transforma en una vivencia que trasciende lo educativo, tocando dimensiones sociales, emocionales y humanas que enriquecen profundamente su formación

Además, a través de ella se observa la capacidad para fortalecer la **integración comunitaria**, donde los vínculos familiares se enriquecen y el acompañamiento en momentos compartidos más allá del entorno escolar. Actividades como caminar, correr, jugar o simplemente disfrutar juntos durante un fin de semana se convierten en escenarios significativos que acercan a padres e hijos, fomentando el bienestar, la convivencia y el sentido de pertenencia.

En cuanto a la transversalización y la integración de saberes van más allá de una simple conexión cognitiva; implican una articulación significativa entre distintas áreas del conocimiento que enriquecen el aprendizaje. En matemáticas, por ejemplo, se aplican conceptos como medidas, distancias, cronometraje y clasificación, mediante el uso de instrumentos como el cronómetro y la organización de rankings en pruebas físicas. En lengua castellana, se incorporan diversas formas de lectura —visual, gestual e interpretativa— que fortalecen la comprensión y expresión, tanto en lo conceptual como en lo práctico. Desde la biología, se abordan temas como la hidratación, sus funciones en el organismo y los beneficios que aporta al rendimiento físico. En ciencias sociales, se explora la historia y evolución del deporte, sus contextos de desarrollo y su influencia. En otras disciplinas como la fisiología, que estudia el impacto de la actividad física en el cuerpo, los sistemas involucrados y los grupos musculares que permiten el movimiento. Se retoma las actividades aeróbicas, debido a su naturaleza de larga duración, están estrechamente vinculadas a la motivación de los estudiantes y su disposición a participar. Estas actividades, que fomentan la resistencia y el gasto energético sostenido, no solo

mejoran la condición física, sino que también aumentan el entusiasmo y el compromiso de los estudiantes con la práctica regular de ejercicio.

Esta integración de saberes convierte la experiencia educativa en un proceso más completo, donde el conocimiento se aplica, se vive y se transforma en función del bienestar y la formación integral de los estudiantes.

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Es importante destacar que la participación de los estudiantes en actividades pre-deportivas tiene un impacto significativo. Aunque estas actividades implican un gasto de energía de manera indirecta, lo que realmente predomina es el aspecto recreativo. A través de la recreación, los estudiantes no solo disfrutan del tiempo libre, sino que también desarrollan habilidades físicas y mejoran su bienestar general.

Con la descripción de esta experiencia, se busca hacer una contribución significativa al campo educativo, subrayando la importancia de la educación física en el contexto escolar. Se pretende sensibilizar a la comunidad docente sobre la necesidad ofrecer proyectos que promuevan la sostenibilidad estudiantil. Los beneficios de estos proyectos abarcan no solo la salud física de los estudiantes, sino también el fortalecimiento de sus procesos cognitivos. Esta iniciativa tiene como objetivo promover una educación integral que valore el desarrollo físico y mental, y que fomente la adopción de hábitos saludables a largo plazo

Es necesario transformar la escuela tradicional, donde el profesor es el centro del proceso educativo, para convertir al alumno en el elemento central y más eficaz del aprendizaje. Para lograr esto, se diseña esta estrategia en la cual, con el acompañamiento del profesor, es el propio alumno quien resuelve progresivamente los problemas que se le presentan. Esta metodología fomenta la autonomía, el pensamiento crítico y la capacidad

de resolver problemas, permitiendo a los estudiantes asumir un rol activo en su proceso de aprendizaje y desarrollarse de manera integral.

6.1 Operacionalización de la pregunta problema

Para dar respuesta a la pregunta problema, se realizó un proceso de operacionalización que permitió identificar las palabras clave, sus dimensiones e indicadores. Este procedimiento facilitó la construcción de instrumentos pertinentes y el análisis de los resultados obtenidos en la experiencia ATHLON 2023. Se evidencia así la integralidad del proceso: los ejes fundamentales, los objetivos propuestos y la claridad con la que la comunidad educativa vivió la experiencia. Se resaltan los resultados cualitativos, la calidad de la transformación de la práctica, entendiéndose como una evolución consciente y significativa en el quehacer pedagógico.

La operacionalización, concebida como el proceso de traducir la pregunta problema en acciones concretas, observables y evaluables, desempeña un papel esencial en la articulación entre teoría y práctica. No se limita a un ejercicio técnico, sino que permite visibilizar el sentido profundo y cualitativo de fondo de la experiencia, trascendiendo lo académico para orientarse hacia una pedagogía en dirección a la vida. Esta perspectiva representa una transformación frente a la diversidad de estudiantes, con una progresión que va de lo simple a lo complejo en su aprendizaje, partiendo de una sola idea de experiencia que se enriquece en la práctica y se adapta a las múltiples realidades del contexto escolar.

Figura 11.Operacionalización de las palabras clave

Palabras que se priorizan en la sistematización

Palabras clave	Dimensión	Indicadores	Técnicas/Instrumentos de recolección
Participación en ATHLON 2023	Nivel de implicación	Asistencia, compromiso, actitud durante la actividad	Observación directa, lista de chequeo
Educación física	Integración curricular	Articulación de contenidos con ATHLON, enfoque pedagógico	Análisis de planeación, entrevistas
Conocimiento significativo	Comprensión de hábitos saludables	Reconocimiento de beneficios, aplicación en la vida cotidiana	Cuestionario, grupo focal
Aprendizaje personal	Desarrollo de habilidades	Autonomía, toma de decisiones, reflexión sobre el autocuidado	Diario reflexivo, entrevistas
Aprendizaje familiar	Interacción con el entorno familiar	Cambios en rutinas familiares, diálogo sobre hábitos saludables	Encuestas a padres, entrevistas
Aprendizaje social	Relaciones interpersonales	Trabajo en equipo, respeto, cooperación	Observación, rúbricas de desempeño
Hábitos sanos	Prácticas cotidianas	Alimentación, actividad física, higiene, descanso	Cuestionario, registro de hábitos
Calidad de vida	Bienestar físico y emocional	Percepción de salud, motivación, autoestima	Escala de valoración, entrevistas

Nota: Desglose de la pregunta problema en conexión con las palabras claves – operacionalización.

Elaboración propia.

Entendamos que la pregunta ¿Cómo la participación desde la clase de educación física en la experiencia ATHLON 2023, genera conocimiento significativo, aprendizaje personal, familiar y social en relación con los hábitos sanos y calidad de vida de los

estudiantes de básica secundaria de la Institución Educativa Alberto Lleras Camargo de Bogotá?

La participación activa en **ATHLON** permite que los estudiantes vivan el aprendizaje desde la experiencia directa en la asignatura de **Educación Física**. Su implicación revela motivación, compromiso y apertura al cambio. Anteriormente, se sentían apáticos a participar, quizás por el deporte escogido, en la comunidad la importancia del deporte microfútbol suele cobrar una relevancia significativa, y el atletismo es aislado, sin embargo, la gradualidad del aprendizaje en el deporte de atletismo brindaba un grado de interés en la aplicación de la metodología de retos. Ya que, al reconocer sus capacidades y cualidades físicas, se venían integrando paulatinamente, mostrando así disposición para adoptar nuevas estrategias y metodologías aplicables tanto a la enseñanza como al aprendizaje. La relación mente cuerpo se afianzaba con cada reto puesto en marcha.

En este sentido, la Educación Física, más que una asignatura en la Institución Educativa **Alberto Lleras Camargo** de la ciudad de **Bogotá**, se convierte en un puente entre el cuerpo y el conocimiento. En el marco de **ATHLON**, esta área se transforma en un motor de reflexión sobre el bienestar y la salud, donde se adquiere y se promueve un conocimiento significativo. Los estudiantes se prepararon, cambiaron sus actitudes de rechazo hacia el atletismo y comenzaron a sentir cariño por su práctica, entendiéndolo como un espacio para fortalecer su cuerpo. Poco a poco, lo empezaron a estudiar, a comprender y a reflexionar sobre su importancia en la vida cotidiana, como hacer para

mejorar, para disfrutar y sobre todo como preparación a una competencia, como aquel aprendizaje que conecta con la vida real y se vuelve memorable.

ATHLON despierta conciencia sobre los **hábitos saludables** que perduran más allá del aula y conduce al **aprendizaje personal**, en el cual los estudiantes descubren su capacidad de decidir, cuidarse y mejorar. Esta experiencia impulsa la **autonomía** y el desarrollo de **habilidades para la vida**, permitiendo que el **aprendizaje familiar** evidencie que el impacto no se limita al colegio. ATHLON genera conversaciones y cambios en el hogar, fortalece vínculos y promueve prácticas compartidas que transforman la relación entre escuela y familia.

Asimismo, se potencia el **aprendizaje social**, cultivando habilidades del siglo XXI mediante la actividad física, como el respeto, la empatía y el trabajo en equipo, estos valores fundamentales tanto en el aula como en los espacios físicos de trabajo. Los estudiantes demostraron actitudes que reflejaban un profundo respeto por las normas de sana competencia, haciendo presente el espíritu de *fair play* en cada actividad o reto.

La empatía se manifestó especialmente cuando algunos compañeros enfrentaban desafíos en las pruebas debido a habilidades menos desarrolladas. En lugar de excluirlos, sus pares los animaban e impulsaban a continuar, reconociendo el valor del esfuerzo y promoviendo un ambiente de apoyo mutuo.

El trabajo en equipo fue otro pilar esencial, evidenciado en la formación de grupos inclusivos, donde todos los estudiantes eran integrados sin distinción. Cada uno participaba activamente en las diferentes pruebas, fortaleciendo el sentido de pertenencia y colaboración.

Este proceso también incluyó a estudiantes que forman parte del aprendizaje inclusivo, quienes fueron considerados miembros valiosos del grupo en el curso y participaron plenamente en las dinámicas del curso, reafirmando el compromiso con una competencia integral y equitativa. Por lo que, el atletismo no es la excepción, ATHLON se consolida como un espacio donde se aprende a **convivir y colaborar**.

De manera anticipada, se establece que los estudiantes incorporan prácticas que mejoran su salud: **comer mejor, moverse más y descansar adecuadamente**. Es decir, integran **hábitos sanos** que, gracias a ATHLON, los motivan a cuidarse con intención y conciencia.

Finalmente, más allá del cuerpo, ATHLON impacta el **bienestar emocional**. Como cuando se evidenciaban momentos significativos de satisfacción y compañerismo, los estudiantes, al finalizar los retos programados, mostraban rostros de alegría y cansancio, riendo juntos, felicitándose y aplaudiendo el esfuerzo colectivo. Incluso en los espacios de conversación espontánea, al reunirse en grupo y decir “debemos prepararnos mejor”, se reflejaba su compromiso y deseo de superación.

Al sonar el timbre, las risas se hacían presentes y sus expresiones eran relajadas, sin señales de tensión, lo que demostraba que, de una u otra forma, estos espacios les permitían liberar el estrés acumulado durante las jornadas académicas o incluso aliviar recuerdos negativos. Estos instantes no solo fortalecían el vínculo entre compañeros, sino que también contribuían a construir un ambiente escolar más humano, empático y colaborativo.

Los estudiantes se sienten más seguros, valorados y felices, lo que transforma su día a día y, en consecuencia, mejora su **calidad de vida**, aseguraban el paso de pertenecer a un curso, a una comunidad, a una sociedad sin reproches, sin discusiones solo con la intención de superación de manera individual y colectiva.

6.2 DOFA de la experiencia aprendizaje

Asimismo, la recuperación y reconstrucción de la práctica permite interpretar de manera profunda la experiencia y la estrategia desarrollada, facilitando la verificación de su coherencia interna, así como la identificación de sus aciertos, debilidades y oportunidades de mejora. Este análisis se realiza a través de la herramienta de evaluación DOFA, que ofrece una mirada estructurada para valorar el impacto y la pertinencia de la propuesta en el contexto educativo.

Figura 12. DOFA como herramienta de Evaluación

Debilidades oportunidades fortalezas y amenazas

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	AMENAZAS
• Falta de apoyo y capacitación específica en algunos docentes que pueden apoyar la estrategia.	• Interés creciente por la salud y el bienestar en la comunidad, además de programas que involucran a los escolares.	• Aumento de programas, proyectos institucionales que promueven la actividad física. • Genera impacto directo en la salud y en el bienestar. • Desarrollo de habilidades sociales, comunicación y trabajo en equipo, además de involucrar el grupo familiar. • Facilita el aprendizaje de nuevas habilidades y conocimientos • Motivación intrínseca en los estudiantes. La educación física es una asignatura que es protagonista del movimiento, despierta interés a partir de la lúdica y la recreación por lo que facilita el aprendizaje de nuevos conocimientos y habilidades.	• Competencia con otras actividades • Falta de motivación de los estudiantes por presentar dificultades para participar en actividades físicas ya sea por falta de condición física, salud o falta de interés.

Nota: DOFA mecanismo de mirada reflexiva. Elaboración propia, cuadro tomado Albert Humphrey

A través del DOFA nos enfocaremos en las debilidades de la estrategia.

Durante el desarrollo del proyecto, el apoyo de los docentes de otras áreas o disciplinas fue limitado, ya que la iniciativa surgió directamente desde el aula y la práctica específica de una asignatura. Esto provocó que el espacio de preparación se mantuviera cerrado y poco articulado con el resto de la comunidad educativa. En la ejecución, los estudiantes asumieron un rol activo y significativo, mientras que los docentes se limitaron a un acompañamiento puntual, sin una vinculación más profunda desde lo directivo o transversal. Esta dinámica llevó a que muchos docentes se percibieran únicamente como sujetos pasivos y observadores del proceso.

Es fundamental que los docentes de todas las áreas se vinculen activamente en este tipo de proyectos, ya que su participación no solo enriquece el enfoque interdisciplinario, sino que también fortalece el sentido de comunidad y pertenencia. Cuando los educadores se involucran más allá del acompañamiento, se genera una red de apoyo que potencia el aprendizaje, fomenta la colaboración y permite que los estudiantes se sientan respaldados por todo el cuerpo docente. Además, su implicación contribuye a romper con la fragmentación curricular, promoviendo una educación más integral, coherente y significativa.

En el marco del análisis DOFA La experiencia “Athlon: El deporte escolar como escenario de participación y calidad de vida” según los docentes y con base en la herramienta de cuestionario emerge como una oportunidad estratégica para sistematizar y reflexionar sobre las experiencias vividas durante Athlon 2023. Esta herramienta permite recopilar de

manera estructurada la percepción de los docentes del Colegio Alberto Lleras Camargo frente a la propuesta y la práctica didáctica:

Objetivo 1: Frente a la recuperación, los saberes adquiridos y el impacto que estas

estrategias: el impacto fue deportivo, caracterizando el desarrollo integral de los estudiantes, el trabajo en equipo, el fortalecimiento de la autonomía, autoconfianza y autorregulación, además la mejora de la comunicación de los estudiantes y el docente que tuvieron este proceso de aprendizaje. Permitió en los estudiantes la identificación de sus conocimientos frente a las pruebas, descubriendo potencialidades y habilidades deportivas.

Objetivo 2: Desde una perspectiva reflexiva y crítica: Los docentes destacaron la calidad en la planeación y organización, así como el desarrollo de habilidades de los estudiantes a través de las distintas categorías y pruebas. Esto permitió identificar con mayor claridad los elementos que resultaron efectivos, junto con aquellos que enriquecieron la dinámica gracias a la diversidad de actividades. Además, se valoró el liderazgo estudiantil y la activa participación de la comunidad.

Objetivo 3: Sistematizar la experiencia: Los docentes consideran que para llevar la experiencia a un nivel elevado se permitió seguir unos pasos o ruta: Planificación en tiempo y fechas, presentación de las pruebas a nivel teórico y físico e inscripción según las destrezas individuales, la selección del equipo organizador y logístico apoyado de planillas, la realización del evento con objetivos claros, la premiación y evaluación del proceso

conseguido. Se resalta el liderazgo, la participación, la motivación y el cumplimiento de objetivos desde la asignatura de educación física.

Por último, desde la perspectiva de los docentes, la experiencia se reconoce como un espacio lúdico, recreativo y deportivo que demanda compromiso y dedicación. Su impacto se extiende directamente a la comunidad, promoviendo la construcción de nuevas propuestas de mejora en contextos distintos al académico. No obstante, entre los desaciertos identificados se destacan las dificultades en el seguimiento de instrucciones a nivel grupal por parte del docente acompañante, así como la limitada colaboración de algunos docentes en el desarrollo de la actividad.

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Para cerrar este documento de sistematización, se propone una mirada reflexiva y profunda a los diversos elementos que conformaron la experiencia educativa desarrollada con Athlon. El propósito es valorar de manera eficaz y eficiente los aprendizajes alcanzados, las estrategias implementadas y los impactos generados en los estudiantes, los padres, los docentes y, en general, en toda la comunidad educativa.

Esta conclusión no solo busca sintetizar los hallazgos más significativos, sino también resaltar aquellos aspectos que evidencian el cumplimiento de los objetivos planteados desde el inicio: recuperar, reflexionar y analizar la experiencia como parte de un proceso sistemático y transformador.

Se reconoce que cada acción, cada interacción y cada momento vivido durante el desarrollo de la experiencia contribuyó al fortalecimiento de competencias, al crecimiento personal y colectivo de los participantes, y a la consolidación de una comunidad educativa basada en el respeto, la empatía y el trabajo colaborativo.

Esta reflexión final abre la puerta a nuevas posibilidades de mejora, replicabilidad y sostenibilidad, reafirmando el valor de la sistematización como herramienta clave para el aprendizaje continuo y la transformación educativa.

La experiencia vivida moviliza la calidad en toda su verticalidad: en el progreso de los estudiantes, en el desarrollo de la actividad física, en la aceptación de la diversidad, en el privilegio de compartir, y sobre todo, en el reconocimiento de que una idea sencilla, cuando se articula con un currículo sólido y una metodología pertinente, puede evolucionar de manera integral y generar un impacto profundo en la formación de seres humanos comprometidos con su entorno.

A continuación:

- La reconstrucción del proceso de aprendizaje y la recuperación de los saberes desarrollados por los estudiantes de básica secundaria durante la implementación de la estrategia didáctica *Athlon: El deporte escolar como escenario de participación y calidad* en la I.E.D. Alberto Lleras Camargo, permitió evidenciar el valor formativo del deporte atletismo como escenario legítimo y herramienta pedagógica para la construcción de saberes.
- Esta experiencia no solo fortaleció competencias físicas, sociales y emocionales, sino que también visibilizó aprendizajes significativos contruidos desde la práctica, la reflexión, la participación activa, el fortalecimiento de la identidad y la mejora de la calidad de vida.

- La recuperación de las prácticas y saberes a partir de la estrategia didáctica *Athlon*:

El deporte escolar como escenario de participación y calidad de vida en la

Institución Educativa Alberto Lleras Camargo de Bogotá, reconoce el valor

transformador del deporte en el contexto escolar, invitando a diseñar propuestas

pedagógicas que integren el cuerpo, el movimiento y la participación como ejes

fundamentales del proceso educativo, generando impacto tanto dentro como

fuera del aula.

- La reflexión sobre la estrategia *Athlon* en los estudiantes de básica secundaria de la Institución Educativa Alberto Lleras Camargo de Bogotá permite reconocer importantes aciertos en el proceso formativo. La participación activa, el fortalecimiento de habilidades motrices, el desarrollo del pensamiento crítico y la apropiación del deporte como herramienta de bienestar evidencian que el proyecto logró impactar positivamente en la calidad de vida y en la construcción de aprendizajes significativos. Estos logros consolidan la estrategia como una propuesta pedagógica valiosa y replicable.

La experiencia: La experiencia *Athlon 2023* representa una valiosa oportunidad para reflexionar y sistematizar prácticas pedagógicas que promuevan la innovación en el ámbito de la educación física. Al documentar este proceso, se abre un camino hacia la construcción de nuevas metodologías que integren la participación activa de los estudiantes como eje central del aprendizaje. Esta sistematización no solo permite visibilizar el impacto de la actividad física en el desarrollo integral del estudiante, sino que también invita a otros

docentes a involucrarse, compartir saberes y transformar sus prácticas desde una perspectiva colaborativa y consciente

Los estudiantes: La experiencia vivida por los estudiantes en torno a la práctica deportiva demuestra que el deporte, inicialmente concebido como parte del programa curricular, puede evolucionar hacia una herramienta de transformación personal y colectiva. A medida que se involucran activamente, la participación adquiere un valor simbólico que trasciende el movimiento físico, convirtiéndose en una vía para la exploración de la individualidad y el fortalecimiento del trabajo colaborativo en torno a intereses comunes.

Este proceso permite a los estudiantes reconocerse en sus propias cualidades, habilidades, determinaciones y gustos, generando nuevas aficiones y hobbies que enriquecen su desarrollo integral. Además, se evidencia el inicio de un pensamiento crítico que les lleva a reflexionar, desde una perspectiva objetiva y subjetiva, sobre su participación en actividades físicas más allá del entorno escolar. Así, el deporte se convierte en un catalizador de conciencia, autonomía y decisión, promoviendo estilos de vida activos y saludables que pueden extenderse a lo largo de su trayectoria personal y social.

Los docentes: Un docente motivado a y hacia la innovación enriquecerá la parte de la enseñanza educativa, capaz de generar la reflexión crítica, sensorial y apasionada en cultivar su práctica, su metodología, su didáctica, incluso docentes de otras áreas o

asignaturas, sean capaces de entregar a través del desarrollo de actividades deportivas un beneficio a la comunidad.

ATHLON 2023 permite examinar críticamente el quehacer pedagógico llevando a la práctica una herramienta indispensable frente al sistema educativo, para que los actores puedan identificar fortalezas, debilidades y áreas de mejora.

Como docente en la experiencia ATHLON 2023 se ha enriquecido el proceso de liderazgo, intentando acercar de manera eficaz la toma de decisiones, la facilidad y capacidad para asumir retos, asimismo, cuestionar un proceso que se traslada desde lo teórico a lo práctico encontrando una relación entre lo trabajado, planeado, organizado y a su vez lo disfrutado. La propuesta responde a planteamiento que surge como la experiencia significativa que busca transmitir en un lenguaje de competencia sana la verdadera capacidad de reconocer al otro en su cuerpo en su movimiento, que esta experiencia sea manifestada dentro de la institución como logro conseguido lista para ser evaluada, encontrando sus debilidades para más adelante corregir y transformar.

No se puede subestimar el rol del docente en la oferta de actividades escolares que promueven la integralidad, destinadas a la construcción de conocimientos en diversas competencias: saber ser, saber saber y saber hacer. Este es un compromiso que recae no solo en el educador físico, sino en la sociedad en su conjunto.

Los padres y la comunidad La experiencia *Athlon 2023* evidenció que el papel de los padres de familia fue determinante en el proceso de participación estudiantil. Su

presencia activa —manifestada en gestos de ánimo, aplausos y sonrisas— no solo impulsó emocionalmente a los estudiantes durante la actividad, sino que también generó una reflexión posterior sobre el valor del tiempo libre y su aprovechamiento en favor del bienestar. Este acompañamiento permitió que las familias reconocieran el impacto positivo de la actividad física en la calidad de vida de sus hijos e hijas, motivándolos a buscar espacios extracurriculares que fomenten hábitos saludables desde edades tempranas. Así, la experiencia trasciende el ámbito escolar y se proyecta como una estrategia de transformación familiar y comunitaria.

Perspectiva

Para finalizar, el impacto muestra que el deporte escolar, cuando se aborda desde una perspectiva pedagógica contextual y participativa, se convierte en un vehículo para la transversalización de saberes, el desarrollo de competencias ciudadanas y el reconocimiento del cuerpo como territorio de expresión, cuidado y transformación. Athlon no solo fomenta la participación activa en actividades deportivas, sino que también potencia el conocimiento efectivo, la reflexión crítica y el bienestar emocional, consolidando así una propuesta educativa que dialoga con las realidades de los estudiantes y de su comunidad. Asimismo, la experiencia de aprendizaje Athlon 2023, contemplará su integración dentro del currículo educativo bianual de la institución, abarcando los distintos niveles educativos: básica, primaria y media. La propuesta metodológica estará diseñada para desarrollarse durante un trimestre, permitiendo una

implementación y conectividad con la oferta de las entidades que ofrecen programas deportivos como compensar, IDR y otros. Esta ampliación busca alcanzar una cobertura de aproximadamente 1.000 estudiantes, quienes se prepararán activamente y demostrarán sus habilidades a través de la asignatura de educación física. La intervención se orienta a fortalecer competencias, fomentar la participación y visibilizar el potencial de cada alumno en un entorno formativo e inclusivo.

REFERENCIAS

- Arteaga, J. (2024). TEORÍA DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE AUSUBEL EN EL DESARROLLO DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE HACIA UN PENSAMIENTO CRÍTICO. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*
<file:///C:/Users/PR/Documents/Dialnet-TeoriaDelAprendizajeSignificativoDeAusubelEnElDesa-9787250.pdf>
- Bernate, J., Gómez, J., Acero, L., & Rodríguez, J. (2020). EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD EN LA ESCOLARIDAD. UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA. *ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*, XXI (21).
https://www.academia.edu/104905048/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica_y_salud_en_la_escolaridad_Una_revisi%C3%B3n_bibliogr%C3%A1fica
- Bernate, J. A., & Puerto Garavito, S. C. (2023). Impacto de la Educación Física en las competencias ciudadanas: Una revisión bibliométrica. *Ciencia y Deporte*, 8(3).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-17732023000300507
- Bolaños, O. (2019). *APRENDIZAJE BASADO EN RETOS (ABR)*. Centro de Recursos de Aprendizaje CREA.
<https://www.studocu.com/row/document/universidade-catolica-democambique/praticas-pedagogicas/abr-3-complementario/75828433>
- Cárdenas, J., et al. (2022). *Análisis de las dimensiones de la gestión educativa y su impacto en el funcionamiento institucional*. Polo del Conocimiento. Recuperado de
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/7032/pdf>
- Cárdenas, L., Romero, J., & Zúñiga, P. (2022). *Gestión estratégica educativa y eficiencia técnica*. Revista Educación y Desarrollo.
- Castaño, A., Sáenz, J., Ávila, C., & Bianchá, H. (2019). *Sistematización de Prácticas educativas: Guía conceptual para educadores*. Eduteka Icesi.
https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/85732/1/catano%3A_si_stematizacion_practicas_2019.pdf

- Castaño, A. M., Arocha, G. P., Fernández, S. C., Cañas, É. M., Valencia, C., González, C., & Segura, C. (2016). *Estrategia educativa en hábitos de vida saludable: Nutrición, actividad física y autocuidado*. Fundación Santa Fe de Bogotá. Recuperado de <https://capsmanizales.com/files/2.a-Estrategia-Educativa-Hábitos-de-vida-Saludable.pdf>
- Castro Girona, M. J., Pierón, M., & González Valeiro, M. Á. (2006, diciembre). ACTITUDES Y MOTIVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. *Federación Española de Docentes de Educación Física Murcia*, 10, 5-22. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732275001.pdf>
- Dewey, J. (2007). *Como pensamos. La relacion entre pensamiento reflexivo y proce- so educativo*. Paidós. edug_2502. (2014). *Etimología del atletismo*. Club Ensayos. <https://www.clubensayos.com/Historia/Etimologia-Del-Atletismo/2260163.html>
- Gaitán-Pedraza, G., Villamizar, D. F., & García-Díaz, J. J. (2022). La práctica reflexiva en la práctica pedagógica de dos licenciaturas en educación física: narrativas de docentes en formación. *Formación Universitaria*, 15(3), 119–130. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062022000300119>
- Farfán, J., & Reyes, M. (2017). *Biomecánica aplicada al deporte*. Editorial Académica Española.
- Gómez-Vela, M., & Sabeh, E. (2005). *Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica* (Instituto Universitario de Integración en la Comunidad, Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca). 6. air-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Guevara, A. (2020). *Metodología de la investigación aplicada en educación física*. Fondo Editorial Universitario.
- Hernando Sáenz, M. de los A. (2006, diciembre). Calidad de vida, Educación Física y Salud. *Universidad Nacional a Distancia*, 235, 453-484. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4047/CalidadDeVidaEducacionFisica.pdf?sequence=1>
- Jara, O. (2021). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. Biblioteca Electrónica sobre Sistematización de Experiencias: Programa Latinoamericano de Apoyo a la Sistematización de Experiencias del CEAAL (Consejo de Educación de Adultos de América Latina. https://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf
- Jetón Mogrovejo, J., & Rea Marcatoma, M. (2016). *Estudio comparativo entre metodologías tradicionales y constructivistas en educación física*. Universidad de Cuenca. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/e2d4c098-989f-4701-8941-1d53e09a9035>

- Luque Illanes, A., Gálves Casas, A., Gómez Escribano, L., Escámez Baños, J. C., Tárraga, L., & Tárraga, P. (2021). *¿Mejora la Actividad Física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica*. 6(1), 84-103.
- Martínez-Majolero, V. (2025). *Aprendizaje basado en retos: una estrategia innovadora para el desarrollo competencial y motivación en Educación Física*. Educación y Futuro: Revista de Investigación Aplicada y Experiencias Educativas, 53.
<https://educacionyfuturo.com/article/view/8657>
- Ministerio de Educación Nacional, M. (2022, septiembre). *Orientaciones curriculares para la educación física, recreación y deportes en educación básica y media*.
https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-411706_recurso_3.pdf
- OMS, O. M. de la S. (2018). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1
- OMS, O. M. de la S. (2023, julio 4). *¿Qué es la calidad de vida según la OMS? Descubre sus indicadores y cómo mejorarla*. <https://queeslcalidaddevida.com/que-es-la-calidad-de-vida-oms/>
- Romero, J. (2018). *Gestión educativa y desempeño docente: fundamentos para la intervención pedagógica*. Editorial Académica Española.
- Sánchez García, C., Sánchez Morales, V., Reigal, R., & Hernández, A. (2024). *Relaciones entre el Liderazgo Transformacional del profesor y las experiencias óptimas de adolescentes en Educación Física: Una revisión sistemática*. 24(3), 1-18.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/623711/367931>
- UNESCO. (2023). *Educación de valores a través del deporte*.
<https://www.unesco.org/es/sport-and-anti-doping/sports-values-education>
- Ventola-López, N., García-Canto, E., Rosa-Guillamón, A., Carrillo-López, P. J., & Moral-García, J. E. (2020). *Importancia de la actividad física para la mejora de los hábitos saludables en escolares*. **Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud**, 12(5), 638–658. ISSN-e 1989-6247.
- Viteri, M. F. y López, I. A. (2017). *La actividad física en el rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la Escuela de Educación Básica Gregoire Girard*. (Proyecto de investigación). *Universidad Técnica de Ambato, Ambato*. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25172>

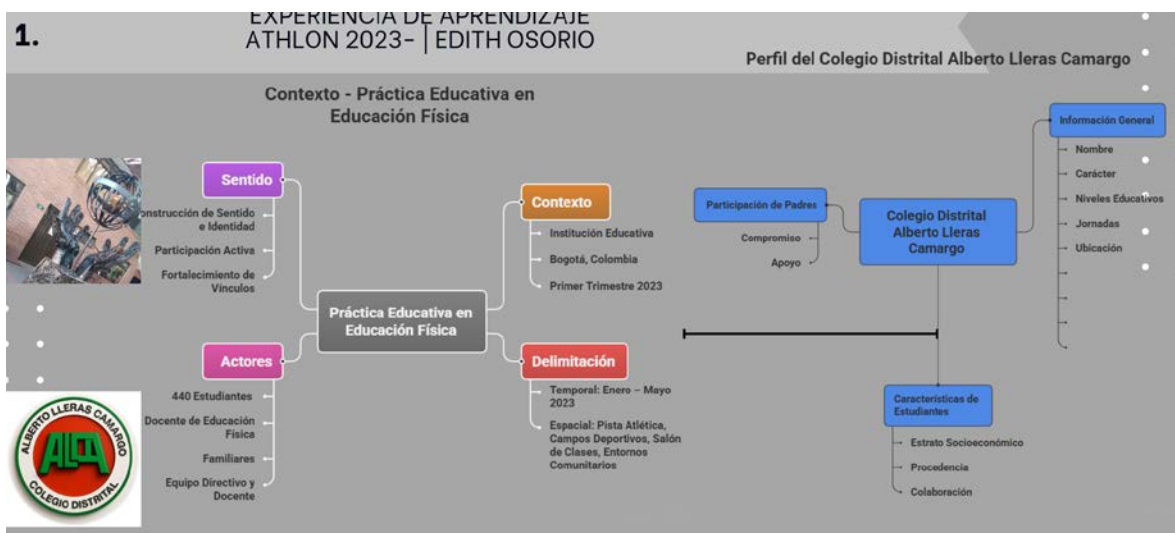
Weber, M. (2002). *Economía y sociedad*. Fondo de Cultura Económica

<https://www.psicologia-online.com/hemisferios-cerebrales-derecho-e-izquierdo-caracteristicas-funciones-y-diferencias-5260.html>

9. ANEXOS

En los anexos se presenta la sistematización de la experiencia vivida durante el **Festival Athlon 2023**, con el propósito de complementar la descripción metodológica expuesta en el cuerpo principal del informe. En esta sección se incluyen diversas tablas y figuras que ilustran de manera detallada los momentos clave del proceso, así como las características más relevantes de la metodología aplicada. Estos recursos gráficos permiten visualizar la organización de las actividades, la participación de los actores involucrados y los resultados obtenidos, ofreciendo un soporte empírico que refuerza la coherencia entre la propuesta metodológica y la práctica desarrollada en el festival.

Anexo A Contexto de la experiencia de aprendizaje



**Anexo B Organización de estudiantes líderes para la ejecución de la experiencia
en rama masculina**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	Material
PRUEBA VELOCIDAD MASCULINO	PRUEBA RESISTENCIA MASCULINO	PRUEBA RELEVOS MASCULINO	PRUEBA LANZAMIENTO MASCULINO	PRUEBA SALTO MASCULINO	1. Planillas 2. Decámetro 3. Conos 4. Cinta 5. Silbatos 6. Cronómetros 7. Tiza 8. Cinta 9. Banderines
Lugar Franja velocidad	Lugar Pista de atletismo 6 vueltas	Lugar Cancha 1 cerca de zona verde Mixto	Lugar Cancha 2 cerca de preescolar	Lugar cancha de voleibol	
Estudiantes X (1-4) Curso 801	Estudiantes X (5-8) CURSO 801 Estudiante X (21) Curso 802 Estudiante X (22) Curso 701	Estudiantes X (9-12) Curso 801	Estudiantes X (13-16) Curso 801	Estudiantes X (17-20) Curso 801	

**Anexo C Organización de estudiantes líderes para la ejecución de retos
velocidad, resistencia, relevos, lanzamiento y salto**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	Material
PRUEBA VELOCIDAD FEMENINO MASCULINO	PRUEBA RESISTENCIA FEMENINO MASCULINO	PRUEBA RELEVOS FEMENINO MASCULINO	PRUEBA LANZAMIENTO FEMENINO MASCULINO	PRUEBA SALTO FEMENINO MASCULINO	1. Planillas 2. Decámetro 3. Conos 4. Cinta 5. Silbatos 6. Cronómetros 7. Tiza 8. Cinta 9. Banderines
Lugar Franja velocidad	Lugar Pista de atletismo 5 vueltas	Lugar Cancha 1 cerca de zona verde Mixto	Lugar Cancha 2 cerca de preescolar	Lugar cancha de voleibol	
Estudiantes X (21-24) Curso 801	Estudiantes X (25-28) Curso 801	Estudiantes X (29-32) Curso 801	Estudiantes X (33-36) Curso 801	Estudiantes X (37-40) Curso 801	

Anexo D. Organización de los estudiantes

PRIMEROS AUXILIOS Y ATENCION INMEDIATA OPARA GESTIONAR EN ACCIDENTE ESCOLAR
--

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Estudiante X (1- 802)2. Estudiante X (1- 701)3. Estudiante X (1- 702)4. Estudiante X (2- 702)5. Estudiante X (3- 702)6. Estudiante X (4- 702)7. Estudiante X (5- 702)8. Estudiante X (6- 702)9. Estudiante X (7- 702)10. Estudiante X (8- 702) |
|--|

Anexo E Ejecución de festival y participación de estudiantes.

ESTUDIANTES EN EL DESARROLLO DEL FESTIVAL



Anexo F. Cuestionario de percepción para estudiantes

Cuestionario de Percepción Festival de atletismo: Athlon 2023 – estudiantes
<i>Información General</i> • Nombre del Estudiante: _____ • Grado: _____ • Fecha: _____
Instrucciones: Por favor, selecciona la opción que mejor refleje tu percepción para cada afirmación. Utiliza la siguiente escala: 1. Totalmente en desacuerdo 2. En desacuerdo 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4. De acuerdo 5. Totalmente de acuerdo
Sección 1: Percepción General del Festival Athlon 2023 1. El festival fue una experiencia motivadora y enriquecedora. o (1) (2) (3) (4) (5) 2. Las actividades y competencias fueron bien organizadas. o (1) (2) (3) (4) (5) 3. Participar en el festival me ayudó a mejorar mi rendimiento deportivo. o (1) (2) (3) (4) (5) 4. La experiencia del festival fomentó hábitos saludables en mi vida diaria. o (1) (2) (3) (4) (5)
Sección 2: Impacto en el Aprendizaje y Desarrollo Personal 5. El festival contribuyó a mi comprensión de la importancia del ejercicio físico. o (1) (2) (3) (4) (5) 6. Participar en las actividades me ayudó a desarrollar habilidades de trabajo en equipo. o (1) (2) (3) (4) (5) 7. Siento que mis habilidades atléticas han mejorado gracias a la participación en el festival. o (1) (2) (3) (4) (5)

Anexo G. Cuestionario de percepción para docentes

Cuestionario para la Experiencia Athlon 2023 – padres de familia y observadores (profesores y actores de logística)
Objetivo 1: Recuperar las prácticas y saberes de la estrategia didáctica
¿Qué prácticas y estrategias didácticas aprendiste durante la experiencia Athlon 2023?
¿Cómo consideras que estas prácticas impactaron en tu aprendizaje?
¿Qué saberes y conocimientos adquiriste que consideras más valiosos?
Objetivo 2: Reflexionar sobre la estrategia
¿Cuáles fueron los principales aciertos de la experiencia Athlon 2023?
¿Qué dificultades o desaciertos encontraste durante la implementación de la estrategia?
¿Cómo crees que se podrían mejorar estos aspectos en futuras ediciones?
Objetivo 3: Describir y sistematizar la experiencia
Describe cómo se planificó la experiencia Athlon 2023. ¿Qué pasos se siguieron?
¿Cómo se llevó a cabo la ejecución de las actividades durante el festival?
¿Qué aprendizajes destacas del proceso de sistematización desde la planificación hasta la finalización de la experiencia?
Preguntas Adicionales
¿De qué manera la participación en Athlon 2023 ha influido en tus hábitos saludables?
¿Consideras que la experiencia mejoró tu calidad de vida? ¿De qué manera?
¿Recomendarías esta estrategia a otros estudiantes? ¿Por qué?

**Anexo H. Resultados atletas finalistas a las pruebas ATHLON 2023 – reto salto- ramas
femenina y masculina con marcas en metros**

ATLETAS FINALISTAS A LAS PRUEBAS ATLON 2023 - GANADORES

PRUEBA SALTO	RAMA MASCULINO		PUESTO			
			PRIMER	CURSO	Marca I	Marca 2
		1	Estudiante X (1)	803	210	205
			Segundo			
		2	Estudiante X (2)	702	210	200
			Tercer			
		3	Estudiante X (3)	803	200	190
PRUEBA SALTO	RAMA FEMENINO					
			PRIMER			
		4	Estudiante X (4)	603	160	150
			Segundo			
		5	Estudiante X (5)	704	160	148
			Tercer			
		6	Estudiante X (6)	802	160	145

Anexo I. Resultados atletas finalistas a las pruebas ATHLON 2023 – reto lanzamiento

metraje - ramas femenina y masculina

ATLETAS FINALISTAS A LAS PRUEBAS ATLON 2023 - GANADORES						
PRUEBA	RAMA					
LANZAMIENTO	MASCULINO		PUESTO			
			PRIMER	CURSO	Marca I	Marca 2
		7	Estudiante X (7)	701	15	14.50
			Segundo			
		8	Estudiante X (8)	802	13.40	13
			Tercer			
		9	Estudiante X (9)	804	13.30	13
PRUEBA	RAMA		PUESTO			
LANZAMIENTO	FEMENINO		PRIMER			
		10	Estudiante X (10)	803	8	6
			Segundo			
		11	Estudiante X (11)	703	7.50	7
			Tercer			
		12	Estudiante X (12)	701	6,5	4,8

Anexo J. Resultados atletas finalistas a las pruebas ATHLON 2023 – reto resistencia

tiempo - ramas femenina y masculina

ATLETAS FINALISTAS A LAS PRUEBAS ATLON 2023 - GANADORES

PRUEBA	RAMA		PUESTO		
RESISTENCIA	MASCULINO		PRIMER	CURSO	Marca
		13	Estudiante X (13)	802	6:40
			Segundo		
		14	Estudiante X (14)	701	6:43
			Tercer		
		15	Estudiante X (15)	803	6:44
			Cuarto		
		16	Estudiante X (16)	803	6:45
			Quinto		
		17	Estudiante X (17)	804	6:48
	DOCENTE	18	Docente X (1)		
	DOCENTE	19	Docente X (2)		

PRUEBA	RAMA		PUESTO		
RESISTENCIA	FEMENINO		PRIMER		
		20	Estudiante X (20)	802	6:33
			Segundo		
		21	Estudiante X (21)	704	6:34
			Tercer		
		22	Estudiante X (22)	601	6:36

ATLETAS FINALISTAS A LAS PRUEBAS ATLON 2023 - GANADORES

PRUEBA	RAMA		PUESTO	
VELOCIDAD	MASCULINO		PRIMER	CURSO
		23	Estudiante X (23)	804
			Segundo	
		24	Estudiante X (24)	803
			Tercer	
		25	Estudiante X (25)	803

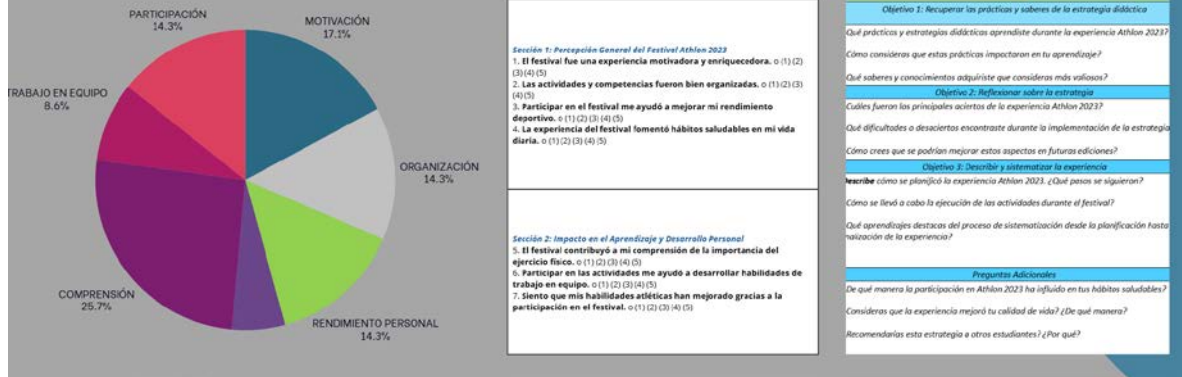
PRUEBA	RAMA			
VELOCIDAD	FEMENINO		PRIMER	
		26	Estudiante X (26)	802
			Segundo	
		27	Estudiante X (27)	803
			Tercer	
		28	Estudiante X (28)	801

ATLETAS FINALISTAS A LAS PRUEBAS ATLON 2023 - GANADORES

PRUEBA	RAMA		PRIMER PUESTO	804	SEGUNDO PUESTO	803	PRIMER PUESTO	703	SEGUNDO PUESTO	704
RELEVOS	Mixto	29	Estudiante X (29)	33	Estudiante X (33)	37	Estudiante X (37)	41	Estudiante X (41)	
		30	Estudiante X (30)	34	Estudiante X (34)	38	Estudiante X (38)	42	Estudiante X (42)	
		31	Estudiante X (31)	35	Estudiante X (35)	39	Estudiante X (39)	43	Estudiante X (43)	
		32	Estudiante X (32)	36	Estudiante X (36)	40	Estudiante X (40)	44	Estudiante X (44)	

Anexo K. Resultados momento 3. Percepción de estudiantes a las encuestas

7. Resultados Momento 3



Anexo L. Resultados momento 3. Percepción de padres a las encuestas



Anexo M. Cronograma y otros factores en la experiencia de aprendizaje.

**CRONOGRAMA Y OTROS FACTORES A TENER EN CUENTA EN LA SISTEMATIZACIÓN DE
LA**

EXPERIENCIA ATHLON 2023

Momentos	Actividades	Resultados	Fecha
A. Planificación y Socialización	Objetivos y Metodología	Se presentaron los objetivos del festival y se explicó la metodología a utilizar.	Enero - 2023
	Selección de Pruebas	Se realizó una selección de pruebas atléticas adecuadas para los estudiantes, considerando sus capacidades y limitaciones	Enero 2023
B. Implementación y Participación Activa	Entrenamientos	Los estudiantes participaron en sesiones de entrenamiento regulares, donde se enfatizó tanto la técnica como el esfuerzo físico.	Febrero - marzo 2023
	Sesiones de Formación Teórica	Se llevaron a cabo clases teóricas sobre los beneficios del ejercicio físico, hábitos saludables y técnicas atléticas.	Febrero - marzo, abril 2023
C Ejecución del Festival:	Competencias Atléticas	Se organizaron diversas competencias en las que los estudiantes demostraron sus habilidades en las pruebas seleccionadas	Abril 2023

	<i>Evaluación del Rendimiento</i>	Se registraron y evaluaron los resultados de cada participante en las diferentes pruebas atléticas.	<i>Abril 2023</i>
--	-----------------------------------	--	-------------------

<i>D. Análisis Interpretativo y Reflexivo</i>		<i>El análisis interpretativo y reflexivo se centró en evaluar cómo la participación en el festival favoreció otros aprendizajes y la calidad de vida de los estudiantes</i>	<i>Enero – marzo 2025</i>
<i>E. Datos Cuantitativos y Cualitativos</i>	<i>Cuantitativos:</i>	<i>Se recopilaron datos sobre el rendimiento de los estudiantes, como tiempos y marcas en las diferentes pruebas atléticas.</i>	<i>Enero – mayo 2023</i>
	<i>Cualitativos:</i>	<i>Se realizaron encuestas y entrevistas para conocer las percepciones y experiencias de los estudiantes durante el festival. O aplicación de instrumentos relacionados con los objetivos para la verificación de resultados</i>	<i>Enero – abril 2025</i>
<i>F. Creación de instrumentos para verificación de resultados</i>	<i>Rendimiento Deportivo</i>	Se compararon los resultados atléticos antes y después del festival para medir mejoras en el rendimiento.	<i>Enero 2025</i>

	Hábitos Saludables	Se evaluó si la participación en el festival motivó a los estudiantes a adoptar hábitos de vida más saludables.	Febrero - abril 2025
	Calidad de Vida:	Se analizó el impacto del festival en el bienestar general de los estudiantes, considerando factores como la autoestima, la motivación y la interacción social	Febrero -. abril 2025