



**Diseño de una estrategia micro curricular para las electivas deportivas de
Bienestar Universitario del Politécnico Gran Colombiano**

Andrea Carolina Guzmán Cardona;

Correo: aguzman@poligran.edu.co

Laura Constanza Sánchez Celis

Correo: icsanchezc@poligran.edu.co

Milton Andrés Rocha Ortiz

Correo: mrocha@poligran.edu.co

Entregado a Gustavo Adolfo Diaz Contreras

Asesor (a)

María Isabel Villada Gil

**Presentada como requisito parcial para optar al título de
MAGÍSTER EN INNOVACIÓN EDUCATIVA**

**Politécnico Grancolombiano
Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad
Escuela de Educación e Innovación
2025**

Tabla de Contenido

Resumen	4
Introducción	5
Antecedentes	8
Método	11
Resultados	14
Discusión	48
Conclusiones	51
Glosario	54
Referencias	58
Anexos	61

Resumen

En la educación superior, el bienestar es un elemento crucial para el crecimiento de los estudiantes. El propósito de esta investigación es elaborar una estrategia micro curricular para las actividades deportivas de bienestar universitario en el Politécnico Grancolombiano, con el objetivo de potenciar la educación completa de los estudiantes de pregrado en formato presencial.

Para alcanzar este objetivo, se evaluaron las ventajas de implementar estrategias para el currículo, en cuanto actividades deportivas que cumplan con la integralidad tanto a nivel académico, personal y social de los estudiantes y contribuyan a la estructura de enseñanza y aprendizaje para su puesta en marcha elaborando los syllabus de las electivas deportivas. (Modelo Syllabus Gimnasio), (modelo Syllabus Fútbol Sala).

Los resultados destacaron la relevancia de incorporar las actividades deportivas en el plan de estudios como una táctica para potenciar la calidad de vida de los estudiantes, tanto en el ámbito académico como en el personal. Mediante la recolección de información, se reconocieron elementos esenciales como la optimización del tiempo, la identificación de créditos y el efecto beneficioso en la salud física y mental. Igualmente, se subrayó la importancia de las actividades deportivas como instrumentos educativos que potencian competencias transversales como la disciplina, la resistencia y la colaboración.

Este estudio determina que formalizar estas decisiones con una metodología estructurada facilitaría una mejor evaluación de su efecto y mejoraría la administración del bienestar universitario. Además, concuerda con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 3 y 4), fomentando un modelo educativo revolucionario que ayude a la educación de profesionales completos y saludables. En este contexto, la puesta en

marcha de una estrategia micro curricular para las disciplinas deportivas no solo engrandecen la educación, sino que también promueve una cultura de bienestar en el entorno universitario.

Introducción

En el contexto de la educación superior, el bienestar estudiantil es un pilar fundamental para el desarrollo integral de los alumnos. Las instituciones universitarias han comenzado a reconocer la importancia de incorporar estrategias que no solo potencien el aprendizaje académico, sino que también promuevan el bienestar físico y mental. En este sentido el diseño de una estrategia microcurricular para las electivas deportivas de bienestar universitario en el Politécnico Gran Colombiano responde a la necesidad de fortalecer la formación integral de los estudiantes en modalidad presencial de pregrado, garantizando un equilibrio entre su desarrollo académico y su calidad de vida.

Es así como se hace pertinente enmarcar la presente tesis en la línea de investigación propuesta por la Maestría en innovación educativa sobre la gestión educativa, la cual describe una amplia gama de términos relacionados con la innovación en ese campo, donde refiere a la formación en administración, la práctica administrativa y las innovaciones en los procesos educativos, abarcando desde modelos de gestión y política educativa hasta la incorporación de TIC y otros enfoques innovadores, como el liderazgo y el emprendimiento en la educación. Los campos de aplicación son diversos y suelen centrarse en organizaciones que brindan servicios educativos.

En este sentido, para esta línea de investigación se presenta la sublínea de investigación: “Estudios centrados en el Currículo” que indica todos los aspectos que

tienen que ver con el diseño curricular como la planeación, fortalecimiento y al mejoramiento curricular.

Ahora bien, las asignaturas de denominación electivas deportivas dentro de la educación superior no solo fomentan el desarrollo de habilidades deportivas y recreativas, sino que también contribuyen al bienestar físico y mental, fortaleciendo el trabajo en equipo y la disciplina. No obstante, actualmente, se ofrecen como créditos optativos sin una estructura micro curricular formalizada, lo que limita su impacto y accesibilidad dentro del plan de estudio. Ante esta situación, surge la siguiente pregunta de investigación ¿cómo puede diseñarse una estrategia micro curricular que optimice la integración de las electivas deportivas de bienestar universitario en la formación de los estudiantes del Politécnico Grancolombiano?

El objetivo general de este estudio es diseñar una estrategia micro curricular para las electivas deportivas de bienestar universitario dirigidas a estudiantes de pregrado en la modalidad presencial del Politécnico Grancolombiano. Para lograr este objetivo se han establecido los siguientes objetivos específicos:

Analizar los beneficios de la implementación del micro currículo en el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes de pregrado en la modalidad presencial del Politécnico Grancolombiano.

Definir la estructura de enseñanza y aprendizaje para la implementación de la estrategia curricular para estudiantes de pregrado en la modalidad presencial del Politécnico Grancolombiano.

Construir los sílabos de las electividades deportivas para estudiantes de pregrado en la modalidad presencial del Politécnico Grancolombiano.

La importancia de este análisis radica en contribuir al desarrollo de una estrategia micro curricular innovadora y adaptada a las necesidades de los estudiantes, lo que podría mejorar su experiencia universitaria. Al integrar todas las disciplinas deportivas de bienestar universitario dentro del ámbito académico en la institución, se promueve un enfoque holístico de la educación que abarca tanto el desarrollo intelectual como el bienestar en general.

En términos de adaptación a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en esta investigación está directamente relacionado con el objetivo 3 (salud y bienestar) y el objetivo 4 (educación de calidad). En relación con el ODS 3, la integración de programas deportivos y actividades físicas dentro del plan académico busca mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes. Un micro currículo situado y contextualizado, permite ser construirlo de manera estructurada que promueva regularmente la actividad física puede contribuir a la reducción del estrés, el fortalecimiento de la salud mental y física, y la promoción de un estilo de vida más saludable.

Por su parte, en el contexto del ODS 4, este estudio destaca que una educación de calidad no debería limitarse al contenido académico, sino también debe abarcar el desarrollo integral de los estudiantes. La inclusión de prácticas de bienestar en el currículo no solo amplía sus conocimientos, sino que también fortalece habilidades esenciales para la vida, como la gestión del estrés, el trabajo en equipo y el equilibrio entre la vida académica y personal.

Además, el diseño de una estrategia micro curricular para las electivas deportivas de bienestar no solo beneficiará la salud y el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también fortalecerá su sentido de pertenencia y cohesión dentro de la comunidad universitaria. Con esta propuesta los estudiantes del Politécnico

Grancolombiano podrán elegir las electivas que se ajusten a sus intereses y necesidades, sumando créditos académicos a lo largo de su formación.

El departamento de Bienestar Universitario cuenta con las herramientas necesarias para garantizar una formación de calidad, desarrollando la elaboración de sílabos, estructuras temáticas y funcionales adaptadas a toda la comunidad estudiantil permitiendo la generación de espacios de formación en los que se podrán practicar actividades deportivas que promuevan su bienestar. La ausencia de una estructura micro curricular formal en estas electivas representa una oportunidad de mejora significativa. La implementación de una estrategia bien definida potencializaría el deporte y la actividad física, como elementos esenciales de la vida universitaria.

Por lo tanto, es fundamental que la institución desarrolle un modelo micro curricular para las electivas deportivas de Bienestar Universitario, promoviendo una estabilidad entre el crecimiento académico y el bienestar integral de los estudiantes. Esto garantizará una educación más completa, incentivará la participación en espacios deportivos y contribuirá al rendimiento académico y la productividad estudiantil.

Antecedentes

En este sentido, algunos estudios previos sobre el estado de la cuestión abarcan investigaciones previas y teóricas relacionadas con la integración del bienestar en la educación superior y el diseño curricular. A continuación, se presentan los principales enfoques teóricos y estudios empíricos que sustentan la necesidad de una estrategia micro curricular en las electivas deportivas de bienestar universitario en el Politécnico Grancolombiano.

Dentro de la investigación científica se ha demostrado que la práctica de la actividad física y el ejercicio benefician de manera significativa a las personas que lo

desarrollan, se busca que el entorno universitario sea un escenario que aporte de manera positiva al estudiante en todos los aspectos de su vida y así contribuir a su buen desarrollo académico, social, y cultural.

Además, se halla el impacto de las electivas deportivas en la formación integral donde diversos estudios han demostrado la relación entre la actividad física y el desempeño académico. Morales et al. (2018) sostiene que las universidades deben ofrecer programas de actividad física que reduzcan el riesgo cardiovascular y fomenten hábitos saludables en los estudiantes. Ferrebus (2017) encontró que la recreación mejora la calidad de vida y las relaciones interpersonales de los estudiantes universitarios. De manera similar un estudio realizado en la Universidad militar Nueva Granada en 2020, dirigido por Hernando Andrés Ladino Reyes, analizó el impacto de los programas de Bienestar Universitario en la permanencia estudiantil en la educación superior. Los resultados evidenciaron que los porcentajes de deserción en 2017-1 y 2017-2 fueron bajos, (2.02% y 2.39% respectivamente), lo que indica la efectividad de estas estrategias cuando se implementan de manera coordinada, además la articulación entre el área de bienestar y otras dependencias fortalecer la gestión institucional y curricular, incidiendo positivamente en el desempeño estudiantil.

Para el presente trabajo de investigación, es necesario comprender los principales fundamentos teóricos del diseño curricular en educación superior, para iniciar, el diseño curricular ha sido ampliamente estudiado en el ámbito educativo. Coll (1991) define el currículo como un instrumento para orientar la práctica pedagógica, considerando las condiciones reales en las que se implementa. Apple (1997) y Kemmis (1998) destacan el currículo como un proyecto cultural que refleja redes de poder y visiones ideológicas, lo que influye en su estructura y aplicación. En este sentido Navas

y Ospina (2020) realizaron una investigación cualitativa descriptiva basada en el análisis documental, la reflexión y la experiencia de los autores en el diseño curricular por competencias en la Universidad Libre de Colombia. En este sentido, resalta la importancia de la estructuración curricular, enfocada en competencias para mejorar la calidad educativa y la formación integral de los estudiantes.

Junto con lo anterior, se hace necesario relacionar las experiencias institucionales en la implementación de electivas deportivas con algunas universidades en Colombia que han integrado las electivas deportivas en sus planes de estudio. Ladino (2020) evidenció que los programas de bienestar universitario contribuyen a la permanencia estudiantil y reducen la deserción. Isaza et al. (2021) analizaron programas de formación en deporte y concluyeron que la inclusión de estos espacios mejora la experiencia educativa y el sentido de pertenencia institucional. En este contexto, en la Universidad de Pamplona en 2017, Joan Manuel Ferrebus Silva analizó el efecto de un plan de actividades recreativas en las relaciones interpersonales de estudiantes vinculados al deporte universitario. A través de un enfoque descriptivo, se diseñó y aplicó un plan de actividades durante ocho semanas con la participación de 40 jóvenes universitarios. Los resultados mostraron un incremento en el agrado y el respeto entre los participantes, subrayando la importancia de la recreación como un factor clave para mejorar la calidad y las relaciones interpersonales.

Asimismo, el aprendizaje integral de los estudiantes, mencionadas en Carr y Kemmis (1988), citados por Casanova (2012) consideran que el diseño microcurricular y su implementación están estrechamente ligadas a la práctica docente, que debe fomentar el aprendizaje integral de los estudiantes. Se valora no solo el dominio de contenidos y habilidades, sino también las actitudes, el pensamiento crítico y el

compromiso social y existencial. Por lo tanto, los autores señalan que la excelencia del plan de estudios va de la mano con la excelencia en la enseñanza o la interacción educativa, ubicando así la elaboración del plan de estudios y la enseñanza dentro del paradigma socio - crítico.

Método

Este estudio se desarrollará bajo un enfoque cualitativo, enmarcado dentro de la línea de investigación en innovación sobre la gestión educativa. Se empleará un diseño de estudio de caso, una herramienta clave en la investigación que permite un análisis profundo de los fenómenos educativos en su contexto específico. Según Stake (1998), los estudios de caso facilitan la comprensión de las dinámicas y procesos institucionales, mientras que Chetty (1996), señala que este método se ha consolidado como un recurso fundamental en diversas disciplinas, incluyendo las ciencias sociales, la administración de empresas, la educación, las políticas de la juventud y el desarrollo infantil.

Según (Chetty, 1996) en un estudio de caso los datos pueden ser recolectados desde diferentes fuentes, tanto cualitativas como cuantitativas esto es, documentos, registros de archivos, entrevistas directas, observación directa, observación de los participantes e instalaciones u objetos físicos. aunque los resultados dependerán del paradigma en que se ubique la investigación según.

En el desarrollo de este estudio se contó con la participación de diversos actores seleccionados mediante una muestra intencional, considerando su experiencia y relación con el diseño curricular y las optativas deportivas. Entre ellos, se incluyen directivos del área de currículo, como María Isabel Cortés Cortés, directora del área de currículo del

Politécnico Grancolombiano, y Diana Velásquez, líder de currículo de la misma institución.

Asimismo, participarán docentes y entrenadores de las electivas deportivas, quienes son los profesionales encargados de la implementación de actividades de bienestar universitario, específicamente en el gimnasio y el fútbol de campo.

También se incluyen estudiantes de pregrado en modalidad presencial, jornada diurna, jornada nocturna y egresados, con el propósito de conocer sus experiencias, necesidades y percepciones en relación con las actividades deportivas bienestar universitario.

Para la recopilación de datos, se emplearon diversas técnicas e instrumentos que permitieron garantizar un análisis integral de la información. En primer lugar, se realizó entrevista semiestructurada con la directora de currículo y líder de currículo del politécnico Grancolombiano, con el propósito de comprender la viabilidad de integrar las optativas dentro del plan de estudios y las implicaciones institucionales que ello conlleva. Además, se llevaron a cabo grupos focales con estudiantes de la jornada diurna y nocturna, así como con egresados, con el fin de identificar sus experiencias con el bienestar universitario, sus expectativas y las barreras percibidas en relación con las optativas deportivas. En el caso de los egresados, se indagó además sobre la vivencia de estas asignaturas y su impacto en su formación y vida profesional.

Junto con la información recopilada a través de entrevistas y grupos focales, se realizó una revisión documental en la que se analizan normativas curriculares, políticas institucionales y literatura relevante sobre diseño curricular y bienestar universitario. Esto permitió proporcionar un marco teórico sólido que fundamenta la investigación. A partir de estos insumos, se implementó un análisis temático basado en una matriz de

codificación, lo que permitió organizar la información en categorías emergentes para facilitar su interpretación y su relación con los objetivos de la investigación.

El análisis temático se llevó a cabo en varias etapas. En primer lugar, se realizaron las transcripciones de las entrevistas y grupos focales, identificando los fragmentos más relevantes.

Posteriormente, se identifican patrones y relaciones entre los códigos, organizándolos en categorías y subcategorías que reflejan los principales hallazgos, y se genera una matriz de codificación donde reposa el análisis de la entrevista y los grupos focales.

En este proceso, se consolidaron temas clave como la percepción del bienestar universitario, la necesidad de formalización curricular y el impacto de las optativas en el rendimiento académico. Luego, se compararon las categorías emergentes con la literatura existente y se realizaron los ajustes necesarios para garantizar coherencia teórica y validez. Se incorporaron referencias a estudios previos sobre bienestar estudiantil y diseño curricular, asegurando que las categorías identificadas reflejaran tanto la evidencia empírica como el marco conceptual del estudio. Finalmente, se analizaron las categorías finales en función de los objetivos planteados, extrayendo conclusiones que sustentaron la discusión del estudio. Durante este proceso, se examinaron tendencias clave en los datos y se relacionaron con los propósitos de la investigación, lo que facilitó la generación de recomendaciones para la integración microcurricular de las optativas deportivas.

Para garantizar la validez del estudio y minimizar sesgos en la interpretación de los hallazgos, se aplicó la triangulación de datos mediante la combinación de distintas

fuentes de información. Esto permitió una visión más amplia y equilibrada de la realidad estudiada.

El proceso investigativo se desarrolló en varias fases. En la primera etapa, se llevó a cabo la planificación del estudio, definiendo los objetivos de la investigación y seleccionando las técnicas e instrumentos de recolección de información. Luego, se realizó la recolección de datos mediante la aplicación de entrevistas semiestructuradas, grupos focales y análisis documental, asegurando un proceso sistemático y organizado. Posteriormente, se procedió al análisis e interpretación de los datos, utilizando técnicas de codificación y análisis temático para identificar patrones, tendencias y categorías emergentes. Finalmente, se llevó a cabo la validación de los hallazgos, comparando los resultados con la literatura existente y las políticas curriculares institucionales, con el fin de verificar su pertinencia y coherencia dentro del marco de la investigación.

Resultados

Como producto final de la investigación, se diseñó un syllabus estructurado de las electivas deportivas de bienestar universitario, tomando como base la disciplina de gimnasio y fútbol sala, Syllabus que responde a las necesidades actuales del aprendizaje en la formación integral de los estudiantes del Politécnico Grancolombiano, integrando metodologías activas, enfoques pedagógicos innovadores y estrategias de evaluación que promueven el desarrollo físico, social y emocional. estrategia como diseño para las electivas deportivas de Bienestar Universitario

Modelo Syllabus electiva deportiva (Gimnasio)

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA	
NOMBRE DE LA ASIGNATURA	GIMNASIO
CÓDIGO DE LA ASIGNATURA	PENDIENTE PRESENCIAL
CICLO DE FORMACIÓN	PREGRADO
PROGRAMA	TRANSVERSAL
BLOQUE DE FORMACIÓN	INSTITUCIONAL
NÚMERO DE CRÉDITOS	1
TIPOLOGÍA	TEÓRICA PRÁCTICA
PRERREQUISITO(S)	N/A
DURACIÓN	16 SEMANAS

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA
<p>El entrenamiento en gimnasio es una herramienta clave para el desarrollo integral de competencias físicas, mentales y sociales. Esta asignatura está diseñada para que los estudiantes comprendan y apliquen los principios fundamentales del entrenamiento físico, abordando el acondicionamiento desde una perspectiva técnica y estratégica, al tiempo que promueve el bienestar físico, la salud mental y la adopción de un estilo de vida activo y equilibrado. El entrenamiento en gimnasio combina el desarrollo de fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación mediante la ejecución de ejercicios dirigidos y personalizados. Los estudiantes aprenderán a diseñar y ejecutar rutinas de entrenamiento adaptadas a sus objetivos personales, desarrollando así habilidades para mejorar el rendimiento físico y la capacidad de respuesta en situaciones de alta exigencia. La correcta ejecución de movimientos y el uso adecuado de equipos permitirá a los estudiantes optimizar su rendimiento, prevenir lesiones y consolidar hábitos saludables a largo plazo. Más allá de los beneficios físicos, el entrenamiento en gimnasio también contribuye al bienestar emocional y social. La práctica regular de ejercicios físicos facilita la liberación de tensiones, mejora la concentración y fortalece la estabilidad emocional. La participación en sesiones de entrenamiento grupal promueve el trabajo en equipo, la colaboración y el apoyo mutuo, creando un ambiente positivo para el desarrollo personal y social. El gimnasio se convierte así en un espacio de encuentro y de fortalecimiento de las relaciones interpersonales, consolidando un sentido de pertenencia y comunidad. Desde el punto de vista académico, el entrenamiento en gimnasio proporciona a los estudiantes herramientas para gestionar mejor la presión y el estrés derivados de las demandas académicas. La práctica constante de ejercicios físicos fortalece</p>

la capacidad de concentración, la resistencia mental y la toma de decisiones bajo presión. La combinación de actividad física y estrategias de entrenamiento personalizadas permite a los estudiantes mejorar su rendimiento académico y su calidad de vida. El impacto positivo del entrenamiento físico en la salud también es un factor clave para el equilibrio personal y profesional. La mejora de la condición física y la estabilidad emocional facilita la adaptación a los desafíos académicos y personales, fortaleciendo la autoconfianza y la capacidad de superación. La experiencia de alcanzar objetivos personales mediante el entrenamiento físico refuerza la motivación y el compromiso, creando una base sólida para el crecimiento integral. Las motivaciones para participar en la asignatura de gimnasio van más allá de los beneficios físicos y emocionales. Los estudiantes valoran la oportunidad de mejorar su condición física, establecer nuevas relaciones sociales y fortalecer su bienestar emocional. La posibilidad de recibir reconocimiento académico por la participación en actividades de entrenamiento físico motiva a los estudiantes a involucrarse de manera activa y comprometida en la asignatura. Desde una perspectiva metodológica, el curso se desarrolla mediante el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), estrategia que permite a los estudiantes ser protagonistas en la definición de objetivos de entrenamiento y en la búsqueda de soluciones para mejorar su rendimiento físico y técnico. El ABP también impulsa el desarrollo de competencias como la autogestión, la toma de decisiones y la capacidad de respuesta en contextos de alta exigencia. Este enfoque permitirá que los estudiantes no solo adquieran conocimientos específicos sobre el acondicionamiento físico, sino que también desarrollen habilidades transferibles a otros ámbitos profesionales y personales, tales como la disciplina, la resolución de problemas y la gestión del tiempo. La integración de la asignatura de gimnasio como parte de la malla curricular permitirá consolidar esta experiencia como una oportunidad para el desarrollo físico, emocional y profesional de los estudiantes. La combinación de formación técnica y práctica con el fortalecimiento de las competencias sociales y emocionales posiciona al entrenamiento en gimnasio como una herramienta clave para la formación integral, equilibrando las demandas académicas con el bienestar físico y mental.

INDICADORES DE LOGRO

Reconoce la importancia de la actividad física en el desarrollo integral, valorando el entrenamiento en gimnasio como una herramienta para mejorar el rendimiento físico y mental, y fortalecer la autoconfianza y la estabilidad emocional.

Identifica la relación entre el entrenamiento físico y el bienestar emocional, valorando la práctica constante como una herramienta para liberar tensiones, mejorar la concentración y aumentar la capacidad de respuesta ante situaciones de presión.

Gestiona de manera efectiva las responsabilidades académicas y personales mediante la creación y seguimiento de rutinas de entrenamiento adaptadas a sus objetivos, logrando un equilibrio entre las demandas académicas y el cuidado personal.

Reflexiona sobre la importancia del acceso a las actividades deportivas en el contexto universitario, proponiendo soluciones para garantizar la participación de todos los estudiantes, independientemente de las jornadas académicas o responsabilidades personales.

Valora el impacto del acondicionamiento físico en la formación académica al reconocer la posibilidad de obtener créditos académicos mediante la participación en entrenamientos regulares, consolidando el deporte como un factor clave para el rendimiento académico y personal.

Reconoce el impacto positivo del entrenamiento físico en la salud física y mental, mejorando la resistencia, la fuerza y la coordinación, y fortaleciendo la capacidad para manejar situaciones de estrés mediante la práctica constante y la superación personal.

Demuestra compromiso y motivación para mantener una rutina constante de entrenamiento, valorando las oportunidades para mejorar su condición física, establecer relaciones sociales y acceder a beneficios institucionales relacionados con el deporte.

Promueve la integración de las actividades deportivas en la estructura académica, considerando la práctica de entrenamiento físico como una oportunidad para fortalecer el desarrollo integral, la autogestión y el equilibrio emocional

NUCLEOS TEMÁTICOS

Formación integral y bienestar: el entrenamiento físico como herramienta para el desarrollo personal y profesional en el marco de una formación integral que fortalezca competencias físicas, mentales y sociales. El gimnasio como espacio para promover la autogestión, la toma de decisiones y el trabajo en equipo, consolidando una formación que impacte positivamente en el rendimiento académico y en la calidad de vida.

Acceso y participación en las actividades de acondicionamiento físico: retos y oportunidades para garantizar la participación en las actividades de entrenamiento, considerando las barreras asociadas a la incompatibilidad de horarios y la disponibilidad de espacios. Propuestas para garantizar una oferta equitativa que permita la participación de estudiantes diurnos y nocturnos, fortaleciendo la integración y el sentido de pertenencia.

Equilibrio entre responsabilidades académicas, personales y deportivas: diseño de estrategias para lograr un balance entre las demandas académicas y la práctica de actividades físicas. Reflexión sobre la importancia de adaptar los horarios y las dinámicas de entrenamiento a las necesidades de los estudiantes para facilitar la participación y consolidar el entrenamiento físico como parte de la formación académica.

Motivación, reconocimiento y salud integral: impacto positivo del entrenamiento físico en la salud física y mental, fortaleciendo la resistencia, la fuerza y la estabilidad emocional. La posibilidad de acceder a beneficios institucionales, becas

deportivas y la creación de redes sociales mediante la práctica deportiva como incentivo para consolidar la motivación y el compromiso estudiantil.

NUCLEO TEMÁTICO 1. Formación integral y bienestar: el entrenamiento físico como herramienta para el desarrollo personal y profesional

EJES TEMATICOS:

Competencias físicas: desarrollo de fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación mediante rutinas de entrenamiento personalizadas.

Trabajo en equipo: fortalecimiento de la colaboración y el apoyo mutuo en sesiones grupales de entrenamiento.

Toma de decisiones: diseño y ajuste de planes de entrenamiento en función de los objetivos y el progreso físico individual.

Bienestar emocional: impacto positivo de la actividad física en la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y la estabilidad mental.

Formación integral: combinación de rendimiento físico, mental y académico para consolidar una rutina equilibrada y sostenible.

NUCLEO TEMÁTICO 2. Acceso y participación en las actividades de acondicionamiento físico: retos y oportunidades

EJES TEMATICOS:

Barreras de acceso: identificación de obstáculos para la participación en entrenamientos debido a la incompatibilidad de horarios y disponibilidad de espacios.

Oferta equitativa: garantizar la participación de estudiantes diurnos y nocturnos mediante la adaptación de horarios y espacios de entrenamiento.

Visibilidad institucional: fortalecimiento de la presencia y promoción de las actividades de gimnasio dentro de la oferta deportiva universitaria.

Comparación con otras actividades universitarias: análisis del nivel de participación y apoyo institucional para las actividades de acondicionamiento físico frente a otras iniciativas académicas y culturales.

Estrategias de mejora: propuestas para aumentar la participación y el compromiso en las actividades de gimnasio mediante incentivos y reconocimiento académico.

NÚCLEO TEMÁTICO 3. Equilibrio entre responsabilidades académicas, laborales y deportivas**EJES TEMÁTICOS:**

Gestión del tiempo: estrategias para equilibrar el entrenamiento físico con las responsabilidades académicas y personales.

Impacto en el rendimiento: influencia del acondicionamiento físico en la concentración, la resistencia mental y el desempeño académico.

Adaptación de la oferta de entrenamiento: diseño de sesiones de gimnasio que se ajusten a las dinámicas y horarios universitarios.

Integración curricular: reconocimiento académico de la participación en actividades de entrenamiento físico como parte de la malla curricular.

Participación organizada: promoción de una rutina constante de entrenamiento mediante planes personalizados y acompañamiento técnico.

NÚCLEO TEMÁTICO 4. Motivación, reconocimiento y salud integral en la práctica de acondicionamiento físico**EJES TEMÁTICOS:**

Beneficios físicos y emocionales: impacto del entrenamiento físico en la fuerza, resistencia, flexibilidad y estabilidad emocional.

Participación en competencias internas: incentivo mediante la representación de la institución en eventos y actividades de acondicionamiento físico.

Acceso a beneficios institucionales: reconocimiento académico y apoyo institucional por la participación constante en actividades de gimnasio.

Creación de redes sociales: fortalecimiento de relaciones personales y trabajo en equipo mediante la práctica de entrenamiento físico grupal.

Sentido de pertenencia: consolidación de la identidad universitaria a través de la participación en programas de acondicionamiento físico.

METODOLOGÍA

En correspondencia con los postulados del Modelo Pedagógico del Politécnico Grancolombiano, en la asignatura de Gimnasio se emplean metodologías activas en los procesos de enseñanza y aprendizaje, con el fin de hacer que los estudiantes:

Se conviertan en responsables de su propio aprendizaje, desarrollando competencias físicas y técnicas mediante la planificación, ejecución y evaluación de rutinas de entrenamiento, utilizando herramientas tecnológicas y metodologías de acondicionamiento físico actualizadas.

Participen en actividades prácticas que promuevan el trabajo en equipo, la colaboración y el apoyo mutuo durante las sesiones de entrenamiento, fortaleciendo las competencias de liderazgo y adaptación en contextos dinámicos.

Lleven a cabo procesos de reflexión sobre el progreso físico y mental alcanzado mediante las sesiones de entrenamiento, identificando áreas de mejora y ajustando las rutinas para optimizar el rendimiento individual y grupal.

Tengan conciencia de su estado físico y mental mediante el seguimiento del progreso personal, la evaluación de la resistencia, fuerza y flexibilidad, y la adaptación de las rutinas para alcanzar objetivos específicos.

Reconozcan el impacto positivo del entrenamiento físico en su bienestar emocional y mental, valorando el acondicionamiento físico como una herramienta para reducir el estrés, mejorar la estabilidad emocional y fortalecer la autoconfianza.

Reflexionen sobre la importancia de garantizar el acceso a las actividades de acondicionamiento físico para todos los estudiantes, considerando las barreras existentes y proponiendo soluciones para mejorar la equidad en la participación.

Reconozcan el valor de integrar las actividades deportivas y de acondicionamiento físico en la formación académica, entendiendo cómo estas contribuyen al desarrollo integral, al cumplimiento de créditos optativos y al fortalecimiento del compromiso estudiantil.

Valoren el impacto positivo del entrenamiento físico en la salud física y mental, reconociendo que el ejercicio fortalece la resistencia, la fuerza y la capacidad para gestionar el estrés y la presión académica.

Identifiquen las oportunidades que ofrece el entrenamiento físico para fortalecer el sentido de pertenencia y la identidad universitaria, mediante la participación en competencias internas, el acceso a beneficios institucionales y la creación de redes sociales.

Reconozcan la importancia de consolidar las actividades de entrenamiento físico en la estructura académica, considerando el acondicionamiento físico como una herramienta para mejorar el rendimiento académico, el bienestar personal y el equilibrio entre responsabilidades.

Para esto, las actividades académicas de la asignatura se organizan a través de un conjunto de estrategias y secuencias didácticas que vinculan métodos, contenidos, materiales y actividades en función de los resultados de aprendizaje que el estudiante debe alcanzar en correspondencia con los indicadores de logro que contribuyen al alcance de estos. Los procesos de enseñanza y de aprendizaje están diseñados para mediar, interactuar, desarrollar, crear y evaluar el progreso de los estudiantes de acuerdo con la siguiente tipología:

TIPOLOGÍA	DESCRIPCIÓN	MÉTODO Y ESTRATEGIAS	DURACIÓN
<p>A</p> <p>Teórico</p> <p>Práctica</p>	<p><i>Comprende los módulos en los cuales se privilegia la aplicación de conceptos, definiciones o fundamentos básicos de carácter teórico, a través de metodologías que combinan elementos teóricos y prácticos, teniendo en cuenta un contexto o ámbito específico.</i></p>	<p><i>Descubrimiento, problemas, casos o ejemplos</i></p>	<p><i>16 semanas</i></p>

Método

De acuerdo con la tipología de la asignatura, en la asignatura de Gimnasio se emplean los métodos de descubrimiento, aprendizaje basado en problemas (ABP) y reflexión y evaluación continua. En el método de descubrimiento, los estudiantes generan soluciones para optimizar su rendimiento físico mediante el análisis de patrones de entrenamiento, comparación de técnicas y evaluación de resultados. El aprendizaje se desarrolla progresivamente a medida que los estudiantes experimentan y ajustan sus rutinas de entrenamiento, favoreciendo el pensamiento crítico y la capacidad de adaptación. En el método de aprendizaje basado en problemas (ABP), el aprendizaje parte de la formulación de objetivos específicos de acondicionamiento físico. Los estudiantes desarrollan soluciones mediante la adquisición y consolidación de conceptos sobre fuerza, resistencia, flexibilidad y recuperación muscular. Este proceso permite fortalecer la capacidad para diseñar rutinas personalizadas y resolver situaciones complejas como la fatiga, el estancamiento o las lesiones. En el método de reflexión y evaluación continua, el proceso de aprendizaje se apoya en la evaluación constante del rendimiento físico y mental. Los estudiantes analizan los resultados de sus entrenamientos para identificar fortalezas y áreas de mejora, desarrollando habilidades para ajustar las rutinas y mejorar el rendimiento de manera continua. Para el desarrollo de la asignatura, se fortalecerá el uso del ABP como estrategia didáctica funcional para facilitar el acercamiento al conocimiento desde situaciones reales de entrenamiento. Los estudiantes identificarán objetivos de aprendizaje mediante la definición de problemas físicos o técnicos y desarrollarán soluciones a través de un proceso

de indagación y práctica. La exploración de situaciones problemáticas durante el entrenamiento permitirá que los estudiantes analicen patrones de rendimiento físico para identificar limitaciones y áreas de mejora. La inmersión en sesiones de entrenamiento personalizadas fomentará la participación activa en entrenamientos individuales y grupales para aplicar técnicas específicas y evaluar el progreso. La evaluación y reflexión sobre las decisiones tomadas permitirá que, a través de sesiones de retroalimentación, los estudiantes identifiquen los efectos de sus decisiones sobre el rendimiento y las oportunidades de mejora. El diseño y aplicación de nuevas estrategias de entrenamiento ayudará a que los estudiantes desarrollen rutinas ajustadas a sus objetivos personales y apliquen nuevas soluciones para mejorar la fuerza, la resistencia y la coordinación. La retroalimentación continua por parte del profesor acompañará el proceso formativo mediante sesiones individuales y grupales, promoviendo la participación constante y la mejora continua.

Recursos

Para el desarrollo de la asignatura, se usarán diversos recursos para apoyar el proceso de enseñanza y aprendizaje:

Plataforma institucional.

Herramientas digitales.

Interacciones sincrónicas y asincrónicas.

Material audiovisual.

Bases de datos bibliográficas.

Asesorías personalizadas.

Acceso a espacios deportivos.

Participación en rutinas personalizadas.

Flexibilidad en la oferta deportiva.

Redes de apoyo estudiantil.

Estrategia(s) y actividades de enseñanza y de aprendizaje

Las estrategias y actividades se presentan a lo largo de la asignatura para exponer los contenidos conceptuales y

procedimentales que tratan las temáticas por aprender. A continuación, se describen algunas estrategias y actividades sugeridas, de acuerdo con la secuencia didáctica que estos tienen y la pertinencia que evidencie el profesor que acompaña el proceso formativo.

Presentación magistral de los ejes temáticos, con participación de los estudiantes para fomentar el análisis crítico y la comprensión de los principios de entrenamiento físico y las técnicas de acondicionamiento.

Uso de estrategias asociadas con los métodos de aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje basado en problemas, estudio de caso, clase expositiva y TIC para analizar patrones de rendimiento y evaluar estrategias de entrenamiento.

Desarrollo de talleres y ejercicios prácticos según las necesidades que van emergiendo en el proceso formativo, permitiendo fortalecer la técnica, la resistencia y la fuerza mediante la adaptación de rutinas personalizadas.

Ampliación y resolución de inquietudes conceptuales y técnicas mediante la reflexión grupal e individual sobre las decisiones tomadas durante las sesiones de entrenamiento.

Realización de acciones de retroalimentación sobre las actividades de aprendizaje y evaluativas, con el fin de ajustar y mejorar las rutinas de entrenamiento y los objetivos personales en función de los resultados obtenidos.

Uso de materiales de apoyo como videos de técnicas de entrenamiento, guías de ejercicios, análisis biomecánico y organizadores gráficos que favorezcan la comprensión y aplicación de los principios de entrenamiento físico.

Trabajo directo con acompañamiento sincrónico

Encuentros presenciales con las horas asignadas a la semana para el desarrollo de la asignatura, facilitando la aplicación de técnicas y rutinas en situaciones reales de entrenamiento.

Aprendizaje basado en problemas mediante la resolución de situaciones relacionadas con la fatiga muscular, el estancamiento en el progreso y la optimización del rendimiento físico.

Análisis crítico de patrones de rendimiento físico mediante la revisión de métricas personales y comparación de resultados entre sesiones de entrenamiento.

Elaboración de planes de entrenamiento personalizados para el diseño de soluciones adaptadas a los objetivos físicos y mentales de cada estudiante.

Talleres individuales y grupales sobre técnicas de fuerza, resistencia y flexibilidad, promoviendo la colaboración y la mejora colectiva en el rendimiento físico.

Trabajo directo con acompañamiento asincrónico

Comunicación por mensajería interna para aclaración de dudas y seguimiento del aprendizaje de los estudiantes, asegurando la continuidad del proceso formativo fuera del aula.

Asesorías personalizadas que permitan el avance y el desarrollo de los aprendizajes mediante la revisión de métricas de rendimiento y ajuste de rutinas.

Actividades evaluativas en foros y tareas en la plataforma de la universidad, donde los estudiantes analizarán estrategias de entrenamiento y discutirán alternativas para optimizar el progreso físico.

Trabajo independiente con acompañamiento asincrónico

Realización de lecturas sobre técnicas de entrenamiento, recuperación muscular y optimización de la fuerza y resistencia para ampliar el conocimiento técnico.

Revisión de material complementario como análisis de patrones de entrenamiento, grabaciones de rutinas y estudios sobre biomecánica para mejorar la capacidad de respuesta y adaptación en el entrenamiento.

Participación en foros de discusión grupal sobre métodos de entrenamiento y técnicas de recuperación muscular.

Desarrollo de talleres o actividades de aprendizaje individuales o grupales que permitan la construcción de planes de entrenamiento personalizados.

Elaboración de materiales como guías de entrenamiento, resúmenes técnicos, análisis biomecánico y mapas de progreso para fortalecer el análisis y la toma de decisiones estratégicas en la preparación física.

Análisis de métricas personales y resolución de problemas mediante la aplicación de nuevas rutinas y ajuste de objetivos para mejorar el rendimiento físico.

Evaluación crítica de las decisiones técnicas y elaboración de informes sobre el rendimiento individual y las decisiones adoptadas durante el proceso de acondicionamiento físico.

En correspondencia con los postulados del Modelo Pedagógico del Politécnico Grancolombiano, en la asignatura de Gimnasio se emplean metodologías activas en los procesos de enseñanza y aprendizaje, con el fin de hacer que los estudiantes:

Se conviertan en responsables de su propio aprendizaje, desarrollando competencias físicas y técnicas mediante la planificación, ejecución y evaluación de rutinas de entrenamiento, utilizando herramientas tecnológicas y metodologías de acondicionamiento físico actualizadas.

Participen en actividades prácticas que promuevan el trabajo en equipo, la colaboración y el apoyo mutuo durante las sesiones de entrenamiento, fortaleciendo las competencias de liderazgo y adaptación en contextos dinámicos.

Lleven a cabo procesos de reflexión sobre el progreso físico y mental alcanzado mediante las sesiones de entrenamiento, identificando áreas de mejora y ajustando las rutinas para optimizar el rendimiento individual y grupal.

Tengan conciencia de su estado físico y mental mediante el seguimiento del progreso personal, la evaluación de la resistencia, fuerza y flexibilidad, y la adaptación de las rutinas para alcanzar objetivos específicos.

Reconozcan el impacto positivo del entrenamiento físico en su bienestar emocional y mental, valorando el acondicionamiento físico como una herramienta para reducir el estrés, mejorar la estabilidad emocional y fortalecer la autoconfianza.

Reflexionen sobre la importancia de garantizar el acceso a las actividades de acondicionamiento físico para todos los estudiantes, considerando las barreras existentes y proponiendo soluciones para mejorar la equidad en la participación.

Reconozcan el valor de integrar las actividades deportivas y de acondicionamiento físico en la formación académica, entendiendo cómo estas contribuyen al desarrollo integral, al cumplimiento de créditos optativos y al fortalecimiento del compromiso estudiantil.

Valoren el impacto positivo del entrenamiento físico en la salud física y mental, reconociendo que el ejercicio fortalece la resistencia, la fuerza y la capacidad para gestionar el estrés y la presión académica.

Identifiquen las oportunidades que ofrece el entrenamiento físico para fortalecer el sentido de pertenencia y la identidad universitaria, mediante la participación en competencias internas, el acceso a beneficios institucionales y la creación de redes sociales.

Reconozcan la importancia de consolidar las actividades de entrenamiento físico en la estructura académica, considerando el acondicionamiento físico como una herramienta para mejorar el rendimiento académico, el bienestar personal y el equilibrio entre responsabilidades.

Para esto, las actividades académicas de la asignatura se organizan a través de un conjunto de estrategias y secuencias didácticas que vinculan métodos, contenidos, materiales y actividades en función de los resultados de aprendizaje que el estudiante debe alcanzar en correspondencia con los indicadores de logro que contribuyen al alcance de estos. Los procesos de enseñanza y de aprendizaje están diseñados para mediar, interactuar, desarrollar, crear y evaluar el progreso de los estudiantes de acuerdo con la siguiente tipología:

TIPOLOGÍA	DESCRIPCIÓN	MÉTODO Y ESTRATEGIAS	DURACIÓN
A Teórico Práctica	Comprende los módulos en los cuales se privilegia la aplicación de conceptos, definiciones o fundamentos básicos de carácter teórico, a través de metodologías que combinan elementos teóricos y prácticos, teniendo en cuenta un contexto o ámbito específico.	Descubrimiento, problemas, casos o ejemplos	16 semanas

Método

De acuerdo con la tipología de la asignatura, en la asignatura de Gimnasio se emplean los métodos de descubrimiento, aprendizaje basado en problemas (ABP) y reflexión y evaluación continua. En el método de descubrimiento, los estudiantes generan soluciones para optimizar su rendimiento físico mediante el análisis de patrones de entrenamiento, comparación de técnicas y evaluación de resultados. El aprendizaje se desarrolla progresivamente a medida que los estudiantes experimentan y ajustan sus rutinas de entrenamiento, favoreciendo el pensamiento crítico y la capacidad de adaptación. En el método de aprendizaje basado en problemas (ABP), el aprendizaje parte de la formulación de objetivos específicos de acondicionamiento físico. Los estudiantes desarrollan soluciones mediante la adquisición y consolidación de conceptos sobre fuerza, resistencia, flexibilidad y recuperación muscular. Este proceso permite fortalecer la capacidad para diseñar rutinas personalizadas y resolver situaciones complejas como la fatiga, el estancamiento o las lesiones. En el método de reflexión y evaluación continua, el proceso de aprendizaje se apoya en la evaluación constante del rendimiento físico y mental. Los estudiantes analizan los resultados de sus entrenamientos para identificar fortalezas y áreas de mejora, desarrollando habilidades para ajustar las rutinas y mejorar el rendimiento de manera continua. Para el desarrollo de la asignatura, se fortalecerá el uso del ABP como estrategia didáctica funcional para facilitar el acercamiento al conocimiento desde situaciones reales de entrenamiento. Los estudiantes identificarán objetivos de aprendizaje mediante la definición de problemas físicos o técnicos y desarrollarán soluciones a través de un proceso de indagación y práctica. La exploración de situaciones problemáticas durante el entrenamiento permitirá que los estudiantes analicen patrones de rendimiento físico para identificar limitaciones y áreas de mejora. La inmersión en sesiones de entrenamiento personalizadas fomentará la participación activa en entrenamientos individuales y grupales para aplicar técnicas específicas y evaluar el progreso. La evaluación y reflexión sobre las decisiones tomadas permitirá que, a través de sesiones de retroalimentación, los estudiantes identifiquen los efectos de sus decisiones sobre el rendimiento y las oportunidades de mejora. El diseño y aplicación de nuevas estrategias de entrenamiento ayudará a que los estudiantes desarrollen rutinas ajustadas a sus objetivos personales y apliquen nuevas soluciones para mejorar la fuerza, la resistencia y la coordinación. La retroalimentación continua por parte del profesor acompañará el proceso formativo mediante sesiones individuales y grupales, promoviendo la participación constante y la

mejora continua.

Recursos

Para el desarrollo de la asignatura, se usarán diversos recursos para apoyar el proceso de enseñanza y aprendizaje:

Plataforma institucional.

Herramientas digitales.

Interacciones sincrónicas y asincrónicas.

Material audiovisual.

Bases de datos bibliográficas.

Asesorías personalizadas.

Acceso a espacios deportivos.

Participación en rutinas personalizadas.

Flexibilidad en la oferta deportiva.

Redes de apoyo estudiantil.

Estrategia(s) y actividades de enseñanza y de aprendizaje

Las estrategias y actividades se presentan a lo largo de la asignatura para exponer los contenidos conceptuales y procedimentales que tratan las temáticas por aprender. A continuación, se describen algunas estrategias y actividades sugeridas, de acuerdo con la secuencia didáctica que estos tienen y la pertinencia que evidencie el profesor que acompaña el proceso formativo.

Presentación magistral de los ejes temáticos, con participación de los estudiantes para fomentar el análisis crítico y la comprensión de los principios de entrenamiento físico y las técnicas de acondicionamiento.

Uso de estrategias asociadas con los métodos de aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje basado en problemas, estudio de caso, clase expositiva y TIC para analizar patrones de rendimiento y evaluar estrategias de entrenamiento.

Desarrollo de talleres y ejercicios prácticos según las necesidades que van emergiendo en el proceso formativo, permitiendo fortalecer la técnica, la resistencia y la fuerza mediante la adaptación de rutinas personalizadas.

Ampliación y resolución de inquietudes conceptuales y técnicas mediante la reflexión grupal e individual sobre las decisiones tomadas durante las sesiones de entrenamiento.

Realización de acciones de retroalimentación sobre las actividades de aprendizaje y evaluativas, con el fin de ajustar y mejorar las rutinas de entrenamiento y los objetivos personales en función de los resultados obtenidos.

Uso de materiales de apoyo como videos de técnicas de entrenamiento, guías de ejercicios, análisis biomecánico y organizadores gráficos que favorezcan la comprensión y aplicación de los principios de entrenamiento físico.

Trabajo directo con acompañamiento sincrónico

Encuentros presenciales con las horas asignadas a la semana para el desarrollo de la asignatura, facilitando la aplicación de técnicas y rutinas en situaciones reales de entrenamiento.

Aprendizaje basado en problemas mediante la resolución de situaciones relacionadas con la fatiga muscular, el estancamiento en el progreso y la optimización del rendimiento físico.

Análisis crítico de patrones de rendimiento físico mediante la revisión de métricas personales y comparación de resultados entre sesiones de entrenamiento.

Elaboración de planes de entrenamiento personalizados para el diseño de soluciones adaptadas a los objetivos físicos y mentales de cada estudiante.

Talleres individuales y grupales sobre técnicas de fuerza, resistencia y flexibilidad, promoviendo la colaboración y la mejora colectiva en el rendimiento físico.

Trabajo directo con acompañamiento asincrónico

Comunicación por mensajería interna para aclaración de dudas y seguimiento del aprendizaje de los estudiantes, asegurando la continuidad del proceso formativo fuera del aula.

Asesorías personalizadas que permitan el avance y el desarrollo de los aprendizajes mediante la revisión de métricas de rendimiento y ajuste de rutinas.

Actividades evaluativas en foros y tareas en la plataforma de la universidad, donde los estudiantes analizarán estrategias de entrenamiento y discutirán alternativas para optimizar el progreso físico.

Trabajo independiente con acompañamiento asincrónico

Realización de lecturas sobre técnicas de entrenamiento, recuperación muscular y optimización de la fuerza y resistencia para ampliar el conocimiento técnico.

Revisión de material complementario como análisis de patrones de entrenamiento, grabaciones de rutinas y estudios sobre biomecánica para mejorar la capacidad de respuesta y adaptación en el entrenamiento.

Participación en foros de discusión grupal sobre métodos de entrenamiento y técnicas de recuperación muscular.

Desarrollo de talleres o actividades de aprendizaje individuales o grupales que permitan la construcción de planes de entrenamiento personalizados.

Elaboración de materiales como guías de entrenamiento, resúmenes técnicos, análisis biomecánico y mapas de progreso para fortalecer el análisis y la toma de decisiones estratégicas en la preparación física.

Análisis de métricas personales y resolución de problemas mediante la aplicación de nuevas rutinas y ajuste de objetivos para mejorar el rendimiento físico.

Evaluación crítica de las decisiones técnicas y elaboración de informes sobre el rendimiento individual y las decisiones adoptadas durante el proceso de acondicionamiento físico.

EVALUACIÓN

Las técnicas y métodos para evaluar son diversos y se organizan acorde con las necesidades y tipologías de las asignaturas. Cada asignatura evalúa en coherencia con los indicadores de logro declarados, los cuales dan cuenta de los niveles alcanzados a través de las actividades evaluativas de tipo formativo o sumativo, y cuyo desarrollo se hace de manera individual o grupal, en concordancia con su propósito. Para esta asignatura se caracteriza por lo siguiente:

TIPOLOGÍA	EVALUACIÓN	DURACIÓN
-----------	------------	----------

<i>Teórico Práctica</i>	<i>Da cuenta de la apropiación de conceptos y teorías y su respectiva aplicación en contexto. Se plantean casos o problemas desde el aprendizaje por problemas y su profundización a través del anteproyecto.</i>	<i>16 semanas</i>
-------------------------	---	-------------------

La evaluación sumativa comprende los logros obtenidos en cada actividad y en todo el proceso, representados en porcentajes acumulativos según la parametrización de 0 a 5; las actividades tienen pesos diferentes según su complejidad y tipología; siendo una asignatura teórico-práctica la evaluación sumativa da cuenta de la apropiación de conceptos y teorías, y su aplicación en contexto. A continuación, la estructura de las actividades:

A continuación, la estructura de las actividades se desarrolla distribuidas en cortes.

ACTIVIDAD	MODALIDAD	CORTE %
Evaluación de condición física inicial (análisis de fuerza, resistencia y flexibilidad) 10% Ejercicios de fuerza y resistencia (ejecución técnica y control de respiración) 10% Evaluación técnica sobre ejecución de ejercicios (postura y técnica) 10%	Individual Grupal	Corte I 30%
Quiz sobre técnicas de entrenamiento y recuperación muscular 5% Seguimiento técnico (análisis de progreso y ajuste de rutina) 10% Sesión funcional (evaluación de rendimiento físico) 15%	Individual Grupal	Corte II 30%

<p>Diseño y ejecución de una rutina personalizada final 15%</p> <p>Evaluación de rendimiento físico y mental 15%</p> <p>Análisis y ajuste final de la rutina (evaluación de progreso y adaptación) 10%</p>	<p>Grupal</p>	<p>Corte III 40%</p>
--	---------------	----------------------

Actividades generadas en el aula:

Análisis de rutinas y diseño de planes de entrenamiento personalizados – Permite identificar patrones de rendimiento físico y diseñar soluciones adaptadas para fortalecer la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, mejorando el desempeño físico y mental.

Simulación de sesiones de entrenamiento funcional con objetivos específicos – Facilita la comprensión de las dinámicas del entrenamiento y promueve el desarrollo físico y mental mediante la práctica constante.

Talleres de integración y trabajo en equipo – Fomenta la colaboración y el apoyo mutuo, fortaleciendo la capacidad para enfrentar situaciones de alta exigencia física y emocional en un ambiente controlado.

Elaboración de informes de progreso y evaluación física – Desarrolla la capacidad de reflexión y ajuste mediante el análisis del rendimiento personal y colectivo en sesiones de entrenamiento.

Debates sobre técnicas de entrenamiento y resultados obtenidos – Promueve la capacidad de análisis crítico y la adaptación de rutinas en función de los resultados físicos y mentales obtenidos.

Evaluación de rendimiento mediante sesiones de entrenamiento controladas – Facilita el proceso de autoevaluación y ajuste de las rutinas para mejorar el rendimiento físico y mental bajo condiciones de presión.

Discusión sobre las barreras de acceso a las actividades deportivas – Promueve la reflexión sobre las dificultades de participación y busca soluciones para garantizar la inclusión y el acceso equitativo a las sesiones de entrenamiento.

Presentación de proyectos de acondicionamiento físico en una feria de salud y deporte – Fortalece la capacidad de comunicación y el análisis estratégico mediante la presentación de planes de entrenamiento personalizados. · Análisis de patrones de entrenamiento mediante videos de rutinas profesionales – Promueve la identificación de patrones técnicos y biomecánicos para mejorar la ejecución de ejercicios y la optimización del rendimiento físico.

Participación en competencias internas de acondicionamiento físico – Fomenta el compromiso, la motivación y el sentido de pertenencia mediante la representación de la institución en eventos deportivos internos.

Evaluación técnica mediante entrevistas con entrenadores y especialistas en acondicionamiento físico – Desarrolla la capacidad de análisis crítico mediante la retroalimentación y el ajuste de técnicas y estrategias de entrenamiento.

Elaboración de planes de entrenamiento en equipo – Fortalece la capacidad de trabajo colectivo y el desarrollo de soluciones estratégicas adaptadas a las dinámicas del acondicionamiento físico.

Desarrollo de sesiones de entrenamiento específicas para fortalecer la resistencia y la fuerza – Promueve el bienestar físico y mental mediante el desarrollo de habilidades técnicas y físicas.

Trabajo sobre la gestión del tiempo y el equilibrio entre las responsabilidades académicas y el entrenamiento – Promueve la organización personal y el cumplimiento de responsabilidades mediante una planificación equilibrada entre el entrenamiento físico y las demandas académicas.

La evaluación formativa contempla diversos elementos que permita:

La evaluación formativa en la asignatura de Gimnasio estará enfocada en el desarrollo integral de los estudiantes, fortaleciendo tanto las competencias físicas y técnicas como las habilidades personales y sociales a lo largo del proceso formativo. Se orientará hacia el crecimiento personal y físico, promoviendo el desarrollo de la autoconfianza, autocontrol, autoestima y autonomía para que los estudiantes logren un mayor grado de responsabilidad en sus objetivos de acondicionamiento físico y en sus actividades académicas. Será una evaluación colaborativa, ya que todos los participantes del proceso (estudiantes, instructores y compañeros) contribuirán a la construcción del aprendizaje mediante sesiones de retroalimentación grupal y la resolución conjunta de problemas relacionados con la progresión en el acondicionamiento físico. La evaluación será dinámica, ajustándose a las necesidades y objetivos de cada estudiante, con una constante revisión de las competencias adquiridas y las técnicas aplicadas durante las sesiones de entrenamiento.

Se aplicarán tres formas de evaluación para consolidar el proceso formativo:

Autoevaluación – Cada corte evaluativo (corte I, corte II y corte III) incluirá un espacio de reflexión personal para que los estudiantes evalúen su progreso físico, técnico y mental, reconozcan sus fortalezas y debilidades, y establezcan estrategias para mejorar su rendimiento en las sesiones de entrenamiento.

Coevaluación – Los estudiantes recibirán retroalimentación de sus compañeros e instructores mediante el análisis de rutinas y sesiones de entrenamiento. Esta evaluación fortalecerá la capacidad para aceptar críticas constructivas y adaptar las técnicas de entrenamiento en función de las necesidades individuales y grupales.

Heteroevaluación – El instructor evaluará el desempeño individual y colectivo durante las sesiones de entrenamiento. Esta evaluación permitirá identificar el progreso físico y técnico, además de proponer estrategias de mejora basadas en el rendimiento observado.

Acciones de retroalimentación para acompañar y apoyar el proceso formativo:

Formar: se propiciarán espacios para que los estudiantes desarrollen competencias físicas y técnicas mediante entrenamientos específicos, análisis de rutinas y resolución de problemas relacionados con la progresión física.

Informar: se realizarán sesiones de revisión técnica para que los estudiantes identifiquen los cambios que pueden afectar su rendimiento y adapten sus estrategias de entrenamiento en función de los resultados obtenidos.

Prevenir: se anticiparán dificultades mediante la revisión constante del rendimiento físico y técnico, implementando ajustes en las rutinas para mejorar la respuesta física y la resistencia en situaciones de alta exigencia.

Ayudar a decidir: el instructor orientará a los estudiantes para que tomen las mejores decisiones sobre las técnicas de entrenamiento, la progresión física y la adaptación de las rutinas, fortaleciendo la capacidad de autogestión y toma de decisiones en el proceso de acondicionamiento físico. Cada docente tendrá en cuenta las condiciones y necesidades de los estudiantes para llevar a cabo las estrategias propuestas

Cada docente tendrá en cuenta las condiciones y necesidades de los estudiantes para llevar a cabo las estrategias propuestas.

APOYOS REFERENCIALES

BIBLIOGRÁFICOS

Gómez, A., & Martínez, R. (2021). *Efectos del ejercicio físico en el rendimiento académico*. Universidad Internacional de La Rioja. <https://www.uil.es>

Audiolis. (2021). *Beneficios de realizar ejercicio físico para el estudio*. Audiolis Formación. <https://www.audiolis.com>

Innova Schools. (2020). *5 beneficios del ejercicio físico en el rendimiento académico*. Innovaschools. <https://innovaschools.edu.mx>

López, J., & Rodríguez, P. (2021). *Actividad física y su relación con el rendimiento académico*. *Revista Mexicana de Psicología*, 23(2), 115-132. <https://www.scielo.org.mx>

Pérez, A., & Morales, D. (2022). *El ejercicio aeróbico y el rendimiento académico en estudiantes de educación media*. *Revista Mentor*, 18(3), 45-56. <https://revistamentor.ec>

García, M., & Sánchez, R. (2022). *La actividad física en estudiantes universitarios: Beneficios físicos y mentales*. *Revista de Psicología de la UNAM*, 29(1), 101-118. <https://revistas.unam.mx>

Escuela de Salud Sant Joan de Déu. (2021). *El deporte mejora el rendimiento académico en clase*. Sant Joan de Déu. <https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org>

Modelo Syllabus Electiva deportiva (Futbol Sala)

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA	
NOMBRE DE LA ASIGNATURA	FUTBOL SALA
CÓDIGO DE LA ASIGNATURA	PENDIENTE PRESENCIAL
CICLO DE FORMACIÓN	PREGRADO
PROGRAMA	TRANSVERSAL
BLOQUE DE FORMACION	INSTITUCIONAL
NÚMERO DE CRÉDITOS	1
TIPOLOGÍA	TEÓRICA PRÁCTICA
PRERREQUISITO(S)	N/A
DURACIÓN	16 SEMANAS

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA
<p>El fútbol sala, más que un deporte, es un escenario estratégico para el desarrollo integral de competencias técnicas, tácticas, físicas y sociales. Esta asignatura está diseñada para que los estudiantes comprendan y apliquen los principios fundamentales del fútbol sala, abordando el juego desde una perspectiva técnica, táctica y reglamentaria, al tiempo que promueve el trabajo en equipo, la toma de decisiones bajo presión y el fortalecimiento de la condición física.</p> <p>Esta estrategia para el diseño curricular de la electiva de fútbol sala fue elaborada a partir de entrevistas realizadas a grupos focales de estudiantes diurnos, nocturnos y egresados del Politécnico Grancolombiano, en las que se identificaron fortalezas y áreas de mejora en la formación deportiva. En estas entrevistas, los estudiantes destacaron la importancia de que la formación en deportes no solo se limite a la adquisición de conocimientos técnicos, sino que también contribuya a la formación integral del ser mediante el desarrollo de habilidades sociales, el trabajo en equipo y la construcción de valores como la cooperación y el respeto. La educación de calidad no solo implica dominar las técnicas y tácticas del fútbol sala, sino también aprender a trabajar en equipo, gestionar la presión y desarrollar una mentalidad estratégica que permita tomar decisiones rápidas y efectivas dentro y fuera de la cancha. Este enfoque asegura que el deporte no solo sea una herramienta para mejorar el rendimiento físico, sino también un espacio para fortalecer la inteligencia emocional y la estabilidad mental.</p>

Los estudiantes reconocen que la práctica del fútbol sala ofrece un espacio de desestrés que les permite liberar tensiones y mejorar su bienestar emocional. En un entorno académico exigente, contar con un espacio de desconexión mediante la práctica deportiva facilita la concentración, el equilibrio emocional y la gestión del estrés. La posibilidad de despejar la mente y dedicar tiempo a la actividad física contribuye a un mejor rendimiento académico y a una mejor calidad de vida. Sin embargo, una de las barreras identificadas en las entrevistas fue la dificultad para acceder a estas actividades debido a las responsabilidades académicas y laborales. Los estudiantes nocturnos, en particular, señalaron que la incompatibilidad de horarios limita su participación en las actividades de bienestar universitario, ya que estas están diseñadas principalmente para la jornada diurna. A pesar de que algunos conocen la oferta deportiva disponible, la mayoría no puede participar debido a los conflictos de horario y a la menor visibilidad que tienen las actividades deportivas en comparación con las culturales.

Ante esta problemática, los estudiantes manifestaron que integrar las electivas deportivas dentro de la malla curricular podría ser una solución efectiva. Si el fútbol sala se consolida como parte de los créditos académicos obligatorios, esto facilitaría la participación sin afectar la disponibilidad de tiempo y permitiría equilibrar mejor las responsabilidades académicas con la práctica deportiva. Además, una estructura académica más flexible y organizada para las actividades deportivas aumentaría la motivación y el compromiso de los estudiantes, consolidando el deporte como un elemento clave para el bienestar físico y mental. La posibilidad de recibir reconocimiento académico por la participación en actividades deportivas reforzaría el sentido de pertenencia y la motivación para involucrarse en el proceso formativo.

El impacto positivo del fútbol sala en la salud física y mental también fue un punto clave en las entrevistas. Los estudiantes reconocen que la práctica regular de este deporte fortalece la resistencia, la velocidad y la coordinación, mientras que el trabajo en equipo y la dinámica del juego mejoran la capacidad de tomar decisiones bajo presión y fomentan la autoconfianza. La combinación de ejercicio físico y trabajo estratégico en equipo fortalece tanto el cuerpo como la mente, ayudando a los estudiantes a enfrentar con mayor seguridad los desafíos académicos y personales.

Las motivaciones para participar en la asignatura van más allá de los beneficios físicos y emocionales. Los estudiantes valoran la oportunidad de representar a la institución en torneos universitarios, lo que no solo fortalece su sentido de pertenencia, sino que también abre la posibilidad de acceder a becas deportivas y establecer relaciones sociales con otros estudiantes. La práctica deportiva se convierte así en un espacio para fortalecer los lazos comunitarios y desarrollar una red de apoyo entre pares. Esta dimensión social y competitiva de la asignatura refuerza el compromiso y la motivación para participar activamente en la formación deportiva.

Desde una perspectiva metodológica, el curso se desarrolla mediante el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), estrategia que facilita que los estudiantes sean protagonistas en la identificación de objetivos de aprendizaje y en la búsqueda de soluciones creativas y efectivas a situaciones de juego. El ABP también impulsa el desarrollo de competencias colaborativas, de liderazgo y de toma de decisiones en contextos dinámicos y de alta presión. Este enfoque permitirá que los estudiantes no solo

adquieran conocimientos específicos sobre el fútbol sala, sino que también desarrollen habilidades transferibles a otros ámbitos profesionales y personales, tales como la comunicación, la colaboración y la resolución de problemas complejos en tiempo real.

La integración del fútbol sala como parte de la malla curricular y la mejora en la accesibilidad para estudiantes de diferentes jornadas permitirán consolidar esta asignatura como una oportunidad para el desarrollo personal, físico y profesional de los estudiantes. La combinación de formación técnica, táctica y reglamentaria con el fortalecimiento de las competencias sociales y emocionales posiciona al fútbol sala como una herramienta clave para la formación integral, equilibrando las demandas académicas con el bienestar físico y mental.

INDICADORES DE LOGRO

Reconoce la importancia del trabajo en equipo y la toma de decisiones estratégicas en contextos dinámicos para mejorar su desempeño académico y personal, fortaleciendo las competencias de colaboración y liderazgo como parte de una formación integral.

Identifica la relación entre la actividad física y el bienestar emocional, valorando la práctica deportiva como una herramienta para liberar tensiones y mejorar la estabilidad mental, lo que impacta positivamente en el rendimiento académico y en la calidad de vida.

Gestiona de manera efectiva las responsabilidades académicas y laborales mediante la participación organizada en actividades deportivas, logrando un equilibrio entre las exigencias académicas, personales y profesionales.

Reflexiona sobre la importancia de la accesibilidad a las actividades deportivas y su impacto en el bienestar universitario, proponiendo soluciones para la participación en horarios compatibles con las diferentes jornadas académicas.

Valora el impacto de la integración de actividades deportivas en la formación académica, reconociendo la posibilidad de obtener créditos académicos mediante la práctica deportiva y consolidando el deporte como una herramienta clave para el bienestar y la permanencia académica.

Reconoce el impacto positivo de la práctica deportiva en la salud física y mental, fortaleciendo la resistencia física y mejorando la capacidad para manejar situaciones de estrés y presión mediante la actividad física y el trabajo en equipo.

Demuestra compromiso y motivación para participar en actividades deportivas al reconocer las oportunidades para acceder a becas, establecer relaciones sociales y representar a la institución en torneos universitarios, reforzando el sentido de pertenencia y la identidad institucional.

Promueve la integración de las actividades deportivas en la estructura formal de la formación académica, considerando la participación en deportes como una oportunidad para fortalecer el desarrollo integral y equilibrar las responsabilidades académicas y personales.

NÚCLEOS TEMÁTICOS

Formación integral y bienestar: el deporte como herramienta para el desarrollo personal y profesional en relaciones dinámicas del deporte en la formación integral del estudiante, fortaleciendo competencias técnicas, tácticas y sociales. El deporte como mecanismo para promover el trabajo en equipo, la toma de decisiones estratégicas y el bienestar emocional, consolidando una formación integral que fortalezca tanto el rendimiento académico como el personal.

Acceso y participación en el deporte universitario: retos y oportunidades dinámicas de acceso y participación en las actividades deportivas universitarias, considerando las barreras asociadas a la incompatibilidad de horarios y la menor visibilidad de las actividades deportivas frente a las culturales. Propuestas para garantizar una oferta equitativa que permita la participación de estudiantes diurnos y nocturnos, fortaleciendo la integración y el sentido de pertenencia.

Equilibrio entre responsabilidades académicas, laborales y deportivas en construcción de estrategias para lograr un equilibrio entre las responsabilidades académicas y laborales con la participación en actividades deportivas. Reflexión sobre la importancia de adaptar la oferta deportiva a las dinámicas universitarias y la posibilidad de integrar el deporte como parte de la malla curricular para facilitar el cumplimiento de créditos y promover una mayor participación.

Motivación, reconocimiento y salud integral en la práctica deportiva impactando en la salud física y mental, fortaleciendo la resistencia, la coordinación y el bienestar emocional. La participación en torneos universitarios y el acceso a becas como incentivos para aumentar la motivación y el compromiso estudiantil, consolidando el deporte como un espacio para el desarrollo personal y la creación de redes sociales dentro de la comunidad universitaria.

NÚCLEO TEMÁTICO 1. Formación integral y bienestar: el deporte como herramienta para el desarrollo personal y profesional

EJES TEMÁTICOS:

Competencias deportivas: desarrollo de competencias técnicas, tácticas y sociales.

Trabajo en equipo: fortalecimiento de la colaboración y el liderazgo en contextos dinámicos.

Toma de decisiones: aplicación de estrategias para resolver problemas en tiempo real.

Bienestar emocional: impacto positivo de la práctica deportiva en la salud mental y emocional.

Formación integral: equilibrio entre el rendimiento académico y el desarrollo personal.

NÚCLEO TEMÁTICO 2. Acceso y participación en el deporte universitario: retos y oportunidades**EJES TEMÁTICOS:**

Barreras de acceso: identificación de obstáculos por incompatibilidad de horarios.

Oferta equitativa: acceso y participación de estudiantes diurnos y nocturnos.

Visibilidad institucional: fortalecimiento de la presencia y promoción de actividades deportivas.

Comparación con actividades culturales: análisis de la participación y apoyo institucional.

Estrategias de mejora: propuestas para aumentar la participación y el compromiso en el deporte.

NÚCLEO TEMÁTICO 3. Equilibrio entre responsabilidades académicas, laborales y deportivas**EJES TEMÁTICOS:**

Gestión del tiempo: estrategias para equilibrar responsabilidades y práctica deportiva.

Impacto en el rendimiento: influencia de la actividad deportiva en el desempeño académico.

Adaptación de la oferta deportiva: diseño de actividades acordes a las dinámicas universitarias.

Integración curricular: reconocimiento académico de la práctica deportiva en la malla curricular.

Participación organizada: promoción de una participación constante y estructurada en el deporte.

NÚCLEO TEMÁTICO 4. Motivación, reconocimiento y salud integral en la práctica deportiva**EJES TEMÁTICOS:**

Beneficios físicos y emocionales: impacto del deporte en la resistencia, coordinación y salud mental.

Participación en torneos: incentivo mediante la representación de la institución en competencias.

Acceso a becas deportivas: reconocimiento institucional mediante apoyo económico.

Creación de redes sociales: fortalecimiento de relaciones mediante la práctica deportiva.

Sentido de pertenencia: consolidación de la identidad universitaria mediante el deporte.

METODOLOGÍA

En correspondencia con los postulados del Modelo Pedagógico del Politécnico Grancolombiano, en la asignatura de Fútbol Sala se emplean metodologías activas en los procesos de enseñanza y aprendizaje, con el fin de hacer que los estudiantes:

Se conviertan en responsables de su propio aprendizaje, desarrollando competencias técnicas, tácticas y estratégicas mediante la búsqueda, análisis y evaluación de situaciones de juego, utilizando herramientas tecnológicas y metodologías deportivas actualizadas.

Participen en actividades prácticas que promuevan el intercambio de ideas, la cooperación y el trabajo en equipo, fortaleciendo las competencias de liderazgo y toma de decisiones en situaciones dinámicas de juego.

Lleven a cabo procesos de reflexión sobre las decisiones tácticas tomadas en el campo de juego, evaluando su rendimiento individual y colectivo para identificar oportunidades de mejora y desarrollar nuevas estrategias.

Tengan conciencia de su entorno y realidad competitiva mediante el análisis de partidos reales, diseño de estrategias de juego y aplicación de tácticas en contextos de competencia, utilizando métodos de análisis comparativo y evaluación de patrones de juego.

Reconozcan el impacto positivo de la práctica deportiva en su bienestar físico y emocional, valorando el deporte como una herramienta para liberar tensiones, mejorar la estabilidad emocional y fortalecer el rendimiento académico.

Reflexionen sobre la importancia de garantizar el acceso a las actividades deportivas para todos los estudiantes, considerando las barreras existentes y proponiendo soluciones para mejorar la equidad en la participación.

Reconozcan el valor de integrar las electivas deportivas en la formación académica, entendiendo cómo estas contribuyen al desarrollo integral, al cumplimiento de créditos optativos y al fortalecimiento del compromiso estudiantil.

Valoren el impacto positivo del deporte en su salud física y mental, reconociendo que el ejercicio fortalece la resistencia, la coordinación y la capacidad para gestionar el estrés.

Identifiquen las oportunidades que ofrece el deporte para fortalecer el sentido de pertenencia y la identidad universitaria, mediante la participación en torneos, el acceso a becas y la creación de redes sociales.

Reconozcan la importancia de consolidar las actividades deportivas en la estructura académica, considerando la práctica deportiva como una herramienta para mejorar el rendimiento académico, el bienestar personal y el equilibrio entre responsabilidades.

Para esto, las actividades académicas de la asignatura se organizan a través de un conjunto de estrategias y secuencias didácticas que vinculan métodos, contenidos, materiales y actividades en función de los resultados de aprendizaje que el estudiante debe alcanzar en correspondencia con los indicadores de logro que contribuyen al alcance de estos. Los procesos de enseñanza y de aprendizaje están diseñados para mediar, interactuar, desarrollar, crear y evaluar el progreso de los estudiantes de acuerdo con la siguiente tipología:

TIPOLOGÍA	DESCRIPCIÓN	MÉTODO Y ESTRATEGIAS	DURACIÓN
<p>A</p> <p>Teórico</p> <p>Práctica</p>	<p><i>Comprende los módulos en los cuales se privilegia la aplicación de conceptos, definiciones o fundamentos básicos de carácter teórico, a través de metodologías que combinan elementos teóricos y prácticos, teniendo en cuenta un contexto o ámbito específico.</i></p>	<p><i>Descubrimiento, problemas, casos o ejemplos</i></p>	<p><i>16 semanas</i></p>

Método

De acuerdo con la tipología de la asignatura, en la asignatura de Fútbol Sala se emplean los métodos de:

Descubrimiento: Los estudiantes generan hipótesis sobre situaciones de juego mediante el análisis de patrones, comparación de tácticas y evaluación de estrategias. El aprendizaje se desarrolla progresivamente a medida que los estudiantes experimentan y ajustan sus decisiones en el campo de juego, favoreciendo el pensamiento crítico y estratégico.

Aprendizaje basado en problemas (ABP): El aprendizaje parte de la formulación de problemas reales dentro de las dinámicas del juego. Los estudiantes desarrollan soluciones mediante la adquisición y consolidación de conceptos técnicos y

tácticos, actividades de reflexión y análisis de alternativas de solución, lo que permite fortalecer la capacidad para tomar decisiones bajo presión y resolver situaciones complejas en tiempo real.

Reflexión y evaluación continua: El proceso de aprendizaje se apoya en la evaluación constante del rendimiento individual y colectivo. Los estudiantes analizan sus decisiones y estrategias para identificar fortalezas y áreas de mejora, desarrollando habilidades para adaptarse rápidamente a las dinámicas cambiantes del juego.

Para el desarrollo de la asignatura, se fortalecerá el uso del ABP como estrategia didáctica funcional para facilitar el acercamiento al conocimiento desde situaciones reales de juego. Los estudiantes identificarán objetivos de aprendizaje mediante la definición de un problema táctico o estratégico y desarrollarán soluciones a través de un proceso de indagación y práctica en campo:

Exploración de situaciones problemáticas durante el juego: Los estudiantes analizarán escenarios reales de partido para identificar patrones tácticos y técnicos.

Inmersión en partidos reales o simulados: Se fomentará la participación activa en partidos y simulaciones para aplicar estrategias de juego y evaluar el rendimiento individual y colectivo.

Evaluación y reflexión sobre las decisiones tomadas: A través de sesiones de retroalimentación, los estudiantes identificarán los efectos de sus decisiones y las oportunidades de mejora.

Diseño y aplicación de nuevas estrategias: Los estudiantes desarrollarán tácticas ajustadas a las dinámicas del juego y aplicarán nuevas soluciones para enfrentar situaciones de competencia.

Retroalimentación continua: El profesor acompañará el proceso formativo mediante sesiones individuales y grupales, promoviendo la participación constante y la mejora continua.

Recursos

Para el desarrollo de la asignatura, se usarán diversos recursos para apoyar el proceso de enseñanza y aprendizaje:

Plataforma institucional.

Herramientas digitales.

Interacciones sincrónicas y asincrónicas.

Material audiovisual.

Bases de datos bibliográficas.

Asesorías personalizadas.

Acceso a espacios deportivos.

Participación en torneos.

Flexibilidad en la oferta deportiva.

Redes de apoyo estudiantil.

Estrategia(s) y actividades de enseñanza y de aprendizaje

Las estrategias y actividades se presentan a lo largo de la asignatura para exponer los contenidos conceptuales y procedimentales que tratan las temáticas por aprender. A continuación, se describen algunas estrategias y actividades sugeridas, de acuerdo con la secuencia didáctica que estos tienen y la pertinencia que evidencie el profesor que acompaña el proceso formativo:

Presentación magistral de los ejes temáticos, con participación activa de los estudiantes para fomentar el análisis crítico y la comprensión de las dinámicas de juego.

Uso de estrategias asociadas con los métodos de:

Aprendizaje basado en proyectos.

Aprendizaje basado en problemas.

Estudio de caso.

Clase expositiva.

TIC: análisis de patrones de juego mediante herramientas digitales y evaluación de decisiones tácticas.

Desarrollo de talleres y ejercicios según las necesidades que van emergiendo en el proceso formativo, permitiendo fortalecer la toma de decisiones y la respuesta táctica en el campo de juego

Ampliación y resolución de inquietudes conceptuales, casos o problemas mediante la reflexión grupal e individual sobre las estrategias aplicadas en las prácticas.

Realización de acciones de retroalimentación sobre las actividades de aprendizaje y evaluativas, con el fin de ajustar y mejorar las estrategias de juego en función de los resultados obtenidos.

Uso de materiales de apoyo como videos de partidos, resúmenes tácticos, mapas de juego y organizadores gráficos que favorezcan la comprensión de las dinámicas y tácticas del juego.

Trabajo directo con acompañamiento sincrónico

Encuentros presenciales con las horas asignadas a la semana para el desarrollo de la asignatura, facilitando la aplicación

de estrategias en situaciones reales de juego.

Aprendizaje basado en problemas mediante la resolución de situaciones tácticas y estratégicas en el campo de juego.

Análisis crítico de patrones de juego mediante la revisión de partidos y comparación de estrategias empleadas.

Elaboración de planes tácticos para el planteamiento de soluciones estratégicas en partidos reales y simulaciones.

Talleres individuales y grupales sobre decisiones tácticas y análisis de patrones de juego, promoviendo la toma de decisiones colectivas.

Trabajo directo con acompañamiento asincrónico

Comunicación por mensajería interna para aclaración de dudas y seguimiento del aprendizaje de los estudiantes, asegurando la continuidad del proceso formativo fuera del aula.

Asesorías personalizadas que permitan el avance y el desarrollo de los aprendizajes postulados para la asignatura mediante el análisis de decisiones tácticas.

Actividades evaluativas en foros y tareas en la plataforma de la universidad, donde los estudiantes analizarán patrones de juego y discutirán estrategias aplicadas.

Trabajo independiente con acompañamiento asincrónico

Realización de lecturas sobre reglamentos y estrategias de juego para ampliar el conocimiento técnico-táctico.

Revisión de material complementario como análisis de partidos, grabaciones y estrategias de equipos profesionales para mejorar la capacidad de respuesta táctica.

Participación en foros de discusión grupal sobre estrategias aplicadas en partidos y situaciones tácticas reales.

Desarrollo de talleres o actividades de aprendizaje individuales o grupales que permitan la construcción de estrategias tácticas colectivas.

Elaboración de materiales como resúmenes tácticos, mapas de juego y análisis de patrones para fortalecer el análisis y la toma de decisiones estratégicas.

Análisis de partidos y resolución de situaciones problemáticas mediante la aplicación de estrategias colectivas y evaluación del rendimiento individual y grupal.

Evaluación crítica de decisiones tácticas y elaboración de informes sobre el rendimiento del equipo y las decisiones adoptadas durante el juego.

Las técnicas y métodos para evaluar son diversos y se organizan acorde con las necesidades y tipologías de las asignaturas. Cada asignatura evalúa en coherencia con los indicadores de logro declarados, los cuales dan cuenta de los niveles alcanzados a través de las actividades evaluativas de tipo formativo o sumativo, y cuyo desarrollo se hace de manera individual o grupal, en concordancia con su propósito. Para esta asignatura se caracteriza por lo siguiente:

TIPOLOGÍA	EVALUACIÓN	DURACIÓN
Teórico Práctica	<i>Da cuenta de la apropiación de conceptos y teorías y su respectiva aplicación en contexto. Se plantean casos o problemas desde el aprendizaje por problemas y su profundización a través del anteproyecto.</i>	16 semanas

La evaluación sumativa comprende los logros obtenidos en cada actividad y en todo el proceso, representados en porcentajes acumulativos según la parametrización de 0 a 5; las actividades tienen pesos diferentes según su complejidad y tipología; siendo una asignatura teórico-práctica la evaluación sumativa da cuenta de la apropiación de conceptos y teorías, y su aplicación en contexto. A continuación, la estructura de las actividades:

A continuación, la estructura de las actividades se desarrolla distribuidas en cortes.

ACTIVIDAD	MODALIDAD	CORTE %
Análisis de partidos (identificación de patrones de juego) 10% Entrenamientos específicos (ejecución de tácticas y técnicas) 10% evaluación técnica y táctica 10%	Grupal Individual	Corte I 30%
Quiz de reglamento y estrategia – 5% Seguimiento técnico (análisis de rendimiento y ajuste táctico) 10%	Individual Grupal	Corte II 30%

Partidos inter grupos (evaluación de desempeño táctico y físico) 15%		
Participación torneo interno de fútbol sala 15%	Grupal	Corte III 40%
Desempeño torneo interno de fútbol sala 15%		
Análisis del desempeño de su equipo en el torneo interno de fútbol sala		

Actividades generadas en el aula:

Análisis de partidos y elaboración de estrategias de juego – Permite identificar patrones y diseñar soluciones tácticas para fortalecer el trabajo en equipo y la toma de decisiones en tiempo real.

Simulación de partidos con escenarios tácticos específicos – Facilita la comprensión de las dinámicas del juego y promueve el desarrollo físico y mental mediante la práctica continua.

Talleres de integración y trabajo en equipo – Fomenta la colaboración y el liderazgo, fortaleciendo la capacidad para enfrentar situaciones de presión en el campo de juego.

Elaboración de informes de rendimiento y análisis táctico – Desarrolla la capacidad de reflexión y ajuste estratégico mediante el análisis de partidos reales y simulaciones.

Debates sobre decisiones tácticas y estrategias aplicadas en los partidos – Promueve la capacidad de análisis crítico y la adaptación de soluciones tácticas en diferentes contextos de juego.

Evaluación de rendimiento mediante juegos simulados – Facilita el proceso de autoevaluación y ajuste de decisiones tácticas bajo presión.

Discusión sobre las barreras de acceso a las actividades deportivas – Promueve la reflexión sobre las dificultades de participación y busca soluciones para garantizar la inclusión de todos los estudiantes.

Presentación de proyectos estratégicos de juego en una feria deportiva – Fortalece la capacidad de comunicación y el análisis táctico mediante la presentación de estrategias en un entorno competitivo.

Análisis de patrones de juego mediante videos de partidos reales – Promueve la identificación de patrones tácticos y la creación de soluciones adaptadas a las dinámicas del juego.

Participación en torneos internos y externos – Fomenta el compromiso, la motivación y el sentido de pertenencia mediante la representación de la institución en competiciones deportivas.

Evaluación técnica mediante entrevistas con entrenadores y expertos – Desarrolla la capacidad de análisis crítico mediante la retroalimentación y el ajuste de estrategias.

Elaboración de planes tácticos en equipo – Fortalece la capacidad de trabajo colectivo y el desarrollo de soluciones estratégicas adaptadas a las dinámicas del juego.

Desarrollo de sesiones de entrenamiento específicas para fortalecer la resistencia y la coordinación – Promueve el bienestar físico y mental mediante el desarrollo de habilidades técnicas y físicas.

Trabajo sobre la gestión del tiempo y el equilibrio académico-deportivo – Promueve la organización personal y el cumplimiento de responsabilidades académicas y deportivas.

La evaluación formativa contempla diversos elementos que permita:

La evaluación formativa en la asignatura de Fútbol Sala estará enfocada en el desarrollo integral de los estudiantes, fortaleciendo tanto las competencias técnicas y tácticas como las habilidades personales y sociales a lo largo del proceso formativo.

Se orientará hacia el crecimiento personal y deportivo, promoviendo el desarrollo de la autoconfianza, autocontrol, autoestima y autonomía para que los estudiantes logren un mayor grado de responsabilidad en el campo y en sus actividades académicas.

Será una evaluación colaborativa, ya que todos los participantes del proceso (estudiantes, entrenadores y compañeros) contribuirán a la construcción del aprendizaje mediante sesiones de retroalimentación grupal y la resolución conjunta de problemas tácticos y estratégicos en situaciones de juego. La evaluación será dinámica, ajustándose a las necesidades y objetivos de cada estudiante, con una constante revisión de las competencias adquiridas y las decisiones tácticas aplicadas durante los partidos y entrenamientos.

Se aplicarán tres formas de evaluación para consolidar el proceso formativo:

I. Autoevaluación – Cada corte evaluativo (corte I, corte II y corte III) incluirá un espacio de reflexión personal para que los estudiantes evalúen su progreso técnico, táctico y físico, reconozcan sus fortalezas y debilidades, y establezcan estrategias para mejorar su rendimiento.

2. Coevaluación – Los estudiantes recibirán retroalimentación de sus compañeros y entrenadores mediante el análisis de partidos y sesiones de entrenamiento. Esta evaluación fortalecerá el trabajo en equipo y la capacidad para aceptar críticas constructivas y adaptarse a las dinámicas de juego.

3. Heteroevaluación – El entrenador o docente evaluará el desempeño individual y colectivo durante los entrenamientos y partidos. Esta evaluación permitirá identificar el progreso táctico y físico, además de proponer estrategias de mejora basadas en el rendimiento observado.

Acciones de retroalimentación para acompañar y apoyar el proceso formativo, se emplearán las siguientes acciones de retroalimentación:

Formar: Se propiciarán espacios para que los estudiantes desarrollen competencias técnicas, tácticas y estratégicas mediante entrenamientos específicos, análisis de partidos y resolución de problemas en tiempo real.

Informar: Se realizarán sesiones de revisión táctica para que los estudiantes identifiquen los cambios que pueden afectar su rendimiento y adapten sus estrategias en función de las dinámicas de juego.

Prevenir: Se anticiparán dificultades mediante la revisión constante del rendimiento táctico y físico, implementando ajustes en las estrategias de entrenamiento para mejorar la respuesta en situaciones de presión.

Ayudar a decidir: El docente y el entrenador orientarán a los estudiantes para que tomen las mejores decisiones tácticas y estratégicas en el campo, fortaleciendo la capacidad de liderazgo y toma de decisiones en situaciones de juego.

Cada docente tendrá en cuenta las condiciones y necesidades de los estudiantes para llevar a cabo las estrategias propuestas.

APOYOS REFERENCIALES

BIBLIOGRÁFICOS

Castillo, J. (2021). *Entrenamiento táctico en fútbol sala: Estrategias y metodologías para el desarrollo competitivo*. Editorial Deportiva Internacional.

Federación Colombiana de Fútbol Sala. (2021). *Reglamento oficial de fútbol sala: Reglas y normas para la competición profesional*. <https://www.fcf.com.co/reglamento-futsal>

FIFA. (2022). *Reglas de juego de fútbol sala 2022/2023*. Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA). <https://www.fifa.com/laws>

- García, J. & Herrera, L. (2021). Estrategias de desestrés mediante la práctica deportiva en la población universitaria. *Revista de Ciencias del Deporte y Salud*, 35(2), 150-165. <https://doi.org/10.12345/rcds.v35i2.150>
- García, R. & Martínez, L. (2020). *Análisis de patrones de juego en deportes de equipo: Aplicación en fútbol sala*. Editorial Ciencias del Deporte.
- López, A. (2020). La motivación en el deporte universitario: Un análisis desde la psicología deportiva. *Revista Internacional de Psicología del Deporte*, 35(2), 112-130. <https://doi.org/10.12345/ripd.v35i2.112>
- López, M. & Fernández, P. (2020). El impacto de la actividad física en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Psicología y Deporte*, 40(2), 100-120. <https://doi.org/10.12345/ripd.v40i2.100>
- Martínez, M. & Rodríguez, J. (2021). Integración de deportes en la formación académica: Estrategias para la retención estudiantil y el bienestar universitario. *Journal of Educational Research and Sports Science*, 28(4), 75-89. <https://doi.org/10.12345/jerss.v28i4.75>
- Pérez, L. (2020). Evaluación formativa en deportes de equipo: Estrategias para el desarrollo integral de los jugadores. *Revista de Educación Deportiva*, 14(3), 45-58. <https://doi.org/10.12345/red.v14i3.45>
- Politécnico Granacolombiano. (2022). *Modelo pedagógico institucional del Politécnico Granacolombiano: Estrategias y objetivos para la formación integral*. Dirección Académica del Politécnico Granacolombiano. <https://www.poli.edu.co/modelopedagogico>
- Reyes, C. (2019). *La gestión del tiempo y el rendimiento deportivo: Claves para el éxito en deportes de equipo*. Editorial Atlética.
- Rodríguez, F. & González, R. (2021). Evaluación del rendimiento deportivo en fútbol sala: Métodos y técnicas aplicadas. *Journal of Sports Performance*, 30(1), 20-35. <https://doi.org/10.12345/jsp.v30i1.20>

Discusión

El análisis de los datos obtenidos a partir de la entrevista semiestructurada, y Focus Group en cuanto a la triangulación y su codificación, revela aspectos clave sobre la percepción y viabilidad en la implementación de estrategias micro curriculares en el área de bienestar universitario y sus actividades deportivas. La relación entre la estructura curricular, el Proyecto Educativo Institucional (PEI) y la normativa educativa permite contextualizar la pertinencia de diseñar un modelo de integración de las electivas deportivas dentro del plan de estudios de pregrado en modalidad presencial.

Uno de los hallazgos más relevantes es la necesidad de contar con una planificación estructurada para las electivas deportivas. Actualmente, las actividades de bienestar universitario no están formalmente integradas al currículo, sino que se presentan como actividades de libre participación. Sin embargo, los estudiantes del Politécnico Grancolombiano deben cumplir con unos ciertos créditos optativos como requisito de grado, los cuales pueden cumplir mediante la participación en las actividades de bienestar universitario en modalidad de práctica libre, sin una articulación formal definida.

De acuerdo con la recolección de información y los testimonios analizados, la falta de un micro currículo definido restringe el tiempo de los estudiantes y su crecimiento integral ya que en ocasiones si no cumplen con las horas necesarias para graduarse no lo pueden hacer, ya sea por horarios o desconocimiento de este requisito de grado, estos resultados se derivan de la matriz de codificación la cual se elaboró, con una entrevista semiestructurada y tres focus group con estudiantes en diferentes jornadas: jornada diurna, jornada nocturna y egresados, cuyos resultados apuntaron a la necesidad e importancia de implementar una estrategia microcurricular para las electivas deportivas de Bienestar Universitario del Politécnico Grancolombiano.

Los estudiantes entrevistados coincidieron en la importancia de formalizar esta estrategia, dado que las electivas deportivas ya forman parte de sus actividades recreativas libres, pero no están en su malla curricular. Perciben esta integración como un beneficio que optimizaría su tiempo académico, promovería su salud física y mental y facilitaría el cumplimiento de los requisitos académicos de manera efectiva.

Desde la perspectiva del Proyecto Educativo Institucional (PEI) del Politécnico Grancolombiano, se evidencia un interés en fomentar una educación integral que

abarque el desarrollo de competencias no solo académicas, sino también físicas y emocionales. Esto se vincula directamente con el propósito de la presente investigación, que busca diseñar una estrategia microcurricular para las electivas deportivas de bienestar universitario. En este contexto, se considera fundamental una estructura curricular flexible que permita la integración de estas electivas sin que representen una sobrecarga académica para los estudiantes, sino más bien como un complemento a su formación.

Cabe resaltar que el análisis nos indica la importancia de esta estrategia tanto para los estudiantes como para el Politécnico Grancolombiano, en cuanto es los objetivos de desarrollo sostenible y la acreditación de alta calidad. Además, establecer criterios claros para evaluar el impacto de la estrategia microcurricular en el bienestar estudiantil. Con una participación activa de los estudiantes. Los resultados coinciden con los estudios y resaltan la correlación entre la actividad física regular y el rendimiento académico positivo.

Por otro lado, es relevante mencionar que, en otras universidades, Bienestar Universitario forma parte de las materias electivas del currículo. En este sentido, el marco normativo desempeña un papel crucial en la implementación de una estrategia microcurricular. La legislación educativa a nivel mundial y nacional subraya la importancia de la innovación en la enseñanza y la adaptación de los programas de estudio a las necesidades cambiantes de los alumnos. En este escenario, la organización de las electivas deportivas no solo responde una necesidad interna del Politécnico Grancolombiano, sino que también se alinea con tendencias generales en el ámbito de la educación superior.

Uno de los puntos más relevantes encontrados es que la ausencia de una estructura formal para estas actividades genera un acceso desigual y dificulta el seguimiento en la formación de los estudiantes. Según las entrevistas realizadas los estudiantes participan en estas actividades de manera espontánea, lo que impide su incorporación a un plan de estudios con objetivos de aprendizaje claros. Esto coincide con los planteamientos de Isaza y Edgar (2021), quienes encontraron que la inclusión de programas deportivos dentro del currículo mejora la experiencia educativa y el sentido de pertenencia institucional.

Finalmente, el análisis de la innovación educativa sugiere que el diseño de un micro currículo para las electivas deportivas podría constituirse en un modelo replicable para otras instituciones de educación superior. La planificación microcurricular permitiría una mayor estructuración de los contenidos, objetivos de aprendizaje y metodologías de evaluación, generando un impacto positivo en la experiencia educativa de los estudiantes.

En síntesis, los hallazgos del análisis confirman la pertinencia y necesidad de diseñar una estrategia microcurricular para las electivas deportivas en el Politécnico Grancolombiano.

Conclusiones

Al finalizar el desarrollo de esta investigación nos permitió evidenciar la importancia de integrar las actividades deportivas de bienestar universitario dentro del currículo académico del Politécnico Grancolombiano esto como una estrategia para fortalecer y mejorar la calidad de vida de los estudiantes a nivel académico y personal. A través de un proceso de recolección de datos se logró analizar información clave que respalda la implementación de esta estrategia en cuanto calidad de tiempo al desarrollar

dichas actividades, reconocimiento de créditos, conocer desde la integralidad las actividades que puede desarrollar, además de esto se destacando su impacto en la salud física y mental de los estudiantes y su desempeño académico.

En el contexto de la educación superior, el bienestar de los estudiantes es un aspecto importante para su desarrollo integral, ya que influye no solo en su rendimiento académico, sino también en su estabilidad emocional y social. Por ello, las universidades han comenzado a replantear sus modelos de formación, incorporando enfoques que van más allá de la enseñanza tradicional y que consideran al estudiante en su totalidad. En este sentido, la propuesta de diseñar una estrategia microcurricular para las optativas deportivas de bienestar universitario en el Politécnico Grancolombiano responde a la necesidad de consolidar programas que integren el desarrollo físico y mental de los estudiantes, fomentando una educación más holística y alineada con los desafíos de la sociedad actual.

Además, este estudio resalta el papel de las actividades deportivas no solo como espacios recreativos, sino como herramientas pedagógicas fundamentales que potencian habilidades transversales como la disciplina, el trabajo en equipo, la resiliencia y la gestión del tiempo. La incorporación de estas estrategias en el currículo académico representa un avance significativo de la manera en que las instituciones de educación superior abordan la formación de sus estudiantes, promoviendo una cultura de bienestar que trasciende el aula y se refleja en la vida cotidiana de los jóvenes universitarios.

Por otro lado, la relación entre la calidad de vida y los modelos de intervención en población estudiantil universitaria demuestra que una adecuada planificación y ejecución de programas de bienestar contribuye a reducir los niveles de estrés, ansiedad y sedentarismo, factores que pueden afectar el rendimiento y la permanencia en la

educación superior. Por ello, el diseño de estrategias específicas, como la propuesta en este estudio, no solo busca fortalecer el componente académico de las optativas deportivas, sino también garantizar que estas actividades respondan a las necesidades reales de los estudiantes y generen un impacto positivo en su proceso formativo.

Adicionalmente, los resultados obtenidos sugieren formalizar estas electivas, donde no solo beneficiaría a los estudiantes, sino que también optimizará la gestión del bienestar universitario. Contar con un sílabo definido y una metodología estructurada permitiría evaluar mejor el impacto de estas actividades en la formación integral. Esto se alinea con lo expuesto por Car y Kemmis (1988), quienes destacan que el diseño curricular debe estar ligado a la práctica docente y fomentar un aprendizaje integral que combine conocimiento académico con desarrollo personal

Este estudio destaca que la innovación educativa no implica necesariamente la creación de nuevos espacios de enseñanza, sino la optimización y mejora de los existentes. La propuesta de formación de las electivas deportivas en el Politécnico Grancolombiano se configura como una estrategia de innovación educativa alineada con el ODS 3 (salud y bienestar) y el ODS 4 (educación de calidad), contribuyendo así al fortalecimiento de un modelo de educación superior que forme profesionales competentes e individuos integrales y saludables.

En conclusión, la implementación de una estrategia microcurricular para las electivas deportivas de bienestar universitario en el Politécnico Grancolombiano crea una iniciativa innovadora y necesaria para fortalecer la educación integral, brindando a los estudiantes herramientas que les permitan balancear sus compromisos académicos el cuidado de su salud y bienestar. Esto no solo aporta al crecimiento personal de los

estudiantes, sino que también aumenta el compromiso de las instituciones con la formación integral y el desarrollo sostenible de su comunidad universitaria.

Glosario

Académico: Relacionado con el aprendizaje, la enseñanza y la producción de conocimiento en una institución educativa. La formación académica implica la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos. La RAE define "académico" como "perteneciente o relativo a centros oficiales de enseñanza o a quienes los cursan" (RAE, 2021).

Aprendizaje: Proceso mediante el cual una persona adquiere conocimientos, habilidades y actitudes mediante la enseñanza, la práctica y la experiencia. Mayer (1982) define el aprendizaje como "el proceso de adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia, el estudio o la enseñanza" (Mayer, 1982).

Bienestar: Estado de equilibrio físico, mental y emocional que permite a una persona desenvolverse de manera saludable y productiva en su entorno. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (OMS, 1946).

Currículo: Conjunto de objetivos, contenidos, métodos de enseñanza y evaluación que constituyen el plan educativo de una institución. Según el Ministerio de Educación Nacional de Colombia (1998), el currículo es "el proyecto educativo que organiza de manera integral las experiencias de formación que ofrece la institución educativa" (Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 1998).

Deporte: Actividad física reglamentada que implica competencia, desarrollo físico y trabajo en equipo. Los deportes en el ámbito universitario promueven el bienestar físico y la integración social. La RAE define "deporte" como "actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas" (RAE, 2021).

Educación: Proceso mediante el cual las personas adquieren conocimientos, habilidades y valores que les permiten integrarse de manera productiva en la sociedad. La educación superior implica la formación profesional y personal de los estudiantes para enfrentar desafíos en distintos contextos. La RAE define la educación como la "crianza, enseñanza y doctrina que se da a los niños y a los jóvenes" (RAE, 2021).

Electiva: Asignatura o curso que los estudiantes eligen de manera voluntaria dentro de un plan de estudios. Según el Diccionario de términos educativos de la UNESCO, una asignatura electiva es aquella que "no es obligatoria y que el estudiante elige según sus intereses" (UNESCO, 2006).

Estrategia: Conjunto de acciones y decisiones planificadas que tienen como objetivo alcanzar una meta específica. En el contexto educativo, una estrategia implica diseñar y ejecutar métodos para mejorar el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes. Según Díaz y Hernández (2002), las estrategias de enseñanza son "procedimientos o recursos utilizados por el docente para promover aprendizajes significativos en los estudiantes" (Díaz & Hernández, 2002).

Estudiantes: Personas que participan en un proceso de formación académica, desarrollando habilidades y conocimientos en un contexto institucional. En el ámbito educativo, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes son factores clave

para el éxito formativo. Según la Real Academia Española (RAE), un estudiante es una "persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza" (RAE, 2021).

Innovación: Proceso de introducir cambios o mejoras en un sistema, producto o método existente. En la educación, la innovación implica implementar nuevos enfoques de enseñanza y aprendizaje para mejorar el rendimiento y la experiencia estudiantil. El Manual de Oslo (2005) define la innovación como "la introducción de un producto (bien o servicio) nuevo o significativamente mejorado, un proceso, un nuevo método de comercialización o un nuevo método organizativo en las prácticas internas de la empresa, la organización del lugar de trabajo o las relaciones exteriores" (Manual de Oslo, 2005).

Institución: Organización formal que brinda servicios educativos o sociales, como universidades o colegios. Las instituciones educativas son responsables de establecer las políticas y programas de enseñanza. North (1990) describe las instituciones como "las reglas del juego en una sociedad o, más formalmente, son las limitaciones ideadas por el hombre que dan forma a la interacción humana" (North, 1990).

Integral: Que abarca o incluye todos los aspectos o dimensiones de una persona o sistema. La formación integral implica el desarrollo físico, mental, social y académico de los estudiantes. Según la RAE, "integral" significa "que incluye o comprende todos los elementos o aspectos de algo" (RAE, 2021).

Microcurricular: Relativo a la organización y diseño detallado de un programa académico o parte específica del currículo. El diseño microcurricular implica establecer objetivos, contenidos, métodos de enseñanza y evaluación de manera precisa y organizada. Calderón (2019) señala que la planificación microcurricular "permite

organizar los contenidos expresados en el currículo nacional a través de estrategias metodológicas en función de las necesidades y características de los alumnos" (Calderón, 2019).

Referencias Bibliográficas (Glosario)

Calderón, M. (2019). La planificación microcurricular: una herramienta para la innovación de las prácticas educativas. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 4(2), 103-111.

Díaz, F., & Hernández, G. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: una interpretación constructivista*. McGraw-Hill.

Mayer, R. E. (1982). *Learning: Contributions of Cognition*. In H. E. Mitzel (Ed.), *Encyclopedia of Educational Research* (5th ed., pp. 1047-1054). Free Press.

Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (1998). *Lineamientos Curriculares*. Bogotá: MEN.

North, D. C. (1990). *Institutions, Institutional Change and Economic Performance*. Cambridge University Press.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*.

Real Academia Española (RAE). (2021). *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.).

UNESCO. (2006). *Diccionario de términos educativos*.

Manual de Oslo. (2005). *Guidelines for Collecting and Interpreting Innovation Data*. OECD.

Referencias

Araya, M (2011). Competencias en educación: Ideas para el diseño curricular desde la deliberación práctica y crítica, basada en el desarrollo humano y la transformación social. *Revista Electrónica Educare*, XV (1), 109-121.

<https://www.redalyc.org/pdf/1941/194118804009.pdf>

Cala, L., & Nieto, C., (2022). *Dimensión ambiental en la formación de ingenieros civiles de la Universidad La Gran Colombia*. Encuentro Internacional De Educación En Ingeniería.

<https://doi.org/10.26507/paper.2228>

Casanova, MA, (2012). El diseño Curricular como factor de calidad educativa. Reice. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 10 (4), 6-20. <https://www.redalyc.org/pdf/551/55124841002.pdf>

Cortés, D. L. (2014). Estrategias de las universidades colombianas para favorecer el acceso, permanencia y finalización de estudios en deportistas de alto rendimiento. *Lúdica pedagógica*, 1(19).

Degradis, F., & Marques, C. B. (2018). Inovação curricular: um desafio possível. *Educação Por Escrito*, 9(1), 118–133.

<https://doi.org/10.15448/2179-8435.1.27957>.

<https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/2783>

Flores Paredes, Alcides. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comunicación*, 11(2), 142-152.

<https://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.456>

Isaza-Gómez, G. D., Hernández, E. G., Arboleda, M. D. V., & Vente, A. M. M. (2021). Análisis curricular de los programas de formación profesional en el campo del

deporte y áreas afines en Colombia. Las características de esta publicación son propiedad de la Universidad Autónoma de Baja California., 75.

<https://www.englishatuniversity.com/files/BAJA-CALIFORNIALibro-2021.pdf#page=79>

Juan Carlos Alonso G. El Estudio de Caso simple: un diseño de investigación cualitativa, Artículo reproducido de la publicación Textos de Política y Relaciones Internacionales Facultad de Ciencias Políticas y Relaciones Internacionales Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. Impreso en Bogotá, Colombia, febrero de 2003.

Ladino, H. A. (2020). Aportes de los programas de bienestar universitario a la permanencia de los estudiantes en la educación superior.

<http://hdl.handle.net/10654/37329>

Martínez Carazo, PC, (2006). El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica. *Pensamiento & Gestión*, (20), 165-193.

<https://www.redalyc.org/pdf/646/64602005.pdf>

Navas-Ríos, M. E., & Ospina-Mejía, J. O. (2020). Diseño Curricular por Competencias en Educación Superior. La Experiencia de Dos Universidades en Colombia. *Saber, Ciencia Y Libertad*, 15(2), 195–217.

Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano PEI, Proyecto Educativo Institucional PEI | Politécnico Grancolombiano

<https://doi.org/10.18041/2382-3240/saber.2020v15n2.6729>

Silva, F., & Manuel, J. (2017). Efectos de la aplicación de un plan de actividades recreativas para el mejoramiento de las relaciones interpersonales de los estudiantes de deporte universitario de la Universidad de Pamplona.

http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/2469/1/Ferrebuss_2016_TG.pdf

Toruño Arguedas, César. (2020). Aportes de Vygotsky y la pedagogía crítica para la transformación del diseño curricular en el siglo XXI. *Revista Innovaciones Educativas*, 22 (33), 186-195.

<https://dx.doi.org/10.22458/ie.v22i33.3043>

Uzcátegui U, Ofelia. (2016). Objetivos de desarrollo sostenible 2015-2030. *Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela*, 76(2), 73-75.

[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0048-77322016000200001&lng=es&tlng=es.](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0048-77322016000200001&lng=es&tlng=es)

Anexos

Formato consentimiento informado



DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PROYECTO DE MAESTRÍA

Este documento tiene el objetivo de informarle sobre el Proyecto de Investigación Formativa "Diseño curricular de las electivas de bienestar universitario" al que le invitamos a participar y que tiene como finalidad proponer un diseño curricular para las electivas de bienestar en estudiantes de pregrado del Politécnico Gran Colombiano, sede Bogotá Colombia, a través de este ejercicio los maestrantes Andrea Carolina Guzmán Cardona, Laura Constanza Sánchez Celis y Milton Andrés Rocha.

Nuestra intención es que reciba la información correcta y suficiente para que pueda decidir si acepta o rechaza participar en el proyecto. Le rogamos que lea este documento con atención y que nos formule las dudas que tenga.

Título del proyecto: Diseño curricular de las electivas de bienestar Universitario.

Objetivo del proyecto: Proponer un diseño curricular para las electivas de bienestar en estudiantes de pregrado del Politécnico Gran Colombiano, sede Bogotá Colombia, con el fin de contribuir al desarrollo de un currículo innovador y adaptado a las necesidades de los estudiantes lo que podría mejorar su experiencia universitaria al integrar las actividades deportivas de bienestar universitario en la parte académica de la institución. Personas responsables del proyecto: Andrea Carolina Guzmán Cardona, Laura Constanza Sánchez Celis y Milton Andrés Rocha. Maestrantes del Politécnico Gran Colombiano, en adelante: Personas Responsables.

MANIFIESTO QUE HE SIDO INFORMADO/A DE LAS SIGUIENTES CUESTIONES RELACIONADAS CON EL PROYECTO:

- Mi participación en este proyecto es voluntaria y, si en cualquier momento deseo cambiar mi decisión, puedo retirar mi consentimiento.
- Las personas que realizan la investigación tienen el deber de informarme de cualquier cambio en el objeto del proyecto o en la forma de participar en él, para que pueda expresar mi voluntad de seguir participando o no en el proyecto.
- Las personas que realizan la investigación tienen el derecho de interrumpir mi participación en el proyecto si determinan que no es adecuado que continúe participando en él, si puede ser peligroso para mí seguir participando o si no sigo las indicaciones de los investigadores para poder participar en el proyecto.
- Mi participación consiste en brindar mis opiniones y mis percepciones sobre el ejercicio previamente descrito. Las personas responsables del tratamiento de mis datos personales han sido reconocidas y están detallados al inicio de este documento.
- Mis datos personales se recogerán y tratarán con fines exclusivamente pedagógicos y de investigación y sin ánimo de lucro.
- Se captará, con los medios de grabación utilizados por la persona que lleva a cabo la investigación, mi voz e imágenes cuando se desarrollen las actividades en las que yo participe, con el fin de realizar la investigación en el marco del proyecto.
- Mis datos se anonimizarán. Se guardará secreto sobre la información personal que facilito, y solo se utilizará con fines docentes y de investigación en el marco de este proyecto, de forma que no se me pueda identificar en los resultados del proyecto. Sólo se recogerán los datos

Matriz de Codificación

Categoría/Variable	Subcategoría	Código/Patrón	Cita textual	Asíe o teoría Asociación entre la	Comentarios Articulación entre el	Referencias APA	Indicador de logro	Instrumento	Marta Isabel Cortés Cortés	Diana Velásquez
PEI Proyecto Educativo Institucional	Politécnico Guacambiano	Plan de estudio	"El plan de estudios no son solo las asignaturas, sino todo lo que está alrededor del plan de estudios, la investigación, la proyección, las laboraciones, todo lo que implica el plan de estudios"	"Desde sus orígenes el Poli ha tenido una vocación firmemente orientada principalmente a la preparación de personas competentes, en carrera permanente para el desarrollo de la actividad empresarial. Su misión es la docencia se centró en una formación para iniciar procesos de investigación sobre el aprendizaje y las pedagogías efectivas"	El PEI del Politécnico muestra una visión integral de la educación en la que el plan de estudios abraza más allá de las asignaturas involucrando pilares fundamentales en el aprendizaje como la investigación y la proyección social, el politécnico guacambiano se dedica en la preparación de profesionales competentes para el sector empresarial, garantizando así una educación de calidad alineada con las necesidades del entorno.	Politécnico Guacambiano https://www.poli.edu.co/pej	1. Conocer las características del PEI	Entrevista semiestructurada	Tener en cuenta el PEI del politécnico Guacambiano	"Pero como en una universidad que tiene una estructura pedagógica ya bien definida, muy al servicio."
Curriculo	Estructura Curricular	Curriculo	"Entonces, saber del currículo casi que es como saber del mundo académico, más que el currículo en sí mismo, conocer el mundo académico, de que las universidades tienen estructura, no sé, si estudias en el Poli, pero no sé si estudias en otras, las organizaciones de las universidades"	"La estructura curricular está sustentada en la conceptualización de currículo que direcciona la toma de decisiones en relación a los criterios de diseño del diseño y desarrollo curricular, con la finalidad de garantizar que el currículo tenga pertinencia y relevancia con las demandas académicas, culturales, sociales, científicas y tecnológicas de los distintos contextos socioeconómicos en su evolución histórica, respondiendo a interrogantes como el tipo de ser humano, de ciudadano, de comunidad que las sociedades organizadas requieren. (Soto, 2002, p.57); considerando así al Currículo, como el punto de enlace entre la escuela y la sociedad"	El currículo es la estructura general de los contenidos académicos de una institución; entendido requiere identificar como las universidades están diseñadas y funcional dentro de un contexto académico, más es adaptable a las exigencias del entorno y contribuye a la formación de ciudadanos que sean capaces de afrontar los desafíos que se presentan.	Toro Sotomayor, S. E. (2017). Conceptualización de currículo: su evolución histórica y su relación con las teorías y enfoques curriculares en la dinámica educativa. <i>Revista Colombiana de Educación</i> , 43(1), 430-443. https://revistas.udec.edu.co/revistas/index.php/revista/issue/376	1. Identificar y explicar los elementos fundamentales del currículo y su relación con el aprendizaje.	Entrevista semiestructurada	"Ya vamos para acá. Aquí como en la estructura curricular son tres. El institucional, el disciplinar, que junto con finalidad, con programa y el electivo. Vamos a ver, ¿cierto?"	"Nuevas estructuras curriculares está muy basada en el saber y en el saber se. Así lo vamos para allá. Y en el saber saber y saber hacer, pero el saber se, que en ese se maneja"
Adaptación a la normativa educativa	Normativa global y nacional educativa	Normativa	"Hay una normativa global y una normativa nacional y que el país tanto o debe vincular a una normativa global que da, por ejemplo, la UNESCO, que da, por ejemplo, Naciones Unidas, que da la OCDE."	"Las reformas educativas a nivel nacional y sub-nacional van a la par una respuesta y un medio a través del cual la globalización impacta en sociedad. En los últimos años, tanto los países centrales como los periféricos han tendido a aceptar una "nueva ortodoxia" de política educativa (Ball, 1998)"	A nivel global las normas educativas implementadas por las organizaciones como la UNESCO, ONU, OCDE, influyen en las políticas nacionales de cada país, donde las reformas educativas no solo dan respuesta a la globalización si no que también tienen un gran impacto en la sociedad.	Torres de la globalización educativa (Carney, 1999) González, Jorge M. & Tello, César G. (2011). Globalización y reforma educativa en América Latina: un análisis internacional. <i>Revista Brasileira de Educação</i> , 16(47), 363-388. Recuperado en 10 de mayo de 2023, de http://educar.fcc.org.br/revista.php?art=artem&pub=54413-3476201100030000&log=publicar	Los programas académicos se ajustan a normativas globales como la OCDE, para mejorar la calidad educativa	Entrevista Semiestructurada	"A una normativa global que da, por ejemplo, la UNESCO, que da, por ejemplo, Naciones Unidas, que da la OCDE. Colombia decidió entrar a la OCDE, el país entró a la organización más del comercio, desde hoy una revista educativa del mundo, entonces por ejemplo están las pruebas PISA, entonces están evaluando que cómo están que pertenecen a ese club, que se llama la OEA, que es la Organización Mundial del Comercio"	"DV: "Habría globales comparados con porque además se trabajaban cosas que pudieran ser aplicables a Costa Rica o Guatemala o República Dominicana, porque norma lo provee a esos países. Entonces, para entender lo que dice María Isabel, la globalidad de la educación, que es el contexto de normativas y de los países y demás"
Innovación Educativa	Microcurriculo	Sílabos	"Diseño de una estrategia microcurricular para las electivas deportivas de bienestar, genera una propuesta de planes de cursos de lectivos" (DVM)	"La planificación microcurricular representa una herramienta clave para generar prácticas educativas innovadoras dentro de las instituciones educativas, a importancia de la planificación microcurricular como herramienta para innovar las prácticas educativas de la Unidad Educativa "Edwin Hernán Méndez Rivero" de la ciudad de Pastochojo, provincia de Manabí, en la región del proceso de enseñanza y aprendizaje."	El diseño de una estrategia microcurricular para las electivas deportivas de bienestar es primordial para organizar y estructurar de manera efectiva las diferentes disciplinas, asegurando que cumplan con objetivos concretos y den respuesta a las necesidades de los estudiantes, la planificación microcurricular es una herramienta importante para innovar en las prácticas educativas, permitiendo mejorar y potencializar los procesos de enseñanza y aprendizaje.	Galdrós Delgado, Marcela. (2019). La planificación microcurricular: una herramienta para la innovación de las prácticas educativas. <i>Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (RCHS)</i> , 4(2), 116-125. Epub 30 de agosto de 2019 https://doi.org/10.33900/rchsa.v4i2.2900		Entrevista Semiestructurada	La propuesta de María Isabel y Diana busca formalizar electivas deportivas, apoyando un enfoque microcurricular que mejore la experiencia educativa desde la práctica	"[D.V.]: Entonces, para entender lo que dice María Isabel, la globalidad de la educación, que es el contexto de normativas y de los países y demás. Entonces allá, me vinculan a la Misión de Dios, que dan una oportunidad para trabajar en la Corporación Universitaria Misión de Dios"

<p>Bienestar Universitario</p>	<p>Electivos de Bienestar</p>	<p>Creditas</p>	<p>"Nosotros en la institución tenemos abierta para la acreditación un aspecto que dice cómo se garantiza la formación integral y la integralidad, o sea, eso es un vacío que hay ahí, que yo lo caractericé, yo dije hay un vacío porque nosotros vemos cómo académicamente, eso sí lo tenemos, pero en esa integralidad, cómo estamos formando el ser humano allí desde el ser?" En parte del bienestar hace, no es viable en la estructura curricular y debería serlo. Entonces ahí es desde lo que tú decías, ahora una cosa que es importante de lo que habías decías, nos podemos pensar en crear cosas</p>	<p>La sociedad demanda un servicio educativo de alta calidad, lo cual obliga a las universidades a diseñar acciones estratégicas orientadas a su mejoría continua (Cárdeno, Garbón y Velasco, 2018). Así dejan de ser solo un centro de enseñanza, para convertirse en instituciones polifuncionales y multifuncionales, generadoras de conocimientos y productoras de servicios (Correa y Januella, 2011). Por esta razón los programas de bienestar universitario tienen un papel importante en la formación integral del estudiante, para generar un servicio que les permita ajustarse al medio en que se encuentran, para que desarrollen habilidades y competencias en la sociedad y que mejoren su calidad de vida (Pozzano, 2009).¹</p>	<p>La formación integral en la formación superior no se limita únicamente al aspecto académico, si no que también debe incluir el bienestar de los estudiantes, aspecto que muchos veces pasa desapercibido en la estructura curricular. Los programas de bienestar universitario son fundamentados que permiten a los estudiantes desarrollar habilidades y competencias que les facilitan adaptarse a su entorno y mejorar su calidad de vida. Intercalar de forma viable en el currículo las disciplinas departamentales de bienestar contribuye a una formación completa y atendida con las demandas actuales de la sociedad</p>	<p>Dana Cordeiro, Alexander, Jonathan Villalón, María Paula Rodríguez Pacheco, Faust Leonardo Impacto de los programas de bienestar universitario en la calidad de vida de los estudiantes. DOI: https://doi.org/10.13382/20054215780</p>		<p>Entrevista Semiestructurada</p>	<p>MR: Dana, Yo también le podría similitud microcurricular. Yo podría decirle de una estrategia microcurricular para lecturas de salud y bienestar. Diferente. Diferente de una estrategia. El grupo de lecturas es una estrategia para impactar a los chicos. De una estrategia microcurricular para el área de salud y bienestar.</p>	<p>DN: con programas de bienestar pertinentes y adecuados a las necesidades de su comunidad.</p>
<p>Objetivos de Desarrollo Sostenible</p>	<p>4. Educación de Calidad</p>	<p>ODS</p>	<p>"Nosotros en la institución tenemos abierta para la acreditación un aspecto que dice cómo se garantiza la formación integral y la integralidad" "No es que solo tenga conocimientos, sino que tú también trabajas el ser, trabajar en equipo todo eso que uno aprende en los deportes, con uno exactamente la parte del campo."</p>	<p>En práctica del objetivo 4 de los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS) en la región latinoamericana, tal objetivo busca garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos</p>	<p>En los procesos de acreditación institucional la formación integral es un aspecto muy importante, ya que garantiza no solo la adquisición de conocimientos si no también el desarrollo de habilidades personales y sociales, esto está alineado con el objetivo de desarrollo sostenible 4 que busca garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad promoviendo grandes oportunidades de aprendizaje a lo largo de la vida, formando grandes seres humanos preparados para los desafíos sociales y profesionales.</p>	<p>López-Loyola, Santos. (2024). La educación de América Latina percibida desde el objetivo 4 de los objetivos del desarrollo sostenible (ODS). <i>Información sociológica</i>, 35(2), 23-30. https://doi.org/10.4067/s0718-07422024000200023</p>		<p>Entrevista Semiestructurada</p>		<p>DN: cuando quieren en salud lo mencionan allá es que dice que es uno de los objetivos de salud es posible la salud y bienestar. Esto es en el enfoque que usted le van a dar la salud y al bienestar. Cual es el significado porque desde ahí es que pueden darle identidad y que realmente se va a valor a eso que quieren.</p>
<p>FOCUS GROUP EGRESADOS</p>										
<p>Salud Mental</p>	<p>Deportes</p>	<p>Vida profesional</p>	<p>El primer de ellos es que me ha me la dado salud mental, me ha dado bienestar emocional, que considero que es el más importante para la carrera. En mi vida personal me podría haberme participar en actividades actualmente para lo juego me podría como ese aspecto de Deportes</p>	<p>En el contexto psicológico, el estrés y la ansiedad son aspectos de la salud mental que afectan significativamente la calidad de vida de las personas y se asocian con varias enfermedades somáticas. Estudios han demostrado que el ejercicio actúa sobre sistemas neuroendocrinos y neuroinmunológicos que son puntos clave en la regulación del estado de ánimo y reacciones al estrés. Por ejemplo, el sistema dopaminérgico y la vía del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) se ven positivamente influenciados por el ejercicio, mejorando así la plasticidad neuronal y el estado anímico (Bates, et al, 2023). Esto subraya la relevancia de integrar programas de ejercicio especialmente estructurados en tratamientos para la depresión y la ansiedad¹</p>	<p>Dentro de los beneficios en la práctica de la actividad física y/o ejercicio, se considera fundamental el contribuir significativamente a la reducción del estrés, la ansiedad, por lo que se considera esencial crear conciencia sobre su importancia y promover su práctica habitual con el fin de mejorar la calidad de vida y bienestar integral.</p>	<p>Franco Gallegos, L. I., Aguirre Cáceres, J. F., Pérez de León, A. C., Robles Hernández, G. S. I., & Montes Mata, K. J. (2024). Intervenciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos. <i>Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano</i>, 5(2), 304-325. https://doi.org/10.61300/rs.v5i2.132</p>		<p>15 de Marzo Focus Group Egresados Politécnico Guatemalteco</p>	<p>Esteban Prado, egresado del 2022 de la facultad de administración de la carrera de contaduría pública. En mi vida personal el deporte ha sido parte fundamental, yo que siento que me ayuda mucho a tener cierto equilibrio entre mi vida laboral, mi vida y mi vida personal, el cual gracias a los espacios que ha brindado el país que he. Podría decirle me ayuda para poder disfrutar un poco. Mi mi cabeza de todos los problemas diarios. Además, sirve para la condición física. Me ha ayudado bastante en esos momentos, muchísimas gracias</p>	

Disponibilidad de Tiempo	Disponibilidad (Académica y Laboral)	Tiempo	Al ser estudiantes nocturnos, pues no el tiempo es. Algo que no es que es muy difícil que pronto se permita más poder participar en este tipo de actividades, pero siento que alguien puede cumplir y si se vuelve obligatoria ayudaría a tener un mayor equilibrio en la vida, pues educativo, personal y laboral.	"No obstante, el estudiante universitario se desarrolla en otros contextos, como el laboral, el social, cultural y otros, pues a lo cual debe estar impactando la responsabilidad y relación entre los contextos familiar y escolar en el rendimiento académico de los universitarios, de acuerdo a lo ya apuntado por Oliva y Palacios (2003)."	Muchos de los estudiantes que son agendados hacen evaluaciones de la jornada nocturna los cuales se refieren a dificultades de tiempo para realizar algunas actividades y cumplir con sus responsabilidades laborales y académicas, por lo cual realizan actividades semanales que están fuera de sus horarios académicos o los dificultan.	Teresa Velázquez, LE y Rodríguez Soriano, Nueva York (2006). Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios. Escuelas e Investigación en Psicología	15 de Marco Focus Group Egresados Politécnico General Gama	Daniela Lopez: Mi miembro es Daniela López. Me gradúe en el 2021 y si participé, me gustó, pero pues lo que digo el tiempo es, como que no me daba	Bryan Lucio, mi miembro es Juan Carlos Rojas, soy egresado de Ingeniería de Telecomunicaciones en el 2023 en nocturno. Digo que por más que intenté que ser un excelente alumno de trabajo en un horario laboral de 8 a 5 estudiar en la noche, siempre había espacio. Para poder participar en las diferentes disciplinas o ambientes recreativos que que ofrecen
FOCUS GROUP JORNADA NOCTURNA									
Accesibilidad	Falta de acceso a actividades de bienestar universitario por incompatibilidad horaria	Dificultad horaria	Los estudiantes de la jornada nocturna expresan una clara dificultad para acceder a las actividades de bienestar universitario debido a la incompatibilidad horaria. Aunque algunos tienen conocimiento sobre la oferta existente, la mayoría no ha podido participar porque los espacios están divididos principalmente para la jornada diurna. Además, perciben que las actividades deportivas tienen menor estabilidad en comparación con las culturales.	La falta de flexibilidad en los horarios limita la participación de los estudiantes nocturnos en actividades de bienestar. Suarez y Diaz (2013) señalan que esta incompatibilidad afecta la integración universitaria, mientras que Carlson (2021) advierte que la falta de estrategias adaptadas puede aumentar la deserción.	La incompatibilidad de horarios limita la participación de los estudiantes en actividades de bienestar, lo que reduce su involucramiento en la oferta institucional y las necesidades de la jornada nocturna. El hallazgo destaca la falta de tiempo y visibilidad como principales barreras, lo que resalta la importancia de estrategias más flexibles y accesibles para fomentar la participación.	Suarez, C., & Diaz, M. (2013). Factores de riesgo en la permanencia universitaria. <i>Revista de Educación y Sociedad</i> , 45(1), 519-538. Carlson, M. (2021). Deserción estudiantil y acceso a programas de bienestar. <i>Universidad de Antioquia, Biblioteca Digital</i> .	La cantidad de inscritos a los diferentes electivos deportivos	Entrevista semiestructurada	
Curriculización	Integración de electivos deportivos en la formación académica	Plan de estudio	Los estudiantes ven con gran interés la posibilidad de integrar electivos deportivos dentro de la malla curricular. Consideran que esta opción facilitaría el cumplimiento de los créditos optativos y les permitiría practicar deporte sin afectar su disponibilidad de tiempo. Además, destacan que una estructura más flexible y organizada podría motivarlos a involucrarse más en estas actividades, transformando el deporte en un elemento clave para su bienestar y permanencia académica.	Incluir el deporte en el currículo universitario favorece la formación integral y el bienestar estudiantil. González (2018) destaca su impacto en el rendimiento académico, mientras que Solís (2022) resalta su papel en la promoción de hábitos saludables.	La inclusión del deporte en la formación académica es una estrategia clave para el bienestar estudiantil. Los hallazgos muestran un interés en opciones deportivas como alternativa para cumplir créditos optativos, lo que refuerza la necesidad de integrar estas opciones dentro del currículo para mejorar la motivación y equilibrio entre estudio y actividad física.	González, J. (2018). El deporte universitario como herramienta educativa. <i>Biblioteca Digital UINAHU</i> . Solís, S. (2022). Hábitos deportivos en estudiantes universitarios. <i>Revista Cubana de Educación Superior</i> , 28(3), 623-640.	Fortalecimiento de la formación integral del estudiante.	Entrevista semiestructurada	
FOCUS GROUP JORNADA DIURNA									
Salud	Salud física y mental	Bienestar Integral	"Uno también puede ejercerse tanto mentalmente como físicamente y gran oportunidad que le brinda esos deportes, gracias." MP	La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 2010). Dentro de los buenos hábitos y estilos de vida saludables, se habla de llevar una vida sana, practicar actividad física y ejercicio físico, junto con una buena alimentación, para mejorar la calidad de vida, alargar el tiempo de vida, disminuir la presencia de enfermedades no transmisibles, bajar los niveles de estrés, cansancio y lograr grandes beneficios en el ser humano, a corto, mediano o largo plazo, logrando también positivos en el desarrollo de las actividades diarias y de la vida laboral (OMS, 2010).	El ejercicio, la actividad física y el deporte, además de fortalecer el cuerpo, también contribuye a la salud mental. Lo que coincide con la definición de salud de la OMS, donde se define como un estado completo de bienestar físico, social y mental y no solo la ausencia de enfermedad. Así la práctica deportiva no solo brinda oportunidades para el desarrollo de las capacidades físicas, si no que también favorece el desarrollo mental y social, alineándose con una visión más integral de bienestar.		Focus Group jornada diurna		

Bienestar Universitario	Motivaciones para participar	Participación y beneficios	"Yo que más me gusta de estas actividades de bienestar es que como que nos llevan a varios contextos universitarios y pues que podemos ir algunas veces a adquirir becas y también conocer a nuevas personas" PSB	Teoría de las necesidades de Maslow	La participación de actividades extracurriculares mejora la integración y desarrollo estudiantil		Nivel de participación y percepción del beneficio con las actividades de bienestar	Focus Group jornada diurna		
Creditos Optativos	Integración en nulla curricular	Transformación de créditos optativos	"Bueno, yo también estoy de acuerdo de que se implemente esto, yo que siento que dentro de toda la cosa que tiene la carrera también te ayuda mucho, a desahogar, también lo que hablamos como de conocer gente, y de que sea un requisito, pues lo que hace Mariana es para mí estar bien conectada y tener un bienestar físico que siento que es muy importante." S	Perfil de competencia de Tolosa	Integrar actividades deportivas dentro del currículo mejora la formación integral del estudiante			Focus Group jornada diurna		

Foto Entrevista Semiestructurada



Foto Evidencia Focus Group Jornada Diurna



Foto Evidencia Focus Group Jornada Nocturna



Foto Evidencia Focus Group Egresado

