

LA CALISTENIA COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA PROMOVER EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 12 AÑOS DEL BARRIO GRANIZAL DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN

Calisthenics as a Pedagogical Strategy to Promote the Use of Free Time for Children Aged 6 to 12 in the Granizal Neighborhood of Medellín

Resumen

Este proyecto está enfocado en propiciar espacios deportivos de nuevas tendencias en la comunidad de Granizal; barrio que está en la zona nororiental, comuna 1 de la ciudad de Medellín. Esta propuesta surgió debido a la poca oferta que existe en el barrio en términos deportivos y recreativos y sobre todo oferta orientada a nuevas tendencias deportivas que en este momento están generando interés para las comunidades infantiles y juveniles. El objetivo principal se enfoca en diseñar un proyecto pedagógico de la modalidad calistenia, como alternativa de aprovechamiento del tiempo libre de los niños y niñas del barrio, se hizo además una indagación sobre los procesos de intervención en deporte, actividad física y recreación que actualmente existen en el barrio Granizal y se identificaron estrategias metodológicas existentes a nivel local, nacional e internacional para el trabajo con población infantil y juvenil desde la modalidad calistenia. La metodología empleada es de enfoque mixto con un alcance descriptivo y un diseño NO experimental, la población objeto de estudio son líderes comunitarios y actores deportivos, quienes intervienen actualmente con oferta deportiva y recreativa en el lugar y un grupo de niños y niñas de una institución educativa del sector que se intervino para realizar un acercamiento de la propuesta de entrenamiento de calistenia. Para el proceso de recolección de datos se utilizó una encuesta y se realizó una revisión documental. De esta información se pudo discutir asuntos de índole metodológico rescatando elementos generales que son insumo para el trabajo de fuerza en población infantil y juvenil como un diagnóstico y/o valoración que permitió construir un plan de preparación que vaya encaminada a los procesos de la modalidad deportiva de Calistenia.

Palabras clave: Calistenia, deporte, tiempo libre.

DEYSI ASTRID TORRES PENAGOS¹
JUAN DAVID VARGAS CASTRO²

ARTÍCULO DE REFLEXIÓN
Recepción: 09/08/2024
Aceptación: 03/02/2025

PALABRAS CLAVE:
Calistenia, deporte, tiempo libre.

KEYWORDS:
Calisthenics, sports, free time.

- 1 Docente Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, Medellín, Colombia. Magíster en educación y docencia Licenciada en educación física, recreación y deporte; deysitorres@elpoli.edu.co. Semillero de Investigación Lúdica y Saber ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8579-5871>
- 2 Estudiante Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, Medellín, Colombia. Licenciado en educación física, recreación y deporte. juan_vargas84182@elpoli.edu.co

Abstract

This project focuses on promoting sports spaces for emerging trends in the community of Granizal, a neighborhood located in the northeastern zone, Commune 1 of Medellín. The main objective is to design a pedagogical project centered on calisthenics as an alternative for the productive use of free time among children in the neighborhood. Additionally, an inquiry was conducted into the current intervention processes in sports, physical activity, and recreation in Granizal. Methodological strategies at the local, national, and international levels were identified for working with children and youth through calisthenics. The methodology employed follows a mixed-methods approach with a descriptive scope and a non-experimental design. The target population includes community leaders and sports actors currently involved in sports and recreational initiatives in the area, as well as a group of children from a local educational institution, where an initial approach to calisthenics training was conducted. Data collection was carried out through surveys and document review. The analysis of this information allowed for a discussion on methodological aspects, highlighting key elements for strength training in children and youth. These findings serve as a foundation for developing a training plan aligned with the processes of the calisthenics discipline.

Keywords: Calisthenics, sports, free time.

Introducción

La modalidad Calistenia representa actualmente un deporte novedoso, debido a su particular forma de practicarse ya que no necesita una indumentaria para su ejecución y tampoco maquinaria especializada para llevarse a cabo, con solamente el propio peso corporal, y un espacio abierto con suelo y barras como los parques recreativos de los barrios, se pueden ejecutar prácticas que mejoren la imagen y esquema corporal de aquel que lo practique. Así pues, esta tendencia deportiva es una opción diferente para que los niños y niñas de 6 a 12 años de edad del barrio Granizal utilicen provechosa y adecuadamente sus espacios de esparcimiento, debido a la poca oferta en términos deportivos, recreativos y de actividad física del territorio nororiental de la ciudad de Medellín. Por ello, se propone un proyecto pedagógico de la modalidad deportiva Calistenia, para niños y niñas de 6 a 12 años como alternativa para que éstos tengan oferta distinta y novedosa para el uso adecuado de su tiempo libre en actividades que contribuyan al desarrollo de capacidades y habilidades para la vida que puedan ser aprovechadas a corto, mediano y largo plazo, evitando así problemáticas como drogadicción, vinculación a bandas delincuenciales y de microtráfico, y actividad laboral infanto-juvenil.

Se piensa una estrategia metodológica única en función del reconocimiento corporal y la asimilación e interiorización de la imagen y esquema corporal, aspectos fundamentales y útiles para la construcción del proyecto pedagógico de la modalidad Calistenia, pues al pactar factores físicos, biológicos y cognitivos antes de cualquier intervención rigurosa bajo ejercicios complejos y tediosos, le permite a la población infantil y juvenil tener bagajes y experiencias motrices como bases sólidas en las actividades, tareas y acciones asignadas por los orientadores y así poder asociar movimientos, posturas y el periodo de

aprendizaje y cambios que empiezan a experimentar a lo largo de la realización consciente de los ejercicios. En el proceso de indagación se encontró que las metodologías utilizadas actualmente por los entrenadores que intervienen en el barrio Granizal, tienen coherencia lógica con las metodologías encontradas a

nivel local, nacional e internacional, esto se evidenció en las clases que fueron objeto de observación. La modalidad Calistenia representa actualmente un deporte novedoso, debido a su particular forma de practicarse ya que no necesita una indumentaria para su ejecución y tampoco maquinaria especializada para llevarse a cabo, con solamente el propio peso corporal, y un espacio abierto con suelo y barras como los parques recreativos de los barrios, se pueden ejecutar prácticas que mejoren la imagen y esquema corporal de aquel que lo practique.

Metodología

Este proyecto concibió un tipo de investigación de enfoque mixto con un alcance descriptivo y un diseño NO experimental. La población y muestra a intervenir fueron los líderes comunitarios y actores deportivos que atienden la oferta que se presenta en el barrio Granizal en deporte, recreación y actividad física. En un segundo momento del proyecto la población directa será 113 niños y niñas de 6 a 12 años del barrio Granizal. Las técnicas e instrumentos seleccionados fueron la encuesta con preguntas mixtas como instrumento de recolección de información primaria, y la revisión documental en bases de datos como técnica de recolección de información secundaria.

En primera instancia, se realiza la construcción de una revisión documental en un formato de Excel con artículos científicos extraídos de bases científicas como Scielo, Google académico y Dialnet, recopilando elementos como objetivos, contenidos y metodologías utilizadas de las investigaciones revisadas. Con dicha información, se realiza el proceso de recategorización con los datos más relevantes para ser analizados y generar resultados y la discusión de la presente investigación, determinando así las estrategias metodológicas que son utilizadas en trabajo de fuerza en la población infanto-juvenil a nivel local, nacional e internacional. Además, se establecen elementos a modo de herramientas pedagógicas y de entrenamiento que pueden ser utilizados en el diseño del proyecto pedagógico de la modalidad Calistenia.

En segunda instancia, se construye la encuesta con preguntas mixtas, es decir, abiertas y cerradas en función de caracterizar los procesos de intervención por parte de líderes comunitarios, entrenadores y demás actores deportivos que se llevan a cabo en el barrio Granizal y que están en función de la población infantil y juvenil de 6 a 12 años de edad. Se estructuran preguntas en función de conocer la información sociodemográfica del encuestado, si pertenece a una entidad pública o privada, si presenta una oferta en ámbito deportivo, de actividad física o de recreación, cuales son las estrategias metodológicas y pedagógicas utilizadas, y cuales considera que son las principales dificultades y/o problemáticas que presenta a la hora de intervenir con los niños y niñas que atiende. Antes de aplicar la encuesta, se diseña un consentimiento informado que se le entrega físicamente, donde se le da a conocer al individuo a encuestar lo correspondiente al proyecto, el objetivo de la encuesta, que su información única y exclusivamente será utilizada con fines académicos y el apartado para firmas, donde establece

y está de acuerdo con la resolución de las preguntas del instrumento de recolección de la información. En total, se encuestaron a 15 entrenadores, siendo uno de estos encuestados entrenador y líder comunitario, de manera presencial en el escenario deportivo del barrio Granizal. De los 15 individuos, 8 tienen un enfoque deportivo, 2 un enfoque de actividad física y 5 con un enfoque deportivo y de actividad física en simultaneo, no habiendo ninguno que tenga una oferta con enfoque recreativo en el barrio Granizal.

Con la información recogida, se somete a un proceso de tabulación en un formato de Excel donde se digitan todas las respuestas sin modificar datos a gusto del investigador en unas categorías establecidas, para posteriormente realizar unas gráficas circulares que determinan porcentajes y someter dicha información a un proceso de análisis e interpretación de la información.

Resultados y discusión

Tras la aplicación de las técnicas e instrumentos de recolección de la información tales como la encuesta y la revisión documental, se determinó el proceso periódico de selección, validación e interpretación de la información obtenida en el proceso de recolección de la misma, permitiendo así entender las posibilidades para trabajar con la población infantil y juvenil en la modalidad Calistenia. Además, la encuesta estructurada para los líderes comunitarios y actores deportivos del barrio Granizal, junto con el consentimiento informado, permitió conocer la oferta deportiva, recreativa y/o de actividad física en el territorio para la población infantil y juvenil, esto permitió construir argumentos en función del objetivo específico de caracterizar los procesos de intervención en deporte, actividad física y recreación que actualmente existen en el barrio Granizal y que están orientados a niños y niñas de 6 a 12 años. Así mismo, se revisó la información hallada en los diferentes documentos tanto artículos de revista como tesis y trabajos de grado a modo de proyectos de investigación ubicados en el instrumento de recolección de información secundaria revisión documental que va en congruencia con el objetivo específico de identificar las estrategias metodológicas existentes a nivel local y nacional para el trabajo con población infantil y juvenil desde la modalidad de Calistenia.

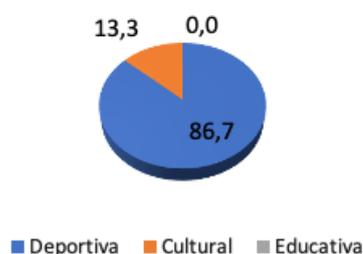
Esta revisión de datos permitió hacer procesos de recategorización y entender mejor qué estrategias pedagógicas se utilizan en diferentes ámbitos y de esta manera tomarla como referente para el trabajo de fuerza que se pretende realizar con la población infantil y juvenil del barrio Granizal. Las estrategias metodológicas presentan una congruencia con la población indirecta del actual trabajo que son los niños y niñas de 6 a 12 años del barrio Granizal, el cual cubre una población de 9 a 12 años de edad, que comprenden unas características particulares y que en función de ello se pueden acoger diferentes elementos en aras de la construcción del proyecto pedagógico de la modalidad Calistenia.

Así mismo, se rescatan elementos generales que son insumos para el trabajo de fuerza en población infantil y juvenil como un diagnóstico y/o valoración inicial a través de pre-test y post-test, un modelo de sistematización para recoger la información obtenida posterior a los procesos de intervención a los diversos sujetos y así poder crear un plan de preparación que vaya encaminada a la modalidad deportiva de Calistenia.

Esto es fundamental para aspectos logísticos y de organización previa y así disminuir porcentajes de errores y sesgos dentro de los procesos de análisis de resultados e información. También, se rescatan asuntos de dosificación de cargas e individualización de las sesiones de entrenamiento, importantes para que la población infantil y juvenil ejecute niveles de ejercicio que van de menor a mayor complejidad, respetando así procesos de periodización, intensidad, frecuencia y volumen de entrenamiento.

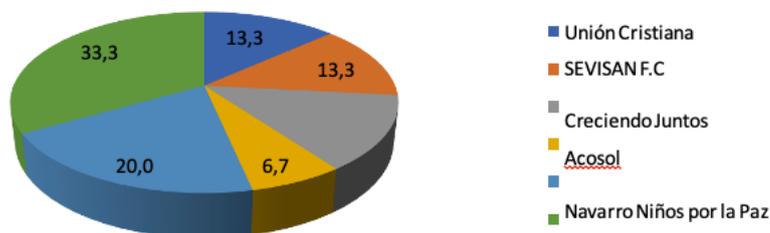
Tras la aplicación de la encuesta con preguntas mixtas a los líderes comunitarios, entrenadores y demás actores deportivos, se establecen los siguientes resultados:

Gráfica 1. ¿A qué entidad hace parte?



La mayoría de actores entrevistados hacen parte de una entidad deportiva representando un 86,7%, mientras que el 13,3% hacen parte de una entidad cultural, existiendo así una superioridad deportiva donde los entrenadores del barrio Granizal se inclinan hacia una oferta de deporte. Cabe destacar que la entidad educativa representa un 0,0% debido a que no se encuestó a ningún entrenador o formador de esta área. Sin embargo, se tiene conocimiento de que existen actores que se encargan del área educativa con enfoque recreativo en el barrio Granizal. Tales son pues los instructores que atienden en la ludoteca del barrio Granizal, que está ubicada en el segundo piso de la coordinación del Inder Medellín. En ese sentido, la mayor actividad lucrativa para los encuestados representa el emprendimiento de una modalidad deportiva para ofrecer un servicio a la población infantil y juvenil del barrio Granizal.

Gráfica 2. Nombre de la entidad.



El 33,3% de los actores encuestados corresponden a la entidad INDER Medellín, que ofrece una amplia oferta tanto deportiva, recreativa y de actividad física, por lo cual representan un alto impacto en el barrio Granizal. El 20,0% de los encuestados yacen en el club Navarro Niños por la Paz. El 13,3% lo ocupan los clubes deportivos Unión

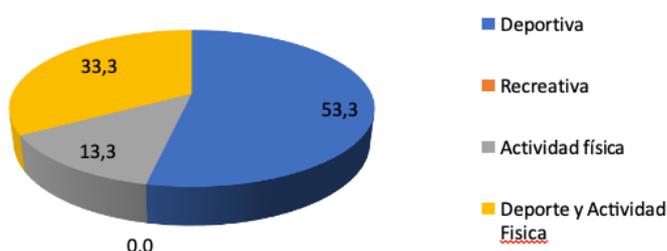
Cristiana, SEVISAN F.C y creciendo juntos, representando así una igualdad en cifras por número de actores encuestados. Finalmente, el 6,7% de los encuestados se encuentran en la entidad Acosol.

Gráfica 3. Ámbito de la entidad.



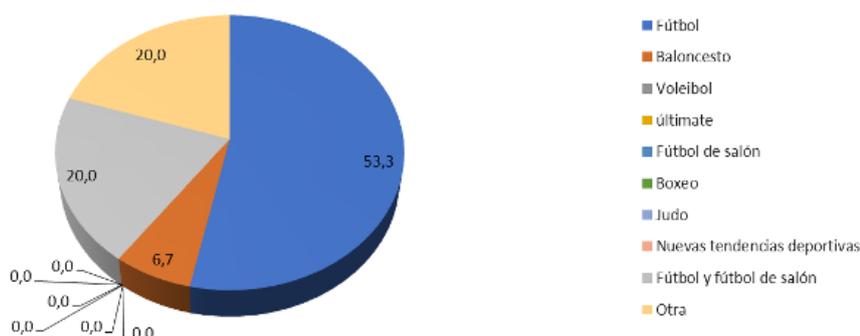
Después de exponer el nombre de la entidad y los porcentajes respectivos donde los actores encuestados se ubican, es necesario también determinar que el 66,7% de los actores encuestados hacen parte del ámbito privado, mientras que el 33,3% restante, hacen parte del ámbito público. Esto representa una superioridad numérica de los actores encuestados que trabajan con ánimo de lucro y generando ingresos con clubes privados.

Gráfica 4. Enfoque de oferta.



Correspondiente a los resultados arrojados en el gráfico 1, el 53,3% de los encuestados comprenden una oferta únicamente deportiva, mientras que un 33,3% tienen una oferta además de deportiva, de actividad física. Cabe aclarar que diversas entidades tienen más de un enfoque, ocurriendo así que varios encuestados brindan un servicio deportivo y de actividad física. Así mismo, el enfoque únicamente de actividad física representa el 13,3% de encuestados. El enfoque recreativo ocupa un 0,0% ya que no se encuestó a los actores que se encargan de dicha oferta.

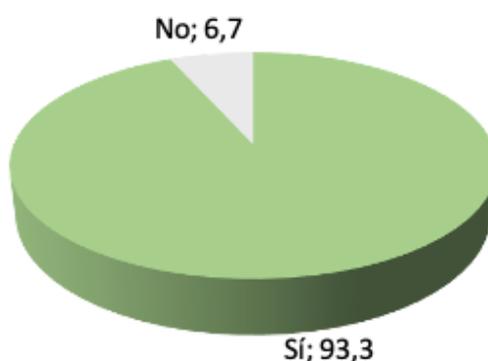
Gráfica 5. ¿Qué modalidad deportiva, de actividad física o recreativa ofrece en el barrio Granizal?



El 53,3% de los encuestados manifiestan que la modalidad que ofrecen en el barrio Granizal es la modalidad deportiva fútbol, siendo así el deporte más ofertado en el barrio y donde más población atendida recurre a su práctica. Dichas cifras corresponden a la mayoría de encuestados que hacen parte de la entidad con un enfoque deportivo. Sumado a lo anterior, el 20,0% de los actores que respondieron la encuesta hacen parte de la modalidad deportiva fútbol y fútbol de salón. Por ello, los entrenadores que ofrecen fútbol de salón, también hacen parte de la modalidad deportiva de fútbol, por lo cual varias entidades ofrecen ambas modalidades deportivas para la población infantil del barrio Granizal. El 6,7% de encuestados ofrecen la modalidad deportiva baloncesto.

Finalmente, el 20,0% de los encuestados ofrecen otras modalidades deportivas diversas. En las cuales se encuentran modalidad deportiva Taekwondo, actividad física multiclases y actividad física para el adulto mayor: canas al aire. El resto de las modalidades representan un 0,0% debido a que no se encuestó a ningún actor deportivo que ofertara dichas modalidades para la población infantil en el barrio Granizal.

Gráfica 6. ¿El escenario cumple con los criterios necesarios para su práctica deportiva, recreativa o de actividad física?



El 93,3% de los actores deportivos, de actividad física y/o recreación expresan que efectivamente el escenario deportivo sí cumple con los criterios necesarios para llevar a cabo sus prácticas en el barrio Granizal, debido a que existe mucho apoyo a la comunidad, apoyo a los entrenadores, al adulto mayor y a las personas en situación de discapacidad, además del apoyo a las personas de bajos recursos en la práctica deportiva en el barrio.

También tiene tableros indicados, mallas, tiene los requerimientos específicos de la oferta de las diversas modalidades, una infraestructura adecuada en cuanto a las dimensiones, líneas y demarcación de los espacios de práctica. Así mismo, es un espacio que cuenta con los elementos mínimos para la práctica específica del deporte y es un escenario reglamentado que cumple con el mínimo estándar para la práctica deportiva. Los espacios tienen trabajos de mantenimiento. Han tapado y organizado los huecos de la cancha y la restauración de la misma. Tiene las mayas, las líneas señalizadas, áreas y tribunas, elementos obligatorios para la práctica deportiva. Cuenta con señalización, seguridad y buena ventilación y es un escenario amplio que fue reformado el año anterior y es apto para las actividades programadas en las diversas y múltiples ofertas en el barrio Granizal.

Por otro lado, el 6,7% dice que la cancha no cumple con los criterios necesarios para la práctica deportiva, de actividad física o de recreación ya que faltan baños y camerinos para mejorar el escenario completamente y es un escenario pequeño para la cantidad de personas que participan en las actividades.

Análisis mixto

¿Cuáles son las metodologías o estrategias pedagógicas empleadas para el trabajo con la población atendida?

El 73,3% de los encuestados referencian que en el trabajo con la población atendida utilizan el trabajo físico como herramienta para alcanzar las metas trazadas en sus planes de trabajo. El 60,0% respondieron que utilizan el trabajo técnico, también ocurriendo que otro 60,0% de encuestados utilizan el trabajo táctico, el cual se relaciona para llevar a cabo un trabajo más compacto en sus entrenamientos. Así mismo, el 53,3% de entrenadores e instructores encuestados usan las formas jugadas y los juegos pre deportivos como estrategia pedagógica para que la población atendida aprenda jugando y disfrute de su proceso formativo. También, el 46,7% de autores encuestados utilizan dentro de su metodología el trabajo individual, ya que se requiere del dominio de su propio cuerpo y del elemento deportivo para posteriormente ejecutar acciones colectivas. Por lo anterior, el 26,7% de entrenadores utilizan el trabajo en equipo para converger ese aprendizaje dual de lo individual y lo colectivo. El 33,3% de los autores utilizan en la población atendida los circuitos y los test como herramientas metodológicas. También, igualando en porcentaje, el 33,3% de los encuestados expresan que utilizan como estrategias pedagógicas las charlas y motivación. El 20,0% de encuestados utilizan la competencia interna entre los niños y niñas atendidas. El 13,3% expresan que dentro de sus estrategias pedagógicas utilizan los momentos inicial, central y final para tener una organización en las clases y sea fragmentado el aprendizaje. Finalmente, el 6,7% manifiestan que usan el calentamiento y el estiramiento como elementos metodológicos necesarios para una correcta ejecución de las acciones con la población atendida.

Se establece una estrategia metodológica única en función del reconocimiento corporal y la asimilación e interiorización de la imagen y esquema corporal, aspectos fundamentales y útiles para la construcción del proyecto pedagógico de la modalidad Calistenia, pues al pactar factores físicos, biológicos y cognitivos antes de cualquier intervención rigurosa bajo ejercicios complejos y tediosos, le permite a la población infantil y juvenil tener bagajes y experiencias motrices como bases sólidas en las actividades, tareas y acciones asignadas por los orientadores y así poder asociar movimientos, posturas y el periodo de aprendizaje y cambios que empiezan a experimentar a lo largo de la realización consciente en sitios adecuados (Perea, 2016, p.104). Además, comprende para la nueva tendencia deportiva Calistenia, un pilar fundamental que son las capacidades perceptivo- motrices como base motriz de los niños y niñas que les permiten a los mismos el desarrollo pleno y armonioso de diferentes capacidades y habilidades. Así mismo, se rescatan partes que son aprovechadas tanto en la utilización de circuitos, juegos y formas jugadas para que la intervención sea amena y NO monótona en aras de evitar procesos de deserción y abandono de sesiones de entrenamiento.

Por ello, la utilización de los juegos pre deportivos, el juego simbólico y la lúdica es menester para el trabajo de fuerza, ya que no se trazan cronogramas ni ejercicios uniformes y tradicionales, sino que se utilizan principios del juego para el desarrollo en sí de la fuerza y las diferentes capacidades físicas condicionales de la población intervenida mediante intensidades, series y repeticiones (Del Río, 2015). Se determinan asuntos relevantes de la sesión de entrenamiento como lo son la parte inicial, parte central y parte final con sus características y distinciones, entendiéndose así que cada uno de estos momentos contiene actividades y acciones diferentes pero que son interdependientes de sí mismas, ya que una parte es necesaria para la ejecución y culminación exitosa de la otra parte.

Se rescatan de manera relacional y significativa, las adaptaciones individuales de cada niño y niña que se someta a un esfuerzo de la capacidad física fuerza para procesos de diagnóstico, valoración inicial y así tener nociones de las características de la población infante en aras de planear en función de ellos y ellas (Cayambe, 2022).

De la información obtenida, es menester resaltar las menciones de los ejercicios aeróbicos cardiovasculares en los trabajos de fuerza infantil, establecidos por la Asociación Americana para la Salud, la Educación Física y la Recreación, ya que articulan procesos Calisténicos como son la fuerza, la resistencia muscular, la agilidad, la potencia, la velocidad y la resistencia cardiovascular, que además ayuda con un importante trabajo de transversalización y así obtener desarrollo de otras habilidades necesarias en los niños y niñas como lo son la interacción con los otros y con los ambientes, el desarrollo lingüístico, movimientos funcionales para el trabajo de habilidades básicas motoras y la innovación (Perea, 2016), componentes que indispensablemente pueden estar como estrategia metodológica en el diseño y construcción del proyecto pedagógico de Calistenia como alternativa de aprovechamiento del tiempo libre de los niños y niñas de 6 a 12 años del barrio Granizal.

En ese sentido, para la construcción de un proyecto pedagógico de Calistenia, es vital e importante no solo contar con las necesidades de la población a intervenir, sino también las necesidades del contexto y de los actores que intervienen en estos, en los cuales están inmersos los docentes de educación física, recreación y deporte y múltiples entrenadores de distintas modalidades deportivas, pues es fundamental para que dicho proyecto sea una alternativa en la población infanto-juvenil y permita la aceptación y continuidad a corto, mediano y largo plazo de nuevas tendencias deportivas en el barrio Granizal, caracterizada por la poca oferta en cuanto a lo deportivo, recreativo y de actividad física.

Conclusiones

Las nuevas tendencias en el barrio Granizal, permiten que la población presente allí pueda disfrutar de otras actividades diversas. Además, los procesos de intervención en el barrio Granizal por parte de los actores deportivos y que van orientados a la población infanto-juvenil, resulta más llamativo el ámbito deportivo, seguido de la actividad física y en más baja oferta, el ámbito recreativo.

Las metodologías utilizadas por los entrenadores, líderes comunitarios y directivas de las entidades que tienen ofertas deportivas, de recreación y de actividad física en el barrio Granizal, comprenden una coherencia lógica con las múltiples metodologías que

se llevan a cabo a nivel local, nacional e internacional, pues esto se ve reflejado en las múltiples clases que se imparten con la población infantil en sus contextos laborales. Las metodologías pueden ser utilizadas en el proyecto pedagógico de la modalidad de Calistenia debido a su componente técnico, de bienestar y de pedagogía en cuanto al juego, el movimiento y las formas jugadas, ya que con estas se pueden alcanzar los contenidos y lo que esta nueva tendencia deportiva requiere para ser practicada, dominada y que a largo plazo sea de más interés en la comunidad.

El deporte como bien se ha sabido, es una herramienta para la transformación social y cultural, por lo cual la Calistenia no es ajena a este precepto. Esta nueva tendencia deportiva tiene la capacidad de ir más allá de los deportes convencionales gracias a que comprende una lógica interna llamativa y más flexible para quien la realiza, diferente a las prácticas tradicionales que han predominado en lo rutinario; además de ser una deporte en proceso que en está en auge en la ciudad de Medellín, ya que contribuye a que los niños y niñas en sus edades sensibles, desarrollen estructuras corporales y mentales sobre el sentido, importancia y utilización de su cuerpo en diversos contextos deportivos y cotidianos, dándole espacio a múltiples beneficios a una población vulnerable para utilizar su tiempo libre de manera adecuada y así evitar que se vinculen a actividades inadecuadas como la drogadicción, el microtráfico de drogas y la actividad laboral temprana.

Los ejercicios y actividades de la modalidad Calistenia deben de ir en función de los gustos de la población, características específicas de la disciplina, los elementos técnicos, tácticos y físicos que comprende una clase y las estrategias adecuadas en función de los niños y niñas a intervenir.

Recomendaciones

Es menester pactar, previamente, que todo ser humano que siente, piensa y se expresa en un contexto, debe moverse para la transformación puntual de todas las dimensiones de su desarrollo humano. Los niños y niñas de 6 a 12 años del barrio Granizal deben comprender más oferta en los ámbitos deportivos, recreativos y de actividad física encaminados en la utilización de nuevas tendencias deportivas que están en auge en la actualidad de la comuna y de la ciudad como lo es la modalidad de Calistenia, y que éstas ofertas sean acompañadas del componente pedagógico en cuanto al aprendizaje desde sus propias posibilidades de acción, del juego, de la interacción consigo mismo y con sus pares, de la lúdica y del esparcimiento en un espacio adecuado, más allá del alto rendimiento y de la competencia exclusiva. Se encomienda que dichas ofertas vayan encaminadas a contribuir en la mejora de la utilización del tiempo libre de la población infanto-juvenil en actividades fructíferas y adecuadas para el desarrollo armónico, óptimo y de calidad; además de mantener alejada a dicha población vulnerable de la delincuencia, de la drogadicción y de la actividad laboral temprana.

Se sugiere que para la elaboración de proyectos de nuevas tendencias deportivas en aras de lo deportivo, recreativo y/o de actividad física, se tengan en cuenta principalmente los gustos de la población infantil y juvenil que es la que gozará de los resultados e intervención, los conocimientos en cuanto a estrategias metodológicas y formas de enseñar de aquellos líderes comunitarios y actores deportivos como son los formadores y entrenadores del sector en diversas ofertas deportivas que se llevan a cabo en el sector, tener en cuenta las metodologías específicas y adecuadas de cada nueva tendencia

deportiva tanto a nivel local, nacional e internacional para que se ejecuten en función de lo que se quiere intervenir y de la población a atender, y contar con ejercicios y actividades puntuales para darle rumbo a los objetivos del proyecto. Es importante también contar con los espacios del territorio, sus permisos de utilización y de permanencia, además del material que ofrece dicho espacio como parques, gimnasios al aire libre o herramientas funcionales para llevar a cabo la práctica de las nuevas tendencias deportivas, o en su defecto, conseguir los equipos específicos para su adecuada ejecución.

Se recomienda que más profesionales del área de la educación física, recreación, deporte y afines, sean los llamados a recorrer las diversas comunas y sectores que comprenden problemáticas similares a las del actual proyecto para intervenir con propuestas llamativas y diferentes para el disfrute y goce de los niños y niñas, que se utilice el deporte, la actividad física y la recreación como una herramienta pedagógica, como un medio para la solución de conflictos sociales que atraviesa la sociedad actual en aras de construir una mejor ciudadanía, una población infantil y juvenil gozante de derechos y deberes, y una ciudadanía apta para afrontar las necesidades que surgen en nuestro tiempo.

Referencias

- Aguilar Velásquez, B. E. (2013). *La calistenia y la gimnasia para el desarrollo de la psicomotricidad gruesa de los niños de 5 a 6 años* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación).
- Agramonte, E. A. (2011). El deporte educativo. *Pedagogía magna*, (11), 72-79.
- Aguinaga Espinoza, H. G. (2012). Desarrollo psicomotor en un grupo de estudiantes de 4 años de educación inicial de la red o6 Callao.
- Alabarces, P. (1998). ¿ De qué hablamos cuando hablamos de deporte. *Nueva Sociedad*, 154, 74-86.
- Alejandro Montalvo, Á., Asensio Rodríguez, M. I., Ayala García, M., Castro Carrero, B., Cobos Roldán, M. I., Delgado Gutiérrez, J. I., ... & Fernández Puerta, F. (1999). Todo el tiempo del mundo: ociomanía.
- Alva, R. Á., & Morales, P. K. (2017). *Salud pública y medicina preventiva*. Editorial El Manual Moderno.
- Benítez, R. R., Mojena, D. M., & Enríquez, A. G. (2021). Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el consumo de tabaco en los jóvenes (Original). *Revista científica Olimpia*, 18(1), 514-529.
- Burgos Ortega, I. (2009). *De la Educación Física: Herbert Spencer, 1861. Ágora para la Educación Física y el Deporte*.
- Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual* (pp. 122-3). Madrid: Prensa Española.
- Camargo Rodriguez, O. D. (2022). *La calistenia para el fortalecimiento del esquema corporal y la coordinación dinámico general en niñas de 9 a 12 años del grado 5B del colegio Magdalena Ortega de Nariño jornada tarde* (propuesta didáctica).

- Casallas Arenas, M. J. (2018). Plan integral para la práctica de la actividad física al aire libre, a través de nuevas tendencias deportivas en el municipio de San Bernardo.
- Castejón Oliva, F. J. (2003). *Iniciación deportiva. La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte*. Wanceulen SL.
- Cayambe Quishpi, J. A. (2022). *Calistenia y fortalecimiento físico en deportistas de Judo de 9 a 12 años* (Bachelor's thesis, Riobamba).
- Del Río Alijas, R., & Torre, A. H. D. (2015). Calistenia: Volviendo a los orígenes. *EmásF: revista digital de educación física*, (33), 87-96.
- Dubos, R. (1965). El hombre y su Ambiente. El conocimiento biomédico y la acción social. *Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana* (OSP); 59 (6), dic. 1965.
- Echeverry-Botero, J., Gonzalez-García, L. F., & Ospina-García, L. A. (2020). *Diseño de un plan de preparación de la fuerza resistencia isométrica para niños preseleccionados en gimnasia artística con proyección al alto rendimiento de la Liga Antioqueña de gimnasia* (Bachelor's thesis, Ciencias de la educación).
- Esteban, I. F., & de Agüero, Á. G. Parques funcionales para fomentar el ocio activo entre los adolescentes; saltos, calistenia, equilibrio, escalada y parkour.
- Gerlero, J. C. (2013). *Hacia un concepto de recreación*.
- Gil, P. G. (2010). *Educación en el ocio y el tiempo libre*. 96, Palabra.
- Gómez, J. B., Sánchez, M. C., Castro, Ó. C., Vázquez, A. E., & Romero, E. M. (2015). Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones. *Revista heducasport*, 1, 49-62.
- López Ros, V., Castejón Oliva, F. J., Bouthier, D., & Llobet i Martí, B. (2015). Modelos para una enseñanza comprensiva del deporte. Espacios comunes para el encuentro.
- Mínguez, L. M., & Ortín, N. U. (2008). Evaluación formativa y compartida en la Educación Superior: desarrollo psicomotor. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (383), 67-67.
- Moreno, J. H. (1989). La delimitación del concepto deporte y su agonismo en la sociedad de nuestro tiempo. Apuntes. *Educación física y deportes*, 2(16-17), 76-80.
- Navarro, V. (1998). Concepto actual de la salud pública. *Salud Pública*, 49(54), 49-54.
- Parlebas, P. (2008). Juegos, deporte y sociedades. *Léxico de praxeología motriz* (Vol. 36). Editorial Paidotribo.
- Perea Quesada, R., López Barajas, E., & Limón Mendizabal, R. (2011). *Educación para la salud y calidad de vida*. Ediciones Díaz de Santos.
- Prieto, R. M. (2014). *Valoración del desarrollo Psicomotor*.

- Quesada, L. A. C., & Vásquez, E. H. (2020). Alternativas de actividades lúdico-recreativas en el bienestar subjetivo de los escolares en la actualidad (Original). *Revista científica Olimpia*, 17, 162-172.
- Quiles Sebastián, M. J., & Espada Sánchez, J. P. (2004). *Educación en la autoestima: propuestas para la escuela y el tiempo libre*.
- Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*.
- Terk, V. G., & Hernández, M. (2002). *Percepción espacial y recreación en los jóvenes*.
- Touriñán-López, J. M., Parlebas, P., Lagardera Otero, F., Bento, J. O., Araujo Gaya, A. C., Sobral, F., & Vicente Pedraz, M. (1998). *Síntesis de los planteamientos epistemológicos en torno a la actividad física y deporte*.
- Trilla Bernet, J. (1999). Tres pedagogías del ocio y otra más. Educación social: *Revista de intervención socioeducativa*.
- Zabalza Beraza, M. Á. (2011). Metodología docente. *Red U: revista de docencia universitaria*.
-