

Fecha
2023

Autor(es)
Gomez Giraldo Maria Paula
Beltran Zambrano Thomas
Andres

Director(es)
Na

Evaluador(es)
Consejo académico del L.D.L.A

Publicador
Liceo De Los
Andes

ÍNDICE DEL LIBRO

1. Introducción
2. Abstract
3. Descripción del producto objeto del proyecto: Marca, Logo, Etiqueta
4. Propósitos General y Específicos
5. Relevancia: Vocacional y Socio-ética
6. Impacto Socioeducativo
7. Matriz DOFA
8. Formulación de la problemática: Pregunta Problema y Preguntas Derivadas
9. Hipótesis
10. Bateria Conceptual
11. Entrevistas
12. Diario de campo de las intervenciones
13. Balance autocrítico diario de campo
14. Evidencias de las intervenciones (fotos, videos, entregables y diario de campo).
15. Metodología investigativa
16. Balance General (Respuesta a las Preguntas)
17. Legado para Proyectos futuros
18. Conclusiones Finales

Agradecimientos

En primer lugar queremos agradecer a Dios por permitirnos realizar este maravilloso proyecto. Agradecemos a Mr. Juan David por ser nuestro tutor y ayudarnos con la realización y ejecución de nuestro proyecto, además fue de gran ayuda al darnos correcciones en nuestro libro final. Agradecemos a Miss Marcela por ayudar en el transcurso del año con la planeación y el seguimiento de nuestras intervenciones y nuestro libro final. Agradecemos a Mr. Enrique por ayudarnos en la parte bilingüe y brindarnos apoyo con su experiencia con la Proyectografía del año pasado. Finalmente agradecemos a nuestros compañeros por la ayuda que nos brindaron en ocasiones en cuanto a intervenciones y el libro final.

1. Introducción

Calistenia es un proyecto enfocado en el deporte, la alimentación y la prevención de lesiones, surgió con el objetivo de que los estudiantes vean la importancia de hacer ejercicio, y crearán hábitos tanto alimenticios como deportivos. Nuestro proyecto va de la mano del profesor Juan David Rodríguez profesor de corporeidad, pues él es graduado en artes escénicas y teatro físico, el entrena calistenia, por lo que esto nos da un gran apoyo junto a sus conocimientos para manejar a los jóvenes, para planear clases que pueden enseñar y ayudar a los jóvenes a conseguir su objetivo.

Buscamos algo diferente para que los jóvenes puedan trabajar y ejercitarse como les gusta, de este modo que exploten sus habilidades y también crezca su pasión por el deporte, adaptando hábitos que les permitan tener una mejor vida a futuro y así un buen acondicionamiento físico.

Llegamos este 2023 con esta nueva iniciativa, porque nuestra idea era fomentar el deporte en los estudiantes, ayudar a que implementaran el deporte en sus vidas, hacer actividades deportivas nunca antes vistas a lo largo de la historia del colegio, también para tratar de volver a implementar la educación física en el colegio porque a lo largo de los años esta fue siendo reemplazada por corporeidad, donde se ve un trabajo físico pero también artístico, pero se dejan de lado pequeñas cosas que un futuro van a ser muy importantes, tales como que un niño sepa correr, sepa hacer trabajos de coordinación, aprendan a utilizar sus reflejos, incrementen su fuerza corporal, entre muchas otras cosas que nos deja como enseñanza la educación física, debido a que todo esto es importante no solo para la persona, sino también para diferentes actividades de la vida cotidiana.

2. Abstract

Calisthenics is a project focused on sports, nutrition and injury prevention, it emerged with the objective that students see the importance of exercising, and will create both eating and sports habits. Our project goes hand in hand with Professor Juan David Rodriguez, professor of corporeality, since he has a degree in performing arts and physical theater, he trains calisthenics, so this gives us great support along with his knowledge to manage young people, to Plan classes that can teach and help young people achieve their goal.

We are looking for something different so that young people can work and exercise as they like, in this way that they exploit their skills and also grow their passion for sport, adapting habits that allow them to have a better life in the future and thus good physical conditioning.

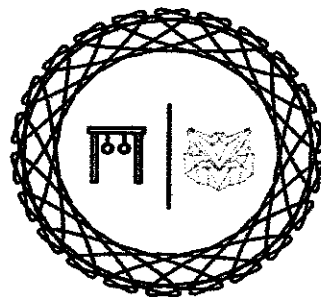
We arrived in 2023 with this new initiative, because our idea was to promote sports in students, help them implement sports in their lives, do sports activities never seen before throughout the history of the school, also to try to return to implement physical education at school because over the years it was being replaced by corporeality, where physical but also artistic work is seen, but small things that are going to be very important in the future are left aside, such as a child knows how to run, knows how to do coordination work, learn to use their reflexes, increase their body strength, among many other things that physical education teaches us, because all this is important not only for the person, but also for different activities of daily life.

3. Descripción del producto objeto del proyecto

3.1 Marca

Clases deportivas de Crossfit en la que los niños y jóvenes podrán fomentar su salud mental y física y podrán mejorar sus hábitos alimenticios y deportivos

3.2 Logo



CALISTENIA

3.3 Etiqueta

Como estudiantes del Liceo quisimos crear un proyecto enfocado en el deporte, nuestro proyecto consiste en un Prometeo en el cual los estudiantes aprenderán acerca de la importancia de hacer deporte. Este proyecto lo hacemos con el objetivo de reducir los porcentajes de sedentarismo en el colegio o también para los estudiantes que ya hagan deporte abrimos este espacio para los que quieren complementarlo. Este proyecto se realizará por medio de charlas acerca de una buena alimentación, hablamos sobre el cuerpo (ejemplo: los músculos), también los conocimientos fundamentales para hacer un buen desarrollo de cualquier ejercicio y prácticas deportivas, las cuales van a ser muy didácticas para llamar la atención de los estudiantes.

4. Propósitos generales y específicos

4.1 Propósitos generales

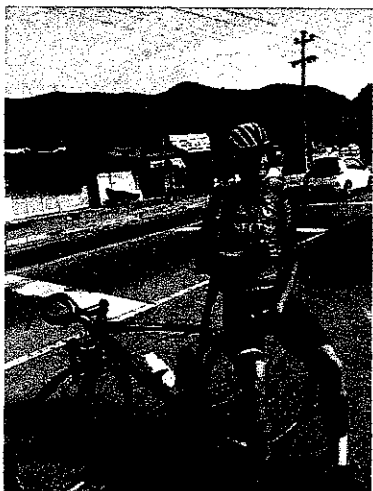
Como propósito general, queremos que el proyecto tenga un muy buen desarrollo para que este tenga un gran impacto en los estudiantes y quede como un legado en el colegio. También queremos que los estudiantes creen un buen hábito a partir de nuestro proyecto para que en un futuro vean las consecuencias positivas al hacer ejercicio, que los estudiantes entiendan que el ejercicio trae beneficios al cuerpo y así mismo a la salud, no son ventajas a largo plazo. De este modo queremos lograr que los estudiantes se apasionen por hacer deporte no sólo por mantenerse ocupados si no por disciplina y compromiso.

4.2 Propósitos específicos

- Mantener la población durante el semestre y más aún al hacer las modificaciones que tenemos planeadas para el segundo semestre.
- Lograr que los estudiantes alcancen sus objetivos planteados al inicio del Prometeo.
- Lograr que los estudiantes aprovechen y disfruten el espacio brindado.
- Lograr responder todas las preguntas planteadas, para culminar con un gran proyecto.

5. Relevancia

5.1.1 Relevancia vocacional de Thomas



Desde hace algunos años me ha comenzado apasionar el mundo del deporte, me comenzó a gustar todo lo relacionado con la actividad física, el cuidado del cuerpo, una sana alimentación, trabajar por los objetivos, entonces me volví deportista, comencé a entrenar inicialmente ciclomontañismo pero después me incline también por el ciclismo de ruta, en estos momentos participo en carreras importantes como la Copa Colombia, carreras departamentales, Copas Cundinamarca, Copa Bogotana, una copa internacional, clásicas a nivel nacional junto a los mejores corredores de mi categoría; Me gustaría seguir con mi carrera deportiva, entrar a la universidad y especializarme en ciencias del deporte para poder enseñar a las demás personas lo que yo pueda aprender.

5.1.2 Relevancia vocacional de Paula



Desde que práctico fútbol, es decir, desde que tenía 6 años me ha apasionado mucho el hecho de hacer deporte y de prevenir en general lesiones por medio de la medicina. Desde mi vocación por medio de este proyecto busco que los estudiantes en primer lugar, vean la importancia de hacer deporte y en segundo lugar que vean la importancia de cuidarse antes de hacer ejercicio pues esto les ayudaría tanto a prevenir lesiones como a realizar de la mejor

manera el ejercicio que vaya a realizar. Tengo conocimientos básicos acerca de la medicina ya que a partir de la batería conceptual he aprendido de las cosas básicas de prevención, por eso creo que por medio de mi vocación y mi talento (medicina y fútbol) podré hacer que este proyecto tenga un gran impacto en la comunidad Liceo Andina.

5.1.3 Relevancia vocacional de Felipe



El proyecto lo que haría sería explotar todas las capacidades que tengo en el mundo de la gastronomía. Desde hace mucho tiempo este mundo ha llamado mi atención, y gracias a esto he mejorado mis capacidades en este mundo. Considero que con este proyecto lo que hará será impulsar mis capacidades, e incluso enseñándome diferentes cosas acerca de mi carrera y cosas que más adelante harán parte de mis conocimientos y que si veo desde ahora este previo conocimiento y práctica me serán muy útiles en un futuro.

5.2 Relevancia Socio-ética

Con nuestro proyecto buscamos incentivar distintos valores que ya el colegio busca fomentar mediante sus tres pilares y así mismo distintos hábitos. En cuanto a valores con nuestro proyecto buscamos fomentar valores como la disciplina, la responsabilidad, el emprendimiento y el trabajo duro. Por otro lado queremos incentivar hábitos en los jóvenes que a futuro les traerá beneficios no solo para su cuerpo sino que también para la salud, estos hábitos se basan en el hacer ejercicio y comer saludables, pues estos son hábitos que si logramos que los estudiantes adapten es algo que los puede incentivar a tener una vida saludable y deportiva.

6. Impacto Liceoandino

Traemos una propuesta nueva y diferente para el Prometeo. El Prometeo cultivará los hábitos alimenticios y deportivos de los chicos. Por otro lado también haremos que los estudiantes creen hábitos, tengan una buena salud y una visión diferente ante el deporte que no sea visto como algo aburrido y monótono.



LICEO DE LOS ANDES

7. Matriz Dofa

| | |
|--|---|
| <p>Fortalezas</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apoyo de la población Liceo Andina -Apoyo profesor Juan David Rodriguez con sus conocimientos y estudios -Espacio adecuado para trabajar | <p>Debilidades</p> <ul style="list-style-type: none"> -Diferencia de edades de la población -Compromiso de los estudiantes por asistir al Prometeo -Problemas de autoridad -Aunque no depende de nosotros a veces el clima no favorece para trabajar |
| <p>Amenazas</p> <ul style="list-style-type: none"> -Que el proyecto no continúe el año entrante(2024) -El concejo puede cerrar el proyecto por un mal manejo | <p>Oportunidades</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejora a el cronograma y fundamentación de las clases -Que el consejo de padres, estudiantil o escolar apoyen el proyecto brindando más implementos deportivos |

8. Formulación de la problemática

8.1 Pregunta Problema

Muchos de los estudiantes del LDLA han creado una dependencia a los aparatos tecnológicos y por eso no tiene un buen desempeño físico ni una buena motivación por hacer deporte, eso conlleva a los malos hábitos alimenticios y estos dos factores pueden llevar a los estudiantes a sufrir problemas de salud, ¿Cómo podemos crear hábitos y generar un cambio emocional de los estudiantes liceoandinos para que se motiven hacer deporte y no lo hagan como algo monótono y también cuiden su alimentación?

8.2 Preguntas Derivadas

- 1) Teniendo en cuenta que nuestro proyecto tendrá una doble faceta a través del año, ¿cómo podemos lograr que los estudiantes del LDLA opten por escoger el proyecto al momento de ejecutar el cambio de proyectos en el segundo semestre?
- 2) Sabiendo que cada estudiante tiene una perspectiva ante el ejercicio o deporte ¿cómo articular una metodología de trabajo en la cual se vean los gustos e intereses de los estudiantes con los propósitos de nuestro proyecto? Esto para que el ejercicio a realizar llame su atención y puedan mejorar su desempeño físico.

9. Hipótesis

Primero creemos que vamos a mantener una buena población durante el transcurso del Prometeo, puesto que el proyecto siempre ha sido constante y ha tenido gran apoyo por la población liceo andina. Brindaremos lo mejor hacia el proyecto y haremos todo lo posible con el fin de hacer que los estudiantes se sientan conformes con el trabajo ejecutado en el Prometeo y trabajaremos diferentes ejercicios con el fin de mejorar las aptitudes físico-mental de los chicos, también para ayudar a que tengan una mejor alimentación daremos charlas que los puedan ayudar a cambiar sus hábitos y mejorarlos para tener una mejor salud.

10. Batería Conceptual

Libros

- **Enciclopedia Mega Deportes**
- **Lecciones prácticas de la cultura Física**
- **Libro de medicina familiar**
- **El cuerpo Humano**
- **Anatómica (Enciclopedia visual del ser humano)**

Enciclopedia Mega Deportes

ORÍGENES DEL DEPORTE

P1: El deporte nació con los primeros desafíos físicos de los hombres prehistóricos. con sus juegos los hombres de la prehistoria ya buscaban probarse y medirse unos con otros.

El deporte, un rito religioso

P2: El deporte aparece 2.700 años de la era actual con diferentes prácticas y todas estas eran partes de ritos religiosos.

P3: En china se practicaba el Kung-fu y combates defensivos sin armas, también los egipcios, asirios y cretenses organizaban competencias de tiro con arco, saltos y juegos de pelota.

P4: Nueve siglos después Homero relato en la Iliada un episodio en el que Aquiles organiza unos juegos en memoria de sus amigos Patroclo que murió durante el sitio de Troya (primer escrito sobre deportes)

Los juegos en Olimpia

P5: Los primeros juegos tuvieron lugar en Olimpia en el año 884 a.C, estos se dieron para terminar los conflictos entre las antiguas ciudades griegas

P6: Podían participar hombres de todas las ciudades en diversos deportes como, carrera de 24 estadios, pugilato, lucha, pentatlón, este último combinaba salto, lanzamiento de disco y jabalina.

El gimnasio

P7: El gimnasio era el centro de educación para los adolescentes de 14 a 18 años, debido a que los griegos fueron los primeros en reconocer que el hombre lograba su plenitud al combinar ejercicio físico e intelectual.

P8: Los dos gimnasios en Atenas fueron, la Academia y el Liceo.

P9: Estos contaban con espacios amplios para la actividad física, y podían practicar carrera, lanzamiento de disco y jabalina o lucha, además estaba rodeado de galerías, donde estudiaban ciencias y filosofía.

Fin de los juegos olímpicos

P10: Los juegos olímpicos fueron prohibidos en el año 391 d.C, debido a que Grecia se había convertido en la provincia del imperio romano y estos no tenían el mismo ideal sobre el deporte, estos preferían los juegos de circo.

DECADENCIA Y RENACIMIENTO

P11: Tras la caída del Imperio Romano, el deporte sufrió un largo olvido durante las invasiones bárbaras, ya que las tribus germánicas se interesaban más que todo en los combates.

P12: En el siglo X (principios de la Edad Media) las competencias renacieron y se organizaron centenares de arqueros, pruebas de lucha y juegos de pelota.

De Francia a Inglaterra

P12: En los juegos populares les pusieron como nombre *d'esports* , fueron llevados a Inglaterra después de la conquista de Francia por los normandos.

P13: Los ingleses le dieron el cómo nombre *sports* y en Inglaterra se dio el origen del fútbol debido a que en Francia el deporte más popular era el soule.

P14: El fútbol lo jugaban con dos equipos de varias decenas de jugadores, sin reglas precisas ni pugnas muy violentas, el objetivo era llevar la pelota hasta un lugar determinado.

P15: El tenis también aparece en Inglaterra debido a que los franceses jugaban un juego de pelota muy relacionado al tenis, en el cual al momento del saque el jugador advertía al otro gritando *tenetz*, por esto tomó el nombre de tenis.

Prohibiciones Reales

P16: A partir del siglo XV, el renacimiento marca en Europa occidental un resurgimiento del interés de los intelectuales y los nobles en la Grecia antigua y su cultura deportiva.

P17: En los siglos XVI y XVII los franceses e ingleses prohibieron el soule y el fútbol debido a su violencia

P18: La práctica del deporte decayó notablemente, debido a que los juegos al aire libre se fueron sustituyendo poco a poco por juegos de salón.

El deporte renace en Inglaterra

P19: En el siglo XIX Gran Bretaña impulsó el desarrollo de la mayoría de deportes modernos en todo el mundo a partir de 1805 se crearon en Inglaterra los primeros clubes deportivos y estos después comenzaron a organizar juegos entre sí.

Restauración de los Juegos Olímpicos

P20: Pierre de Coubertin tuvo la idea de restaurar los juegos olímpicos con el fin de dar la popularidad al deporte, por lo tanto los primeros juegos olímpicos de la era moderna se llevaron a cabo en Atenas en 1896.

LOS JUEGOS OLÍMPICOS MODERNOS

P21: Para establecer el nexo con la Grecia antigua, se reconstruye el estadio Panatenaico, edificado en el año 350 a.C para celebrar los juegos en honor de Atenas.

P22: En 1913, Coubertin ideó la bandera olímpica, los cinco anillos de diferentes colores representan los 5 continentes.



Azul: Europa
Amarillo: Asia
Negro: África
Verde: Oceanía
Rojo: América

P23: Antes los vencedores de cada prueba recibirán una corona de olivo, en la actualidad se da una medalla de oro al primer lugar, de plata al segundo y de bronce al tercero.

P24: La antorcha es muy importante en los juegos olímpicos, esta se enciende y los hombres y mujeres hacen relevos para llevarla hasta el estadio olímpico, estos relevos simbolizan la unión de los pueblos.

LECCIONES PRÁCTICAS DE CULTURA FÍSICA

H. HEBERTH

Observaciones generales, condiciones y reglas de ejecución

1- Objeto del trabajo

1. - Adiestrarse o llegar a ser fuerte:

- Desarrollar metódicamente todas las partes del cuerpo, ponerse apto para toda clase de ejercicios
- Mejorar el estado general de salud, hacer desaparecer las gangrenas hereditarias, defectos o deformaciones.
- Aumentar la energía y todas las otras cualidades viriles (fuerza física, valentía, poder, energía)

2. Conservarse o permanecer fuerte cuando se está completamente desarrollado y formado:

- Guardar sus aptitudes en toda clase de ejercicios deportivos.
- Si es posible mejorar el físico general, la energía y todas las otras cualidades.
- Conservar el funcionamiento normal de todos los órganos y en consecuencia de esto gozar de buena salud.

2- Plan general

- Este método muestra el programa de ejercicios a ejecutar durante una sesión de trabajo o clase.
- Estos son los siete géneros o grupos principales de ejercicios de utilidad indispensables en los ejercicios de marcha: carrera, salto, asalto, levantar, lanzar, defensa natural.
- Como regla general, los ejercicios deben realizarse al aire libre o en el caso de que no se pueda en este lugar se necesita un sitio bien ventilado.

3- Ejercicios propiamente dichos o naturales y ejercicios elementales

- Cada grupo o género principal de ejercicios de utilidad indispensable, como marcha, carrera, salto... Comprende ejercicios propiamente dichos o naturales y ejercicios elementales.

4- Los dos procedimientos para utilizar los ejercicios propiamente dichos o naturales- la educación y la aplicación

Libro 1 - EL CUERPO HUMANO

Juan Felipe Rodríguez

P1) El conocimiento que tenemos actualmente del cuerpo humano es el resultado de siglos de investigación desde que fue permitida la disección y luego los rayos X

P2) El cuerpo se organiza de complejidad creciente desde las células hasta el cuerpo completo, formándose también por los tejidos y órganos.

P3) El cuerpo humano consta de 10 sistemas dentro del cuerpo: Integumentario, muscular, esquelético, circulatorio, nervioso, linfático e inmunitario, respiratorio, urinario, endocrino y reproductor

P4) Nuestro aparato digestivo absorbe y conserva lo que puede ser útil para el cuerpo humano, así tomando y conservando lo que es útil como la energía y las proteínas, mientras lo que es inútil nuestro cuerpo lo desecha

P5) Los huesos se sanan por sí mismo, para esto se unen y se vuelven a formar como estaban anteriormente, pero a veces las placas son necesarias para alinearlos.

P6) Los huesos se unen para formar las articulaciones lo cual permite el movimiento de los huesos entre sí, sin que choquen y puedan generar rozaduras lo cual esto los daña

P7) Usualmente trabajamos los músculos no únicamente para vernos grandes y obtener fuerza y resistencia, los músculos también se trabajan con el fin de proteger las articulaciones

P8) La digestión química está a cargo de las enzimas mientras que la digestión mecánica envía a los alimentos triturados al estómago después de ser masticados

P9) Los nutrientes después de ser ingeridos el estómago los deshace y manda los nutrientes al torrente sanguíneo para así poder enviarlo a las células, mientras que lo demás es desechado, pues este no tiene un fin en nuestro cuerpo

P10) Los carbohidratos, las proteínas y grasas constituyen en gran parte nuestra dieta, dándonos vitaminas y minerales en pequeñas o en grandes cantidades, pues estas nos brindan energía

P11) La dieta ideal y balanceada debe incluir 55% carbohidratos, 15% proteínas y 30% grasas, y con esto brindar la energía que requiere la actividad normal

P12) El cuerpo de la mujer durante la etapa de embarazo aumenta de peso pues el útero se expande al igual que el abdomen para así alojar al feto, menciona también que el embarazo tendrá también dificultades a la hora de tener al bebe

P13) Durante los primeros años de vida del niño se forjan todas las capacidades que el niño puede desarrollar como: coordinación, caminar, hablar, manipulación de objetos, etc..

P14) Durante toda una vida el cuerpo de un hombre o el de una mujer cambia completamente desde que es un bebe hasta que es un anciano, a medida del tiempo el cuerpo gana aptitudes que la persona puede ejercer, pero al crecer a una edad mayor, la persona comienza a perder esas aptitudes, como lo es la vista, la audición y la capacidad de caminar.

P15) Para el ser humano a medida que crece es muy importante la comida pues esta afecta en el desarrollo de la persona modificando así su estructura celulares e influyendo en la producción de muchas cosas que produce el cuerpo, como lo es el sudor, el acné e incluso por medio de la alimentación es posible prevenir muchas de la enfermedades acompañado de una buena vida deportiva, como las lesiones y enfermedades como el Alzheimer.

El libro de medicina familiar

Libro paula

Sección 1 (Corazón, sangre y circulación)

Corazón

P1: El corazón es un músculo y al igual que todos los músculos requiere ejercicio (toda la semana o 3 días a la semana)

P2: Un estilo de vida saludable es ideal para un buen desarrollo del corazón

P3: "El cuerpo es como un músculo: estará mejor si se ejercita"

P4: El corazón es un órgano muscular hueco, del tamaño de un puño el cual tiene como función bombear sangre (aprox. 5 litros) por el interior del cuerpo.

P5: El corazón se divide en cuatro, dos superiores las cuales se llaman Aurículas, y dos inferiores los cuales se llaman Ventriculos.

P6: La sangre viaja por medio de los vasos sanguíneos, los cuales su tamaño varía dependiendo del tamaño de la aorta.

P7: Cada grupo sanguíneo tiene su tipo de sangre, por lo que si se le suministra sangre que contenga antígenos (proteínas) la cuales no sean compatibles con el grupo sanguíneo esto afectará y destruirá el sistema inmunológico.

Corazón y la aterosclerosis

P8: La aterosclerosis se produce cuando se acumula colesterol y otras sustancias grasas en las paredes de las arterias, esto causando que se vuelvan más estrechas.

P9: Algunos síntomas de la aterosclerosis, en cuanto al corazón, son angina (inflamación) y palpitaciones, síntomas que pueden generar enfermedades coronarias e infartos. En cuanto al cerebro produce mareos, pérdida de la memoria, caídas, accidente cerebrovascular y demencia.

P10: El colesterol se ha demonizado, pero no es del todo malo, pues hay un tipo de colesterol el cual se llama Lipoproteínas de alta densidad, el cual tiene como función, proteger al cuerpo de enfermedades cardiacas, de manera efectiva.

P11: La aterosclerosis es una enfermedad la cual causa que las arterias se vuelvan más estrechas, causando accidentes vasculares encefálicos, infartos y mala circulación sanguínea en las piernas.

P12: La aterosclerosis es más evidente en los hombres que en las mujeres, pues las mujeres tienen una hormona sexual, la cual permite proteger a la mujer de la aterosclerosis.

P13: La aterosclerosis es más evidente o es más común en la vejez, pero hay casos en donde se puede presentar entre los 45 y 50 años.

p14: hay dos causas de aterosclerosis, la primera es un nivel alto de colesterol en el torrente sanguíneo (este depende de los hábitos alimenticios que cada persona tenga. El segundo es la tendencia genética a que el colesterol se acumule en las paredes de las arterias.

P15: Los factores más propicios para el desarrollo de la aterosclerosis son, fumar, no hacer ejercicio de forma regular, tener hipertensión (presión demasiado alta), sobrepeso, historial familiar de angina o infartos, colesterol alto y diabetes mellitus.

P16: En las primeras etapas de la aterosclerosis no se presenta síntomas pero luego, al taparse las arterias se pueden presentar dolores torácicos y si se afecta las arterias de las piernas se puede evidenciar un dolor parecido al del calambre al caminar, estos ya que no existe una buena circulación de la sangre.

P17: Teniendo en cuenta que la aterosclerosis no se evidencias en las primeras etapas, para saber si esta está presente en el cuerpo, lo ideal es hacer chequeos de detección precoz evaluando los niveles de colesterol, la presión y la diabetes.

(Algunos métodos de descubrir esta enfermedad son usando rayos x, ecografías y electrocardiogramas)}

Composición química de la sangre y nivel de colesterol en ella
Análisis químicos de la sangre

P18: Estos análisis miden los niveles de ciertas sustancias químicas y minerales en la sangre, y son una manera sencilla de averiguar si las células y tejidos, están funcionando de manera adecuada.

P19: Se utilizan para inspeccionar los niveles de sustancias producidas por los riñones, el hígado y los músculos. Además sirven para determinar los niveles de minerales óseos (calcio).

Análisis de niveles de colesterol en la sangre

P20: Estos análisis miden determinadas sustancias grasas, llamadas lípidos (en la sangre). Los altos niveles de lípidos, colesterol y triglicéridos, causan acumulación de depósitos grasos en las paredes de las arterias, causan las enfermedades de la aterosclerosis. Estos depósitos interrumpen el flujo sanguíneo y pueden causar cardiopatía coronaria (lesión o enfermedad en los principales vasos sanguíneos del corazón) y ataques cardíacos.

P21: Miden los niveles de 2 tipos específicos de colesterol 1) Lipoproteína de alta densidad y 2) Lipoproteína de baja densidad. La primera es un factor protector contra la aterosclerosis y la segunda es un factor de riesgo para la aterosclerosis.

P22: El tratamiento para la aterosclerosis:

- Podría ser una dieta baja en grasa.
- Podría ser manejada con medicamentos los cuales reducen el nivel de colesterol en la sangre.
- Podría ser manejada con acetaminofén en bajas dosis para evitar o reducir la producción de coágulos en las paredes dañadas de las arterias.
- Con un procedimiento llamado angioplastia coronaria, la cual consistía en inflar un balón dentro de la arteria para que esta tenga más espacio y así mejorar el flujo sanguíneo.
- Se puede hacer un bypass coronario para mejorar el flujo sanguíneo que se encuentra gravemente obstruido.

P24: Una dieta y una vida sana son factores los cuales pueden retardar el desarrollo de la aterosclerosis en la mayoría de las personas.

Hiperlipidemia hereditaria

P25: Afección en la cual la sangre contiene niveles anormalmente altos de colesterol y/o triglicéridos.

P26: Esta enfermedad está presente desde el nacimiento, pero solo es evidente en la primera infancia. Esto se debe a un gen anormal heredado de uno de los padres o de ambos.

P27: Como se mencionó anteriormente esta enfermedad se produce por una dieta alta en grasa y la falta de ejercicio.

P28: Esta enfermedad afecta a quienes heredan un gen anormal aumentando el triple de la cantidad normal de colesterol.

P29: Esta enfermedad afecta a quienes heredan 2 genes anormales aumentando seis y ocho veces más el colesterol.

11. Entrevistas

Preguntas:

- ¿Crees que es factible un extracurricular de Crossfit?
- ¿Teniendo en cuenta el sedentarismo que se presenta en el LDLA, nuestro proyecto tendría un gran impacto en esa comunidad? (comunidad sedentaria)

Entrevistados:

- Mister Moncho
- Mister Juan
- Miss Isabella

Respuestas:

Mister Moncho

- ¿Crees que es factible un extracurricular de Crossfit?

El crossfit es un complemento para los deportes y generar la necesidad de un extracurricular, no como el ejercicio de su deporte sino más bien como un complemento para su deporte y que traerá beneficios al que llegue a estar en el extracurricular.

Una dificultad que Moncho ve es que si se llega a cobrar algo por esta extracurricular sería un problema, puesto que sería un incremento económico adicional a lo que ya pagan en sus deportes, pero si se halla la forma de que sea un beneficio extra ligado con su deporte sin costo alguno podría ser mucho más viable.

- ¿Teniendo en cuenta el sedentarismo que se presenta en el LDLA, nuestro proyecto tendría un gran impacto en esa comunidad? (comunidad sedentaria)

Salir del sedentarismo es bastante complicado, las generaciones y los niños de ahora, es muy complicado que aprovechen el espacio tan amplio que les brinda la institución en vez de mantenerse pegados al teléfono. A pesar que hay muchísima gente sedentaria en el colegio es bastante claro, pero, que el LDLA sea sedentario es algo que no sucede (ejemplos de torneos), lo que hay que generar es una necesidad y motivar a la comunidad para que busquen salir del sedentarismo, por lo que ellos prefieren estar siempre en los dispositivos, hay que hallar la forma de sacarlos de ese mundo virtual, para que conozcan lo que en realidad es vital.

Mister Juan

- **¿Crees que es factible un extracurricular de Crossfit?**

Creo que un extracurricular de Crossfit podría tener un impacto, si logran hacer una oferta que amplíe las expectativas o las oferta que ya se está realizando, entonces tendría sentido si por ejemplo aumentan como hacia la competencia o la competitividad del Crossfit, ¿si se han visto esas series en las que se hacen competencias de Crossfit, que son carreras, en las que se cargan, se arrastran, se alzan, levantan cosas, cubos, peso muerto y se compite. Creo que podría ser interesante si tienen la posibilidad de ofertar algo que ya no esté sucediendo en el Crossfit de Moncho.

- **¿Teniendo en cuenta el sedentarismo que se presenta en el LDLA, nuestro proyecto tendría un gran impacto en esa comunidad? (comunidad sedentaria)**

Y pues cuando dices "en cuenta el sedentarismo", pues es una afirmación que puede ser un poco general y un poco sesgada, porque no toda la población del Liceo De Los Andes es sedentaria, creo que si hay una población, pero estaría chévere que ustedes si quisieran acercarse a eso, si quisieran que ese fuera su público de foco, pues tendrían que revisar realmente cuál es el porcentaje de esa población sedentaria. Hacen el levantamiento muy fácil con un grupo de preguntas que les ayude a determinar eso, yo creo que Moncho les podría ayudar con un grupo de preguntas que les ayude a crear unas luces y pues que encuentren un público focal o una población focal hacia donde ustedes van a dirigir esa oferta, porque no creo que sea todo el Liceo De Los Andes ni todos los estudiantes, focalicen el proyecto y puede tener un impacto.

Mejor dicho consienten la población, decidan si quieren aportar a la población sedentaria o por el contrario a la población activa, me parece a mí que puede ser más efectivo para el proyecto que apunten a la población activamente física, de pronto puedan contagiar o entusiasmar aquellos que se encuentran en la mitad del sedentarismo y el gusto o las ganas de tener una práctica deportiva, y considero que si ustedes desean enfocarse en la población sedentaria pues tienen muchos retos por delante y pues a veces un año no es suficiente más con todas las otras responsabilidades. Ustedes tienen para enfrentar retos que no sean tan complejos, porque es complejo apuntarla a la población sedentaria, porque tienen que motivarlas y después de motivarlas tienen que practicar Crossfit con ellos, mientras que si le apuntan a una población que ya se encuentra motivada por alguna práctica deportiva o una práctica corporal pues ya no es motivarlos, ya no arrancan en una posición negativa, sino que arrancan con algo a su favor, no veo cual es la necesidad de ponerse el reto tan difícil, porque apuntarle a una población sedentaria.

Miss Isabella

- **¿Crees que es factible un extracurricular de Crossfit?**

Sí, porque si te das cuenta la mayor cantidad de personas están en el Prometeo de crossfit, y es porque si bien el colegio tiene el componente artístico también les gusta mucho la parte de cultura física, porque corporeidad es más una combinación de estas dos y crossfit solo se enfoca en el acondicionamiento físico que es lo que a muchos les interesa.

- **¿Teniendo en cuenta el sedentarismo que se presenta en el LDLA, nuestro proyecto tendría un gran impacto en esa comunidad? (comunidad sedentaria)**

Sí, porque además de desarrollar todo eso que sea resistencia, fuerza, velocidad, lo que hace el acondicionamiento físico, todo esto del crossfit es también desarrollar habilidades, como la motricidad, el control corporal, el control del peso, entonces, son factores que no son necesarios hacerlos toda la vida, es decir, no necesita ser el mejor deportista, pero si es necesario que cualquier persona pueda controlar su peso, tener motricidad, esas habilidades, que el crossfit y como tal el ejercicio nos va a dar, entonces es muy necesario que no solo para las personas deportistas lo hagan sino también las personas que son sedentarias.

12. Diario de campo de las intervenciones y resultados

| Día | Actividad | Experiencia |
|-------------|--|---|
| 3 de marzo | Tamizaje y conocer a los estudiantes, conocer sus propósitos con el proyecto | Desde el primer día pudimos ver quién había elegido el Prometeo como primera opción, también quienes solo se metieron por los amigos y pudimos ver a quienes les apasionaba el deporte y a quienes no. |
| 8 de marzo | Tren inferior: fue nuestra primera clase física, trabajamos todo lo que fue abdomen y pierna | Fue un poco difícil, eran demasiados chicos (maso menos 38-40) algunos trabajaban y otros solo molestaban y no prestaban atención |
| 10 de marzo | Tren superior: Trabajamos la parte superior del cuerpo incluyendo abdomen, biceps, triceps y espalda | fue nuestra segunda clase, pudimos ir evidenciando el nivel físico de cada uno, era un poco difícil porque había muchas personas y de diferentes edades |
| 15 de marzo | Cuerpo completo: los dividimos en grupos e hicimos un rutina como con una serie de ejercicios | fue un día difícil muchos niños se dispersaron y no hacían bien los trabajos otros se ponían a hablar y también habían otros que hacían el trabajo muy bien |
| 17 de marzo | Tren superior: comenzamos a hacer calistenia!! | Hicimos algunos ejercicios de calistenia en las barras de los arcos de futbol y en el parque (pasamanos) en general les gusto la actividad y algunos aportaron su experiencia haciendo algunos ejercicios y una serie de competencias |
| 22 de marzo | Tren inferior: trabajamos abdomen y diferentes partes del tren inferior | Al igual que las clases anteriores habían unos dispersos y otros que |

| | | |
|-------------|--|---|
| | como femorales y cuádriceps | trabajaban, entonces decidimos hablar con Mr. Juan para reorganizar mejor el Prometeo y estar con los estudiantes que si les interesara |
| 24 de marzo | Tren superior: hicimos trabajos de abdomen, de espalda y brazo | Dividimos el grupo en 3 partes grupo "S" (superior), grupo "M" (medio), grupo "I" (inferior) acá con una lista de los integrantes decidimos la asignación de cada estudiante |
| 29 de marzo | Tren Inferior: un poco de trabajo e cardio en la cancha y pierna | Con la organización asignada ya era un poco más fácil trabajar y asignamos diferentes actividades para los grupos pero trabajamos con las mismas partes |
| 31 de marzo | Tren superior: reorganización del Prometeo!! | Se fueron algunos chicos del Prometeo y quedamos con una población más reducida pero bien enfocada, ahora los grupos se componían de "Nivel 1" y "Nivel 2" en el cual los de nivel 1 eran los de nivel un poco más bajo y los de nivel 2 eran chicos con una mejor condición física y una mejor técnica |

| Día | Actividad | Experiencia |
|-------------|---|--|
| 12 de abril | Tren inferior En esta sesión realizamos ejercicios para fortalecer los cuádriceps, los | En esta sesión con la cual empezábamos abril vimos como los estudiantes iban adquiriendo más |

| | | |
|-------------|--|--|
| | femorales y las pantorrillas | compromiso e interés, hacían los ejercicios con más entusiasmo y buscaban mejorar la técnica de cada ejercicio |
| 14 de abril | Tren superior En esta sesión nos enfocamos en espalda, hombros, tríceps y pecho | En esta sesión de tren superior con los de nivel simple fueron un poco complicadas, pues muchas veces ellos descuidaban la técnica no tenían la fuerza suficiente para levantar su propio peso, a pesar de esto el compromiso y el intento nunca faltaron los estudiantes siempre los intentaron hasta lograrlo. |
| 19 de abril | Charla En esta sesión se habló de las articulaciones (la charla fue hecha por 2 estudiantes de décimo) | En esta sesión los chicos estuvieron bastante participativos mostraron un gran interés por la charla, realizaron preguntas, respondieron a preguntas y aprendieron bastantes conocimientos expuestos por los chicos de décimo |
| 21 de abril | Tren inferior En esta sesión realizamos ejercicios para fortalecer los cuádriceps, los femorales y las pantorrillas | En esta sesión algunos estudiantes estuvieron más concentrados que otros, se ve más el compromiso en unos, pero aunque esto suceda siempre intentamos que los chicos den lo mejor y no se distraigan |
| 26 de abril | Tren superior En esta sesión nos enfocamos en espalda, hombros, tríceps y pecho | En esta sesión los estudiantes estuvieron muy comprometidos, cuando es tren superior se requiere de un mayor esfuerzo pues requiere más fuerza, a pesar de ser complicado los estudiantes siempre dan lo mejor de ellos y nunca se dan por vencidos. |

| | | |
|-------------|--|---|
| 28 de abril | Tren inferior En esta sesión realizamos ejercicios para fortalecer los cuádriceps, los femorales y las pantorrillas | En esta última sesión del mes, los estudiantes terminaron bastante cansados pues el entrenamiento fue bastante exigente, a pesar de la exigencia los estudiantes siempre estuvieron con la mejor actitud siempre cumplieron con los ejercicios propuestos |
|-------------|--|---|

| Día | Actividad | Experiencia |
|------------|---|--|
| 3 de mayo | Actividad tren superior (Brazo, espalda, pecho y tricep) | En esta clase dividimos los dos grupos para que el trabajo fuera más productivo, pero los de nivel 1 al ser los más pequeños y al verse cansados comenzaban a distraerse fácilmente, sin embargo esto no impidió que la clase continuará. |
| 5 de mayo | Actividad física tren inferior (Cuadriceps, pantorrilla, femoral) | En esta clase tuvimos en contra el clima pues la mayor parte del Prometeo llovió, pero esto no impidió que los estudiantes decidieron mojarse para salir a entrenar bajo la lluvia, en estas ocasiones evidenciamos el avance que hemos tenido como grupo, mental y físicamente. |
| 10 de mayo | Actividad física abdomen | En esta clase propusimos un ejercicio en el cual trabajamos una rutina de abdomen previamente organizada, la cual trabajamos y los estudiantes hicieron de la |

| | | |
|------------|---------------|--|
| | | mejor forma, para obtener resultados. |
| 12 de mayo | Tren inferior | Para esta clase los jóvenes estuvieron muy concentrados a pesar de haber llegado tarde a la hora que comenzaba el Prometeo, fue un entrenamiento en el que tanto nivel 1 y 2 trabajó de una buena manera. |
| 17 de mayo | Tren superior | Esta clase propusimos un ejercicio a los estudiantes los cuales hicieron sin molestia alguno, el cual consiste en trabajar brazo y flexiones al ritmo de la música, así como lo hicimos esa clase lo cual nos ayudó mucho. |
| 19 de mayo | Tren Inferior | En esta clase hubo un poco de desorden pues muchos de los estudiantes no se concentraban y generaban mucho desorden a medida de la clase, a la vez habían otros que sí aprovechaban el trabajo |
| 24 de mayo | Charla | En este espacio permitimos que los estudiantes de grado décimo hicieran una charla al Prometeo con el fin de enseñarles las lesiones más comunes y cómo prevenirlas, a lo que los estudiantes estuvieron muy atentos. |
| 26 de mayo | Tren inferior | Esta clase fue bastante exigente por lo que los estudiantes se distraen un poco, pues el dolor al trabajar era bastante alto |
| 31 de mayo | Tren superior | Premuestra de los |

| | | |
|--|--|--|
| | | prometeos, en la cual los estudiantes estuvieron muy concentrados y ayudaron para mostrar lo que se ha trabajado |
|--|--|--|

| Dia | Actividad | Experiencia |
|-------------|--|---|
| 2 de junio | Tren inferior | Ya estando cerca finalizar el primer semestre vimos evolución en la concentración de los estudiantes de nivel uno, pues se les veía mucho más interés en trabajar para ellos mismos |
| 7 de junio | Tren superior | Pudimos ver que los estudiantes trabajaban de forma adecuada y se esforzaban por hacer los ejercicios de la mejor forma |
| 9 de junio | Tren inferior | Esta clase fue poco exigente, pero sin dejar de lado el trabajo en serio. Pues ya teníamos cerca el gran reto el cual era la subida el cerro Majuy |
| 14 de junio | Ejercicio respiración y control físico | En este ejercicio dimos la introducción a un ejercicio de respiración para el día siguiente, al cual los estudiantes pusieron atención, para luego hacer trabajo para controlar y saber cuál podría ser el límite de los estudiantes mediante distintos ejercicios, los estudiantes trabajaron de una forma eficiente y concentrada |
| 15 de junio | Ejercicio respiración y recreativos | Este día trabajamos el ejercicio de respiración de que habíamos hablado el |

| | | |
|-------------|----------------------|--|
| | | día anterior para lograr controlar la respiración en momento de verdadera fatiga, para luego integrar a todo el grupo en un juego con el fin de hacer que los estudiantes no se preocupen por el reto que se vendría el día siguiente. |
| 16 de junio | Caminata cerro Majuy | La experiencia al enfrentar este reto fue bastante fructífera pues tanto estudiantes como profesores nos dimos cuenta que podemos superar los límites que nos impone el cuerpo. Al llegar a la cima recuperamos energía y volvimos a hacer el ejercicio de respiración para luego descender y volver al colegio. |

13. Balance autocrítico del diario de campo

Nosotros consideramos que ha sido un proyecto bastante interesante, en el cual se ha trabajado mucho a pesar de distintas dificultades, al tener un cambio tan drástico de población, fue algo que cambió bastante el proyecto para bien pues pudimos empezar a trabajar de una forma más fluida con los integrantes, pues de este modo podemos concentrarnos más en corregir para que los chicos puedan trabajar de una mejor forma. A nosotros nos ha beneficiado trabajar en este proyecto pues así hemos dirigido más nuestro camino hacia lo que queremos, mediante los trabajos que hacemos usualmente como las charlas nutricionales y charlas de prevención que hemos hecho.

Como grupo sabemos que estamos realizando un buen trabajo y para seguir mejorando tanto las sesiones como las charlas creemos que debemos mejorar en:

- Mejorar la planeación de las sesiones, pues muchas veces nos quedamos cortos en los ejercicios que preparamos.
- Podríamos agregar más elementos (Pelotas, aros, conos entre otros), pues tenemos los implementos en el módulo pero muchas veces no los tenemos en cuenta, y estos elementos serían de gran ayuda para una buena ejecución de los ejercicios.
- Podríamos mejorar en cuanto a la flexibilidad que le damos a los muchachos grandes, pues muchas veces son muy dispersos y no realizan los ejercicios propuestos.
- Ser un poco más estrictos con los chicos porque muchas veces llegan tarde a la clase

14. Evidencias de las intervenciones (fotos, videos, entregables).



15. Metodología investigativa

Nuestra metodología consistió en primer lugar realizando unas encuestas antes de plantear nuestro Prometeo, para así hacer una aproximación de cuántos estudiantes deseaban estar en nuestro prometo, teniendo en cuenta los resueltos obtenidos de la encuesta decidimos crear el Prometeo, pues más del 50% habían seleccionado la opción de hacer parte de nuestro Prometeo. Posteriormente a esto realizamos unas entrevistas unos profesores del liceo (Mr. Moncho, Mr. Juan y Miss Isabela) para saber su opinión ante la reacción y formulación del proyecto, gracias a estas opiniones pueden enfocar aún más el proyecto y formular bien nuestros objetivos.

Luego de crear el Prometeo empezamos con la planeación del año, después empezamos a ejecutar el cronograma que ya teníamos estructurado. A medida que íbamos leyendo y complementando nuestra batería conceptual íbamos planeando distintos ejercicios para las distintas clases que teníamos planeadas, ya fuera de brazo, pierna o abdomen. También las lecturas nos sirvieron para dar charlas durante algunas sesiones, como se puede ver en las imágenes previas. Nosotros trabajamos con una población de estudiantes de sexto a once, entre 25-40 niños con los cuales tuvimos muchas clases en el primer semestre del año, trabajábamos 2 veces a la semana y ejercitamos diferentes grupos musculares en las clases, les ayudamos a ganar resistencia física y pudimos hacer que algunos de ellos se plantearon objetivos y metas; como muestra final no hicimos una muestra, sino que hicimos una salida pedagógica al Majuy con los muchachos, se les exigió.

Para finalizar el Prometeo hicimos un balance el cual nos permitió ver las cosas que hicimos bien y las cosas en las cuales pudimos mejorar para así terminar de la mejor manera nuestro proyecto.

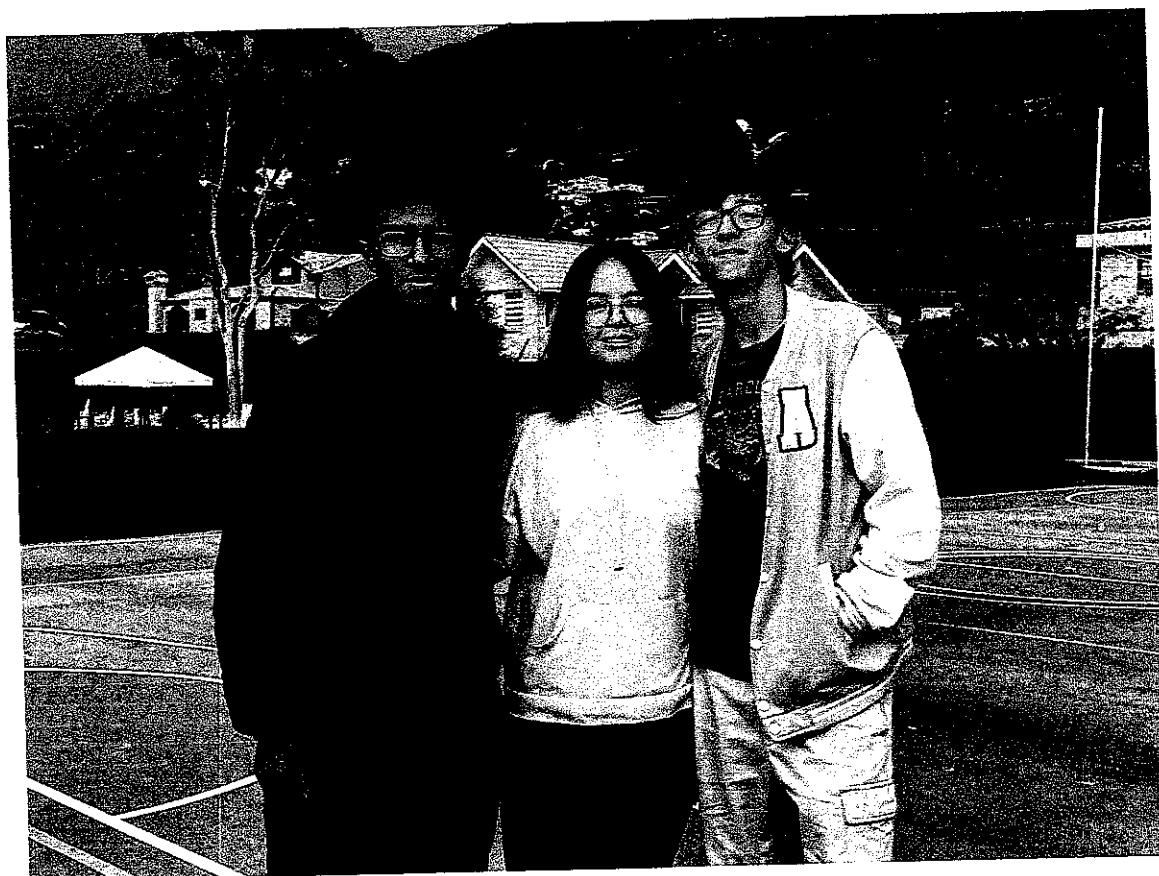
16. Balance general (Respuesta a las preguntas)

Con el pasar de los meses, a partir de cada sesión que realizamos aprendimos y obtuvimos bastantes herramientas para la resolución de nuestra pregunta problema y nuestras preguntas derivadas. En general creemos que logramos responder las preguntas ya que logramos nuestro objetivo, realizamos un buen trabajo, tuvimos disciplina, compromiso y fuimos eficientes. El proyecto en nuestro parecer fue un éxito, logramos mantener la población esperada, logramos tener un gran desarrollo de las sesiones, logramos hacer un gran cierre de proyecto y lo más importante logramos que los estudiantes se apasionaron por hacer deporte, generarán hábitos tanto alimenticios en deportivos y disfrutaron el Prometeo. Estuvimos muy agradecidos con los chicos y esperamos que el Prometeo pueda ser retomado en el 2024.

17. Legado para Proyectos futuros

El legado que les queremos dejar a futuros proyectos principalmente es la idea que surgió como un Prometeo que se puede retomar el próximo año, dentro del mismo proyecto dejamos la posibilidad de hacer un día deportivo en conjunto con otro colegio, el cual debido al calendario tan estrecho que hubo a final de año no se pudo realizar. De este mismo modo dejamos como legado la pasión y el incentivo por el deporte, ya que es algo que se suele ver todos los días en el colegio y es parte de la vitalidad del mismo.

Nos gustaría que si no se tomase el Prometeo como tal, haya un proyecto el cual continúe trabajando y fortaleciendo los hábitos que de alguna u otra manera nosotros cultivamos en los estudiantes del colegio.



18. Conclusiones Finales

Logramos mantener nuestra población e incluso, por el buen recibimiento de nuestro proyecto tuvimos que reducir la población para trabajar de una mejor forma posible con los estudiantes. Gracias a esto nos dimos cuenta que para mantener nuestra población fue esencial estructurar y acompañar bien a los chicos para que se sintieran a gusto.

Llegamos a la conclusión que para que las clases no se volvieran algo monótono y aburrido para los chicos cada clase trajimos una variedad de ejercicios, retos y juegos para que los estudiantes se crearán una meta o reto para alcanzar y lograr algo que es parte de nuestro propósitos.

