

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital

Autores: Karen Daniela Fino Bernal

Johan Sebastian Sabogal Sabogal

Tutor: Javier Gilberto Cañón Chaparro

Licenciatura en Educación Física

Facultad de Educación Física

Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia

Año 2021

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital

Autores: Karen Daniela Fino Bernal

Johan Sebastian Sabogal Sabogal

Tutor: Javier Gilberto Cañón Chaparro

Licenciatura en Educación Física

Facultad de Educación Física

Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia

Año 2021

Dedicatoria

*“El estudiante inspirado es el que sigue aprendiendo por su cuenta.
Eso es lo que separa a los verdaderos triunfadores de aquellos que solo avanzan,
Terminando las tareas.”*

(Neil Degrasse Tyson)

Dedicado a mis padres José Absalón Fino Gamba y Gloria Stella Bernal Bernal, por su apoyo incondicional para lograr esta gran meta colectiva.

A cada uno de los docentes que hicieron parte de este proceso ya que son el pilar de nuestra carrera gracias a sus conocimientos los cuales brindaron los fundamentos para desenvolvernos tanto académica como profesionalmente en esta área.

A las personas que fueron parte de este proyecto, ya que sin ellos no hubiese sido posible explorar y experimentar este camino colmado de aprendizajes a través de la educación física.

Al licenciado en deporte y compañero de vida Luis Carlos Burgos Bonilla por sus consejos, constante apoyo e inspiración.

A mis hermanos, quienes me motivaron a continuar y ser paciente frente a los imprevistos que se pueden presentar en el camino.

Por último, a mi compañero de proyecto quien me acompañó en la construcción de este proyecto curricular particular.

Karen Daniela Fino Bernal

Dedicado a mi madre Florentina Sabogal Sabogal quien con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido cumplir un sueño más, gracias por inculcar en mí, a través del ejemplo, el esfuerzo y valentía. Gracias por enseñarme que el mejor conocimiento es el que se aprende por sí mismo.

También a mi pareja, quien ha estado para apoyarme a través de esta carrera con su amor y comprensión, quien ha sido fundamental para culminar con éxito este proceso.

De igual manera, agradezco a mis profesores, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión, de manera especial motivándome a desarrollarme como persona y profesional, en especial el profesor Francisco Beltrán quien constantemente me exige comprender la pedagogía desde la totalidad que la hace viva.

Por último, a mi compañera de proyecto quien me acompañó en la construcción del mismo.

Johan Sebastián Sabogal Sabogal

Agradecimientos

*“Eres el momento que me hace eterno, aunque el día parezca oscurecer sólo se está preparando
Para un nuevo amanecer. Lo que importa es el comienzo...”*

(Alex Campos)

Agradecemos a nuestro tutor Lic. Javier Gilberto Cañón Chaparro por creer en nosotros
y en nuestro proyecto desde el principio del ciclo.

A la Mg. Consuelo González Mantilla por su constante guía, paciencia y colaboración
en nuestro proceso educativo.

Al Mg John García Díaz por los consejos y las sugerencias necesarias para comprender
el entorno en el que nos desolvemos.

A todo el grupo docente que nos acompañó en este último ciclo universitario de pregrado.

A todos los compañeros, colegas y amistades que contribuyeron al conocimiento e
enriquecimiento personal.

A nuestra alma mater Universidad Pedagógica Nacional.

Tabla de Contenido

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital .	1
Dedicatoria	3
Agradecimientos	5
Tabla de Contenido	6
Lista de tablas	9
Lista de figuras.....	10
Lista de siglas.....	11
Lista de anexos.....	12
Introducción	12
Planteamiento del Problema	14
Los cuestionamientos que rodean el uso indiscriminado.....	16
Contextualización	17
Hablemos de cultura digital	21
Una mirada al consumo digital	22
Conceptos emergentes dentro de la cultura digital	23
Antecedentes	26
Justificación	33

Perspectiva Educativa	34
Una contemplación hacia lo crítico.....	35
Sujeto crítico de la cultura de consumo digital	36
Perspectiva sociocultural desde Bronfrenbrenner	40
Dimensiones del sujeto crítico y sus empalmes.....	45
Macrodisño.....	54
Ejecución Piloto	59
Sesión diagnostica.....	60
Sesión segunda: ¿Cuál es mi logo favorito?	61
Sesión tercera: Cuento motor	62
Sesión cuarta: Configura las figuras geométricas.	62
Sesión quinta: ¿puedes adivinar qué película es con sólo observar el emoji?	63
Sesión sexta: Encuentra el mensaje oculto en las imágenes	64
Sesión séptima ¡Hagamos un stop en el proceso y evaluemos en dónde y para dónde vamos!.....	65
Sesión octava ¿Qué pasaría si?, una mirada hacia la realidad de cada sujeto perteneciente a la cultura de consumo digital.	66
Sesión novena: Ruleta de movimientos	67
Sesión décima: Juego de preguntas.....	68
Sesión undécima: Fit dance.....	69

Sesión duodécima: ¡Es tiempo de actuar! Finalización de la prueba piloto	70
Evaluación.....	72
Rubrica heteroevaluación	72
Encuesta autoevaluación	76
Evaluación del proceso y los docentes.....	77
Análisis de la Experiencia.....	78
Conclusiones	84
Anexos Tablas.....	88
Anexos del Material de las Sesiones y Algunas Evidencias.....	91
Anexos Invitaciones a las Sesiones.....	96
Referencias.....	98

Lista de tablas

Tabla 1 Categorías propuestas para la clasificación de las Apps para la clase de EF.	30
Tabla 2 Relación entre la educación bancaria y el uso indiscriminado	35
Tabla 3. Macrodiseño. Elaboración propia	58
Tabla 4. Rubrica heteroevaluación. Elaboración propia.	73
Tabla 5. Análisis participante #1	80
Tabla 6. Análisis participante #2	81
Tabla 7. Análisis participante # 3	82
Tabla 8. Análisis participante #4	83
Tabla 10. Elaboración adaptada de la evaluación de las habilidades del pensamiento crítico asociadas a la escritura digital, Universidad Católica del Norte, Año 2013.	90

Lista de figuras

Figura 1. Características del ser humano a formar. Elaboración Propia.....	39
Figura 2. Explicación grafica de los sistemas. Elaborado por (P.Bustamante 2020).	42
Figura 3. Explicación de los sistemas aplicados en el proyecto. Elaboración propia a partir de P. Bustamante (2020).....	45
Figura 4. Conexiones entre la conciencización y el reconocimiento de las implicaciones del consumo de la TD dentro del macrosistema fundamentadas en la estructura de la visión integradora de la EF. Elaboración propia a partir de Castañer y Camerino (2013).	49
Figura 5. Conexiones entre la problematización y el reconocimiento de las implicaciones del consumo de la TD dentro del exo-mesosistema fundamentadas en la estructura de la visión integradora de la EF. Elaboración propia a partir de Castañer y Camerino (2013).	52
Figura 6. Conexiones entre la emancipación y el reconocimiento de las implicaciones del consumo de la TD dentro del microsistema fundamentadas en la estructura de la visión integradora de la EF. Elaboración propia a partir de Castañer y Camerino (2013).	53

Lista de siglas

TD	Tecnología Digital
TIC	Tecnologías de la información y la comunicación
EV	Ecosistema virtual
PCP	Proyecto Curricular Particular
EF	Educación Física
MINTIC	Ministerio de Educación Nacional
TI	Tecnología de la información
SF	Sujeto a formar
PEI	Proyecto Educativo Institucional
LEF	Licenciatura en Educación Física
IED	Institución Educativa Distrital

Lista de anexos

Anexo 1. Formato planeaciones de las sesiones. Elaboración propia.....	88
Anexo 2. Formato Portafolio. Elaboración propia.....	89
Anexo 3. Material para la sesión diagnostica. Elaborado por Odrizon social games (s.f.)	91
Anexo 4.Sesión cuarta: Configura las figuras geométricas. Material de la clase y evidencias. Elaboración por participantes 1,2 y 3 del proyecto.	91
Anexo 5. Sesión cinco material de clase ¿puedes adivinar qué película es con tan sólo observar un emoji? Elaborado por kahoot ¡(2013).....	92
Anexo 6. Sesión cinco material de clase ¿puedes adivinar qué película es con tan sólo observar un emoji? Elaboración propia.....	92
Anexo 7.Sesión sexta: Encuentra el mensaje oculto en las imágenes. Material de clase video juego. Elaboración propia.....	93
Anexo 8. Sesión octava ¿Qué pasaría si?, una mirada hacia la realidad de cada sujeto perteneciente a la cultura de consumo digital. Material de clase. Elaboración propia.	93
Anexo 9.Sesión 10 juegos de preguntas. Elaborado por kahoot ¡(2013) a partir del participante 2,3 y 4	95
Anexo 10. Sesión doce: ¡Es tiempo de actuar! Finalización de la prueba piloto, material de la sesión. Elaboración propia.....	95
Anexo 11. Sesión once: Fit dance. Invitación. Elaboración propia.	96
Anexo 12. Sesión Decima: Juego de preguntas. Invitación. Elaboración propia.	97
Anexo 13.Sesión doce: ¡Es tiempo de actuar! Finalización de la prueba piloto. Invitación elaboración propia.	97

Introducción

El siguiente documento pretende abordar aquello que se ha observado por medio de las prácticas y experiencias realizadas antes y durante la licenciatura, en donde emerge, a través de ellas, una preocupación que conlleva al cuestionamiento como ¿Qué tipo de actividad se realiza cotidianamente en los medios digitales y sus implicaciones en el ámbito educativo? ¿Cuál es el papel de la educación física frente a los medios digitales y sus implicaciones en la formación escolar? ¿Por qué se debe prestar atención a las prácticas que se desarrollan en los medios digitales, que no tienen control por parte de ningún miembro de la comunidad educativa?

Preocupación que impulsará la creación del Proyecto Curricular Particular (PCP) de la Licenciatura de Educación Física (LEF) y que permitirá potenciar en el participante aquellas características propias del sujeto crítico de la cultura digital, a través de la Multi-dimensionalidad por medio de la construcción en comunión de encuentros reflexivos, concienciados y problematizados, logrando comprender el cuerpo permeado por la cultura digital con actitud subjetiva ante ello. Visibilizar la historicidad de los cuerpos que les permite entender el mundo mientras viven en él y con él.

Por ello, se plantea en este proyecto un ser humano con pensamiento, conciencia e intención hacia el *Otro* y lo Otro, que fortalezca las características que ya posee como sujeto social y potencie las de interacción, problematización y crítica como sujeto emancipador.

El sentido crítico permite discernir las implicaciones sociales e individuales de una cultura de consumo sin control, por medio del diálogo reflexivo consigo mismo, con los otros y el mundo que lo rodea, además, le permite percibir los cambios que lo guían hacia la liberación de los sistemas sociales y culturales que lo oprimen.

La presente propuesta es elaborada a través de ejes de pensamiento como el conocimiento contextual, la problematización y el discernimiento que, a través de la Educación Física (EF) y el análisis multi-disciplinar indagar, abordar y apropiarse la versatilidad del campo de Tecnología Digital (TD) y las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), sin dejar de lado aquellos planteamientos que contextualizan el porqué del proyecto y su pertinencia dentro de la EF; como lo plantea (Pierre Bourdieu 2002) acerca del ‘*hábitus*’, donde aborda la visión general cultural de aquellas dinámicas repetitivas y sin ningún sentido claro, y postulados de pertinencia subjetiva como el de (Paulo Freire 2009) quien propone las características del sujeto que convive hoy en día rodeado de ecosistemas virtuales y el planteamiento de (Bronfenbrenner 2012), quien propone que la teoría ecológica permite entender los sistemas que están ligados con el consumo exacerbado de los medios tecnológicos, lo que repercute en la formación del sujeto oprimido, ligado al sistema instituido. Estas ideas determinan un enfoque de desarrollo humano contextualizado desde la realidad tecnológica que intentamos abordar.

Es por ello que este PCP pretende incidir en la formación de un sujeto crítico frente a la cultura de consumo digital y a los elementos que esta provee y en la actitud del docente frente al sujeto que se quiere formar y al conocimiento tecnológico que debe demostrar. Pese a que se trata de una implementación piloto, este proyecto está pensado para prevalecer, más en la época en donde “se ha vuelto terriblemente obvio que nuestra tecnología ha superado nuestra humanidad” (Einstein, S.F).

Planteamiento del Problema

Uso indiscriminado de la tecnología digital por parte de los jóvenes.

En este primer capítulo se abordará la comprensión y explicación más afondo de la problemática y las bases conceptuales que, a la par con la experiencia y la práctica, brindan un sustento necesario para que el lector pueda sostener un dialogo entre lo que se ha dicho desde los autores y nuestras voces a través de la experiencia y pueda desarrollar sus propias interpretaciones, y estimule cuestionamientos frente al acto de educar y ser educado, teniendo de presente el contexto en el que se desenvuelve proyecto y su estrecha relación con la cultura.

La población con la cual se trabajó fueron jóvenes entre los 15 a los 26 años, población escogida gracias a una verificación de datos dada por una agencia de marketing digital colombiana Branch donde estipula que la población está conformada por 51,07 millones de personas aproximadamente, de las cuales un 81.6% vive en zonas urbanizadas y de estos, el número de dispositivos móviles conectados en el país es de 60.83 millones y va en aumento gracias a la pandemia que permitió trasladar escenarios a la virtualidad. Según este estudio la población de internautas en Colombia con el mayor consumo de bienes, servicios y entretenimiento a través de plataformas digitales son ciudadanos entre los 16 y los 50 años, sin embargo no sólo en el país sino en América Latina donde se ha incrementado el uso por parte de los niños entre los 7 a los 13 años. Población que tiene conexión con un dispositivo digital y comienzan el uso de este sin haber aprendido a leer o escribir, ya que “a la hora de consumir tienen un objetivo de gratificación instantánea, a la vez, quieren experimentar placer y diversión y sentirse estimulados” (Díaz, s.f). No obstante el proyecto se enfoca en jóvenes y adolescentes gracias a la oportunidad que se propicia al momento de ejecutar la prueba piloto, aunque no se descarta la posibilidad de trabajar con niños, ya que se estima que otros profesionales pueden estar interesados en profundizar la

información alrededor del consumo digital en menores de edad, constante que se proyecta como la enfermedad consecuente a la invasión de la TD.

Siendo los jóvenes los sujetos más asiduos del consumo tecnológico permiten evidenciar en la práctica no sólo el uso, sino el desconocimiento de las implicaciones del consumo, ya sea porque no hay una supervisión razonada o simplemente porque el sujeto se encuentra en estado de alienación transitoria por la moda tecnológica. En el uso cotidiano de la TD se corre el riesgo de caer en dependencia de la tecnología como medio de interacción sin distinguir los elementos que la provocan. Estos elementos están explícitos e implícitos en la *naturalización-normalización* del consumo, es decir, que son fenómenos que llevan al sujeto a comprender las acciones y creencias como fenómenos naturales dentro del compendio social, distorsionando la comprensión de las reglas que guían los comportamientos en convivencia.

A su vez, desde la *automatización*, un término proveniente de la industria, pero que gracias al uso excesivo y automático de los elementos tecnológicos ha inducido el cuerpo y el pensamiento a realizar procesos de forma mecánica, repitiendo acciones e imposibilitando la comprensión objetiva la realidad e induciendo hacia procesos de subordinación y opresión; “libertad bajo múltiples comodidades” (H. Marcuse, 1998). Propiciar la reflexión frente a cómo ser consumidor y cómo éticamente librarse de la alienación.

La *naturalización* y el *consumo desmedido* convergen en el análisis social de la industria tecnológica que afecta las dimensiones de la existencia del sujeto generando necesidad y sentido de satisfacción y por ello, la razón de realizar la crítica frente al pensamiento y acción en este medio tecnológico digital.

Los cuestionamientos que rodean el uso tecnológico indiscriminado.

¿Cuál es la postura del sujeto frente al uso de la tecnología digital? y ¿Qué incidencia tiene esta en sus prácticas individuales y sociales teniendo en cuenta las repercusiones socioculturales en el entorno en que se sitúa?, al igual que entender que su uso es ambivalente, razón por la cual, la problemática gira entorno a ¿Quién la usa?, ¿Cuánto tiempo lo hace? y ¿cómo y para qué se usa?

Abordar el uso tecnológico indiscriminado como *hábitus* (Bourdieu, 1996) permite abordar *por qué* el sujeto posee la disposición casi innata para enfrentarse a los medios digitales por sobre otros medios y *por qué* las actividades asociadas a esta práctica tienen carácter transferible y duradero, además que se generan sin ningún tipo de regla o líder, es decir, que se da gracias a las condiciones culturales y experiencias previas materializadas en las prácticas corporales (vestimenta, formas de expresión, entre otras).

En la actualidad *ser sujeto* está directamente relacionado con la cultura digital. La tecnología desarrolla capacidades, aptitudes, cualidades, esquemas de percepción, y es ésta versatilidad lo que le permite vía libre para exacerbar el consumo.

Contextualización

Es fundamental tener en cuenta la ley colombiana que habla sobre las TIC y su implementación en las instituciones educativas. Indagando la reglamentación el **artículo 149 de la ley 1450 de 2011. Conectividad en Establecimientos Educativos**, explica el por qué es necesario promover el programa de conexión total para el fortalecimiento de las competencias de los estudiantes en el uso de las TIC, el cual informa quién puede tener el control y la comercialización de estas redes digitales, esta ley es de vital importancia para el proyecto ya que posibilita que tengamos claro que las TIC están siendo integradas a las instituciones, así que esta

acción genera que toda la comunidad educativa tenga acceso a internet y por ende al uso de las herramientas tecnológicas, facilitando argumentar el objetivo acerca de la cobertura acelerada.

Esta Ley permite el uso de la tecnología como oportunidad de aprendizaje siendo reconocida como elemento base en los procesos de enseñanza, resalta el valor de las herramientas tecnológicas en las estrategias, planes y elementos pedagógicos y didácticos, con el fin de sacar el mayor provecho en todas las áreas del pensamiento donde, por supuesto, encontramos la EF.

Los medios tecnológicos pueden incidir en la transformación del acto educativo y de los sujetos que participan dentro de él.

Sin embargo, la coyuntura nacional e internacional que se ha venido presentando actualmente frente al Covid-19, obliga a que se replanteen nuevas formas de enseñanza y aprendizaje, tal y como lo estipula la circular No. 021 del Ministerio de Educación Nacional (MEN) que va dirigida a gobernantes, alcaldes, secretarios de educación de entidades territoriales, rectores y directores rurales, en esencia orienta el desarrollo de procesos de planeación pedagógica y trabajo académico desde casa como medida para la prevención y propagación del coronavirus, incidiendo así en la modificación del calendario académico, las actividades socioculturales y deportivas; estable además, una serie de alternativas para acceder a la educación desde los hogares a través de dispositivos digitales y con conectividad.

“Aprender digital: contenidos para todos”, es una propuesta educativa compuesta de un amplio banco de materiales digitales con alrededor de 80.000 contenidos educativos innovadores de calidad en audio, video y texto, acompañado de guías que está en los sitios en línea autorizados para toda la comunidad educativa.

Considerando la situación particular del país, se puede decir que, si bien las TIC son fundamentales para varios de los procesos educativos incluso en el área de la EF, se debe tener en cuenta que el proceso de virtualidad es transitorio y los cambios que se evidencian podrían perderse ante la normalidad escolar presencial, por esta razón se debe pensar y repensar proyectos que vayan encaminados a una mejora en el uso de las TIC y en direccionar la articulación con todas las áreas del pensamiento.

Por ello, el despliegue comercial de todas las redes en el territorio no alcanza toda la cobertura que requiere el país, según el MINTIC (2018) “una de cada tres personas no posee internet”, sin embargo para el 2020 las estrategias para alcanzar la conectividad del país incrementarían gracias a la llegada del 5G, inversión que permite llegar a 3.656 localidades según la ministra de las TIC Karen Abudinen, pero por ahora son proyecciones a largo plazo. Pero conociendo la infraestructura existente en el territorio nacional no sólo es necesaria la implementación de los equipos para la conectividad, mejorar la conectividad y ampliar la recepción sino que las inversiones deben contemplar personal capacitado para darle uso a los recursos tecnológicos y orientar el aprendizaje desde la perspectiva académica para el progreso y la equidad de oportunidades a través de la conexión con el resto del país y el mundo, es decir que, la inversión debe ser producto del análisis real del contexto, debe contemplar todos los rincones del país y debe sopesar el analfabetismo tecnológico en el que está inmerso el país con relación a otros territorios.

No obstante, las proyecciones que estipula el ministerio, en realidad, no atienden a cabalidad la realidad en cobertura, conectividad, ejecución y alternancia en los centros educativos públicos, donde se ha observado que hay gremios que desde sus propios recursos han tenido que abastecerse de recursos tecnológicos y hallar formas para conectarse y proseguir con el servicio

aunque eso haya significado retornar a sistemas de comunicación de otrora y obsoletos para la era tecnológica del mundo globalizado. Esto deja claro que el MINTIC no ha podido responder a las necesidades para promover la educación de calidad en el total del territorio como lo asegura la cartera y la ministra se limita a emitir constantes y sentimentales anuncios de inversión con nombres rítmicos como ‘vive digital’ pero que a la fecha no dan la talla para la formación de la ciudadanía digital que promete.

Programas de beneficio para el talento informático que busca promover la formación de los colombianos en carreras TI e impulsar la competitividad digital, la investigación, la innovación y la proyección internacional del sector TIC del país se han dilatado por mal uso de los recursos. La lista de las cuentas pendientes del ministerio es interminable y el fracaso que pone al país mucho más cerca de la des-conexión que de la red son una de las muchas muestras con las cuales se puede evaluar por lo bajo la cartera y la gestión ministerial, el MINTIC no brinda garantías creer que Colombia podrá estar conectada en este siglo.

La cobertura de internet en Colombia no permite hablar de cultura digital, por lo cual el sujeto tendrá que seguir adaptándose al plano físico porque el plano virtual está lejos de ser una posibilidad. El ecosistema digital seguirá permeado por las chispas de quienes logran acceder a pequeñas muestras tecnológicas y de conexión a través de dispositivos multimedia y comparten sobras de sus hallazgos a quienes por obvias razones no lo logran. Aun así, el consumo digital está a la orden del día, porque las metrópolis absorben como capital privado lo que les permite el mercado.

Por consiguiente, es necesario tanto para el proyecto como para el lector la conceptualización de algunos términos que juegan un rol fundamental en la comprensión de esta

idea del consumo digital, la construcción de los mismos es producto de la experiencia en el campo de interacción con los participantes y las formas particulares de entender el problema desde diversos autores y múltiples diálogos.

Hablemos de Cultura Digital.

Entendida cómo ese fenómeno social que se da por medio de los avances tecnológicos que afectan al sujeto. Por ello, en el desarrollo de este proyecto es necesario revisar y comprender el tipo de población con la que se pretende trabajar, esto determinará el punto en el que se encuentra la cultura integrada en cada participante, diferente en un niño, adolescente o adulto debido al acumulativo de experiencias y a las libertades culturales dentro de las que se ciernen. Identificar los cambios en el pensamiento producto de la globalización, del contexto social y del cambio corporal en la cotidianidad del sujeto a través de la tecnología digital. A partir de ella se comunica, se crea, se consume, se produce y se percibe el mundo, los nuevos contenidos culturales no lineales. Es decir que, los procesos en red, donde interactúa lo análogo y lo digital, lo físico y lo virtual, produce una amplia posibilidad de experiencias personales y colectivas a través de la diversidad cultural dentro de un mismo espacio cultural, el dispositivo digital, donde los contenidos están segmentados por las características del público y sus intereses, gustos y necesidades abiertamente exhibidas a través de las redes sociales.

Una mirada al Consumo Digital

Este concepto es fundamental para el proyecto, ya que ubica la contextualización en un tiempo determinado de la historia, el siglo XXI, siglo de la era digital, permeada por la tecnología, el acceso a la comunicación, la interconectividad y la pandemia. Una época que sobrepone el consumo de contenidos a través de medio digitales de formas exponenciales, a diferencia de otras épocas en donde según una encuesta de Comscore una compañía de investigación y marketing que proporciona datos y servicios a muchas de las mayores empresas de internet, estipula que “9 de cada 10 personas conectadas a internet en América Latina tienen un Smartphone, y hacen uso de las aplicaciones de video, social media y mensajería. Las más populares entre los consumidores son WhatsApp, YouTube, Facebook, Messenger, Google maps, entre otras” (R, Cerón, s.f, prr, 1 y10), a su vez este consumo está directamente relacionada con la *necesidad de demostración* y el *valor de lo tangible* y lo *no tangible*, llegando a posicionarse como un aspecto neurálgico de la vida, necesario para cualquier sujeto que forma parte de una comunidad intercomunicada, informada y consumista, lo que permite asociar el consumo excesivo como *normal* entre quienes la conforman.

Ahora bien, la cultura digital tiene mucho que ver con el consumo digital ya que dentro del marco de las prácticas culturales aceptadas y construidas socialmente, se encuentran aquellas que conducen de alguna al consumo, entonces: "el consumo es una lógica sin fin, que busca obtener algo material para ser admirado. Esto explica la dinámica del consumo de hoy desde lo emocional" (Lipovetsky, 2007).

Conceptos emergentes dentro de la cultura digital.

Es necesario para el proyecto acudir a algunos conceptos construidos a través de la información previa al proyecto y algunos por medio de la investigación de lo que compone la cultura del consumo digital, estos serán adaptados para poder contextualizar y darle un acercamiento al PCP al lector.

Surgen de la necesidad de poder darle explicación a todos aquellos elementos que rodean la cultura de consumo digital para poder aplicarlas dentro del proyecto ya sea como parte de la problemática o como medio para la implementación.

- **Tecnología:** Se refiere al conjunto de conocimientos y técnicas que se aplican de manera ordenada para alcanzar un determinado objetivo o resolver un problema. Se conoce como tecnología a un producto o solución conformado por un conjunto de instrumentos, métodos diseñados para resolver un problema.
- **Tics:** Se incluye al proyecto como todas aquellas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) referidos a los recursos, herramientas y programas que se utilizan para procesar, administrar y compartir la información mediante diversos soportes tecnológicos, tales como: computadoras, teléfonos móviles, televisores, reproductores portátiles de audio y video o consolas de juego.
- **Video juegos:** Este elemento si bien es conocido por brindar entretenimiento se asocia al proyecto en el sentido educativo, ya que a pesar de todo se requiere una serie de habilidades y competencias para superar los desafíos que se le imponen, combinando la diversión con un trasfondo crítico, en donde el sujeto explorara con el otro estrategias para la solución de

un problema o planteamiento que le presenta el video juego, acompañado y guiado hacia el objetivo general del proyecto.

- **Contenidos multimedia (Imágenes, videos, gif, infografías y audios):** Un elemento propio de la cultura digital usualmente utilizado, gracias a la amplia gama de símbolos, señas y en sí por aquellas piezas audiovisuales que implementan un lenguaje tanto verbal como no verbal, su objetivo principal es captar la atención de los sujetos a través de múltiples estrategias como el color, el mensaje, el movimiento entre otros, en este proyecto serán una ayuda para llegar a ese sujeto a formar y al objetivo general del proyecto.
- **Redes sociales:** Este elemento si bien es frecuentemente utilizado por los sujetos en la actualidad es escogido para el proyecto ya que no pierde su origen asociado a los conceptos que brinda la sociología y es como tal “la idea de red para definir, sin mayores cuestionamientos, todo sistema formado por el entrelazamiento de informaciones entre individuos y grupos sociales. Se puede decir, inclusive, que su uso en la ingeniería de sistemas ha marcado su difusión en el sentido común y, como desdoblamiento, en el campo de las ciencias sociales” (Martínez P.H, 2009, p.91), este permitirá tener un acercamiento y análisis de las interacciones entre sujetos y sus implicaciones en él.
- **Consumo excesivo de medios tecnológicos:** Este concepto emerge del uso cotidiano de los dispositivos digitales al punto de afectar todas las dimensiones del sujeto que interactúa con el objeto, trayendo consecuencias como:
 - El aislamiento social
 - Saturación de información

- Pérdida de algunas habilidades sociales, como aprender a leer gestos de los demás
 - Sedentarismo
 - Enfermedades no transmisibles
-
- Emancipación tecnológica digital: Este término comprende todos los hechos liberadores que puede generar el sujeto a través de sus prácticas corporales que no incluyan algún tipo de dispositivo debido a una reflexión previa sobre las experiencias que quiera el estudiante permitirse.
 - Influencers: Se trata de una persona que decide crear contenido de diversos temas o un tema en concreto, realizando funciones de marketing digital influyen a través de las redes sociales la continuidad de algunas formas de actuar en la sociedad, de vestirse e incluso de que consumir y para qué fin. Teniendo como finalidad lograr atraer cierta confianza en cada uno de las personas que lo ven, aclarando que cada uno de ellos intenta dejarse ver como una persona cercana al consumidor.

Antecedentes

En el contexto local se abordó el cómo se están implementando la tecnología en la educación, específicamente en los proyectos curriculares particulares que hablan sobre el uso TIC realizados por estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional y más específicamente de la facultad de educación física. Se indagó acerca de propuestas planteadas en la Universidad Minuto de Dios en el programa de educación física, en donde se considera fundamental para el aprendizaje digital para la formación corporal. Y como apoyo adicional, planteamientos surgidos desde una Institución Educativa formal que en el Proyecto Educativo Institucional (PEI) y la malla curricular propia, asocian la formación crítica al plan escolar y asumen el uso de la tecnología digital para la formación integral del estudiantado.

El primer documento se denomina *tecnologías de la información y comunicación, oportunidad en la educación física*. Realizado en el año 2018 por Danilo Esteban Moreno Piñeros y Angélica Tatiana Beltrán Garzón.

Este documento que es un PCP de la facultad afirma a modo de conclusión, que es posible plantear un proyecto que involucre las tecnologías de la información y comunicación a los procesos formativos de los estudiantes manteniendo una coherencia entre los contenidos y su articulación con la educación física, reconoce que, si bien la propuesta utiliza las TIC, enfatiza en el área de los videojuegos, específicamente en el videojuego OSU! 2018, lanzado el 16 de septiembre de 2007 para la plataforma de Microsoft Windows y realizado por el desarrollador de videojuegos Australiano Dean Herbert para desarrollar la parte corporal y musical de cada participante, a fin de lograr alcanzar el ideal de hombre propuesto, sin embargo, este proyecto recomienda que no se debe desviar hacia el panorama sistemático, ya que la propuesta presenta problemas técnicos en la implementación debido al software y a la

inexperiencia frente al manejo de herramientas que exigen la formación y el apoyo técnico profesional del software.

Rescatamos las conclusiones que describen las capacidades físicas, el control emocional y la expresión corporal que se potencian al acercar los participantes a los dispositivos tecnológicos, no obstante frente a las adversidades presentadas por el hecho de ser un video juego complejo, se descarta la posibilidad de usar la misma aplicación se opta por explorar video juegos de más fácil acceso que no se puedan descargar para evitar tal conflicto operativo, dejando la conexión a internet como facilitador comunicativo y canal de intercomunicación para el presente proyecto.

El segundo documento lleva como título "*Tecnología sensorial una herramienta que posibilite el mejoramiento de la capacidad del equilibrio*", realizado en el 2015 por sus autores Daniel Andrés González Muños y Daniel Felipe Torres González.

Esta tesis de grado de la Universidad Minuto de Dios realiza una exploración sobre cómo una herramienta destinada al entretenimiento promueve y mejora las capacidades condicionales y coordinativas en los participantes. La propuesta explora el equilibrio a través de la tecnología como un medio para la educación *corpo-cognitiva* de todo ser humano. En las acciones de intervención decidieron utilizar la herramienta didáctica KINECT para fortalecer el equilibrio dinámico con el fin de ayudar en el desarrollo educativo del estudiante de forma individual. No obstante, una de las condicionales que este proyecto se plantea es la difícil asequibilidad de la herramienta a la población total, ya sea por los términos de uso o el recurso económico que conlleva. Afortunadamente para realización de nuestro proyecto la población escogida arroja resultados factibles para adquirir la herramienta propuesta, así mismo, el plan de trabajo está acorde con los

niveles de desarrollo de la población, comprensión del contenido y condiciones de uso del video juego utilizado.

Por esto se considera este proyecto como base orientadora del contenido, ya que permite una oportunidad en la sensorialidad, la estimulación y los roles participativos, fundamentales en la *dimensión energética* del sujeto para potenciar y fortalecer sistemas corporales y capturar la atención de cada uno de los participantes a través de las experiencias propiciadas en el encuentro, en la evocación de emociones subjetivas y el afianzamiento del a través de la tecnología.

Por último, resaltamos los contenidos conceptuales del colegio Alfonso López Pumarejo, Institución Educativa Distrital (IED) ubicado en la localidad de Kennedy, institución que en su PEI constituido en el año 2018 por dos docentes del área de Educación Física y Música formula como objetivo de formación “*Fortalecer los procesos musicales, deportivos, culturales, a través de las competencias básicas generando líderes que promuevan en su comunidad actividades lúdicas donde la expresión, creatividad y sensibilización coadyuven a construir una personalidad armónica mejorando, la utilización del tiempo libre*”. Se puede notar que conforme a su objetivo y su enseñanza por ciclos- unidades en ella no hay suficiente articulación del área informática o de sistemas con la educación física, así mismo tampoco se ve una integración en la metodología que involucre las Tic como nueva alternativa que aporte a una enseñanza que involucre el contexto del estudiante en la actualidad y aborde la problemáticas que se desarrollan a lo largo del ciclo escolar las cuales involucran el consumo de la TD tanto en primaria como en bachillerato y en el caso de este colegio en la modalidad SENA, es decir que se divisa que para esta institución educativa distrital no es prioridad la formación en el uso tecnológico enfocado en área del desarrollo humano. No obstante también se indago en el área de informática y esta va en vía del

“dominio de las técnicas usuales de información y la comunicación”, limitándose solamente a procesos de captación para la teorización de contenidos.

Por ello, esta investigación es fundamental para la propuesta ya que permite abordar la importancia y afectación que tiene el consumo digital en el sujeto tomando como punto de apoyo la revisión del PEI y la malla curricular de la institución, ya que se puede demostrar que no hay una articulación con el área de la educación física y la de sistemas en un colegio oficial del estado, y que seguramente antes de la pandemia como lo aclara este documento realizado en 2018 no se atendía con eficaz experticia el hecho de que tanto niños como también jóvenes están expuestos al mundo digital día a día, por ende este lleva consigo consecuencia a largo, mediano y corto plazo que se ven reflejados en todos los aspectos y áreas en las que se desenvuelve el estudiante, no obstante esta preocupación se ha ido intensificando ya que ahora la perspectiva del uso ha cambiado actualmente es indispensable para el apoyo de cada docente en sus planes de trabajo y para cada estudiante que busca comprender un poco mejor y a profundidad los contenidos de clase.

Es entonces un incentivo para la realización de este proyecto el conocer cómo se encontraba este tema a tratar dentro del marco del 2018 al 2020 en la educación pública del país, para así poder llevar la propuesta a distintos ámbitos de la educación, resaltando la importancia de la educación física y cambiando el paradigma que posee el docente correspondiente a esta área, visto desde ahora cómo un sujeto crítico que propende la búsqueda de espacios en los que el aprendiente pueda llegar a la concientización y problematización de las problemáticas o situaciones que lo rodean y pueda llegar a emanciparse poco a poco de ellas, gracias a las herramientas brindadas por los docentes que no sólo son útiles para la aprobación del espacio si no para la vida misma.

A nivel internacional, se encuentra que la EF ofrece una propuesta frente al uso de Apps para la clase de esta disciplina obligatoria en los planes de estudio. En España, por ejemplo, las TD sirven al profesorado en el marco de múltiples actividades dadas por los objetivos anuales de estudio y son necesarias para verificar la actualización conceptual y didáctica de quienes orientan las clases corporales. Esto se refleja en la información suministrada en publicaciones como "Propuestas de uso de apps para la clase de educación física por áreas de contenido" realizado en el 2017 por el licenciado Jaime Prieto.

En este informe se expone el uso de aplicaciones móviles como herramienta didáctica para potenciar e innovar distintas tendencias del área de educación física en el aula: "(a.) *Apps de uso general*; aplicaciones que podrían ser empleadas en cualesquiera bloques de contenido de la asignatura, (b.) *Apps de uso específico*, para aquellas aplicaciones de uso concreto en las diferentes áreas de contenido de la asignatura de Educación Física, y que atendiendo a las principales clasificaciones existentes subdividimos en: (b.1) *Apps para contenidos del área de condición física y salud*, (b.2) *Apps para contenidos del área de psicomotricidad*, (b.3) *Apps para contenidos del área de juegos y deportes*, (b.4) *Apps para contenidos del área de expresión corporal*, y (b.5) *Apps para contenidos del área de actividades en la naturaleza*".

Tabla 1 Categorías propuestas para la clasificación de las Apps para la clase de EF.

USO DE APPs EN EDUCACIÓN FÍSICA					
USO GENERAL		TIPO DE USUARIO	ALUMNOS		
			PROFESOR		
USO ESPECÍFICO	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD		TIPO DE USO	EN CLASE	
	PSICOMOTRICIDAD			FUERA DE CLASE	
	JUEGOS Y DEPORTES		FORMAS DE USO	INDIVIDUAL	GRUPOS
	EXPRESIÓN CORPORAL			PAREJAS	
	ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA				
ENFOQUE DIDÁCTICO	APROXIMACIÓN TEÓRICA	USO EN LA PRÁCTICA	MEDIO DE EVALUACIÓN		

Fuente: Elaborado por Prieto 2017.

El documento resalta el uso de las aplicaciones mencionadas para estimular la creatividad y la participación del estudiante en clase, busca que estas herramientas sean usadas dentro y fuera de tiempos académicos, intentando cambiar el paradigma que aleja los dispositivos tecnológicos de los espacios escolares, con esto, la percepción del educador cambia gracias a la flexibilización que permite la comunicación a través de canales tecnológicos que dinamizan la interacción docente-estudiante-aprendizaje y posibilita la alternativas didácticas enfocadas a un objetivos comunes. Un ejemplo de ello es la Aplicación *'Jump It'* que presenta contenidos digitales para estimular la motricidad a través de 50 tipos diferentes de saltos con el lazo, la app fomenta el aprendizaje conceptual, la actividad física y el mejoramiento de habilidades corporales a través del movimiento planteado dentro de sesiones dinámicas y que cada participante puede abordar, de acuerdo a sus intereses y su propio ritmo de desarrollo. La App *'Drama Games'* presenta diferentes situaciones de expresión corporal en improvisación y espontaneidad, deja de lado el juego tradicional y crea situaciones individuales y colectivas que exploran la capacidad del usuario para ser y comunicarse a través de su corporalidad a través de roles plasmados en dibujos y tarjetas que invitan a ser y actuar en el contexto del aula.

La tecnología vista como *mediadora* del proceso de enseñanza-aprendizaje aporta el valor a la educación con herramientas tangibles y versátiles que usan las redes de conexión para comunicar y flexibilizar el aprendizaje en el aula. Esta mediación debe orientarla el docente de EF para influir en la comunicación entre los contenidos y el aprendizaje significativo que tanto preocupa a la escuela, mejorar la participación en el acto educativo y estimular la auto-formación a través de la tecnología es el afán de la enseñanza de hoy. Por ello, enfatizamos en comprender la preponderancia de la ejecución en el contexto real de los participantes y en trasladar la teoría al

plano metodológico de la práctica donde surgen los cuestionamientos y los retos de transformación. Además, permite contribuir al cambio de metodologías tradicionales que obvian la tecnología y las actualizaciones digitales para generar cambios estructurales en el aula que permitan entender el ritmo de la vida cotidiana dentro de la escuela, calidad educativa, investigación y emprendimiento a partir de la relación con el aprendizaje en el aula.

Por último, exaltar la preocupación del país (España) por “la incorporación de las TIC en el salón de clase como medio didáctico apropiado y valioso para llevar a cabo las tareas de enseñanza y aprendizaje”, así mismo, el esfuerzo del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte para elaborar, previa consulta a las Comunidades Autónomas, un marco común de referencia de competencia digital docente que oriente la formación permanente del profesorado y facilite el desarrollo de una cultura digital en el aula. En este caso en la asignatura de Educación Física” (MECD, 2013, artículo 111 bis: Tecnologías de la Información y la Comunicación, punto 5 y 6) esfuerzo que trasciende fronteras y sirve de ejemplo y guía para que los demás sistemas, preocupados por la formación de corporalidades humanas las analicen y sigan su ejemplo de formación de acuerdo a sus propias características contextuales y a los objetivos de ser humano que se proponen para la sociedad.

Justificación

La presente investigación propone la formación de un *sujeto crítico sobre la cultura de consumo digital* por medio de la potenciación de la concienciación, problematización y emancipación de los sistemas opresores de información y comunicación. Debido al crecimiento exponencial de las tecnologías en cada ampo del conocimiento cotidiano vemos sujetos flotantes en una sociedad cambiante, fluctuante, poco establecida y sin certezas claras a cerca de la supervivencia debido al consumo exacerbado que acaba con los recursos y e imposibilita el equilibrio con la naturaleza.

El presente trabajo permite mostrar la realidad tras el uso indiscriminado de dispositivos tecnológicos digitales, (Celulares, tabletss, computadores, televisores, entre otros) y las dinámicas asociadas a la conexión, comunicación a través de los mismos en casi la totalidad de los seres humanos. Herramientas digitales que abarcan todo el segmento de la información y la comunicación como las *Apps* y que configuran las redes sociales, los contenidos multimedia, video juegos, entre muchas otras formas de interacción digital. Estas herramientas se encuentran en la cotidianidad del sujeto e influyen la corporalidad, la interacción y la convivencia.

Por ello, al comprender dicha problemática pretendemos propiciar una visión crítica que incite pensar el consumo hedonista como la fuente del meollo y dirigir la mirada hacia la *'desalienación'* de lo que hacemos y cómo lo hacemos para apuntar al equilibrio que permita la inmersión del sujeto en la tecnología y el consumo pero desde la perspectiva de la responsabilidad, de la re-utilización y el reciclaje digital en tiempo más extensos, sin derroche y que brinden experiencias corporales más cercanas al encuentro en la misma realidad no virtual. El sentido crítico del sujeto que vive la realidad y desafía la moda impositiva del consumo porque crea conciencia para auto-construir reflexión y empatía” (Freire,P, S.f, Prr.6).

Perspectiva Educativa

La perspectiva educativa que abordará este proyecto es aquella que va en vía de la formación crítica desde los sistemas (Macrosistema, mesosistema, exosistema y microsistema) que rodean al sujeto en su cotidianidad, se intenta desestructurar aquellos vestigios que quedan de la educación bancaria y enajenada, ya que “no enseña a los hombres ni a las mujeres a reflexionar, o no se les permite; de ahí la importancia de revisar y generar propuestas para romper con esos modelos, a fin de encaminar la educación hacia la concientización y liberación del hombre” (B. Carvajal. 2018. P. 3) Por ello, es menester comprender la estructura de la educación bancaria para posicionar el pensamiento crítico fuera de ella y dentro de la EF.

La primera estimula el consumo indiscriminado de la TD para acumular información mientras la segunda forma exige conocer, clasificar y reutilizar la información para darle un nuevo sentido acorde al contexto y a las experiencias del sujeto. En el tabla #2 se evidencia que esta problemática deja al descubierto una grieta en la forma en la que se concibe la educación en la escuela y cómo esta se traslada a las prácticas corporales del sujeto afectando la dimensión social, cultural, física, recreativa, comunicativa y cognitiva. La gráfica establece un comparativo entre la perspectiva de la educación bancaria y el uso indiscriminado de TD.

Tabla 2 Relación entre la educación bancaria y el uso indiscriminado de TD.

Educación Bancaria	Uso indiscriminado de TD
Hay algo que transmitir un depósito o idea.	Siempre hay constante circulación de información y contenidos depositados transmitidos en el sujeto.
Hay alguien que trasmite y posee lo transmitido.	Se genera desde algo que se quiere transmitir
Hay alguien a quien transmitirlo.	Sin importar quien, hay alguien a quien siempre será transmitido

Elaboración propia a partir de Carbajal (2018), Freire (1987).

Cabe aclarar que la relación entre la educación bancaria y el uso indiscriminado de TD es estrecha, tiene que ver con la relación que se da entre el opresor y el oprimido y se refleja en la imposibilidad de entender las acciones de consumo desde el sentido crítico para detenerlo o regularlo, es el reflejo de la barbarie deshumanizadora en la que cae el sujeto cuando vive en contradicción con la supervivencia con el medio que lo circunda. Es la deshumanización por sentirse único en el mundo e insatisfecho. Por ello, “la opresión implica deshumanización, por tanto, no puede ser vista en ninguna circunstancia como un camino a la liberación. El oprimido, entonces, cae en una contradicción porque, al adherirse al opresor, mantiene el estado de opresión que, inicialmente, deseaba acabar” (J. Tovar, 2011).

Una contemplación hacia lo crítico.

De manera puntual, la crítica se toma como aquella capacidad que tiene el sujeto de distinguir la realidad de una falsa realidad, por medio del razonamiento de los distintos puntos de vista, que van en vía estudiar y pensar en sí mismo, en los demás y en su entorno (J. Vidal, 2013).

El pensamiento crítico sólo podrá ser reflejo de hombres y mujeres que se orientan hacia el camino de la coherencia y lógica Praxis cabe aclarar que esta es definida por Freire “reflexión y acción de los hombres sobre el mundo para transformarlo, como unidad indisoluble como par constitutivo de la misma” (2008)

Es por ello que esta propuesta no busca sustituir los contenidos que brinda la *perspectiva integradora* de la Educación Física, sino que pretende fortalecer el interés de los estudiantes por los contenidos por medio de la duda, la curiosidad, el planteamiento de preguntas y el seguimiento de posturas y pensamientos que posibiliten la praxis.

Se requiere que el docente enseñe respetando los saberes existentes en la relación con el estudiante, y los incluya dentro del proceso de enseñanza y de aprendizaje que cimienta la educación. Requiere del diálogo construido sobre la confrontación, el debate, la concertación y el surgimiento de nuevos saberes colectivos desde y para la cotidianidad, sobre la perspectiva que tiene el otro de la realidad, la información a que tiene acceso y la experiencia corporal que se propicia en la convivencia con el Otro.

Sujeto crítico de la cultura de consumo digital

El sujeto crítico del consumo digital debe exhibir características de acción como:

La concienciación. Se potencia a través del uso de video juegos, redes sociales y contenidos multimedia en el marco de la educación física donde es indispensable tener en cuenta medios transversales como la dialogicidad y la praxis, ya que la formación del sujeto se logra por medio de la construcción de sesiones construidas con el diálogo consigo mismo, con el otro y en relación con el mundo, mediante la expresión, la palabra, el hecho, el acto y la práctica (la praxis) y se consolidan para apoyar el proceso de diseño, de planeación y contextualización con la

situación real de cada individuo. La **concienciación** potenciada desde el planteamiento de Paulo Freire (1974) donde el sujeto es capaz de reconocer la realidad vivida y favorece su intercomunicación con el medio ambiente y con los otros sujetos por encima de sus intereses individuales. Para el autor “el trabajo humanizante no podrá ser otro que el trabajo de la desmitificación de lo instituido. Por esto mismo, la concienciación es la comprensión crítica de la realidad, que la desvela para conocerla y conocer los mitos que engañan y que ayudan a mantener la realidad de la estructura dominante”. Lo que Bronfenbrenner (2020) ubica dentro de sistemas de interrelación que pretende propiciar espacios de interacción y ayuda del otro (macrosistema), y poder dilucidar las causas externas que lo hacen decidir el uso o no indiscriminado de los recursos, en este caso de las herramientas tecnológicas (exosistema).

En la segunda fase, que es *ingenua* como la primera, el sujeto comprende los problemas que se plantean en la cotidianidad, sin embargo, no conoce cómo operar en sociedad, y se limita a la comprensión individual de los fenómenos, sigue con la transferencia y reproducción de la opresión de la que ha sido objeto y da paso a la tercera fase, que incluye el sentido de *reflexión* y crítica, gracias a la cual, expresa la visión completa de la estructura social que lo lleva al consumo. Esta visión personal pero permeada por el sentido colectivo, le permite reconocer sus debilidades, fortalezas y disminuir la aceptación literal del problema. Combate la moda por acciones coherentes con sus necesidades reales en sintonía con las necesidades de su entorno. La cuarta fase; *mágica*, visualiza los problemas y alterna posibles interpretaciones desde la realidad de la experiencia corporal como la imaginación para formular posibles escenarios de resolución o no de la cotidianidad.

Problematización. Para el caso de la **problematización** esta se potencia los lazos unidireccionales entre el docente y el estudiante que se generan en la comunicación. La relación

que permite educar y educarse entre sí desafía las teorías, las prácticas, las experiencias cotidianas y permite construir y preguntas para superar los dogmatismos.

Es necesario entender que el estudiante asume un rol en el que, en vez de evadir e ignorar el problema busca soluciones afectivas consigo mismo, con el otro y con lo otro, y esto es posible gracias a que el docente integra en sus clases la tecnologías que mueven el mundo de los estudiantes y a través de estas, incentiva la reflexión del sujeto. Le permite comprender que el sentido de comodidad, el sedentarismo y la negligencia son muestras de malestar silencioso que se debe combatir con esfuerzo, corporalidad y argumentación para hallar el bienestar común, por ello, es necesario que este proyecto propicie retos, desafíos que dinamicen la interacción en el aula y la comprensión del consumo digital, no sólo por el afán lúdico, sino por la posibilidad de feedback cognitivo que plantee panoramas diversos donde “la problematización de los hombres en sus relaciones con el mundo...esta educación niega los comunicados y da existencia a la comunicación”. (Freire, 1974, pp. 83-84), con el fin de apuntar hacia la liberación e independencia pues “destruye la pasividad del educando y lo incita a la búsqueda de la transformación de la realidad, en la que opresor y oprimido encontrarán la liberación humanizándose” (Freire, 1997).

Emancipación. La **Emancipación** es la acción política que sólo se alcanza a través del dialogo y la praxis constante que libera al sujeto de los estados de deshumanización dados por la opresión y supremacía social que conlleva el consumo digital. Para emanciparse se debe entender cómo se desligar el sujeto de las acciones cotidianas individualizadas que promueve el capitalismo a través de estrategias de mercado, libre comercio y políticas de estado desarticuladas de la realidad y alejadas de la equidad, en donde se prioriza la producción con una menor inversión y el consumo como práctica de libertad y satisfacción social. Tener para ser y pertenecer son consignas que se ciñen al consumo digital que abordamos es esta propuesta. La libertad quebranta el control y sin

control todo es posible al costo que impagables, inimaginables, por ello, “la gran tarea humana e histórica de los oprimidos es liberarse a sí mismos y liberándose, liberar a sus opresores” (Freire. 2012).

En concreto, la emancipación se logra potenciar a través de la construcción de un proyecto crítico- político que vaya en pro de la transformación social por medio de la educación, sin embargo para lograrlo es menester pensarse desde una educación diferente, incluyente, divergente y que rompa los paradigmas, esta construcción del cultivo del sujeto permea el sentido de emancipación y trasciende los pensamiento, los actos y las conductas de la formación del sujeto porque construye comunidad en la cotidianidad, ahora la emancipación colectiva vista desde que aquellos actos que van en vía de la transformación social en comunidad contempla la diversidad cultural como benefactora del proceso y aporta el dialogo y la relación de prácticas corporales para la constitución humana.

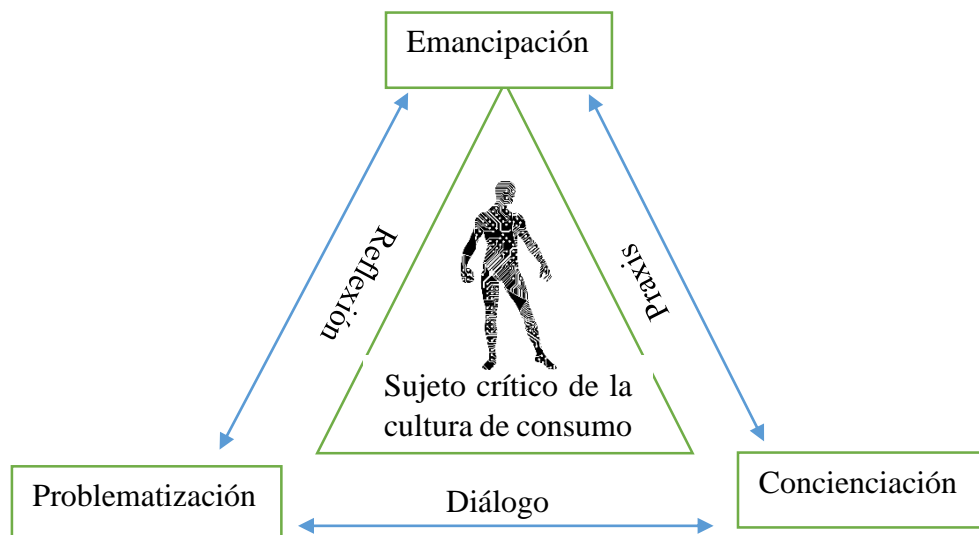


Figura 1. Características del ser humano a formar. Elaboración Propia.

Las anteriores características del ser humano a formar posibilitan desde la teoría una comprensión del propósito general del proyecto sin dejar de lado aquellos factores socioculturales

que inciden en el contexto, los ambientes y por ende en el proceso de formación del participante que hace parte de este PCP.

Perspectiva Sociocultural desde Bronfrenbrenner

El ser humano como sujeto social hace parte de un sinnúmero de tejidos, de relaciones humanas que lo configuran y constituyen dentro de la esfera cultural, acogiendo diversas significaciones, creencias, tradiciones y símbolos que forman características específicas de lo humano; producto de transitoriedades históricas, y en algunos casos, herencia del pensamiento, formas de ver y vivir el mundo que lo rodea, todas éstas enmarcadas en manifestaciones culturales infinitas y en constante transformación, son susceptibles de sufrir modificaciones del concepto de hombre dentro de la cultura.

Por ello, al hablar de *cultura digital* nos referimos a como los avances tecnológicos influyen o determinan la forma de interactuar con los demás, la forma de comportamiento ante los estímulos y el desarrollo de la comunicación por la construcción libre o guiada del pensamiento. Las herramientas que conectan (internet) estas formas de cultura, abren paso para que otras estrategias creadas por las necesidades humanas emerjan y se apropien de la interacción.

De manera que es necesario abordar una perspectiva de desarrollo humano que permita la comprensión del impacto de las nuevas herramientas TIC para articular la visión integracionista con la EF en el desarrollo de la persona, y la perspectiva ecológica de Bronfrennbrenner, evidencia una visión sistémica de lo que rodea y circula al sujeto (2020)

Este autor conceptualiza un primer sistema denominado “*Macrosistema*” que encierra aquello que se encuentra en el marco cultural e ideológico y que transversaliza los demás sistemas. En este caso se toma como objeto de investigación la *cultura digital* y dentro de esta conducta cultura, el *consumo digital* porque homogeneiza el planteamiento problémico planteado hasta

ahora, este sistema pretende conferir uniformidad en la estructura social y por ende en diversidad de contenidos, de modo que, se toma como punto de partida el macrosistema para el diseño de la implementación del proyecto, ya que facilita el abordaje y la asimilación de los contenidos que desde lo global para orientar fases relevantes del trabajo autónomo colectivos y colaborativos.

Desde la misma comprensión el “*mesosistema*” y “*exosistema*” constituyen elementos articuladores y posibilitadores de la formación de un sujeto crítico de la cultura del consumo digital. En el caso del *exosistema* vincula directamente la persona con todos los agentes digitales externos a su cotidianidad y puede generar acciones que afectan de alguna u otra forma a los demás sistemas.

El *mesosistema* expresa relaciones cercanas entre los participantes y los fenómenos más cercanos e inmediatos pero que se expresan en particularidades compartidas o colectivas, el lugar de trabajo, el hábitat, es decir el barrio, los grupos en plataformas digitales y la vida social son ejemplo de ello.

De igual forma, el “*microsistema*” comprende las relaciones más cercanas del sujeto, donde puede desarrollar una serie de acciones que le permiten libertad interpersonal, social y afectiva. Para el proyecto en sí, ejemplo del micro sistema son las evidencias de la implementación en el entorno familiar de los participantes quienes en medio de la inter-comunicación en línea permitieron tal relación.

En concreto, es de vital importancia tener en cuenta que las interacciones sociales que desarrolla el sujeto a lo largo de la constante transitoriedad entre sistemas, se da gracias al contacto con elementos socioculturales, físicos, pedagógicos e inclusive psicológicos, ayudando a favorecer la adaptabilidad en aquellos procesos cambiantes y propios de los entornos. Por esta razón, “la responsabilidad del docente es enriquecer ambientes vitales de aprendizaje para aumentar el

coeficiente intelectual y mejorar el desarrollo cognitivo de los participantes”... (Bronfenbrenner, 1987).



Figura 2 Explicación gráfica de los sistemas. Elaborado por P. Bustamante 2020.

Para complementar el sustento teórico del proyecto es fundamental concebir y ordenar cada elemento en la representación gráfica que abarque lo más recurrente de cada participante. Encontrar las conexiones que posibilitan la comprensión de la convivencia entre cada persona, teniendo claro que estos sistemas están mediados por la conectividad a través de dispositivos electrónicos digitales, posibilita nuevas redes de información pública y privada. Así concretar el paradigma que todo está al alcance de un clic. Se pretende ir en la misma dirección para potenciar las capacidades del sujeto para transformar la constitución social y educativa de la cotidianidad en que se desenvuelve.

En la siguiente figura se expresan los elementos que hacen parte del sistema subjetivo que lo afecta, concibiendo estas dinámicas de forma concéntrica dejando el “*cronosistema*” en el círculo más amplio y distal, los demás, puesto que dentro se encuentran elementos que facilitan el entendimiento de la línea de tiempo de la TD y cómo este se ve influenciado en la época y por ende el espacio ocupado por cada uno de estos elementos tales como los celulares, computadores tanto actuales como antiguos.

En el *macrosistema* se evidencian los elementos interacción cotidiana entre las que se contemplan redes sociales y plataformas comunicativas. Se representa la cultura digital a través de imágenes e íconos que dan cuenta de las acciones recurrentes en el uso de dispositivos de interconexión.

Un tercer círculo se encuentra el *mesosistema* y el *exosistema* que permite observar como personas no inmediatas al sujeto se involucran y afectan en sus decisiones, opiniones y acciones (*influencer*), a través de mercadotecnia que usa publicidad para aumentar las necesidades de consumo y satisfacerlas con información y productos y servicios digitales, muchas veces innecesarios e inútiles. Existe otro tipo de interacciones lejanas que se posibilitan por la conexión a internet, a través de páginas o canales de comunicación interactiva como los *video juegos online* que asumen roles de recepción y emisión de los mensajes instantáneos. En la representación gráfica se colocan los grupos sociales, la universidad y las entidades públicas de acuerdo a su posibilidad de comunicación y su influencia en las acciones.

En el círculo central se observa el *microsistema* y en su centro una figura de cuerpo humano que simboliza el centro, mantiene la estabilidad corporal del sujeto, estabilidad que es impactada por las personas más cercanas con las que mantiene constante interacción y comunicación. así, por ejemplo: La familia, la pareja, las mascotas se encuentran en este grupo en algunas ocasiones se

posicionan maestros, mejores amigos o amigas que incurren en las decisiones, las prácticas corporales, las experiencias, los recuerdos, llegando al punto de ser indispensables para su vida gracias a esos lazos socio-afectivos estrechamente contruidos a través del tiempo en un determinado espacio y estos constituyen la corporeidad y en algún punto la corporalidad del cuerpo que está dentro del círculo central, en la siguiente figura que tiene una organización de lectura desde el círculo más distal hasta el más proximal al cuerpo, señalando unas flechas que van en sentido doble o sea que no es un proceso unidireccional si no que es retroalimentado contantemente de forma bidireccional.



Figura 3. Explicación de los sistemas aplicados en el proyecto. Elaboración propia a partir de Bustamante 2020.

A su vez, se toma como referencia multidimensional e integradora la matriz teórica, la cual articula y organiza los contenidos, las planeaciones de clase y la ejecución piloto ejecutada para fijar un horizonte en la evaluación, en la construcción de las conclusiones posterior al análisis de la experiencia.

Dimensiones del sujeto crítico y sus empalmes.

Los ejes que coordinan, organizan y guían la información de forma secuencial a través de la pregunta ¿Cuál es la forma acertada para articular cada uno de los elementos que conlleva a la potenciación de las características del sujeto emancipado tecnológicamente?, entonces, conforme a esta pregunta se conectan los sistemas a través de la tendencia integradora de la EF.

El primer eje transversal está compuesto por dos encuentros o sesiones. Se titula **Interacción con el otro a través de la pantalla** y pretende propiciar la concienciación del sujeto frente a la realidad a través del auto-reconocimiento y su forma de situarse, moverse y relacionarse con el entorno.

Para lograr potenciar la concienciación se plantea el trabajo desde la dimensión recreativa. Esta promueve el aprendizaje por medio del gozo, la autonomía y la satisfacción en escenarios compartidos. De igual forma se trabaja con los recuerdos y experiencias que se consideran satisfactorias. Las actividades prácticas son de carácter físico, con base en la resistencia aeróbica y flexibilidad (estiramientos activos). Así mismo, la relación entre lo recreativo y la concienciación

crítica desde la dimensión recreativa posibilita la ruptura de la cotidianidad por medio del juego y los ejercicios dirigidos. Se pretende romper la cotidianidad, analizar reflexivamente los elementos que del macro-sistema que lo rodea, teniendo en cuenta aquellos aspectos que influyen en la personalidad, las actitudes y sus acciones en el medio.

Ahora, la dimensión energética se articula en *sentido trasversal* apoyando la ruptura de la cotidianidad al implementar el trabajo de las capacidades físico-motrices básicas para el desarrollo corporal integrador y constante, siendo fundamentales para lograr este principio energético o principio del movimiento, además, son una herramienta útil para concienciar al participante sobre sus hábitos de vida saludable empleando una actividad tan cotidiana como el jugar video juegos.

A su vez, la dimensión energética y recreativa permite realizar actividades en donde se involucre el ocio ya que en relación con este reconocimiento cultural lo más propicio es que se trabaje en comunidad, y aún más, que el sujeto pueda traer al encuentro experiencias y conocimientos previos donde gracias al enlace con el esquema corporal, la espacialidad y temporalidad se logre no sólo involucrar la creatividad, la iniciativa y la toma decisiones, ya que el sujeto se verá cómo un mediador y no cómo un sujeto que recibe pasivamente los contenidos de forma unidireccional. El auto-reconocimiento y reconocimiento que constantemente se trabaja en los encuentros posibilita titularlos ***“Reconociendo mi entorno a partir de la imaginación y el entretenimiento”***.

La espacialidad egocéntrica y objetiva permite desarrollar actividades en donde el sujeto pueda situarse y diferenciar entre el espacio ocupado por su cuerpo y el ocupado por cada objeto y la percepción subjetiva en el espacio, donde no se distingue el espacio ocupado por el mismo ni por los objetos.

Por ejemplo, preguntas como ¿Considera que la ubicación de los objetos en el espacio tiene relación directa con las prácticas que realiza cotidianamente? Si o No, y ¿por qué?, y explique ¿de qué forma afecta su cotidianidad?, estos cuestionamientos tienen en cuenta que las prácticas cotidianas trazadas por el uso de la TD permanecen en constante interacción con el sujeto. En este punto, donde el sujeto logra situarse e influir en los objetos y en el espacio. Estrategias interactivas como el cuento motor que permite la creatividad y el trabajo colaborativo.

El segundo tema ***“Jugando con el otro voy decidiendo sobre el movimiento de mi cuerpo”*** corresponde a la primer característica del ser humano a formar, en donde se pretende propiciar un espacio que posibilite la confianza en sí mismo y en el otro para que se logre la interacción para tomar postura frente al uso de la TD, para lograrlo, se pretende trabajar en la dimensión recreativa desde la autonomía y la conciencia y la postura y actitud corporal, a su vez, se pretende construir actividades en donde el estudiante tenga la oportunidad de escoger y de participar en el pre-impacto el cual se ve evidenciado en aquellas decisiones que se toman a la hora de planear la clase , el impacto aquellas decisiones que se toman durante la clase y post impacto aquellas decisiones que se toman después de la clase y también proyectadas a la siguiente. Por medio de la toma de conciencia corporal se pretende concienciar, no sólo el uso sino las implicaciones emotivas, para que más adelante logre expresar con facilidad lo que piensa. Se pretende trabajar la higiene y relacionarla con el uso de la TD y la flexibilidad (Estiramientos pasivos y activos) de varios segmentos del cuerpo que se pueden ver implicados gracias al constante uso de la TD.

Se propicia, por medio del juego y los video-juegos, la reflexión frente a las actitudes de la convivencia. Esto se hará a través de actividades tales como el juego por parejas en donde se les

proyectan unas figuras geométricas y los participantes proceden a formar figuras de marcas comerciales digitales como Netflix, Xbox, Play store, para observar que tan afianzadas están estas referencias en los participantes, luego se agrupan los logos repetidos y cada uno corresponde a unas series de trabajos isométricos con saltos, trabajos de respiración por medio de skipping y movimientos que involucran la coordinación visomotora con ejercicios como los jumping jacks. El uso de la tecnología digital se efectúa a través de símbolos de las marcas comerciales reconocidas masivamente. Juegos didácticos digitales tipo ‘tarjeta UNO’ que sugieren ejercicios por series de diferentes repeticiones como sugieren los cánones de la EF. Al final se les realiza preguntas como ¿Alguna de estas marcas está asociada a tu forma de pensar, determina la forma en la que vistes, lo que escuchas, lo que consumes? Sí, no, ¿Por qué?, ¿Para la siguiente sesión que tipo de ejercicios le gustaría realizar vinculando los TD y la resistencia aeróbica?, ¿le gustaría que los docentes les enseñaran estiramientos o ejercicios de bajo impacto para realizar mientras desarrollan actividades de su cotidianidad, como estar sentado en un computador?

El último tema de este primer eje: ***“Mientras me divierto ejercito mi mente y mi cuerpo sin dejar a un lado lo que pienso y hago cotidianamente”*** pretende, a través de la comprensión de la realidad general y de su propia realidad, lograr la concienciación en sí misma, o como lo plantea Paulo Freire: “el oprimido define sus problemas, luego reflexiona sobre las causas y finalmente actúa, cumple con las tareas concretas que supone la realización de los objetivos liberadores, reconociendo que el sujeto realiza una transitoriedad” (2012).

Teniendo en cuenta la segunda fase ingenua sustentada al inicio, se pretende buscar una visión comunitaria, es decir, que toda acción que se realiza repercute en sus sistemas, y empieza a reconocer sus debilidades y fortalezas disminuyendo la aceptación del problema, comienza a ejercer colaboraciones por medio de sus dimensiones (recreativa y energética) aprovechando la

satisfacción como generador de una mayor optimización del pensamiento en conjunto con el trabajo de la lateralidad cruzada y ambidiestralidad por medio de los juegos de estrategia sugeridos, acompañados de ejercicio físico que vinculan la resistencia y la flexibilidad, actividades que permitan clases más amenas, pero a la vez, que experimenten diálogos y controversia.

Los colores y el diseño en cada presentación contribuyen a la estimulación y motivación del cumplimiento de los objetivos digitales para confrontar el consumo excesivo, los video-juegos propuestos sugieren preguntas, reflexión, confrontación y reconocimiento de experiencias que a través de ellos lleven a los participantes a ser conscientes de su papel como consumidores tecnológicos.

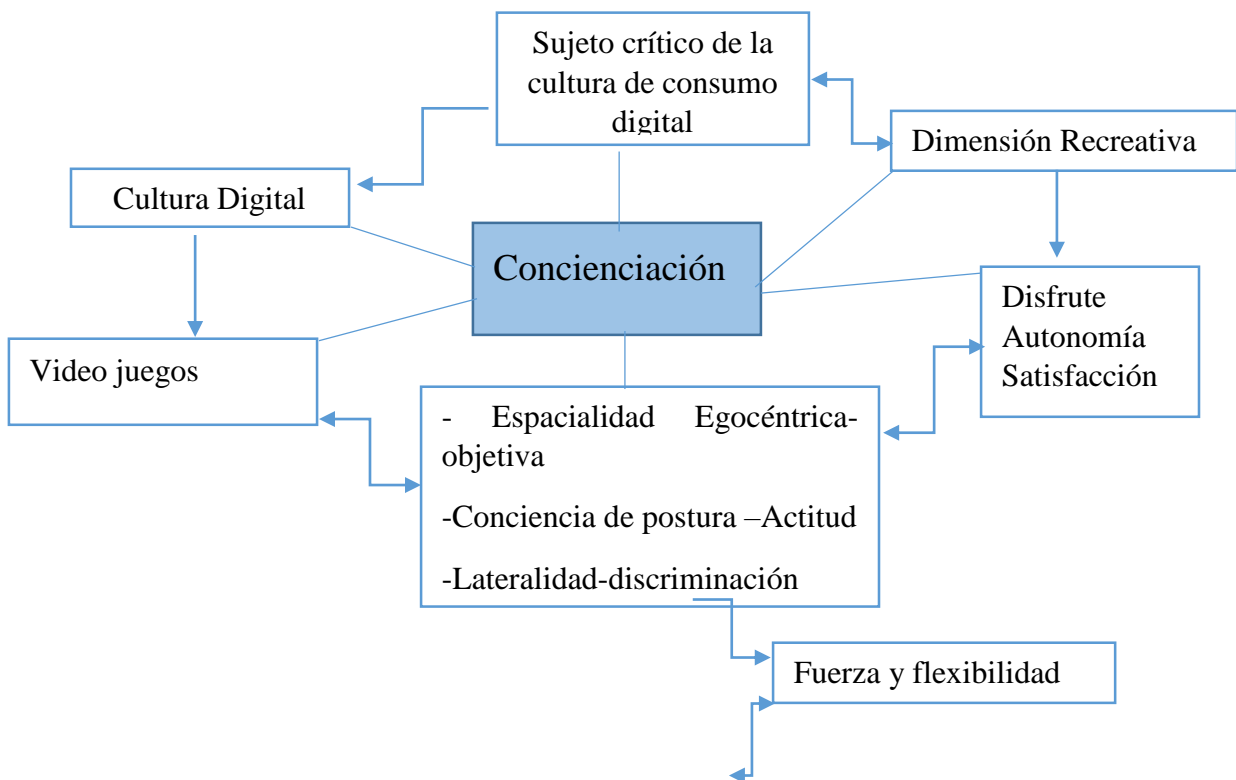


Figura 4. Conexiones entre la concienciación y el reconocimiento de las implicaciones del consumo de la TD dentro del macrosistema fundamentadas en la estructura de la visión integradora de la EF. Elaboración propia a partir de Castañer y Camerino (2013).

El segundo eje titulado *Expresando y dialogando voy comunicando lo que soy, creativamente*, se articula con la dimensión *problematizadora* del ser humano a formar, en donde se reconocen las acciones que llevan al sujeto a el objetivo general planteado, en este sentido la primera acción es expresar su punto de vista frente a la imagen y relacionarla con la comunicación corporal frente a las redes sociales, para facilitar la transmisión de mensajes. Propiciar la expresión corporal en actividades de diálogo y reconocimiento corporal. La relación del macrosistema y con el meso y exosistema de acuerdo a la teoría de desarrollo humano incluye las instituciones, leyes y reglas que hacen parte de su formación educativa. La cultura de consumo digital gira en torno a estímulos comercial a través de dispositivos tecnológicos que propician la discusión y la necesidad de confrontar las concepciones fijas y construidas hasta la concienciación sobre la problemática.

La primera línea indica que el sujeto debe ser capaz de conversar con el otro en torno a incidencias en la cultural de consumo. La visión del sujeto frente a su cuerpo y cómo lo representa frente el mundo plantea problemas que debe resolver en la interacción con los otros y con el medio a través de los medios tecnológicos con la supervisión del docente. Puede valerse de la creatividad, espontaneidad y la expresión corporal como elemento comunicador. Es decir que, a través de los movimientos que realiza el sujeto durante la sesión podrá afrontar las diversas etapas del proceso y participar de la praxis. A su vez, se tiene en cuenta la *cinesis*, ya que por medio de ella no sólo se observan las expresiones naturales del sujeto frente a determinada situación, sino que se transmiten mensajes personales cargados de emociones ligadas con recuerdos o pensamientos.

Se espera que los estudiantes logren articular la experiencia por medio de la problematización de una situación de consumo expuesta por los docentes, y que se evidencian en el marco de las redes sociales, ya que esta es una herramienta muy utilizada por nuestra población.

Por Ejemplo: se presenta una problemática frecuentemente presente en las conversaciones cotidianas, pero que pasa desapercibida por los hábitos de consumo indiscriminado de la tecnología (stikers y memes). La intención es proponer situaciones problemáticas con trasfondo social para incentivar discusiones, conductas y actitudes divergentes entre los participantes

En la segunda línea se propone la interacción con el otro. El sujeto tiene la posibilidad de expresar su punto de vista frente a su propio cuerpo, transversalizado por la cultura y afectado por el consumo digital para llegar a acuerdos de diseño y ejecución. Por último se presenta una tercera línea a través de actividades de contraste entre actos individuales y colectivos que incentiven la expresión de sentimientos, actitudes morales y opiniones controversiales de conducta o pensamiento frente a los demás en un ejercicio *proxémico* entendida como esa percepción que maneja el sujeto dentro de su espacio físico, íntimo y personal, por ende gracias a este elemento se pretende incentivar la comprensión y la concienciación.

Las tres líneas conducen al propósito fundamental de la propuesta, ya que a través de actividades dinamizadas por la tecnología y la lúdica física se problematizan las prácticas cotidianas del consumo digital. Es importante resaltar que en las tres líneas la creatividad juega un rol fundamental, debido a que es la forma eficaz de vincular el sujeto con sus acciones y lo que lo rodea, conservando los intereses, gustos y espontaneidad de la cotidianidad. Las tres líneas se dinamizan con la dimensión energética como recurso principal de la Educación Física y la mediación del movimiento corporal para acceder a la emotividad propia del sujeto en escenarios de pensamiento y construcción.

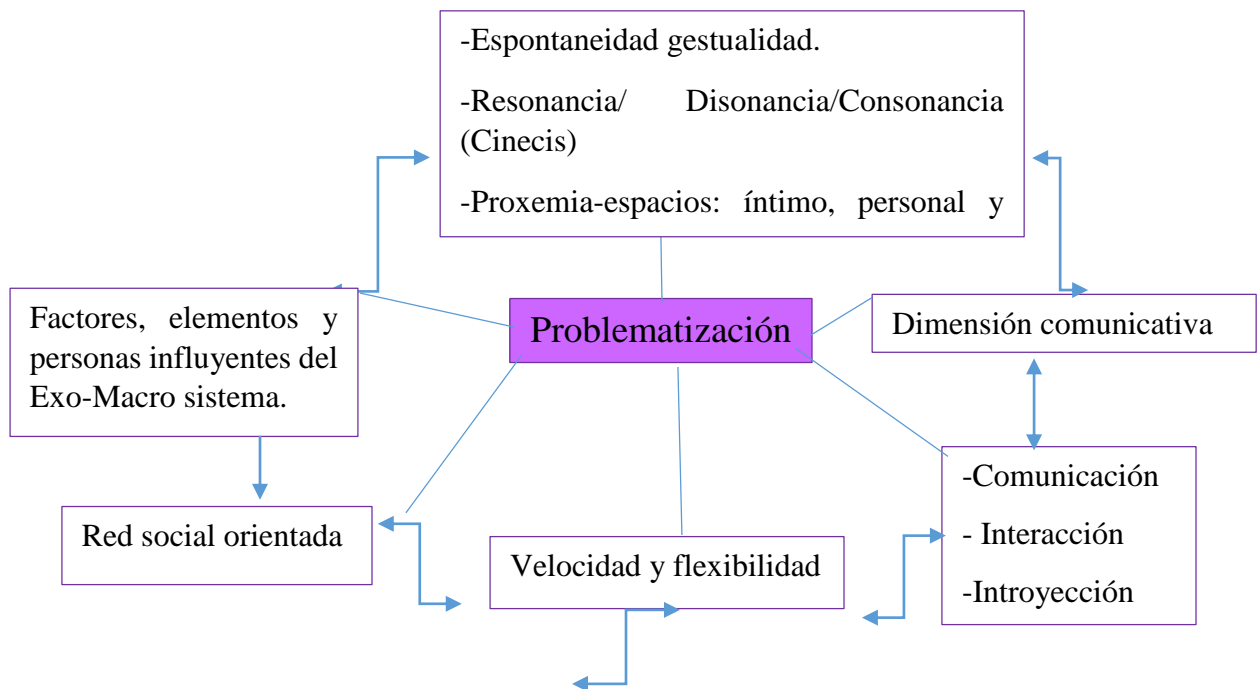


Figura 5. Conexiones entre la problematización y el reconocimiento de las implicaciones del consumo de la TD dentro del exo-mesosistema fundamentadas en la estructura de la visión integradora de la EF. Elaboración propia a partir de Castañer y Camerino (2013).

Para finalizar, se encuentra el *eje perceptivo*, el cual se establece como criterio para el desarrollo de las actividades propuestas por los estudiantes y los docentes. Este eje favorece la construcción de relaciones recíprocas para construir inquietudes y reflexiones sobre la disminución del uso indiscriminado de la TD, a su vez, comprender y analizar los estados de deshumanización por medio del movimiento consciente en actividades multimedia de interacción con su propio cuerpo y con el entorno. El sujeto debe ser capaz de comprender, desde lo interpersonal e intrapersonal, el proceso crítico para lograr la emancipación frente al consumo innecesario.

Por último, se proponen actitudes y acciones de cambio en cuanto a las prácticas cotidianas que favorecen el consumo por medio de actividades de construcción social y corporal en dinámicas de clase donde participen todos los factores del sistema. Se propone contemplar opiniones de contraste buscando la reflexión y la comunicación a través de las prácticas corporales sugeridas o creadas por los participantes y mediadas por los medios tecnológicos digitales. Como estrategia de perfeccionamiento y re-flexión se permite desarrollar actividades que hayan generado expectativa y recordación para propiciar contraste y confrontación frente a los resultados previos.

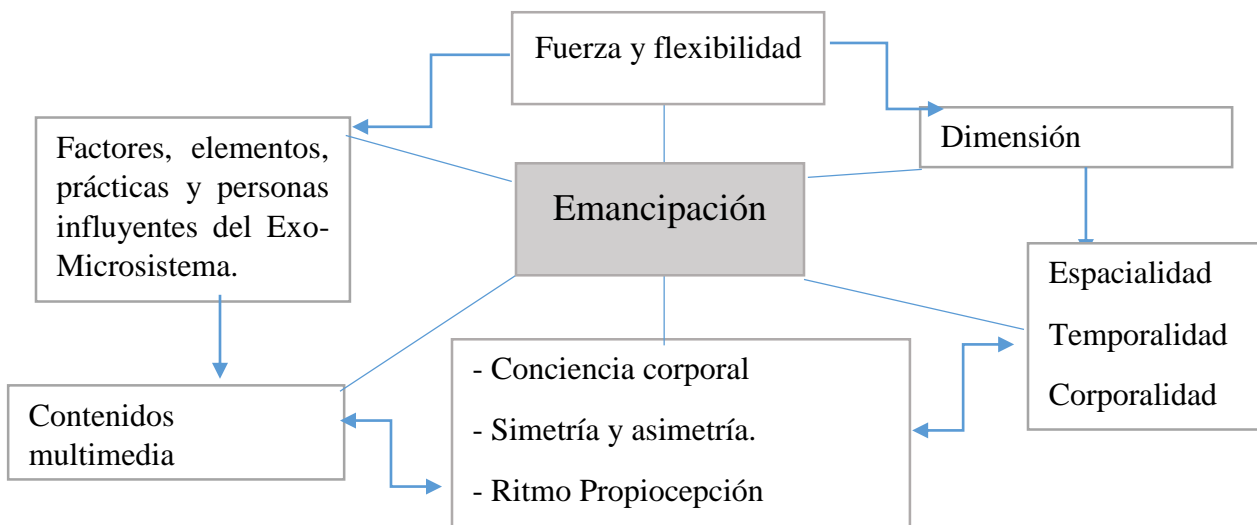


Figura 6. Conexiones entre la emancipación y el reconocimiento de las implicaciones del consumo de la TD dentro del microsistema fundamentadas en la estructura de la visión integradora de la EF. Elaboración propia a partir de Castañer y Camerino (2013).

Metodología

La metodología del proyecto está basada en la visión de ejes teniendo en cuenta la integración de Curricular generando a partir de ciertos problemas, tanto en las programaciones como en su Implementación, entendiendo que la incorporación no se toma como un elemento más, o desarticulado teniendo una perspectiva de la multidisciplinariedad en torno a lo cual se plantean objetivos y estilos de enseñanza que van en pro al objetivo del proyecto como la enseñanza recíproca, resolución de problemas y descubrimiento guiado las cuales van en pro de una metodología constructiva y práctica.

Basándose en currículo abierto como lo plantea Diaz (1993) este proceso estructurado guiado a través de pasos, teniendo en cuenta la problemática planteada desde el contexto que vivencia el participante en relación con la EF y el aprendizaje mediado por las TIC, haciendo énfasis en el tema de los procesos que realizan los estudiantes como también los docentes manteniendo la postura reflexiva y creativa a través del descubrimiento, específicamente el descubrimiento guiado la cual gira entorno a las necesidades del sujeto incentivando a través de la construcción de preguntas, cuestionamientos o problemas que vayan en pro de la identificación de aquellas experiencias que permiten el cómo y el que de lo que hace diariamente en sus prácticas corporales.

Por otro lado se toma en cuenta aquellas estrategias y formas de estimular el aprendizaje activo por medio del estilo cognoscitivo, en donde se propende el desarrollo de actividades que lleven al sujeto a pensar lógicamente, es decir que se espera que el estudiante tenga la posibilidad de generar un pensamiento deductivo y abstracto.

Macrodisño.

Con respecto a las relaciones entre el área disciplinar, humanística y pedagógica, se desarrolla una tabla donde se despliega cada una de las conexiones mencionadas. Teniendo como propósito la formación de un sujeto crítico de la cultura del consumo digital a través de la potenciación de las dimensiones corporales, por medio de la construcción de ejes transversales que integren directamente cada uno de los elementos del cada área. El primer eje denominado **“Interacción con el otro a través de la pantalla”**, está conformado por tres temas y seis sesiones los cuales enfocan en el trabajo de capacidades perceptivo-motrices como la resistencia y la flexibilidad. Teniendo en cuenta las cualidades de la dimensión recreativa basada en la teoría crítica de la escuela de Fráncfort y en confrontación con la pedagogía crítica de Paulo Freire que exige la participación social para concienciar la comunidad sobre la responsabilidad que poseen frente al desarrollo contextual (Ramírez, 2008), se plantea una serie de acciones consecuentes con la evaluación del proceso. De igual forma, el tema **“reconociendo mi entorno a partir de la imaginación y el entretenimiento”** pretende evidenciar a través de actividades de interacción el reconocimiento de su cultura y sub-cultura en los procesos históricos de los participantes que se evidencian en las experiencias corporales y en la interacción con los otros. Después, al abordar **“Jugando con el otro voy decidiendo sobre el movimiento de mi cuerpo”**, la evidencia de la autoconfianza permitirá observar lazos entre los contenidos de las propias ideas frente a las de los demás, lo que incentivará el diálogo y el intercambio argumentativo para desarrollar prácticas cooperativas diversas en espacios de acción social común (Ramírez, 2008), los video-juegos junto con los elementos centrales de la dimensión recreativa permiten realizar un aprendizaje coherente al contexto. **“Mientras me divierto ejercito mi mente y mi cuerpo sin dejar a un lado lo que pienso y hago cotidianamente”** pretende la subjetivación de elementos cotidianos que estimulen

la confrontación de la realidad con la vivencia digital, en constante exposición a la información para concentrar los elementos que hacen crítica la cultura del consumo exagerado y la crisis humana frente al capitalismo y la promoción del individualismo a través del consumo de TD, poner de manifiesto la “profunda crisis de valores presente en la exclusión social, la marginación, la política oscurantista, la pseudo-democracia y la dominación simbólica” (Bourdieu, 1977).

El segundo eje denominado “**Expresando y dialogando voy comunicando lo que soy creativamente**” “el cual está conformado por tres temas cada uno compuesto por tres sesiones y que dialoga con las capacidades físico-motrices como la flexibilidad y la velocidad, presenta elementos de la dimensión comunicativa que incluyen el diálogo y la comunicación horizontal. Temas como, “*¿Qué me hace mover y por qué me muevo?(otredad)*” permite la visualización del sujeto periférico desde ópticas distintas, reconoce la ampliación del radio conceptual y la generación de nuevos planteamientos, desde una voz que adquiere competencias para resignificarse con un pensamiento antrosocial, que reconoce la existencia de diferentes niveles de la realidad regido por diferentes lógicas.” E. Sosa (S.F) estipula la importancia del movimiento desde la expresión corporal en entornos subjetivos, ya que aborda la comunicación a través de signos culturales que promueven acciones colectivas. A su vez, “*nadie sabe lo que somos hasta que lo comunicamos*” enfatiza la importancia de la interacción social como eje de construcción del sujeto y los alcances y las limitaciones conceptuales que crean comunidad. (Ramírez, 2008). Y la “*Corporatividad una mirada introspectiva desde el movimiento expresivo*” logra abordar la vivencia a través del reconocimiento de los elementos propios de la cultura de consumo digital, no sólo condicionados por los elementos tecnológicos sino por actitudes y conductas propias de la personalidad.

El eje final **“Dos caras de una misma pantalla”** pretende realizar una sistematización de todo el proceso para poder llegar al análisis colectivo e individual de la realidad. Se encuentra dividido en tres temas cada uno compuesto de una sola clase que las dinamizan las capacidades físico-motrices básicas de la fuerza y la flexibilidad. Se mantiene la dimensión perceptiva para abordar los contenidos multimedia.

El tema **“Decidiendo por mí mism@ y no el algoritmo por mí”** enfatiza la comprensión y análisis de los estados deshumanizantes a través del movimiento consciente de la estimulación sensorial y la dimensión perceptiva del cuerpo. Enfatiza en habilidades cognitivas que permiten complejidad y razonamiento analítico previo a la libre actuación dentro de la situación propuesta. De igual forma **“Comprendiendo y cuestionando voy dilucidando”** es un tema que promueve la comprensión de la experiencia inter e intrapersonal durante el proceso crítico, a través de actividades que involucran la simetría y la asimetría corporal, romper la neutralidad en “la escuela, es entender el acontecimiento político que circunscribe la docencia como una aventura inagotable, dinámica y apasionante en la que se recoge la problemática social para analizarla y proponer caminos conducentes a la búsqueda de soluciones diferentes, diversas...” (Ramírez, 2008).

Finalmente, **“Influyendo desde mi postura”** el tema que tiene como prioridad la emancipación, entendida como ese proceso de lucha contra los modelos imponentes opresores y deshumanizantes que se generan durante el consumo digital. Esta empresa se logra evidenciar a través de pequeñas acciones que evitan el sometimiento, el control y la masificación, por lo cual, las prácticas desarrolladas encaminan la autoevaluación sobre el uso indiscriminado de la TD para la reflexión de quien se sabe consumidor.

Objetivo General: Potenciar las características del sujeto crítico de la cultura de consumo digital a través de la incorporación de las TIC en el marco de la educación física

	Ejes Transversales	Propósito de cada eje	Temas	# Sesión	Metodología de enseñanza	
					Instrumento Evaluativo	Estilo de enseñanza
Dialogicidad Praxis	Interacción con el otro a través de la pantalla.	Propiciar la concientización en el sujeto de la realidad a través de la generación de espacios divertidos por medio de video juegos, en donde se dé el reconocimiento de su forma de situarse, moverse y relacionarse con el entorno para llegar a la compensación desde ejercicios consientes y lo que vivencia.	Reconociendo mí entorno a partir de la imaginación y el entretenimiento.	2	Encuesta Portafolio Rubrica hetero-evaluación	Enseñanza reciproca
			Jugando con el otro voy decidiendo sobre el movimiento de mi cuerpo	2		
			Mientras me divierto ejercito mi mente y mi cuerpo sin dejar a un lado lo que pienso y hago cotidianamente.	2	Ficha Auto-registro coevaluación Encuesta autoevaluación	
	Expresando y dialogando voy comunicando lo que soy creativamente	Incentivar en el sujeto la capacidad de problematizar sobre sus prácticas cotidianas a través de la comunicación con el otro, consigo mismo en relación con el mundo.	¿Qué me hace moverme y por qué me muevo?(otredad)	1	Encuesta autoevaluación Rubrica hetero-evaluación	Descubrimiento guiado
			Nadie sabe lo que somos hasta que lo comunicamos (Mismidad)	1		
			Corporatividad una mirada introyectiva desde el movimiento expresivo	1	Encuesta autoevaluación Portafolio	
	Dos caras de una misma pantalla	Favorecer la construcción de relaciones reciprocas que conlleven a los sujetos a plantearse formas de contribuir a la disminución del uso indiscriminado de la TD	Decidiendo por mí mism@ y no el algoritmo por mí.	1	Encuesta autoevaluación Rubrica hetero-evaluación	Resolución de problemas
			Comprendiendo y cuestionando voy dilucidando.	1		
			Influyendo desde mi postura	1	Ficha auto-registro coevaluación	

Tabla 3. Macrodiseño. Elaboración propia.

Ejecución piloto

Micro-contexto:

En la Iglesia Casa de Oración ubicada en el barrio isla del sol, se trabajó con el ministerio de jóvenes pertenecientes y no a esta comunidad. Los encuentros se llevaron a cabo los días jueves de 5:30 pm a 6:30 pm y los sábados de 4:30 a 6:30 pm, sesiones realizadas a través de la virtualidad, por medio de la plataforma zoom. Ninguna fue realizada presencialmente.

Cabe aclarar que la Iglesia Casa de Oración es una organización sin ánimo de lucro que tiene por objetivo encaminar a cualquier tipo de persona sin importar su clase, género o estrato económico a una formación basada en valores cristianos, estudios religiosos e ideología basada en el biblia, la fe y la divinidad occidental.

El grupo poblacional con el que se trabajó fueron jóvenes universitarios inmersos en el área laboral, quienes se distinguen por pertenecer o no a la comunidad religiosa, pero formar parte de la comunidad donde esta presta sus servicios cristianos.

En la práctica se integraron alrededor de 13 personas, hombres y mujeres entre los 16 y los 27 años, quienes participaron después de comunicarles los objetivos de la implementación, canales de comunicación e intención formativa. Se presentó la propuesta ante la Iglesia, la cual tuvo una excelente acogida por el director de la organización, ya que consideró pertinente el análisis de la problemática en la comunidad. Se invitó a la comunidad juvenil a participar a través de publicidad ofrecida por los canales institucionales y por canales de comunicación directa como whatsapp y líneas telefónicas (publicidad anexada en el presente documento).

Sesión Diagnostica

La primera sesión tiene por objetivo observar la resistencia y flexibilidad de los participantes a través de trabajo aeróbico en ejercicios de alta y baja intensidad. Mientras tanto, cada participante tenía la misión de identificar marcas digitales comerciales para evidenciar su conocimiento acerca del tema. Para finalizar se realiza una serie de ejercicios de percepción digital a través de preguntas sencillas acerca de los canales digitales y dispositivos que la hacen posible la interconectividad.

Por ello, se plantean dividir la clase en tres partes:

Primera parte. Consiste en realizar la presentación y bienvenida al proyecto. Se brinda la información necesaria para contextualizar los ejercicios e intención general, pero se reservan los detalles de las actividades y la forma de participación con la intención de mantener la atención al máximo. SE aclara que las sesiones tienen una estructura orientadora, pero que, las características de la misma serían una construcción colectiva.

En seguida, se toma como recurso dinamizador el juego ‘*en línea*’ denominado “*Gartic Phone*”, el cual permite que cada estudiante dibuje lo que desea expresar mientras otro participante observa e interactúa con el mensaje (texto o imagen), ya que es simultáneo. Se solicita a cada participante que realice la acción siguiendo las indicaciones contenidas en el dispositivo dentro del tiempo límite para que así fluya la diversión multimedia. Las instrucciones del juego interactivo están pensadas para extraer ideas, actitudes y conocimiento sobre el tema digital de los participantes.

La segunda parte de la sesión consiste en invitar a los participantes a realizar un ejercicio físico con elementos que involucren las preguntas de la anterior actividad, para ello, se da a escoger

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital la opción apropiada de acuerdo a los gustos personales. Se aclaran las reglas de juego y las condiciones antes de dar espacio a la ejecución.

En parte final, se propicia el cierre de la sesión donde se incentiva e invita al estudiante a realizar un auto-registro en una tabla diseñada para tal fin. Las preguntas procuran información detallada sobre cada participante con relación a los dispositivos, redes sociales y hábitos digitales de cada participante.

Sesión segunda: ¿Cuál es mi logo favorito?

La segunda sesión tiene por objetivo determinar qué tipo de redes sociales o plataformas digitales son las que más le agradan al participante y por qué, al lograr escuchar y entender cuáles de las plataformas son las más utilizadas en el grupo se puede realizar un comprensión diseño elocuente y coherente con el objetivo general del proyecto.

El encuentro se dividió en dos partes, en la primera se desarrolló una explicación de una serie de ejercicios que contribuyan a la resistencia como por ejemplo saltos, trotar e inclusive con algún objeto cercano, sin embargo también se les pidió colores y papel para que dibujen tal cual como recuerdan los logos de las plataformas digitales favoritos y su explicación del por qué es la favorita.

En seguida se procede a dividir el grupo en dos donde unos evaluaban los logos dibujados por los otros teniendo en cuenta como recuerdan cada uno de ellos, si acumulaban cierto número de desaciertos, el grupo que iba ganando procedía a diseñar un juego que involucrará saltos o trotar, es decir que cada grupo diseñaba su juego y al final se contrastaba con la imagen precisa de la plataforma.

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital

Se finaliza con una retroalimentación y el diligenciamiento de una rúbrica de heteroevaluación con ciertos criterios explicados más adelante.

Sesión tercera: Cuento motor

Esta sesión cumple con la función de abordar el reconocimiento de su forma de situarse, moverse y relacionarse con el entorno para llegar a la compensación desde ejercicios consientes y lo que vivencia a través de la siguiente actividad explicada a continuación:

Los alumnos en parejas deben crear un cuento coherente que tenga inicio, nudo, desenlace, el cuento debe incluir dos personas, debe tener máximo 4 párrafos y por medio de una lista, de habilidades básicas de movimiento el alumno debe elegir solamente 4 entre correr, saltar, etc.

Después de realizar el cuento mínimo uno de los alumnos debe representar con los ojos vendados su cuento para saber cómo el alumno identifica su entorno mientras el compañero puede narrarlo, es necesario que los dos pueden representarlo o si así o prefieren los profesores leerán la historia por ellos.

Después de realizar todas las presentaciones se procede a preguntar sobre la experiencia con y sin los ojos vendado, que tanta dificultad se evidencia y por ende se realiza una reflexión sobre la sesión en cuanto a la importancia de los objetos en el espacio que ocupa el sujeto, así mismo una retroalimentación sobre lo que hay mejorar de la sesión, también se genera una autoevaluación referente a las actividades realizadas.

Sesión cuarta: Configura las figuras geométricas.

En esta clase los alumnos deberán tener un instrumento con el que se puedan obstruir los ojos y tener a la mano una hoja en blanco y un lápiz o esfero, teniendo todo los materiales se les

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital mostrara por parte de los docentes un logotipo de 3 compañías las cuales son conocidas a nivel mundial y tienen unas formas geométricas familiarizadas por el sujeto.

Después de visualizarlas por unos segundos se vendarán los ojos y por medio de lo que hayan memorizado tratarán de dibujar lo más exacto posible el logotipo de estas compañías y recordar su nombre exacto. Cuando terminen de realizar el dibujo tendrán que realizar algunos ejercicios que asociamos a cada imagen como lo son: Isométrico 30 seg, plancha alta con piernas flexionadas 15 repeticiones- 1 serie, Sentadilla 15 repeticiones x movimiento de circunducción y abducción de brazos 40 seg.2 serie y Tijera 10 repeticiones x brazo cruzado por detrás de la espalda 10 repeticiones, después de realiza un estiramiento pasivo

Al finalizar esta actividad se hará una retroalimentación de como involuntariamente nuestra memoria recuerda ciertos tipos de cosas que vemos en nuestro medio y se vuelven cotidianos para nosotros

Sesión quinta: ¿puedes adivinar qué película es con tan sólo observar un emoji?

Para esta actividad los estudiantes deben tener listos 6 objetos que se les dirá con anticipación, estos objetos son exequibles para el entorno en el que se encuentren como lo es un lápiz, una escoba, un zapato, una libro o un cuaderno.

Por consiguiente los estudiantes tienen que estar pendientes a la pantalla porque se les mostrara una serie de emoticones los cuales tienen que asociar a alguna película conocida generalmente entre estas generaciones, como lo es sheck, los casa fantasmas entre otros, tendrán una opción múltiple en la pantalla, el alumno que primero responda que película es de manera correcta por medio del chat tendrá la posibilidad de poner a sus compañeros a realizar actividades,

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital desde una tabla que se les mostrara apenas adivine correctamente en ella se encuentran diferentes opciones como ejercicios, objetos y tiempos el alumno tiene la posibilidad de elegir donde se llevara el objeto durante el ejercicio de una forma útil y no por no dejarlo caer, por ende debe saber qué tipo de ejercicio puede escoger de la tabla y que tiempo de este mismo todo mediado y guiado por los docentes.

Al final se realiza una retroalimentación y se procede a realizar una autoevaluación y el diligenciamiento de la rúbrica de heteroevaluación.

Sesión sexta: Encuentra el mensaje oculto en las imágenes

Esta sesión es la última del eje que toma en cuenta la concientización en esta se estipulo una serie de ejercicios que ellos mismos convierten en hechos reales y creíbles desde la práctica iniciando en primera instancia con el planteamiento del problema que se debe resolver descubrir el mensaje oculto dentro de la imagen y el que le quiere transmitir la misma, se deberá desarrollar en parejas como primer forma y después en grupos.

Por ende se les brinda un momento de la sesión para que se propicie el dialogo entre estudiantes y profesor sobre la tendencia que se apodera de las redes sociales o cualquier programa digital y es aquellos mensajes ocultos o de trasfondo que pocas veces se conciben, teniendo claro que al final se les preguntará qué piensan al respecto sobre la actividad y la charla antes de ella, A su vez la intención del mensaje es que ellos desarrollen el pensamiento lógico y complejo en la colectividad gracias a la identificación en la imagen proyectada en la pantalla de cada letra y así de cada palabra para que puedan conformar una frase con sentido y ese sentido lo lleven con su cuerpo a la realidad es decir de una dimensión D2 a una 3D, en este punto el docente le brinda una serie de pistas que guiarán la búsqueda y además la ejecución de cada ejercicio. (Descubrimiento Guiado)

En la segunda actividad se pretende desarrollar exactamente lo mismo pero con un nivel de dificultad mayor ya que esta vez no sólo identificarán números sino que también siglas y abreviaturas, que los guíen a la siguiente misión donde desarrollarán con su cuerpo la primera actividad y la segunda seguidas ya que una apunta a incrementar el ritmo cardíaco y respiratorio y también una activación muscular(calentamiento) En la segunda se pretende trabajar por series de tres ejercicios continuos para trabajar la resistencia(Parte central del ejercicio).

Para finalizar se realiza un estiramiento con música que ellos ya asocian con el constante uso de la plataforma tik-tok reconocida por las respuestas evidenciadas en las clases anteriores, lo cual permitirá no sólo un estiramiento más placentero si no que el estudiante convierta algo viral en un ejercicio que ayudará a mejorar su rango de movilidad en su diario vivir y no sólo como un elemento de consumo aislado a él y enseguida se procede a realizar una autoevaluación con preguntas que cuestionen el proceso y su cotidianidad, es preciso decir que todos estos formatos se encuentran en los anexos y en el siguiente capítulo que habla sobre la evaluación.

Sesión séptima ¡Hagamos un Stop! en el proceso y evaluemos en donde vamos y para dónde vamos.

En esta sesión se implementó un instrumento evaluativo llamado autoresgistro, en donde se pretendía que el estudiante desde su propio lenguaje, escritura y comprensión del proyecto y de su propio proceso evaluara tanto las sesiones, como el desempeño del docente en ellas, teniendo presente que se puede mejorar cada vez las sesiones gracias a la construcción del autoresgistro e impulsar la participación del estudiante en su proceso de formación.

Es pertinente aclarar que se tomó la decisión de asignar una clase completa para este debido a los ítems del autoregistro, ya que se sometían al dialogo y explicación de cada uno. Ficha que se encuentra anexada en los anexos del presente documento.

Sesión octava ¿Qué pasaría si?, una mirada hacia la realidad de cada sujeto perteneciente a la cultura de consumo digital.

Esta actividad pretende afectar al estudiante de tal forma que se pueda propiciar la reflexión a través del uso de imágenes vistas como memes, stickers, noticias tanto falsas como verdaderas, con el fin de que se logren ubicar en la posición de víctima, es decir de la persona que considera este stiker y/o meme afecta su integridad, ya que el contenido escogido por los docentes en cuanto a las ayudas audiovisuales pretende demostrar todos aquellos símbolos que se encuentran constantemente en las plataformas digitales y que son altamente controversiales y en algunos casos violentos como lo es stickers del narcotráfico, la discriminación, la divulgación de información falsa para difamar a alguien. A continuación se les pide que busquen un objeto en su casa el cual los pueda defender o dar solución a la problemática planteada pero antes de salir a toda velocidad es necesario que desarrollarán una serie de ejercicios que están vinculados con tareas cotidianas mientras piensan que objeto es el más apropiado.(el usar esas tareas cotidianas en ejercicios funcionales que tengan en cuenta la velocidad y flexibilidad permite hacer un contraste de cómo a lo largo de la vida al realizar estas actividades día tras día se empieza a olvidar esas imágenes que emiten un mensaje agresivo pero que sin embargo son recibidos e ignorados), en seguida se propicia un conversatorio en donde explican por qué traer su objeto y que piensa y siente frente a esa situación, en donde en este punto se debe expresar por medio del cuerpo es decir a través de expresiones teatrales o gestos, a su vez se espera posibilitar la provocación en los estudiantes para

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital que generen preguntas espontáneamente y al finalizar se realiza una autoevaluación a través de una encuesta brindada por los docentes.

Sesión novena: Ruleta de movimientos

Esta sesión está dividida entre la novena y la décima clase una es continuación de la otra y lo que pretende es incentivar al sujeto a que tome en cuenta todas las herramientas dadas en clase de forma autónoma, como lo son los ejercicios para poder realizar una pausa en su cotidianidad.

Para esto se proponen dos partes del encuentro el primero se empeña en realizar por grupos 4 preguntas las cuales vayan en vía de una tabla propuesta por los docentes que involucre unos respectivos conceptos como lo son: Libertad, uso excesivo, poca privacidad aprendizaje, teniendo claro la estructura de una pregunta con el interrogante el verbo el sujeto al cual va dirigida.

En la segunda parte Los estudiantes proceden a escuchar una canción al revés o de manera distorsionada y adivinar cuál es la canción original, el equipo que logre identificar primero de manera correcta que canción es decide en qué momento se detiene la ruleta de movimientos planteada para brindarle al estudiante opciones de ejercicios en casa que realizarán durante la clase y fuera de ella entre, estos ejercicios son: Marchar por 30seg, bailar Carranga, trotar por 30seg, bailar merengue, cinco saltos con brazos extendidos y 4 sentadillas

Para la siguiente sesión se les pide que traigan las preguntas planteadas al inicio de la clase ya que serán respondidas aleatoriamente y son parte del material de clase.

Sesión Decima: Juego de preguntas

En este encuentro se desarrollara una actividad en donde el sujeto a través de las preguntas planteadas en el anterior eje y sesión logre generar una mesa redonda entorno a las discusión que procede de los cuestionamientos, sin embargo en una segunda parte se realiza una reflexión en torno a todas las opiniones y posiciones planteadas por medio de la práctica del yoga, en donde se coloca un ritmo musical suave de fondo donde se intente proyectar otro ambiente desde su casa, en donde se les incentiva a que conciban un “stop” en su cotidianidad, a su vez las posturas y movimientos planeados van en vía de cómo objetos del hogar desde una simple cobija hasta un palo de escoba o ladrillo pueden ayudar no sólo a situar al participante en otra clase de prácticas que probablemente en la “normalidad” no está acostumbrado a realizar, sino que también comprenda que tanto la primera parte es fundamental para que realice su reflexión frente aquellos temas que pasan desapercibido sea por el excesivo consumo de este o simplemente por la poca importancia que le presta a este, la segunda parte representa una posibilidad en la cual la educación física utilizando cómo excusa el yoga, desde una perspectiva perceptiva motriz enfatizando esa dimensión cognitiva del sujeto provoca e incita a esa reflexión por medio de relegación que conlleva a pensar con más claridad al sujeto gracias a la ejecución de ejercicios que impliquen aplicar la conciencia respiratoria, la ubicación del cuerpo frente a un elemento externo, del equilibrio, entre otros aspectos de la misma práctica, es decir darle elementos al sujeto para que en aquellos momentos en los cuales necesite un stop para asimilar la información diariamente vista y escuchada, logre tomar decisiones por sí mismo y no por la influencia de los contenidos de consumo y masificación que están presentes en la tecnología digital.

Al final del encuentro se realiza la autoevaluación a través de una encuesta con preguntas relacionadas con el tema y una retroalimentación.

Sesión undécima: Fit dance.

Se toma como excusa para esta sesión el fit-dance dividido en 3 etapas dependiendo del ritmo musical expuesto, la primera etapa se inicia con un ritmo musical que es más fácil de imitar y que tiene referencias culturales agradables, es decir alude a fiestas familiares más personales para el sujeto, en este caso ese género es el merengue, en donde se espera un afianzamiento de los movimientos de forma rápida y continua, además intentando animar se forma divertida y agradable al participante, como segunda etapa se propuso un ritmo rock en español el cual se esperaba que demuestre a través del canto del mismo o los saltos aquellos movimientos que si bien no hacen parte de una secuencia son socialmente aceptados por un extenso grupo de jóvenes que hacen parte de la cultura multimedia, por último en la tercera etapa la cual trataba un estiramiento consciente en donde el ritmo musical incitaba a la relajación por medio de los estiramientos conscientes de su cuerpo y sincronizados con su respiración, intentando abordar un momento íntimo por medio de canciones con tonos suaves e intentando traer recuerdos en los cuales el haya sentido paz y tranquilidad sea con otro sujeto o consigo mismo.

Es importante aclarar que la problematización juega un rol importante ya que se les presenta una pregunta al principio de la sesión en la cual reflexionarán y analizarán a lo largo de la práctica la cual es ¿cómo articula los movimiento y la música con aquellos elementos que considera claves en su vida gracias a la interacción con sus sistemas sociales? Ejemplo: Este merengue me recuerda mucho a mis fiestas familiares donde se compartía experiencias anécdotas formas de moverse, de hablar, entre otras que hoy en día aún se aplican y se evidencian a través de videos, fotos, canciones etc en plataformas digitales.

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital

Por ende la forma de recolectar esta información es a través de una encuesta autoevaluación y la expresión de sus opiniones en clase.

Sesión duodécima: ¡Es tiempo de actuar! Finalización de la prueba piloto

En esta última sesión se les pedirá más tiempo para realizar la despedida y el “cierre” del proceso formativo.

Se les indica que cada uno de ellos debe diseñar un robot del año 3.000 donde el consumo sobrepasa los límites pero a nivel económico se logra ver un aumento exponencial trayendo consigo problemas sociales y ambientales, además teniendo en cuenta que hay un promedio de un robot por cada tres personas en el mundo, lo anterior sitúa al sujeto en una temporalidad por ende los movimientos deben corresponder a la época sin olvidar los principios de la dimensión energética trabajando la fuerza y la flexibilidad los cuales son articulados en parte del diseño del robot. Se estipula que deben integrar 4 movimientos propios del body combat y son explicados, ya que tiene una articulación entre la forma en que se diseña el robot como parte de la inteligencia artificial teniendo como principio el movimiento humano, en este caso el body combat será un reto tanto en la práctica cómo en el diseño.

Ya que otra de las características consiste en que se cumplan las leyes de la robótica propuestas por Isaac Asimov, también se les sugiere que sea útil y en función de la sociedad por encima del principio del consumo. Por ende que sea simétrico, que las piezas sean coherentes y eficaces con cualquiera de las funciones que imagine y plasme, por último es que este robot sea pensado y dibujado para todo público.

La segunda parte consiste en propiciar un dialogo entre las creaciones donde se evidencia lo fundamental para el sujeto en la sociedad, es decir que los aspectos estipulados por los docentes

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital conduzcan a que el participante considere un problema y el robot una opción para solucionarlos, explicando cada pieza sobre un futuro, preguntas que rodean este futuro son: qué piensa del camino que está tomando la sociedad y cómo desde el mismo consumo tecnológico digital se disminuye el mismo y se fija la mirada en actividades que articulen el ejercicio con el uso de las Tic para mejorar el bienestar y la calidad de vida.

La tercera parte consiste en llevar a la práctica lo anteriormente planteado aquellos movimientos que escogieron para el robot los cuales no se explicaron que eran propios del body combat en esa segunda parte, se integran a la práctica, es decir tomados en cuenta para una sesión de body combat nivel básico que incluya movimientos asimétricos, manejando lateralidad y ritmo, pero antes se contextualiza sobre la investigación previa del diseño de video juegos y robots con similitud fisiológica humana y motriz; “Un robot humanoide es un robot que está diseñado para simular la forma y los movimientos de un ser humano. Pero, con los años, la investigación en este ámbito ha avanzado hasta el punto de conseguir que los robots sean capaces de expresar sentimientos de cólera, rabia, dolor y alegría entre otros.

Un diseño humanoide puede tener fines funcionales, como lo son la interacción con herramientas y entornos humanos; con fines experimentales, como el estudio de la locomoción, o para otros fines. En general, los robots humanoides tienen un parecido bastante similar al de un humano: están constituidos por un torso, una cabeza, dos brazos y dos piernas. Algunas formas de robots humanoides pueden mover sólo una parte del cuerpo, por ejemplo, de la cintura para arriba, de manera que no pueden caminar lo que les obliga a permanecer en una posición determinada. Otros pueden tener cabezas diseñadas para simular los rasgos faciales humanos” (Peira. E, Bielsa. L. S.f), con el fin de comprender y cuestionar esta ruta que está llevando la humanidad, ciencia y tecnología, arrojando hipótesis de lo que podría pasar si no se lleva una concientización y

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital problematización, ejes anteriormente mencionados entorno a como poco a poco esta se involucra en la cotidianidad y vida del sujeto de forma tenue pero continua y en ocasiones sin control ni consentimiento del sujeto, es decir sólo se presentan.

Por último se les pide que realicen el tercer autoregistro para evaluar el proceso y la guía que llevaron a cabo los docentes junto con las temáticas realizadas a lo largo del proceso.

Evaluación

Se realizó evaluaciones durante todo el proceso considerando la heteroevaluación, aquella evaluación que realiza un compañero hacia los demás compañeros.






También una autoevaluación realizada a través de encuestas en la plataforma de google forms y esta pretende evaluarse así mismo bajo una serie de cuestionamientos.

Por último se realiza un autoregistro considerado la coevaluación del proceso y de los docentes por parte de los estudiantes para determinar aspectos a mejorar en las planeaciones y diseño de clases incidiendo así en los fundamentos teórico prácticos del presente proyecto.

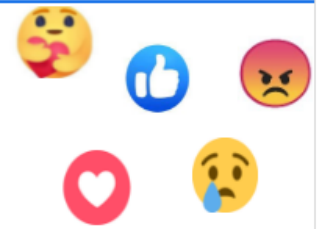
Rubrica heteroevaluación

En cada sesión siempre se brinda una explicación del objetivo de la heteroevaluación dependiendo del objetivo de la clase, después se procede a explicar cada ítem cómo se debe llenar la rúbrica, Cada reacción que se ve en la parte superior es un valor que se le da a los compañeros del otro equipo, se debe evaluar conforme a lo que el sujeto puede percibir durante la clase, entonces procede a mover la reacción encima de cada cuadro correspondiente según lo que evidencio en la clase.

Tabla 4. Rubrica heteroevaluación. Elaboración propia.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
ITEM	5 	4 	3 	2 	1 	Todo el proceso							
PARTICIPACIÓN	Participa y contribuye activamente toda la clase	Participa y contribuye Contribuye en su mayoría	A veces contribuye y participa	Algunas veces contribuye y participa	Nunca o casi nunca contribuye y participa	¿Considera que sus compañeros participaron activamente en el encuentro?							
INTERÉS	Siempre demuestra interés y/o entusiasmo por las explicaciones y temas tratados	Generalmente tiene interés por las explicaciones y temas tratados	A veces muestra interés por las explicaciones y temas tratados	Frecuentemente no demuestra interés y parece distraído en las explicaciones	Nunca o casi nunca demuestra interés en los temas y explicaciones , se distrae fácilmente.	¿Considera que sus compañeros demostraron interes en el transcurso del encuentro?							
REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	Logro llegar al objetivo de la actividad mediante el trabajo en equipo	logro cumplir algunas partes de la actividad mediante el trabajo en equipo	Logro cumplir menos de la mitad de las actividades mediante el trabajo en equipo	Se le dificulta lograr el objetivo mediante el trabajo en equipo	No logra realizar la actividad mediante el trabajo en equipo	¿Considera que pudieron realizar todas las actividades sin ningún tipo de contra tiempo o dificultad?							
ESCUCHA ACTIVA	Escucha siempre de forma respetuosa - atenta las explicaciones y preguntas de los compañeros	Escucha generalmente de forma respetuosa- atenta las explicaciones y preguntas de sus compañeros y profesores	Escucha a veces de forma respetuosa - atenta las explicaciones y preguntas de sus profesores y compañeros	Algunas veces escucha a sus profesores y compañeros pero es necesario repetir la información frecuentemente para entenderla	No presta atención nunca o casi nunca; y como consecuencia no sigue las indicaciones correctamente de la profesor@ ni las preguntas de sus compañeros	¿Considera que sus compañeros estuvieron atentos a las indicaciones durante el desarrollo de la clase?							
Esta casilla es para que argumentes el por qué de tu evaluación													

Cada reacción que ves en la parte superior es un valor que le das a tu compañeros del otro equipo, evalúo conforme a lo que pudiste percibir durante la clase y mueve la reacción encima de cada cuadro correspondiente según lo que evidenciaste en la clase



Explicación Rubrica de Heteroevaluación

Participación: La participación se asocia al proyecto, ya que es una acción que indica que el sujeto está atento y quiere expresar de alguna forma que hace parte del proyecto y quiere aportar a la construcción del mismo, porque es su proceso de aprendizaje en este se involucran situaciones que se ven en su vida cotidiana desde cada uno de sus sistemas lo cual permite que le sea más fácil el reconocer su cultura y por ende dar un paso a la concientización a la que se pretenden llegar. **Interés:** se ve asociado al proyecto ya que en conjunto con la participación el interés permite indagar más allá de lo que se logra ver en la clase de pasar a un pensamiento inductivo a uno deductivo o si se logra a uno abductivo en donde no aplica un rango de reglas si no que el busca inmiscuirse problematizar y construir su proceso de distintas formas yendo al mismo objetivo o a un objetivo mayor. **Realización de actividades:** Este ítem evaluativo está presente ya que no es suficiente que el sujeto participe y tenga interés sino que también esto lo lleve a la experimentación y por ende la práctica por esta razón es importante tenerlo en cuenta a la hora de evaluar a su vez es un indicado que permite saber si la comunicación del docente es asertiva y por ende se logre una orientación adecuada. **Escucha activa:** La escucha activa es un elemento fundamental para el dialogo que es en este proyecto uno es de los elementos transversales más importantes, si no hay escucha no se puede propiciar ni una asertiva comunicación y por ende no habrá un dialogo meramente sólo un emisor y no un receptor participativo y crítico. Cada una de la preguntas que está en la derecha de la columna permiten una mejor guía y cuestionamiento de cada uno de los items conforme a la conducta que realiza cada participante durante la sesión, No en todas las sesiones de los ejes se desarrollará heteroevaluación ya que hay unas actividades que se desarrollan individuales y la interacción con los compañeros no se evidencia a simple vista. A su vez es importante aclarar que estos ítems fueron escogidos ya que a

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital

el estudiante desde la observación del otro y de la clase e interacción, se le facilita evidenciar cada uno de ellos y además por lo anteriormente mencionado están relacionados con el proyecto por ende ayudará en la comprensión del análisis de la experiencia. Para finalizar esta también aparte de tener una escala numérica maneja una reacción ya que las emociones están totalmente ligadas a la dimensión recreativa y esta permite saber si hay una compensación desde la expresión y relación de las emociones frente a la actitud de los compañeros. También están asociadas con el medio digital ya que cada reacción es cotidianamente usada para expresar algo que genera una publicación, mensaje entre otras situaciones cotidianas.

Se pretende evaluar el proceso del estudiante por medio de un portafolio que contendrá todo el trabajo en clase de los estudiantes en conjunto con los docentes, llevando la evidencia de las clases realizadas y el avance, por ende también se realizarán encuestas y un diario de campo por medio de la página web y en clase que determinarán si los objetivos de los ejes y como tal del proyecto son cumplidos.

Finalmente se muestra el formato donde se podrá ver los aportes significativos que emanan en cada intervención del proyecto, esta herramienta es la rúbrica: instrumento desarrollado por los docentes y el cual permite sistematizar experiencias, desde la participación, interés, realización de actividades y escucha activa por parte de los estudiantes para luego analizar los resultados y ver como el proceso se enriquece y está en un constate cambio. El formato de rubrica está constituido por el análisis de cada actividad desarrollada y los sucesos susceptibles a ser interpretados; se hace un análisis desde los planteamientos pedagógicos, disciplinares y humanísticos del proyecto.

Encuesta Autoevaluación

La encuesta tiene como finalidad dilucidar distintas perspectivas de los sujetos inmersos en las actividades, estas encuestas serán utilizadas para comprender a fondo el pensamiento de cada estudiante por medio de preguntas que conlleven a la auto-reflexión y promuevan la participación en los espacios construidos entre el docente y el estudiante, también incide en generar el proceso de pensamiento crítico que es una de las finalidades de este proyecto.

Conformada y dividida en tres partes, en la primera se intentan abarcar preguntas sobre la experiencia del sujeto, preguntas tales como ¿cómo se sintió en una respectiva actividad? ¿Qué le hizo recordar una respectiva canción? Etc.

En seguida se plantean preguntas hacia los contenidos vistos en clase con el fin de realizar la recolección de información necesaria para el análisis de la experiencia y de ahí indagar si se está yendo por el camino al objetivo o hay que replantearse el diseño de la implementación e incluso la forma de expresar las ideas o idear estrategias para incentivar la asistencia puntual a cada uno de los espacios. Cabe aclarar que esta también permite el poder conocer a los estudiantes parte de sus experiencias y aprendizajes útiles para el proceso.

Por último en cada auto evaluación se anexa un dato curioso al final con el propósito de alentar, incentivar y promover la investigación de algunos temas de salud pública y el uso de las tic o en otros casos de entretenimiento de las redes sociales o plataformas de mercado técnica, también tips para usar herramientas office de otra forma y no con el fin por el cual son concebidas en primera medida como por ejemplo utilizar power point para el diseño de un video juego o trucos de Word que sirven para cualquier aspecto ya sea laboral, personal, académico o recreativo.

Evaluación del proceso y los docentes

De la anterior tabla se decidió darle a Cada estudiante tendrá una copia igual de después de cada corte de eje la cual deberá llenar antes de la siguiente clase.

Esta tabla nos permite a través de la recolección de los trabajos desarrollados en clase (portafolio), la observación participativa de los docentes y además tomando en cuenta todos los registros que realizan los propios estudiantes desde la autoevaluación, el pre impacto y directamente en la clase.

Construida para analizar cómo se divisan y se potencian las características del sujeto crítico durante el proyecto curricular en el recuadro del contexto cultura digital en el marco de la educación física.

Para desarrollar la propuesta de evaluación se definieron dos instrumentos uno de observación activa y otro de autorregistro. En ambos se busca la identificación de unas determinadas acciones mediadas ente las características a potenciar y lo que vivencian de la cultura del consumo digital. Los instrumentos fueron diseñados integrando estrategias creativas para evidenciar de una forma notable si está logrando cada uno de los objetivos desde el general a los específicos.

Este proceso evaluativo sirve para analizar el ambiente de aprendizaje que se va construyendo con los estudiantes con el fin no sólo de que se note el aporte a su propio proceso de aprendizaje sino que también como su pensamiento se orienta hacia lo crítico. Es necesario, por lo menos, una posición clara de lo que piensa referente al consumo digital y un instrumento que cualitativamente intente medirlo. En el caso, se diseñaron dos instrumentos: autorregistro y escala de observación. Por ello, la importancia del autorregistro como momento en algunos temas inicial

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital y durante la sesión pero siempre al final de la evaluación. Los instrumentos están diseñados para evaluar las acciones que llevan a las características del ser humano en el contexto de la argumentación, el dialogo y cómo por medio de estos los lleva a la práctica y a una posible transformación de sus prácticas corporales.

El autorregistro consta de un determinado número de acciones que se tabularan conforme se vaya dando el proceso y conforme a los criterios de la izquierda que permite indagar sobre la frecuencia y dificultad de su aplicación por parte del estudiante. Se determinó de esta forma por la importancia de los procesos de dialogo y praxis que además se determinan dos puntos de vista tanto del docente como del estudiante porque el hecho de tener presente un conocimiento en la mente no lo hace directamente fácil, es necesario identificar cómo el ser consciente de un asunto puede ayudar a potenciar determinada característica para así llegar a una posible emancipación.

Análisis de la experiencia

Para realizar el análisis de la experiencia se realiza a partir de la sistematización del primer eje teniendo en cuenta todo el proceso evidenciado a través del portafolio y cada una de las evaluaciones realizadas por cada uno de los participantes.

En concreto, para realizar el respectivo análisis se realiza una sistematización del primer eje contrastándolo tanto en la teoría como en la práctica, cabe aclarar que uno de los factores que complico el proceso fue la fluctuación en la asistencia de los estudiantes empezando con 15 personas y teniendo en cada clase dada dos días a la semana una asistencia variando entre 7 a 9 participantes, por ello algunas de las respuestas de las evaluaciones se ven afectadas durante el proceso puesto que se pierden experiencias y aprendizajes del hilo conductor de cada eje.

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital

Aun así en el primer eje se tuvo en cuenta los siguientes criterios construidos por medio de la observación y las acciones que llevan al sujeto a la concientización, involucrando el pensamiento, las respuestas, el interés y tipos de expresión, los cuales contribuyeron a la construcción del primer criterio en donde se observa que el estudiante establece una posición frente al consumo digital y la cultura que lo rodea, como segundo criterio logra tomar conciencia y lleva a cabo acciones que disminuyan la problemática planteada, como tercer y cuarto criterio contribuye a la clase desde la proposición de conclusiones e incentiva al dialogo a partir de estos criterios que se plantean a la vez se encuentran micro acciones que se desarrollan a lo largo de cada sesión. No obstante se socializa con los estudiantes si se evidencian estas micro acciones y se cumple con estos criterios.

Para abordar lo anteriormente dicho se realiza una tabulación de cuatro participantes indagando en cada uno de ellos de forma descriptiva, tomando en cuenta su perspectiva del proyecto y del proceso.

La siguiente tabla se divide en tres ítems como lo son la concientización, la problematización, la emancipación, en la parte superior se encontrarán las partes del proceso, con el fin de entender, comprender y justificar si se cumplió con el objetivo general, en sí con una semilla de la esperanza sembrada en el sujeto que se pretende formar, teniendo en cuenta que este proyecto no pretende culminar sólo porque se finalizó la ejecución piloto, sino que este continua, trasciende e inclusive mejora gracias a esa constante huella que se quiso dejar en cada participante del proyecto por parte de los docentes desde brindarles nuevos conocimientos, experiencias y por supuesto cambiar el paradigma que se tiene del docente de educación física tradicional, así mismo de su clase, comenzando por la multidisciplinaria y versatilidad propia del área tiene como

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital

calidad involucrarse en un sin números de problemáticas, proyectos e investigaciones para poder sacar lo mejor de ellos en beneficio de la comunidad hasta alcanzar sociedades y naciones.

Participante #1	Concientización	Problematización	Emancipación
Eje #1	<ul style="list-style-type: none"> - Confía en el compañero durante el desarrollo de la práctica por medio de la escucha, diálogo y trabajo en equipo. -Utiliza elementos simbólicos para plantear su posición frente al tema. 	<ul style="list-style-type: none"> -Se cohibe de proponer situaciones problema para propiciar el dialogo -Siempre intenta no apoyarse en la postura de los otr@s para construir una propia 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce situaciones fuera de su control pero que a la vez es consciente que dependen de las decisiones que toma día a día
Eje #2	<ul style="list-style-type: none"> -Busca ejemplos para desarrollar su argumento asociados a la cotidianidad. 	<ul style="list-style-type: none"> -Asocia lo que ha vivido con lo realidad y plantea puntos que considera fundamentales para la clase 	<ul style="list-style-type: none"> - Se cohibe de Proponer ante los demás formas de disminuir el uso indiscriminado
Eje #3	<ul style="list-style-type: none"> -Incentiva a tomar conciencia desde su punto de vista a los participantes de la clase 	<ul style="list-style-type: none"> -Influye en la conducta o acciones de los demás informando lo que puede suceder si sigue sucediendo el tipo de problemas planteados en clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plantea posibles soluciones que podrían disipar el uso indiscriminado de la TD

Tabla 5. Análisis participante #1

Participante #2	Concientización	Problematización	Emancipación
Eje #1	-Comprende los conceptos que rodean el consumo digital.	-Respeto el aporte que brinda su compañero frente a la concientización que toma de la situación y considera relevante en para la construcción de conocimiento	-Comprende y analiza los estados en donde el ser humano pone como prioridad la tecnología digital antes que las características humanas
Eje #2	-Evidencia y reconoce la cantidad de horas al día que le invertimos a los elementos tecnológicos, bien sea para el trabajo, estudio o simple diversión, que muchas veces se convierte en adicción.	-Desarrolla preguntas para contribuir a la construcción del dialogo entre pares	-Da su opinión frente a las clases en pro de la mejora de cada una de ellas.
Eje #3	Comprende que elementos simbólicos permitieron a los participantes de las distintas sesiones relatar de una manera más eficiente los pensamientos y los argumentos propios para poder apoyar de manera efectiva el desarrollo de la clase	- Las reflexiones de los compañeros entorno a su experiencia con el consumo digital ayudan a proyectar cambios que considera debe realizar para mejorar día a día el uso indiscriminado de las redes sociales.	Realiza retroalimentación entorno a la influencia de las redes sociales y el internet es un a diario y trata de buscar soluciones al uso negativo de las mismas, en ese mismo sentido observo que la tecnología a nivel social quita bastante interacción con las personas alrededor de él

Tabla 6. Análisis participante #2

Participante #2	Concientización	Problematización	Emancipación
Eje #1	-Es consiente de Organizar horarios para el control del uso excesivo de las redes sociales y realizar campañas en contra de los malos hábitos de la Cultura Digital.	-Trata de basarse en fuentes confiables de información para construir su postura frente a un tema, ya que piensa que eso sería poco ético de su parte.	- a través de las clases se brinda motivación para implementar la actividad física en casa ya que pudo ver que es una forma de recrearse.
Eje #2	- Logra tomar conciencia y lleva a cabo acciones que disminuyan la problemática planteada	- Considera que se permitió abordar de cómo el mundo robótico y digital modificaría nuestra manera de vivir de una manera más fácil brindando una solución a actividades complejas de realizar, teniendo en cuenta ciertos factores sociales como la discriminación	- No se apropia y realiza prácticas de cambio que lo conllevan a un disminuir el uso indiscriminado de la Tecnología digital ya que considera que no es un acto que este a su alcance.
Eje #3	-Es consiente que la TD permite abordar el cómo mundo robótico y digital modificaría la manera de vivir de una manera más fácil brindando una solución a actividades complejas de realizar, teniendo en cuenta ciertos factores sociales.	- Desde el relato de sus experiencias participo de manera argumentativa, en este apporto ideas y da opiniones acerca de la clase como en la última sesión donde se permitió hablar acerca de las clases y como estos aportaron en la vida cotidiana.	-Se abstiene de realizar comentarios acerca de múltiples formas para disminuir el uso indiscriminado. -No es clara su determinación para realizar un cambio en sus prácticas.

Tabla 7. Analisis participante # 3

Participante #2	Concientización	Problematización	Emancipación
Eje #1	Se evidencio dos ejes fundamentales: La propiciación y estímulo de la participación de cada estudiante y un adecuado espacio de escucha de cada uno de ellos frente al tema visto en clase.	Fundamento en las clases un análisis reflexivo de la sociedad actual vista por cada uno de los estudiantes como herramienta para identificar el nivel de influencia que la tecnología digital tiene en la sociedad.	Trabajó enfáticamente por la creación de propuestas como respuesta a una serie de problemáticas derivadas del uso indiscriminado de la tecnología, no como recurso radical sino como un proceso de etapas y conclusiones, sin resultados.
Eje #2	Como punto central de las temáticas enfoco la participación en la misma experiencia de cada estudiante como forma de argumentación.	Construye encuentros que buscan entre otras cosas la propiciación del dialogo. En ese sentido se vio como la comunicación fue el puente para estudiante que permitió conocer un poco más del contexto del otro, esto desde el entorno personal, socio cultural	Reflexiona en cuanto qué es, por qué y cómo adecuar de una mejor manera la parte corporal de cada uno así como la mental en pro de una adecuación de mejores hábitos y actividades, tanto físicas como mentales
Eje #3	- Se propendió por un constante sentido crítico hacia el cómo se consume, buscando identificar nodos de interés, es decir, rutas con un punto en común a dos o más estudiantes.	Formula hipótesis basadas en hechos de la cotidianidad, desde sus saberes universitarios y la creatividad demostrada en cada misión a realizar en clase	. La empatía estuvo íntimamente ligada a la perspectiva de este estudiante, como testimonios, anécdotas y experiencias, considera que asentarse unos meses de las redes sociales es sano para su salud mental

Tabla 8. Análisis participante #4

Conclusiones

Para finalizar el presente proyecto a modo de primera conclusión consideramos que este contribuyo de forma satisfactoria y enriquecida a brindarnos una experiencia única y fundamental como futuros profesionales, ya que el rol docente que seguirá desempeñándose en cada proceso que se quiera llevar a cabo cumple con unos aspectos como lo son:

El docente es el primero que debe tener una formación crítica para poder afrontar las realidades que se ven inmersas en un salón de clase, en el caso del proyecto al realizar constantemente investigaciones sobre varios campos las planeaciones de clase logran ir más allá de los conocimientos de nuestra área permitiendo abrir nuestros horizontes de aprendizajes e ideas para llevarlas a la práctica, es indispensable para el docente como para el estudiante tener en cuenta que a pesar de que la información se encuentre al alcance de las manos gracias a la eficacia del internet es nuestro deber que para el estudiante no se convierta en algo meramente bancario, es decir como un depósito sobre un recipiente vacío, si no que sea útil para su vida, vaya en función de su entorno y de las personas que lo rodean.

En concreto, como formadores es necesario comprender, cuestionar y aplicar métodos que conlleven a pensarse como se genera y cuáles son las dinámicas del mundo globalizado y consumidor ya que estamos directamente como indirectamente involucrados en ellas, pero la diferencia radica en ser absorbidos por ella o ser y estar en la postura de realizar un cambio a través de pequeñas acciones que con el tiempo trascenderán hasta provocar una transformación social e inclusive un cambio en el paradigma del educador físico desde las configuraciones del pensamiento a través de los hechos que se demuestran el acto de educar y ser educado, teniendo en cuenta la versatilidad que posee el marco de la educación física.

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital

Cómo segunda conclusión se toma en cuenta la realización de la prueba piloto ya que esta permitió evidenciar que a pesar de que los jóvenes se ven inmersos en el consumo digital, algunos logran aprovechar esta misma para desarrollarse en todos o alguno aspectos de su vida dentro de un determinado entorno, Sin embargo es necesario un cambio en el imaginario que se tiene sobre la educación ya que el recorrido que se llevó a cabo en este proceso permitió observar una carencia en la formación política de cada sujeto, llevándolos a pensar que esto solo se involucra con el congreso, el gobierno o la república, pero nunca como una decisión que atañe a todos y que más aun determina el destino de las futuras generaciones.

Por otro lado se hace una llamado a la reflexión en cuanto a la cotidianidad del sujeto ya que en las labores que desempeña día a día o el tiempo que le dedica a su cuerpo es muy poco, al punto de afirmar que en pleno siglo XXI donde el cuidado corporal, la recreación e infinidad de ejercicios han evolucionado para poder realizarse sea en el hogar, parque e inclusive en una oficina nadie tiempo para la educación física sea porqué el sujeto tiene otras prioridades o simplemente para el modelo capitalista que se maneja en Colombia este sea una pérdida o distractor del tiempo asignado para el trabajador y esta situación puede llegar a convertirse en una problemática de salud pública a través de enfermedades no trasmisibles, ya que es evidente e indispensable para la manutención, la evolución y el estado físico el movimiento.

Para terminar esta segunda conclusión el haber trabajado con las TIC como medio es un gran reto para la educación física por ende es necesario que desde los encuentros propiciados tanto por los estudiantes como los docentes se comience a implementar de manera progresiva material que pueda facilitar el aprendizaje, ya que las TIC tienen una amplia gama de posibilidades las cuales no se han explorado por el hecho de creer que no son propias de esta área, además gracias a estas

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital

Se estimula la creatividad, la recursividad y el alfabetismo tecnológico que es absolutamente necesario para poder combatir aquellos modelos impuestos por organizaciones que utilizan la tecnología a su favor para manipular, excluir y censurar.

Cómo tercera conclusión se toma a consideración la experiencia personal que impulso y propicio la realización de este proyecto, nuestras reflexiones serán estipulas por medio de frases breves sintéticas y preguntas que nos quedan de la sistematización de este proceso:

- ❖ El analfabetización del uso de la tecnología es un potenciador de la negligencia, indiferencia e impotencia de los desmanes de las organizaciones con ánimo de lucro.
- ❖ La incorporación de las TIC en los proyectos educativos deben ir de la mano con un sentido social y articulado con innovaciones pedagógicas que permiten las educativas.
- ❖ Es tiempo que desde los grandes influenciadores del mundo se hable de cómo concientizar, problematizar y utilizar sus contenidos para generar movimientos ambientales, sociales, feministas e inclusive de inclusión social y no hacer contenido solo para fines lucrativos o mensajes efímeros.
- ❖ Los entes gubernamentales de turno sólo piensan en el beneficio de sus allegados ya que estos entes no dimensionan el sentido de la palabra comunidad y de la importancia de la innovación para la educación en un país que aun utiliza elementos de la escuela tradicional.
- ❖ Si como humanidad no asumimos la responsabilidad de tomar decisiones críticas, siempre estaremos condenados a culpar a los medios que permiten el control social.
- ❖ ¿Existen componentes éticos que filtren toda esta información que recibimos que nos llega al presionar un simple clic?, o ¿es cuestión de nosotros mismo realizar esta filtración de la información?

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital

- ❖ El uso de la TD es ambivalente por esta razón la problemática gira entorno a ¿Quién la usa?, ¿Cuánto tiempo lo hace? Y ¿cómo y para qué se usa?
- ❖ Las redes sociales son un arma política que puede llegar a propiciar polarización y radicalismo.
- ❖ Todo el entramado y estructura digital es utilizado para poder moldear todas las acciones y en si el comportamiento humano por el camino que determine el éxito de cualquier tipo de mercado.

Anexos Tablas.

Iglesia Casa de oración		Fecha/DD/MM/AA	Población: jóvenes de 14 a 26 años y en total son 15 participantes	
Profesores: Karen Daniela Fino Bernal- Johan Sebastian Sabogal Sabogal		Propósito General:	Objetivo del eje:	
Docente acompañante de la sesión: Sebastián Giraldo López			Eje:	Tiempo clase 1hr. Sesión
Información de la sesión		Descripción general		
Actividades	Tema:			
	Dimensión			
	Dimensión energética transversal:			
	Materiales:			
		Recursos: Internet plataforma zoom		
	Evaluación: Autoevaluación- <u>Heteroevaluación</u> y <u>coevaluación</u>			
	Tiempo primera actividad:			
	Explicación de cada actividad			
		Estilo de enseñanza: resolución de problemas y descubrimiento guiado.		
		Observaciones		

Anexo 1. Formato planeaciones de las sesiones. Elaboración propia.

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital

Sesión#			
Fecha:		# Participantes:	
Nombre docentes			
Objetivo			
Actividad:		Trabajos realizados durante la actividad	Análisis
1.			
2.			
	Anotaciones:		

Anexo 2. Formato Portafolio. Elaboración propia.

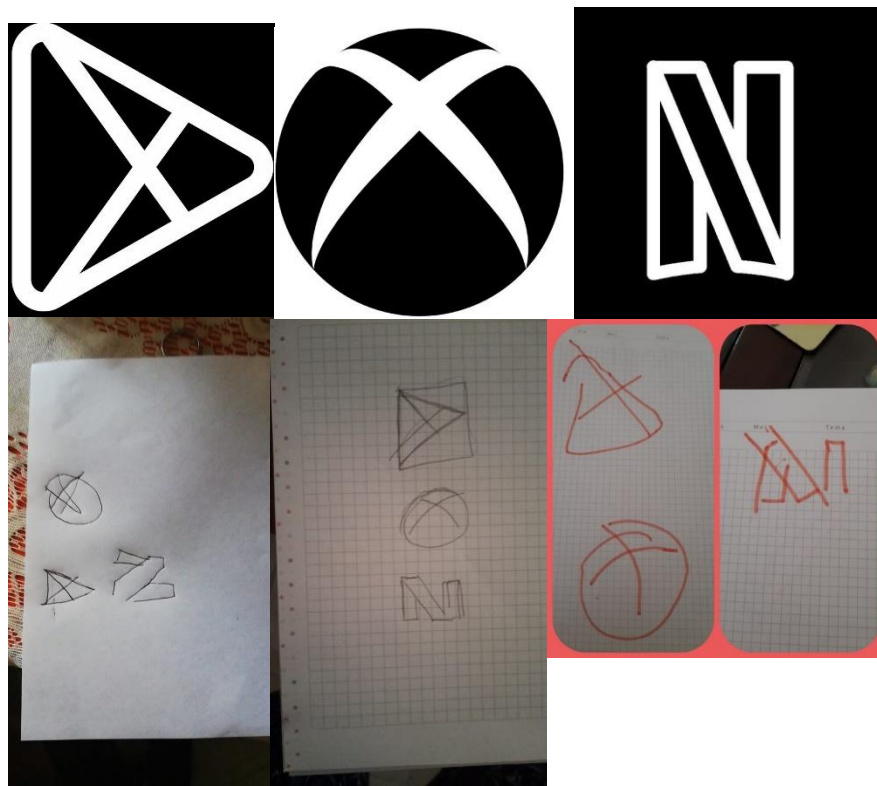
Indicadores desarrollados gracias a la potenciación de las características del SF	Sesión de clase #	
	Autoregistro	Escala de observación
	Estudiante	Profesor

Tabla 9.Elaboración adaptada de *La evaluación de las habilidades del pensamiento crítico asociadas a la escritura digital*, Universidad Católica del Norte, Año 2013.

Anexos del material de las sesiones y algunas evidencias.



Anexo 3. Material para la sesión diagnóstica. Elaborado por Odrizon social games (s.f.)



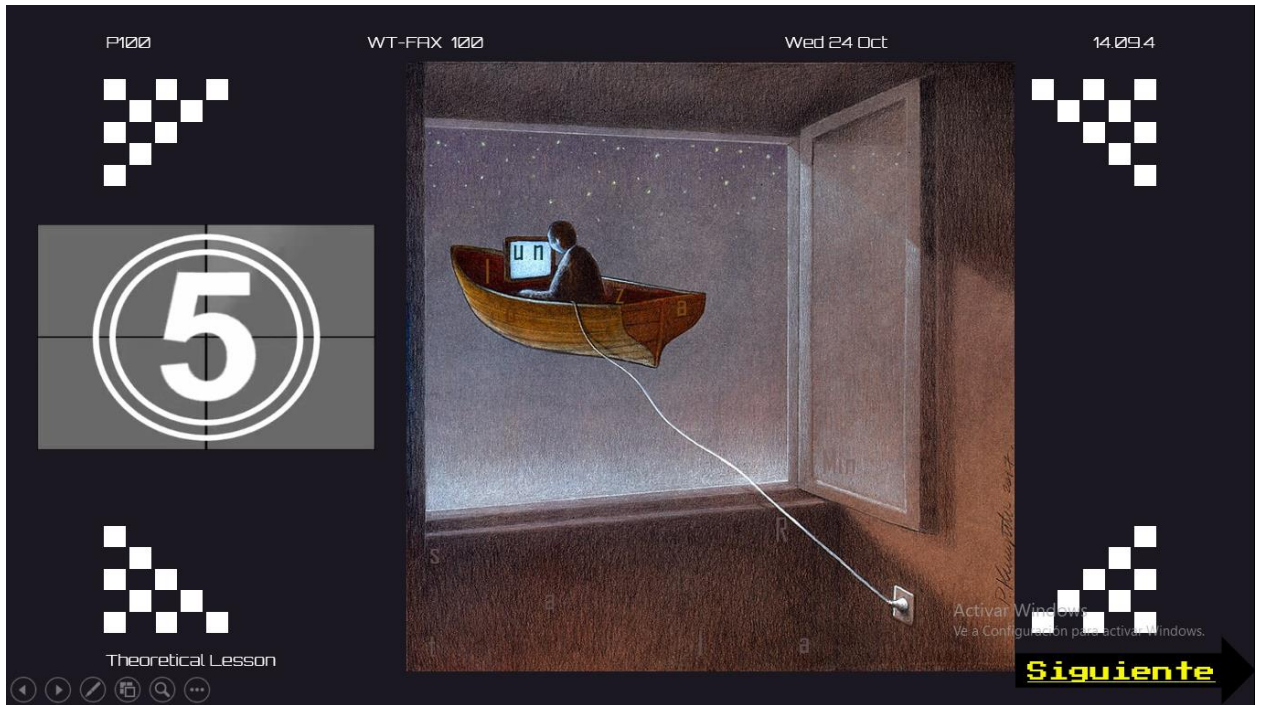
Anexo 4. Sesión cuarta: Configura las figuras geométricas. Material de la clase y evidencias. Elaboración por participantes 1,2 y 3 del proyecto.



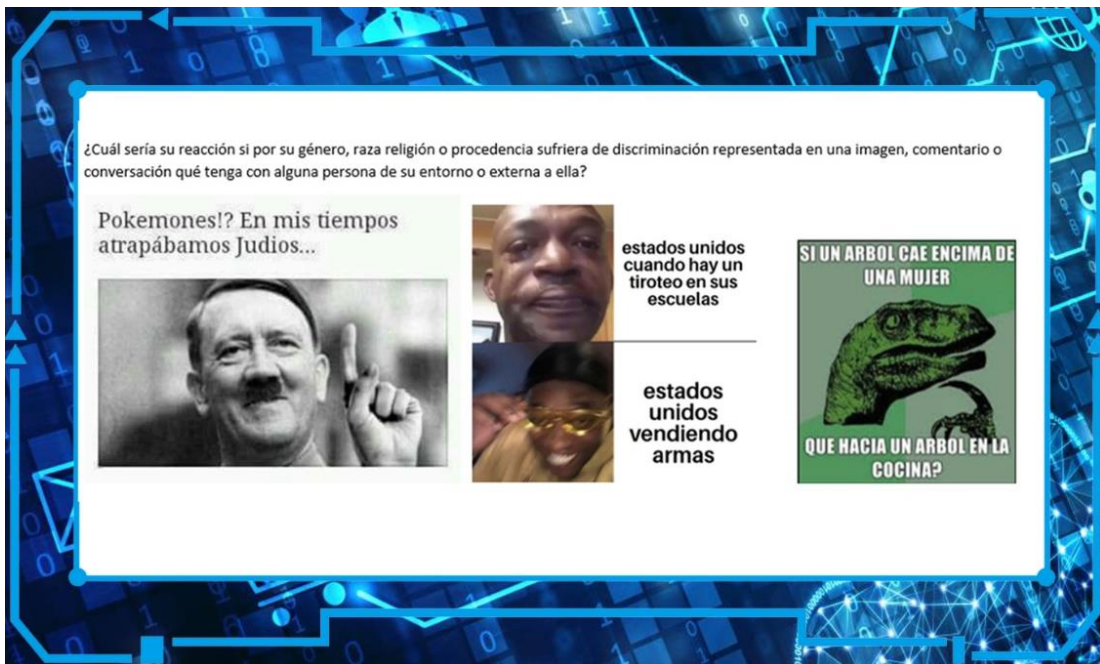
Anexo 5. Sesión cinco material de clase ¿puedes adivinar qué película es con tan sólo observar un emoji? Elaborado por kahoot ¡(2013).

Ejercicios	Objetos de la casa	Tiempo
saltos	silla	30 seg
skiping	zapato	45 seg
estrella	escoba	1min
correr	Libro	1.15min
isometrico	almohada	1.30min
plancha	lapiz	1.45min





Anexo 6. Sesión cinco material de clase ¿puedes adivinar qué película es con tan sólo observar un emoji? Elaboración propia.



Anexo 7. Sesión sexta: Encuentra el mensaje oculto en las imágenes. Material de clase video juego. Elaboración propia.



Anexo 8. Sesión octava ¿Qué pasaría si?, una mirada hacia la realidad de cada sujeto perteneciente a la cultura de consumo digital. Material de clase. Elaboración propia.

-  Animar a socializar a la gente ✓
-  Enterarse de la vida de los otros ✗
-  Mandar mensajes gratis ✗
-  Promocionar un producto ✗

2 - Slide

¿Cuál sería su opinión al reflexionar sobre el uso libre de Facebook?



Sabías que a partir del 2009 todo lo que escribas, todos los datos que incluyas en tu perfil y toda la actividad que tengas dentro de la red social pasa a ser propiedad **perpetua** de **Facebook**.

3 - Quiz

¿Cuál es la edad mínima para tener Facebook, WhatsApp, Twitter, Snapchat ,...



20 sec

 50 millones ✗

 70 millones ✓

 10 mil millones ✗

8 - Slide

¿por qué el contenido expuesto en Twitter puede resultar oportunista e irres...



Twitter. Se publica 750 tweets cada minuto.

9 - True or false

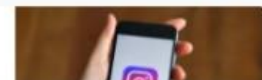
¿Cree que El envío de SMS se ha reducido en un 80% desde que WhatsApp e...



20 sec

10 - Slide

¿Qué podemos pensar sobre el libre uso de Instagram de los niños y adolesc...



Anexo 9. Sesión 10 juegos de preguntas. Elaborado por kahoot ¡(2013) a partir del participante 2,3 y 4

Crea tu robot

¿DEBE TENER UN COMPONENTE ETICO TU MAQUINA SOCIAL!

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

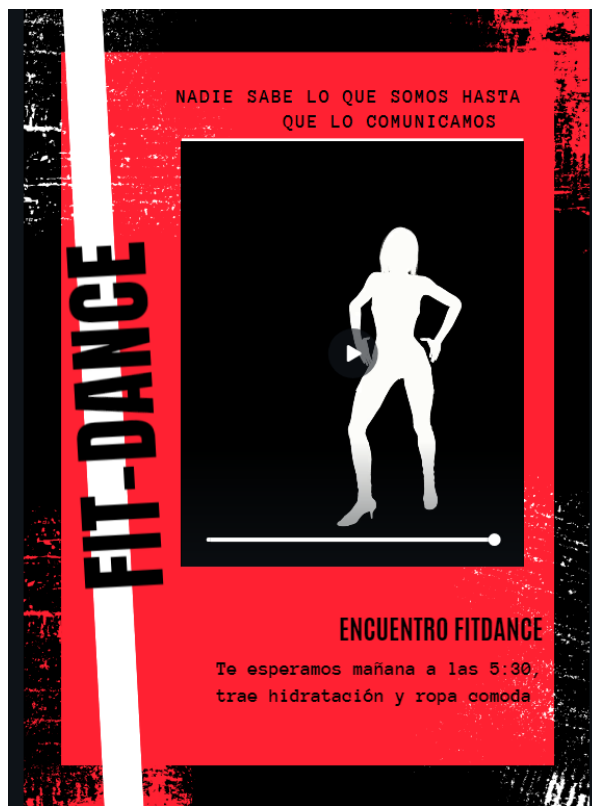
Basado en prototipos fisiológicos humanos

Puño extendido	Gancho lateral	Uppercut(Golpe de gancho inferior)
Patada frontal	Punta de pie	Lateralidad y coordinación visomanual y visopedica
Flexión de rodilla	Patrón de agarre	Flexión de rodillas no profunda

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Anexo 10. Sesión doce: ¡Es tiempo de actuar! Finalización de la prueba piloto, material de la sesión. Elaboración propia.

Anexos invitaciones a las sesiones



Anexo 11. Sesión once: Fit dance. Invitación. Elaboración propia.



Anexo 12. Sesión Decima: Juego de preguntas. Invitación. Elaboración propia.



Anexo 13. Sesión doce: ¡Es tiempo de actuar! Finalización de la prueba piloto. Invitación elaboración propia.

Referencias

Arango, J. O. (s.f.). *De las telecomunicaciones a las TIC: Ley de TIC de Colombia*.

Bauman, Z. (2000). *Modernidad Líquida*.

Berzal, J. M. (s.f.). *Robotica y inteligencia Artificial*.

Bourdieu, P. (Junio de 2002). *Unne*. Obtenido de

<https://hum.unne.edu.ar/biblioteca/apuntes/Apuntes%20Ciencias%20de%20la%20Educacion/Sociologia/Unidad4/bour1.pdf>

Bravo, R. R. (2008). *La pedagogía crítica*. Nariño.

Camerino, M. C. (2021). Praxiología Motriz y sus aplicaciones en la educación física escolar y la enseñanza del deporte. *Congreso internacional*.

Carbajal, B. B. (2018). *La colmena*. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/4463/446356088007/446356088007.pdf>

Cerisola, A. (15 de Mayo de 2017). *Bvsalud*. Obtenido de

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/08/848347/126-131.pdf>

Cortés, A. (2004). *La herencia de la teoría ecológica de Bronfenbrenner*.

Diagrama, C. (05 de 12 de 2016). *pedagogicaedu*. Obtenido de

<https://pedagogicaedu.sharepoint.com/>

Domite, M. d. (s.f.). *Vhs*. Obtenido de <https://www.dvv-international.de/es/adult-education-and-development/ausgaben/number-57/basic-education-in-practice/planteamiento-de-problema-y-problematizacion-en-la-ensenanza>

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital

Entelekia, R. (29 de abril de 2020). Bourdieu; Capital, Campo y Habitus en la Reproducción Social.

Foucault, M. (s.f.). *El sujeto y el poder*.

Freire, P. (2009). *Educación y emancipación*.

Freire, P. (01 de 2012). *Encuentro Educacional*. Obtenido de <https://produccioncientificaluz.org/index.php/encuentro/article/download/1007/1009>

Freire, P. (s.f.). *Msuarez*. Obtenido de <https://msuarez.webs.uvigo.es/>

Giroux, H. A. (1988). *Los profesores como intelectuales*. Mariano Cubí, 92 - 08021 Barcelona.

Giroux, H. A. (2003). *Pedagogía y política de la esperanza*. Buenos aires: Talleres graficos color.

Gonzales, D. (2015). *Tecnología sensorial una herramienta que posibilite el mejoramiento de la capacidad del equilibrio*. Bogota: Corporación Universitario Minuto de Dios.

Ley N°1450 Artículo 149. *Conectividad en Establecimientos Educativos. Colombia 2011*. Obtenido de:

<https://www.mineduccion.gov.co/1621/article-340148.html>

Lojano, C. C. (2020). *Condiciones de habitabilidad basadas en la Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner y su relación con el desarrollo cognitivo en el aprendizaje de estudiantes de las instituciones educativas*. Universidad del Azuay.

Lopez, J. O. (2008). Paulo Freire y la pedagogía del oprimido. *Historia de la Educación Latinoamericana*.

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital

López, M. C. (1998). *Uab*. Obtenido de

<https://ddd.uab.cat/pub/enrahonar/0211402Xn14/0211402Xn14p81.pdf>

Luna, A. E. (2012). *EL Currículo: Concepciones enfoques y diseño*. Unimar. Obtenido de

https://eduvirtual.cuc.edu.co/moodle/pluginfile.php/611967/mod_resource/content/5/EL%20CURR%C3%8DCULO%20CONCEPCIONES%2C%20ENFOQUES%20Y%20DISE%C3%91O.pdf

Masi, A. (enero de 2008). *Biblioteca virtual*. Obtenido de

<http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/campus/freire/09Masi.pdf>

Meza, L. G. (2009). Uniandes. *Revista Digital Matematica*.

Monreal, M. G. (2012). CONSIDERACIONES EDUCATIVAS DE LA PERSPECTIVA

ECOLÓGICA DE URIE BRONFENBRENNER. *CONTEXTOS EDUCATIVOS*, 79-92.

Ossa-Cornejo, C. J. (2017). *Análisis de instrumentos de medición del pensamiento crítico*.

Piñeros, D. M; Beltrán A. T(2018). *Tecnologías de la información y comunicación, oportunidad en la educación física*. Universidad Pedagógica Nacional de Colombia.

Prieto, J. (2017). *Propuestas de uso de Apps para la clase de Educación Física por áreas de contenido*.

Sosa, E. (s.f.). *La otredad: una visión del pensamiento latinoamericano contemporáneo*.

Obtenido de <http://ve.scielo.org/pdf/l/v51n80/art12.pdf>

Tamés, E. (s.f.). *Del vacío a la hipermodernidad*. Obtenido de

http://www.uam.mx/difusion/casadeltiempo/01_oct_nov_2007/casa_del_tiempo_eIV_num01_47_51.pdf

Vargas, J. (s.f.). *Dialnet*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6456367>

Educación Física para la emancipación, una postura crítica sobre la cultura de consumo digital

Vidal, J. (2013). *Scielo.cl*. Obtenido de

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-554X2013000200004

Villalobos, J. (2000). *Educación y concientización: legados del pensamiento y acción de Paulo Freire*. merida.