

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO POSIBILITADORA DE LA MOTIVACIÓN  
INTRINSECA EN LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE AUTONOMO

AMADO AGUILAR LEIDY JOHANA

2017220003

AROCA CÁRDENAS BELMER ANDRÉS

2017220005

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO POSIBILITADORA DE LA MOTIVACIÓN  
INSTRINSECA EN LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE AUTONOMO

Proyecto Curricular Particular para optar al título de  
Licenciado en Educación Física

Belmer Andrés Aroca Cárdenas

Leidy Johana Amado Aguilar

Tutor: Guiomar Alarcón Castro

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA

DEDICATORIA

*Dedicamos este trabajo a Dios quien nos guio en cada paso y además nos bendijo con unas familias extraordinarias que también nos acompañaron en cada parte de este proceso.*

## AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios por brindarnos la oportunidad de terminar este proceso por colocarnos en el camino a personas gentiles, bondadosas y maravillosas como lo son nuestras familias que han sido un apoyo incondicional en estos años. Además, nos permitió coincidir con una gran maestra Guiomar Alarcón quien asumió la responsabilidad de ser nuestra tutora y gracias a su pasión por la docencia nos orientó en la finalización de esta etapa.

## INDICE GENERAL

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>LISTA DE CUADROS.....</b>                  | <b>8</b>  |
| <b>LISTA DE FIGURAS .....</b>                 | <b>9</b>  |
| <b>LISTA DE SIGLAS .....</b>                  | <b>10</b> |
| <b>INTRODUCCIÓN.....</b>                      | <b>11</b> |
| <b>1. FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL.....</b>      | <b>12</b> |
| 1.1. LA EDUCACIÓN FÍSICA. ....                | 12        |
| 1.2. ¿QUÉ SERÁ Y QUÉ IMPLICA MOTIVARSE? ..... | 16        |
| 1.2.1. MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA .....            | 18        |
| 1.2.1.1. MOTIVACIÓN INTRÍNSECA.....           | 19        |
| 1.2.1.2. MOTIVACIÓN EN EL APRENDIZAJE.....    | 20        |
| 1.3. ESTADO DEL ARTE.....                     | 23        |
| 1.4. ANÁLISIS POLÍTICO .....                  | 31        |
| 1.4.1. ¿LA EDUCACIÓN FÍSICA POLÍTICA? .....   | 31        |
| 1.5. MACRO CONTEXTO .....                     | 33        |
| <b>2. PERSPECTIVA EDUCATIVA.....</b>          | <b>36</b> |
| 2.1. AUTODETERMINACIÓN .....                  | 36        |
| 2.2. CORPOREIDAD.....                         | 39        |

|                                                                              |                  |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>2.3. AUTOAPRENDIZAJE.....</b>                                             | <b>41</b>        |
| <b>2.4. ACA INCENTIVANDO LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA EN EL APRENDIZAJE.....</b> | <b>42</b>        |
| 2.4.1 ¿POR QUÉ SON POSIBLES ESTAS RELACIONES?.....                           | 42               |
| <b><u>3. DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN .....</u></b>                              | <b><u>48</u></b> |
| <b>3.1. JUSTIFICACIÓN.....</b>                                               | <b>48</b>        |
| <b>3.2. OBJETIVO GENERAL. ....</b>                                           | <b>50</b>        |
| 3.2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS. ....                                           | 50               |
| <b>3.3. PLANEACIÓN GENERAL .....</b>                                         | <b>51</b>        |
| <b>3.4. CONTENIDOS.....</b>                                                  | <b>51</b>        |
| <b>3.5. METODOLOGÍA.....</b>                                                 | <b>55</b>        |
| <b>3.6. EVALUACIÓN.....</b>                                                  | <b>60</b>        |
| 3.6.1. ¿CÓMO SE EVALUARÁ EN ESTE PCP? .....                                  | 63               |
| <b>3.7. ROL DEL ESTUDIANTE. ....</b>                                         | <b>64</b>        |
| <b>3.8. ROL DEL PROFESOR.....</b>                                            | <b>65</b>        |
| <b><u>4. EJECUCIÓN PILOTO .....</u></b>                                      | <b><u>66</u></b> |
| <b>4.1. MICRO CONTEXTO.....</b>                                              | <b>66</b>        |
| 4.1.1. POBLACIÓN. ....                                                       | 66               |
| 4.1.2. ASPECTOS EDUCATIVOS. ....                                             | 66               |
| 4.1.3. PLANTA FÍSICA. ....                                                   | 68               |
| <b>4.2. MICRODISEÑO.....</b>                                                 | <b>69</b>        |
| 4.2.1. CRONOGRAMA.....                                                       | 70               |
| 4.2.2. PLAN DE CLASE.....                                                    | 70               |

## **5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA..... 72**

### **5.1. APRENDIZAJES COMO DOCENTE..... 72**

### **5.2. INCIDENCIAS EN EL CONTEXTO Y EN LAS PERSONAS..... 74**

### **5.3. INCIDENCIAS EN EL DISEÑO ..... 75**

### **5.4. RECOMENDACIONES ..... 78**

## **REFERENCIAS..... 80**

## **ANEXOS ..... 84**

### **A. CLASE 2. AUTOCONOCIMIENTO Y AUTORREGULACIÓN. .... 84**

### **B. CLASE 3. ATENCIÓN. .... 85**

### **C. CLASE 4. FUNCIONES EJECUTIVAS. .... 86**

### **D. CLASE 5. FUNCIONES EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS. .... 87**

### **E. CLASE 6. RETROALIMENTACIÓN..... 88**

### **F. RESPUESTAS EVALUACIÓN RUTINA DE PENSAMIENTO – FECHA: 09/05/2025 ..... 89**

### **G. RESPUESTAS EVALUACIÓN RUTINA DE PENSAMIENTO – FECHA: 19/05/2025 ..... 90**

### **H. EVIDENCIA FOTOGRÁFICAS DE LAS CLASES ..... 91**

## Lista de cuadros

pp.

1. Conglomerado de autores que abordaron temáticas similares anteriormente... 30
2. Recopilación de aspectos educativos .....69
3. Cronograma .....71

## Lista de figuras

|                                         | pp. |
|-----------------------------------------|-----|
| 1. Representación gráfica del PCP ..... | 53  |
| 2. Fotografía campus Valmaría .....     | 69  |
| 3. Planeación de clase .....            | 72  |

### **Lista de siglas**

|      |                                                  |
|------|--------------------------------------------------|
| UPN  | Universidad Pedagógica Nacional                  |
| EF   | Educación Física                                 |
| PCP  | Proyecto Curricular Particular                   |
| MEN  | Ministerio de Educación Nacional                 |
| OMS  | Organización Mundial de la Salud                 |
| COST | European Cooperation in Science and Technology   |
| TAD  | Teoría de la Autodeterminación                   |
| ACA  | Autodeterminación, Corporeidad y Autoaprendizaje |

## INTRODUCCIÓN

La Universidad Pedagógica Nacional (UPN) es una institución que en su oferta académica se enfoca exclusivamente en licenciaturas, una de ellas, la licenciatura en Educación Física (EF). El programa curricular tiene como objetivo formar docentes que proyectan la EF como transformadora social. “Son profesionales que desde la Educación Física contribuyen en la formación de seres humanos para saber vivir en comunidad. El educador físico se perfila como un profesional crítico, reflexivo, con pensamiento complejo, investigador, democrático, ético y autónomo, que evoluciona y transforma a través de sus prácticas pedagógicas y profesionales fundadas en teorías pedagógicas, disciplinares e investigativas” (UPN, 2011 p. 20). Es decir, la universidad forma educadores que investiguen y se adapten ante el presente mundo en constante cambio, un educador que sea capaz de aportar conocimientos desde la investigación rigurosa que enriquezca el saber transdisciplinar que tiene la EF.

La UPN en su aporte investigativo define que para la fase II de Profundización los estudiantes desde octavo a décimo semestre se formulen, diseñen, desarrollen y sistematicen lo que ha denominado Proyecto Curricular Particular (PCP) que consiste en presentar una propuesta de diseño curricular teniendo en cuenta los conocimientos adquiridos durante el curso de la licenciatura a través de las tres áreas fundamentales, las cuales son: disciplinar, humanística y pedagógica. Reuniendo las teorías que van a dar soporte a la creación y aplicación del currículo teniendo como objetivo un propósito formativo, trayendo así un aporte innovador para la EF.

Dicho lo anterior, el presente PCP se plantea la pregunta: ¿Cuál es el papel de la EF en el despertar de la motivación intrínseca en los seres humanos para favorecer sus aprendizajes de manera autónoma?

## 1. FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL

### *1.1. La Educación Física.*

La EF ha atravesado a largo de la historia por diferentes paradigmas “La Educación Física actual tiene una influencia de los paradigmas mecanicista, fiscalista, positivista y conductista que la ha regido hasta ahora, pero se quiere transitar hacia una concepción más humanista y holística” (Angarita, 2014 p.1). Es decir que hoy en día se piensa en una EF transformadora que influya en los contextos sociales, ya que ha evolucionado su mirada mecanicista hacia una concepción integral que comprende más ámbitos en los que se ven involucrados los seres humanos, no solo mejorando las capacidades físicas y habilidades motrices sino que “la educación física, fomenta valores como la disciplina, la perseverancia, el esfuerzo, la cooperación y el trabajo en equipo, permite a la persona proponerse nuevas metas y superar sus propios límites, trabajando también la comunicación y las emociones (Prado & Albarran, 2023 p. 34). Se puede notar que el movimiento posibilita el desarrollo no solo en lo físico sino también en lo mental ya que influye en un organismo viviente que esta mediado por el cambio constante, afirmando que todo el tiempo el ser humano vive en movimiento. En las sociedades se tiende a minimizar la importancia de la Educación Física, sin embargo, hoy en día se pueden encontrar investigaciones que de alguna manera comprueban sobre su relevancia en la educación, por ejemplo, la Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y Cultura (UNESCO, 2015 p.7) menciona que la EF es imprescindible en la educación integral de las personas ya que la EF aporta aprendizajes mediante la actividad física, el juego y el deporte brindando experiencias insustituibles que hacen que el estudiante descubra el valor y las posibilidades de su propio cuerpo. También

genera la interacción interpersonal y con su entorno dando así una concepción de sí mismo como sujeto, su relación con los demás y el entorno.

La EF es un derecho universal y fundamental de las personas, como proceso educativo formal, informal o de ocio, ya que no solo se encarga de desarrollar habilidades físicas, motrices, artísticas o didácticas sino que a través de estas propicia el conocimiento de su cultura y su entorno, permite las relaciones interpersonales lo que hace que exista un enriquecimiento de sus experiencias corporales reconociendo sus capacidades individuales y como estas aportan a un colectivo creando así un potencial humanístico (UNESCO, 2015 p. 10).

A través del movimiento que se da en la EF a simple vista no se puede develar el completo trasfondo de lo que el moverse le aporta al ser humano no solo en su individualidad sino también en su concepción con otros. La EF aporta al desarrollo integral del ser humano, ya que en sus diferentes didácticas y metodologías contribuye a la cultura de la paz, la cooperación, el cuidado del medio ambiente, el respeto, el aprovechamiento del tiempo libre y su desarrollo cognitivo; consecuentemente, se debe pensar en la construcción de una EF que se relacione con las necesidades de los estudiantes en su vida diaria

“Nuestra Educación Física debe ir más allá (transdisciplinaria), enseñando valores y prácticas culturales a sujetos que son iguales y distintos al mismo tiempo. Iguales, porque la educación debe fundamentarse en la ética y en valores como la equidad y el respeto, no en simpatías o afinidades del docente. Distintos, porque cada individuo es único; tiene sus propias características, habilidades, experiencias y necesidades”. (Falcettoni, 2019 p. 17).

Dentro del contexto colombiano se encuentra la EF regulada por el Ministerio de Educación Nacional que la presenta en cuatro grandes conceptualizaciones la primera como disciplina pedagógica, donde se tiene la tarea de formación personal y social estableciendo relaciones e interrelaciones en distintos campos, sus formas de movimiento y expresión, las

significaciones de acción y sentido. Otra conceptualización, es la EF como disciplina del conocimiento, aquí es objeto de reflexión, sistematización e investigación desde diferentes perspectivas disciplinarias. La tercera concepción, es desde el derecho que se incluye en la Carta Constitucional y legislación que hace su desarrollo como servicio público para satisfacer necesidades de calidad de vida y bienestar. Por último, la concepción curricular que responde a que a la EF le concierne unos propósitos, contenidos afines y objetivos de la Educación y la Constitución Política colombiana que se basa en el contexto sociocultural tal y como lo subraya la ley general de educación. (MEN, 2000 p. 4)

Como se puede ver, la EF ya cuenta con una mirada transdisciplinar con la que se ha enriquecido para poder influir en la vida cotidiana de los seres humanos ya que es inherente a la actividad humana y se puede encontrar en contextos educativos, políticos y socioculturales. En Colombia la Ley 115 define la EF como “la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos” (Morales, 2014 p. 3). Al tener a la EF presente desde los contextos educativos escolares es posible comprender que es una disciplina que aporta en la vida de los sujetos, ya que permite elaborar experiencias desde diferentes perspectivas y a través del movimiento creando huellas imborrables a través de procesos de enseñanza aprendizaje significativos para la vida del ser humano.

Teniendo en cuenta el contexto de la EF en Colombia, ahora se abordará el concepto que maneja la UPN, esta institución tiene como misión:

“...en tanto educadora de educadores, afirma su liderazgo educativo y se posiciona desde su quehacer institucional como constructora del Proyecto Educativo y Pedagógico de la Nación, a través de sus tres ejes misionales: docencia, investigación y proyección social:

1. Formar sujetos en tanto personas y profesionales de la educación al servicio de la nación y del mundo, en todas las modalidades y los niveles del sistema educativo, y para toda la población.

2. Construir y difundir conocimiento en los campos educativo, pedagógico, y didáctico, así como en las otras disciplinas asociadas. Este conocimiento surge como resultado de procesos sistemáticos y rigurosos de investigación, docencia y proyección social de relevancia local, regional y global.

3. Proyectar su saber y construcción de conocimiento a la comunidad educativa, a la sociedad en general, y al Ministerio de Educación Nacional para la producción de políticas educativas que contribuyan al Proyecto Educativo y Pedagógico de la Nación” (UPN, 2020 p. 5).

Ahora bien, con base en el propósito formativo de este proyecto la EF juega un papel importante desde el hacer y ser docente, en cuanto al conocimiento disciplinar transmitido por el movimiento, que aporta múltiples beneficios respecto al desarrollo integral del ser humano en las diferentes etapas de su vida. “El movimiento es el único recurso que puede ser utilizado desde la vida intrauterina hasta la vejez. Construir de afuera hacia adentro, el libre juego de interrelación individuo-entorno” (Boulch, 1997 p. 50).

En este escenario surge como pregunta si la EF pudiera ser posibilitadora de el despertar del interés, la motivación, la curiosidad y en últimas el despliegue de las capacidades que todo ser humano posee frente a sus procesos de aprendizaje y se encuentra que el detonante fundamental es la motivación, en consecuencia, preguntarse ¿Cuál es el papel de la EF en el despertar de la motivación intrínseca en los seres humanos para favorecer sus aprendizajes de manera autónoma? Para intentar dar respuesta a este interrogante es

preciso abordar las dos categorías centrales, por un lado, la motivación y por el otro el aprendizaje autónomo.

### ***1.2. ¿Qué será y qué implica motivarse?***

La motivación es uno de los conceptos más utilizados en la sociedad, llegando al punto de verse como un cliché. Es evidente que se tienen muchas definiciones de motivación, ya que se puede aplicar en diferentes áreas donde se desenvuelve el ser humano, por ejemplo: en lo laboral, personal, emocional, académico, entre otros, sin embargo, no se ha profundizado y reflexionado lo suficiente al punto de reconocer su importancia y lo determinante que es en la vida de las personas. La motivación juega un papel muy importante en los diferentes escenarios en los que se ve involucrado y se desarrolla el ser humano, por lo cual es necesario darle el valor correspondiente y analizarla de manera más detallada.

“Etimológicamente, el término motivación procede del latín motus, que se relaciona con aquello que moviliza a la persona para ejecutar una actividad. De esta manera, se puede definir la motivación como el proceso por el cual el sujeto se plantea un objetivo, utiliza los recursos adecuados y mantiene una determinada conducta, con el propósito de lograr una meta.” (Trechera, 2005 p. 3).

Es decir, que la motivación genera ese primer paso para emprender diferentes acciones, que despiertan el interés de una persona con relación a sus necesidades o aspiraciones. A partir de esto se puede entender la motivación como ese estímulo que lleva a la persona a planificar, organizar, desarrollar y ejecutar estrategias o métodos para lograr lo que quiere o necesita de manera inmediata o prolongada en el tiempo.

Así mismo, se entiende que:

“La motivación es una de las claves explicativas más importantes de la conducta humana con respecto al porqué del comportamiento. Es decir, la motivación representa lo que originariamente determina que la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y persista en alcanzarlo (mantenimiento)”. (Bellido, 2024 p .9).

Con esta conceptualización se ratifica que la motivación es parte de la identidad de cada persona ya que determina su conducta y aporta en el cumplimiento de sus objetivos. Es a partir de esto que se deriva su gran importancia, su papel protagónico en la transición vital de todo ser humano, pues, sin motivación habría inactividad, quietud, sedentarismo y se frustraría el avance en la adquisición de habilidades necesarias.

Es evidente que el movimiento es indispensable para la vida de las personas, sin movimiento no hay desarrollo físico, mental, social ni espiritual. La motivación también permite que las personas tengan confianza en sí mismos logrando superar límites, por ejemplo, una persona que tiene obesidad se moviliza porque necesita perder peso a causa de que su salud se está viendo afectada, por lo tanto, analiza sus opciones, junto con un nutricionista y entrenador personal, diseñan y ejecutan un plan. Al pasar el tiempo persiste y logra su objetivo porque la motivación siempre estuvo allí en lo que ella quería lograr. Aquí se pueden evidenciar elementos como la conducta determinada, el mantenimiento y recursos adecuados, entre otros. Por tanto, la motivación es energía esencial que genera el grado de confianza en sí mismo y permite superar unos límites muy reales, es el motor que articula el pensamiento con la emoción y favorece la proyección de toda una existencia.

La motivación como proceso encuentra una concordancia entre diferentes autores acerca de las fases o momentos que presenta siendo estos:

- ✓ Primero: en los seres humanos existen unas tensiones o necesidades que están predispuestas bien sea genéticamente, aprendidas o la mezcla de las dos, por ejemplo: hambre, sed o buscar la aprobación de los demás.
- ✓ Segundo: como consecuencia de lo anterior, se despierta la motivación para encontrar soluciones a estas necesidades, entonces se genera un estímulo que pueda satisfacerlas

- ✓ Tercero: En esta fase ya se aplica la solución relacionada a la necesidad, es decir que, ya se desarrolla un aprendizaje en la forma de satisfacer la necesidad.

Con las fases descritas se puede ver un proceso, la motivación no se puede quedar en lo fugaz y aspiracional debe trascender esos escenarios para poder ser de impacto en la vida de la persona, debe ir encaminada a satisfacer necesidades, en consecuencia se pudiera decir, que la motivación es uno de los factores del cambio que permite a la persona moverse, entre intereses, anhelos y deseos que son diferentes y diversos en el tiempo, algunos pasajeros instantáneos y otros transversales a largo plazo. Al respecto (Deckers, 2001) afirma

“El proceso de la motivación desde la aparición del estímulo que es importante para la movilización de un sujeto, el cual puede ser interno o externo y requiere ser percibido y valorado consciente o inconscientemente, por el sujeto de acuerdo con sus preferencias biológicas, cognitivas y afectivas, en términos de agrado y desagrado.” (p. 70).

Desde el planteamiento que la motivación se da por estímulos externos e internos, existen dos clasificaciones las cuales son motivación intrínseca y motivación extrínseca.

### **1.2.1. Motivación Extrínseca**

Llamando a (Naranjo, 2009), este sostiene que la motivación se da cuando una persona está motivada por agentes externos de sí misma hacia una actividad y existe la obtención de un beneficio de ella. (p. 41). Esto quiere decir, que la persona es impulsada por el entorno, depende de otros, es mediada por premios y castigos; se pensaría que es una acción manipulada por otro sujeto. La disposición de la persona está determinada por lo que el otro pueda ofrecer, no hay un interés totalmente genuino, sin embargo, en otros casos se puede entender que esta situación externa aporte a la motivación interior del sujeto que le permita llevar a cabo su objetivo con identidad y pertenencia. Ahora, se abordarán algunos ejemplos donde se puede observar la motivación extrínseca:

- ✓ Se pueden ver en los ámbitos académicos cuando en una clase participativa los estímulos los genera el docente a través de recompensas como: caritas felices, estrellas, puntos positivos o mayor nota.
- ✓ En las relaciones familiares esta dinámica también es evidente cuando los padres o tutores prometen regalos a los niños con la intención de que estos aprueben una evaluación, una asignatura o el año.
- ✓ Esta motivación también puede ir direccionada por medio de castigos físicos o emocionales que lleven a la persona a actuar de una determinada manera a causa del temor, rechazo, ridiculización, entre otras.

#### **1.2.1.1. Motivación intrínseca.**

Citando a (Woolfolk, 2010) afirma que “es la tendencia natural del ser humano a buscar y vencer desafíos, conforme perseguimos intereses personales y ejercitamos capacidades.” (p. 377). Esta manifestación de la motivación se encuentra al interior de cada persona, sus necesidades van de acuerdo con sus más personales pensamientos, nace de lo genuino, es una solución y un cambio que va a formar parte de su identidad, volviendo todo un proceso planificado con objetivos que en muchas ocasiones le permita superar retos que vive a sí mismo.

Estas dos condiciones en la comprensión de la motivación no se pretenden jerarquizar, pues no hay una que acontezca sin la otra, el sentido está en ver la relación que pueden tener para aportar en los procesos de aprendizaje autónomo del ser humano, si bien se pretende que pase de ser una motivación extrínseca que está esperando siempre el estímulo externo para realizar acciones y se convierta en una motivación intrínseca que nace del interior de cada persona, que se interesa por emprender nuevos caminos y retos en los ámbitos de su vida ya sea laboral, académico, social, político, entre otros.

### **1.2.1.2. Motivación en el aprendizaje.**

La motivación ha sido tema muy importante en el aula de clase y aunque pareciera un tema reciente si se retrocede un poco la historia, la palabra “estímulo” se podría relacionar con la perspectiva conductual, que pretendía modificar la conducta a través de recompensas o castigos

“Las personas suelen realizar comportamientos con el objetivo de obtener algún beneficio y evitan o dejan de hacer aquellas conductas que conllevan un daño. Para este enfoque toda modificación de conducta se realiza básicamente a través de refuerzos, recompensas o mediante la evitación u omisión de aquello que sea desagradable.” (Trechera, 2005 p. 20)

Lo anterior quiere decir que, este enfoque buscaba una respuesta determinada a través del refuerzo de esta, en este caso podría ser una recompensa, un ejemplo, es que si en clase se le brinda un dulce por cada respuesta correcta ante una pregunta los estudiantes identificarán cual es la situación que conlleva esa recompensa, guiándose así a actuar de la manera esperada en este caso por el docente quien brinda la recompensa.

Por otra parte, existe el castigo que quiere señalar una acción para que no sea repetida, aquí la persona aprende lo que no tiene que hacer, en lugar de enseñar lo que sí puede hacer.

Desde otra perspectiva se encuentra la humanista, “enfatisa en la capacidad de la persona para lograr su crecimiento, sus características positivas y la libertad para elegir su destino” (Naranjo, 2009 p. 154). Aquí se reúnen varias teorías que explican como la motivación nace desde el interior del ser humano a partir de la necesidad de superarse a través de sus metas y objetivos a lo largo de la vida. Entre las teorías sobresalientes está la de Abraham H. Maslow quien plantea la jerarquización de las necesidades en las siguientes categorías: fisiológicas, seguridad, amor y pertenencia, estima y autorrealización siendo esta última el más alto nivel. Por otra parte, Clayton Alderfer presenta tres necesidades: de

existencia, de relación y de crecimiento. Otro autor es, McClellan quien plantea tres necesidades: de logro, de afiliación y de poder, estas tres relacionadas a los ámbitos en los cuales está el ser humano inmerso.

Por último, está la perspectiva cognitiva, cuyas teorías enfatizan en que lo que la persona piensa sobre lo que puede ocurrir es importante para determinar lo que efectivamente sucede. En este enfoque el ser humano tiene un proceso cognitivo que le da significación a la información con base a lo que sabe, para este proceso tiene en cuenta creencias, ideas y opiniones de sí mismo que determinaran el tipo de esfuerzo, el tiempo a dedicar y por ende el resultado de sus acciones. Esta teoría es interesante ya que presenta una motivación desde el ser humano donde tiene en cuenta múltiples factores que lo apoyan en su objetivo llevando procesos de planeación, seguimiento y cumplimiento de sus metas. En este apartado se encuentran, las teorías de las expectativas de Vroom, quien planteaba que la motivación nace del convencimiento y el valor otorgado que el sujeto le asigne a la meta.

Otra teoría es la de la equidad de Stacey Adams, se basa en la comparación de recompensas propias, comparándolas con las de otras personas que realizan los mismos trabajos o tareas similares.

Como se puede ver, la motivación es considerada desde diferentes enfoques educativos que van avanzando según la historia y las necesidades actuales, es decir, que en los ambientes educativos se deben garantizar procesos que le permitan a los estudiantes generar procesos de reflexión donde ellos sean agentes de cambio y que de sí mismos emane la motivación para todos los aspectos de su vida. Así lo indica (Naranjo, 2009) cuando dice: “Las investigaciones revelan que la persona se motiva más por el proceso de aprendizaje cuando confía en sus capacidades y posee altas expectativas de autoeficacia, además de

valorar las actividades educativas y responsabilizarse de los objetivos de aprendizaje.” (p. 128).

Hoy día, es importante tener presente que los cambios sociales son acelerados, los estudiantes en todos los niveles educativos presentan nuevas necesidades por los diversos contextos que en la actualidad están mediados por el uso de dispositivos tecnológicos, el contenido de las redes sociales, el acceso a la inteligencia artificial y demás elementos computacionales, construyendo la era de la inmediatez donde se arraigan ideas que apelan al acceso rápido a la información, a la elaboración de tareas por medio de la IA, las respuestas a todas las preguntas a un clic, y muchas más que la era posmoderna en su inmediatez y relativismo permite, trayendo esto un estado de sedentarismo, donde no hay atención sostenida, se tiende ir al camino más fácil y sin mucho esfuerzo generando consecuencias como la desmotivación, desinterés, apatía y falta de participación y es allí donde existe un gran reto en el ámbito educativo.

Ahora, respecto a algunos datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), nos indica que:

- ✓ “en 2022, aproximadamente 1 de cada 8 personas en todo el mundo tenía obesidad. Desde 1990, la obesidad en adultos se ha más que duplicado a nivel mundial, y la obesidad en adolescentes se ha cuadruplicado. Durante el 2022, el 43% de los adultos de 18 años o más tenían sobrepeso, mientras que el 16% vivían con obesidad” (2024 p. 1)
- ✓ “Los trastornos del comportamiento son más frecuentes entre los adolescentes jóvenes que entre los de más edad. El 3,1% de los adolescentes de entre 10 a 14 años y el 2,4% de los de entre 15 a 19 años tienen un trastorno por déficit de atención que están relacionados a factores genéticos y hoy en día con el uso excesivo de los dispositivos tecnológicos” (2024 p. 3)
- ✓ “Aumentar la actividad física, reducir el sedentarismo y garantizar un sueño de calidad para los niños pequeños mejorará su salud física y mental y su bienestar, y ayudará a prevenir la obesidad infantil y las enfermedades asociadas a ella en etapas posteriores de la vida” (2019 p. 2)

En las anteriores afirmaciones se explica con estadísticas las cifras que se viven hoy día en cuanto a consecuencias del sedentarismo que desembocan en un aumento de los índices de obesidad repercutiendo en problemas de salud a nivel mundial. Otro dato, es el uso de las pantallas y su relación con el aumento del déficit de atención trayendo consecuencias no solo en las aulas sino también en la vida cotidiana de estas personas. En un tercer ítem existe una recomendación donde se observa que la actividad física y el movimiento son indicados en edades tempranas para estimular el desarrollo en los niños, crear hábitos de vida saludable y con esto la prevención de futuras enfermedades en la vida de adulto.

No podemos negar que la tecnología llegó para quedarse, por ende, la responsabilidad de los adultos es enseñar mediante el ejemplo orientando a los niños a un consumo responsable de contenido, brindando herramientas que sirvan para el uso adecuado de los dispositivos tecnológicos, ya que, el consumo excesivo de contenidos inapropiados se asocia con “trastorno por déficit atención, disminución del rendimiento escolar, trastornos del comportamiento, incremento de ansiedad, agresividad y de depresión. También, el consumo no adecuado de videojuegos y de redes sociales se ha relacionado con adicciones y comportamientos violentos” (COST, 2022 p. 1).

### ***1.3.Estado del arte.***

| <b>Locación</b> | <b>Título</b>                                                     | <b>Autores</b>                                                        | <b>Área</b>      | <b>Resumen o síntesis</b>                                                                                                                 | <b>Relación con el PCP</b>                                                                                                           |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I<br/>N</b>  | Revisión sistemática del apoyo a la autonomía en educación física | Ana María Pérez González<br>Alfonso Valero Valenzuela<br>Juan Antonio | Educación Física | El estilo interpersonal del docente puede a la autonomía del estudiante generando niveles de satisfacción de las necesidades psicológicas | Aquí se encuentra como las relaciones en la clase de EF pueden generar espacios para que los estudiantes perciban su autonomía en el |

|                                                     |                                                           |                                                                                                       |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| T<br>E<br>R<br>N<br>A<br>C<br>I<br>O<br>N<br>A<br>L |                                                           | Moreno<br>Murcia                                                                                      |           | básicas,<br>especialmente la<br>autonomía<br>percibida, además<br>de la motivación<br>intrínseca, las<br>emociones y<br>pensamientos<br>positivos de sí<br>mismo, las<br>intenciones de<br>realizar actividad<br>física en el tiempo<br>libre y el<br>comportamiento<br>futuro hacia la<br>práctica deportiva                              | aprendizaje para<br>la práctica del<br>ejercicio y<br>también para el<br>desenvolvimiento<br>en su vida<br>cotidiana. Se<br>relaciona con este<br>proyecto porque<br>abarca la<br>autonomía y<br>como está puede<br>llegar a despertar<br>la motivación<br>intrínseca en el<br>estudiante.                                                                                                              |
|                                                     | El Aprendizaje<br>Autónomo en la<br>Educación<br>Superior | Ilse<br>Romero<br>Ruíz<br><br>Irma Rosa<br>Alvarado<br>Guerrero<br><br>María Luisa<br>Cepeda<br>Islas | Educación | En el artículo se<br>hace una revisión<br>de literatura<br>enfocada en tres<br>partes: resaltar los<br>antecedentes,<br>definiciones y<br>modelos de<br>aprendizaje<br>autónomo, el<br>análisis de las<br>estrategias<br>utilizadas<br>actualmente en la<br>educación<br>superior, y una<br>propuesta para<br>promover esta<br>competencia | Se encuentra<br>como tema en<br>común el<br>aprendizaje<br>autónomo y su<br>importancia en la<br>educación<br>superior, ya que<br>es, indispensable<br>incentivar esta<br>competencia<br>debido a las<br>exigencias y<br>demandas para el<br>estudiante en<br>cuanto a su<br>formación<br>profesional,<br>implementado<br>metodologías<br>enfocadas en<br>enseñar qué y<br>cómo puede<br>desarrollarse. |

|                            |                                                                                                                                                |                         |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | La motivación y el aprendizaje en la clase de educación física: reflexiones prácticas                                                          | Vicente Llerandi Padrón | Educación Física | Este trabajo plantea la problemática sobre la percepción que los estudiantes no tienen suficientes motivaciones para aprender, esto también reflejado en la educación física con un agudizante que fue la pandemia donde se aumentó el sedentarismo y se necesitan nuevas estrategias de enseñanza para motivar al estudiante. Aportando reflexiones desde una perspectiva constructiva que plantea ideas para seguir dando respuesta a las demandas educativas actuales. | el trabajo agrupa una de las dos grandes categorías que se trabajan en este PCP la cuales son la EF y la motivación identificando problemáticas que se dieron casi que a nivel mundial después de la pandemia. Identifica un problema y a su vez aporta reflexiones e ideas de posibles para motivar a los estudiantes en la clase de educación. |
| <b>N<br/>A<br/>C<br/>I</b> | La motivación como elemento fundamental en los procesos de enseñanza y aprendizaje de los niños y niñas del nivel transición de la institución | Yurany Andrea Cadavid   | Educación        | Resumen El proyecto tiene como objeto de investigación determinar cómo la motivación juega un papel fundamental en los procesos de enseñanza y aprendizaje en los                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Se puede ver la motivación como una relación interpersonal dónde los factores externos afectan en los ámbitos escolares nos solo con la relación con el docente sino con                                                                                                                                                                         |

|                  |                                                                                                                    |                          |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| O<br>N<br>A<br>L | educativa San Francisco                                                                                            |                          |                            | niños y niñas, del grado transición de la Institución Educativa San Francisco Sede Rural la Tigrera, a partir de la integración entre familia y escuela se quiere lograr óptimos aprendizajes en la formación de los educandos y a través del quehacer de la docente se permite orientar de forma oportuna los procesos motivacionales a los educandos. | su familia, así que, es importante tener un grupo de apoyo que soporte los procesos motivacionales, sin embargo, hay un punto donde la motivación intrínseca sobre pasa todos los factores externos                                                                        |
|                  | Niveles de motivación intrínseca y extrínseca en jóvenes de 12 A 15 años que practican fútbol en el CEDEIN Cajibío | Rubén Darío Cerón Molano | Deporte y actividad física | la problemática que se aborda en esta investigación es la identificación de los niveles de motivación intrínseca y extrínseca en los jóvenes de 12 a 15 años en la práctica del futbol en el Cauca. Propendiendo al desarrollo de la determinación, disciplina y dedicación para profundizar en una práctica deportiva                                  | Plantearse proyectos para implementar en poblaciones debe tener como factor determinante la motivación, que puede llevar a un grupo poblacional a despertar el interés a participar y como la motivación extrínseca puede llegar a ser en muchos casos el primer paso para |

|                          |                                                                                  |                              |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                  |                              |            | autónoma y consciente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | la motivación intrínseca.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                          | Motivación académica y perspectiva temporal en estudiantes universitarios        | María Susana Ramírez Gallego | Psicología | El objetivo de esta investigación fue analizar la motivación académica y el perfil temporal en estudiantes universitarios en época de pandemia por COVID-19. Participaron 100 universitarios Antioqueños con edades entre 17 y 40 años completaron la Encuesta sociodemográfica, el Inventario de Perspectiva Temporal abreviado y la Escala de Motivación Académica. | los cambios que produjo la pandemia como hecho histórico afectó todos los ámbitos de las sociedades, en cuanto a lo académico la motivación debido a los cambios drásticos de la presencialidad a la virtualidad y luego el regreso a los establecimientos teniendo en cuenta los factores económicos que fueron razones de peso que tuvieron incidencia en el mantenimiento de los estudiantes en la formación académica. |
| <b>L</b><br><br><b>O</b> | Análisis de la motivación intrínseca en estudiantes de básica secundaria y media | Yanhire Rodríguez Polanco    | Educación  | Se realizó un análisis de la problemática de la poca motivación que se vivencia en las aulas de clase de los centros                                                                                                                                                                                                                                                  | Está propuesta nos brinda un panorama con otras metodologías que aportan a la motivación. Buscando                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                     |                                         |                                                              |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C<br><br>A<br><br>L |                                         |                                                              |                  | educativos a o partir de allí se plantea esta propuesta de intervención desde la investigación formativa presentada, mediante una metodología que plantea la interacción entre cartografía social pedagógica y el enfoque socio formativo en un interesante recorrido que responde a los factores que intervienen en las motivaciones que circulan en la escuela y que puede ser considerado un recurso inspirador en el avance del tema propuesto para otros pedagogos. | recursos que aporten al contexto real de los estudiantes y realiza un llamado a los docentes porque la motivación no solo debe estar en los estudiantes. Entiendo, que el docente es el guía quién media los espacios formativos y bebé contar con metodologías que conlleven a una formación que llegue a incentivar la motivación intrínseca en los estudiantes. |
|                     | Autonomía mediada por un proceso motriz | María Fernanda Marcelo Pachón<br><br>Camilo Andrés Peña Cruz | Educación Física | Este proyecto tiene como pregunta cómo se desarrolla la autonomía ligada al proceso por el cual pasa cada niño en función de su desarrollo motor y                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | La Educación física como posibilitadora de la autonomía, en este proyecto se aborda el cómo la educación física puede despertar la motivación                                                                                                                                                                                                                      |

|  |                                                                                                   |                                                          |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                   |                                                          |                  | como la educación física influye o no dentro del proceso                                                                                                                                                                                                                                              | intrínseca y como está conlleva al aprendizaje autónomo en los estudiantes.                                                                                                                                                                                 |
|  | Educación física<br>Sensoemocional:<br>el cuerpo motivado a través de las sensaciones y emociones | Daniel Felipe Torres Cruz<br><br>Carlos Eduardo Velandia | Educación Física | En el presente trabajo se desarrolló una idea de proyecto referente a la Educación Física, en la que se establecen diversas relaciones entre lo social, las emociones y las sensaciones donde se procuró dar evidencia y obtener un constructo significativo que contribuya a la experiencia docente. | Aquí se encuentra un aporte desde la educación física que motiva el aprendizaje desde las sensaciones y emociones, integrando al ser humano, debido a que, tiene en cuenta otros ámbitos del ser humano que son influyentes en los procesos de aprendizaje. |

*Cuadro 1. Creación propia. Conglomerado de autores que abordaron temáticas similares anteriormente.*

Estos autores brindan una perspectiva más amplia sobre el abordaje que se ha dado respecto a los principales temas a tratar en este PCP, no solo a nivel local y nacional sino también de manera internacional, encontrando nuevas relaciones entre EF, motivación y aprendizaje autónomo que permite hacer un diálogo de saberes que tienen un gran aporte respecto a la educación y a la necesidad actual que exigen hoy los contextos que se especializan en la enseñanza-aprendizaje; identificando una oportunidad de intervención no solo en los estudiantes quienes son los que demandan estas nuevas estrategias para el aprendizaje sino también en los maestros quienes deben aprender y aplicar enseñanzas que

puedan ser puestas al servicio en la vida cotidiana del estudiante. Esto no quiere decir, que pierda su rigor académico, al contrario, debe suponer un reto que enriquezca el pensar dentro de los ambientes educativos.

Es decir, que este PCP identifica una oportunidad que plantea como a través de la EF se puede despertar un interés generando en la persona una motivación intrínseca que aporte en su aprendizaje autónomo. Respecto a las categorías trabajadas en este PCP se encuentra una relación interesante en cuanto al dialogo de saberes de diversas áreas donde se exponen como se puede emplear estrategias para incentivar la motivación intrínseca en las personas que hacen parte del sistema educativo, aunque se aborda la motivación desde otras disciplinas, se quiere puntualizar en la EF debido a que es el saber disciplinar que posibilita el desarrollo y la implementación de estrategias para cultivar la motivación intrínseca y a su vez el aprendizaje autónomo que permite que la persona se apropie de sus conocimientos, desarrolle nuevas habilidades, genere nuevos intereses y que así mismo se plantee metas, ejecute un proceso y persista en el cumplimiento de lo que se ha propuesto no solo en el ámbito académico sino también en su vida cotidiana.

En este rastreo de antecedentes se encuentra una oportunidad de aportar con relación a la temática principal de este PCP, específicamente a nivel nacional y local, ya que, hay pocas investigaciones que aborden las relaciones aquí planteadas permitiendo identificar que existe un gran campo de acción en diferentes poblaciones, edades, campos de conocimiento, contextos, países, entre otras categorías; revelando que la EF aún tiene aportes para la vida del estudiante que no solo se quedan en la clase del patio sino que tengan una significación tan grande que puedan aportar en su desarrollo a lo largo de la vida.

#### ***1.4. Análisis Político***

La educación ha permitido crear la sociedad, es base fundamental en el desarrollo de todos los ambientes en los que pueda estar relacionado el ser humano, en cada continente tiene sus propias leyes y reglamentaciones. La educación no solo está presente en los colegios, universidades, institutos y demás establecimientos, también, se encuentra en la cotidianidad en áreas familiares, sociales y laborales encontrando espacios que impactan la cultura de un país y la identidad de un ser humano.

##### ***1.4.1. ¿La educación física política?***

La EF tan discutida a lo largo de historia y tan importante en la vida de las personas como se menciona anteriormente el movimiento hace parte significativa del desarrollo humano, permite el desenvolverse en todas las áreas de la vida, teniendo un impacto no solo en las habilidades motoras sino también en las relaciones sociales, emocionales y psicológicas. Es por eso, que la EF tiene pertinencia en lo político porque es parte primordial desde la niñez hasta la vejez.

Desde el contexto educativo colombiano la EF se rige por la Ley 115 de educación (Congreso de la República Colombia, 1994) quien decreta: “la enseñanza de la EF como obligatoria en los contextos formales de educación, fomentando el aprovechamiento del tiempo libre y el deporte formativo como espacios de participación e integración”. (p. 4). Es decir, que la EF no es una asignatura de relleno si no que es necesaria para el desarrollo integral de las personas permitiendo espacios donde puedan ejecutar acciones que les permitan gestionar su tiempo libre y enriquezcan sus capacidades motrices a través de la expresión artística, el deporte o el juego.

En Colombia, desde el (Ministerio de Educación Nacional, 2022) expresa que la EF es importante porque permite apropiarse a las personas de su cuerpo porque tienen consciencia de que tiene interacciones consigo mismo y a la vez con los otros y el entorno permitiendo manifestar su autonomía, expectativas y propósitos de vida permitiendo desarrollar una postura crítica, a este conjunto de características se le denomina corporeidad. (p. 30). Este conjunto de elementos se debe tener en cuenta en la preparación de currículos de educación, así mismo en los ambientes de aprendizaje porque toda acción que se realice tiene una huella motriz, emocional, cognitiva, afectiva y comunicativa permitiendo la construcción de identidad sobre cada una de las personas que estén allí.

Así mismo en Colombia específicamente en la capital Bogotá, existen las Políticas Públicas desde la Secretaría de Planeación (SDP, 2015) que tiene como objetivo “Garantizar el goce efectivo, gradual y progresivo de los derechos a la recreación, el deporte, la actividad física y al disfrute de los parques para los habitantes del D.C.” (p. 2). Desde la alcaldía de la capital se hace impulso del movimiento a través de la construcción de espacios adecuados para la práctica del deporte y la actividad física encontrados espacios con canchas de fútbol, baloncesto, tenis y beisbol. Además, de ambiente para la práctica de danzas, gimnasios al aire libre, piscinas para la práctica de la natación y ciclorrutas para fomentar el uso seguro de la bicicleta. Todo esto con el fin de “Contribuir al desarrollo humano y al mejoramiento continuo de la calidad de vida de los habitantes del distrito capital, la convivencia y la paz, a través del aumento de sus capacidades recreativas, deportivas y físicas” (p. 2). Entonces, la práctica de la EF no puede ser vista sin importancia porque está inmersa en los procesos fundamentales de la construcción de una sociedad que debe pensarse activa, sana y feliz.

### ***1.5. Macro Contexto***

La educación es la herramienta más eficaz para el desarrollo del ser humano en los diferentes campos de su vida tanto académicos como emocionales, no obstante, si esta es dirigida de forma equivocada o no se contextualiza con las necesidades de las personas puede generar efectos devastadores y en ocasiones irreversibles en el pensar y actuar de las mismas. Esto quiere decir que en la educación es indispensable la innovación; analizar, estudiar y crear nuevas metodologías que permitan que la educación sea verdaderamente influyente.

Si bien la educación está directamente relacionada con las personas, ¿por qué no se precisa en las necesidades de estas a la hora de organizar los contenidos y habilidades que se deben enseñar? Es claro que en muchos casos los objetivos de las instituciones educativas tienden a ser muy generales o globales, no hay una verdadera intención por comprender o detallar las necesidades y motivaciones particulares de cada estudiante, dando como resultado bajos niveles educativos. “Los resultados de la medición 2022 de la prueba PISA confirman nuestros peores temores sobre el deterioro general de los aprendizajes de toda una generación de escolares, no solo en la región, sino en todo el mundo.” (UNESCO 2023. p. 1).

Por lo anterior es de suma importancia empezar a realizar trabajos cuya intención sea disminuir la ineficacia actual de la educación. Al empezar este camino surge un punto clave para analizar: la motivación. Esta es indispensable en todo proceso de enseñanza-aprendizaje, no hay eficacia sin motivación:

“La primera fuente de motivación para el aprendizaje es el afán natural por saber, que suele adoptar la forma de curiosidad. El ir aprendiendo motiva a su vez para nuevos aprendizajes. Dicho de otro modo: una enseñanza eficaz es de por sí motivadora” (Carrasco & Basterretche, 2000, p. 28)

Sin embargo, más allá de que el ser humano nazca con una motivación interna por aprender, es evidente que esta se puede disminuir en el transcurso de la vida a causa de malas

experiencias. Un mal enfoque puede direccionar a la desmotivación e indisposición frente al aprendizaje, ya que cuando las desmotivaciones se arraigan al ser interno de las personas, se producen múltiples sensaciones de estrés, miedo y desconfianza. Los pensamientos adversos limitan los procesos de aprendizaje, pues tienden a ocupar espacios y generar distracciones con relación al movimiento y al deseo de aprender.

Es por esto que, la educación debe estar relacionada directamente con la vida y el entorno de las personas, de lo contrario no habrá motivación y el proceso de enseñanza-aprendizaje será estéril. No existirá un deseo genuino por aprender; solo actos coaccionados por una recompensa externa o un castigo.

La motivación como se ha mencionado anteriormente tiene una relación directa con el movimiento, dicho movimiento que va en dirección hacia el cumplimiento de metas y la superación de obstáculos. Es decir que, si se pretenden crear métodos innovadores que tengan como objetivo aumentar la motivación en los estudiantes, estos métodos deben estar ligados al movimiento. Es por esta razón que la EF toma protagonismo en este PCP desde su posibilidad interdisciplinar, abordando las necesidades del estudiante de manera integral por medio del movimiento. La EF como área generadora de motivación en los estudiantes, una motivación que no esté condicionada a recompensas o castigos externos (extrínseca); si no una que despierte, se mantenga y fluya internamente en cada uno, que multiplique el deseo de esforzarse, de persistir, de trabajar y de superar cualquier dificultad (intrínseca). Los estudiantes orientados al dominio tienden a valorar los logros y a considerar que la capacidad puede mejorar, de manera que se enfocan en metas de dominio, asumen riesgos y afrontan el fracaso de manera constructiva (Woolfolk, 2010, p. 413).

Este PCP servirá como una herramienta teórico-práctica para el educador, para que este tenga primeramente una idea concreta de lo que es la motivación intrínseca, analice su

importancia en el campo educativo y comprenda la necesidad que existe de crear métodos y estrategias que promuevan y faciliten el aprendizaje efectivo.

Es un estimulante para que el profesor se comprometa y asuma con rigor su papel en la sociedad como promotor de nuevo horizontes educativos, para que se destaque la importancia de salir de viejos esquemas y hegemonías educativas ineficaces que no se relacionan, ni generan aportes útiles en la vida de los estudiantes. “Educar es poner coraza contra los males, preparar al hombre para la vida.” (Martí, 1975, p. 281)

La educación para que sea eficaz debe ser libre, debe estar orientada a las necesidades de los estudiantes, cada método y estrategia propuestos y ejecutados por el educador deben ir orientadas al crecimiento físico, cognitivo y emocional del estudiante, es un trabajo investigativo e individualizado cuyo esfuerzo tiene la intención de lograr que las cualidades internas del estudiante florezcan.

Con base en lo expresado anteriormente este PCP tiene como propósito de formación propiciar ambientes educativos donde los estudiantes despierten el interés y la motivación intrínseca hacia su propio aprendizaje, encontrando y construyendo métodos que les permitan conocerse a sí mismos, en cuanto a sus verdaderos sueños, deseos y aspiraciones, poniendo barrera ante las limitaciones y controles externos.

## 2. PERSPECTIVA EDUCATIVA

Frente al objetivo de poner en acción una educación eficaz cuya influencia principal es la motivación intrínseca, se hace necesario construir una perspectiva educativa la cual está compuesta y dirigida por tres principios que aportan y se interrelacionan para generar un efecto significativo. Estos principios abordan los campos, humanístico, disciplinar y pedagógico en los que se ve inmersa la persona en su proceso de aprendizaje.

### *2.1. Autodeterminación.*

La Teoría de la Autodeterminación (TDA) surge en la década de los 70 desarrollada por dos psicólogos estadounidenses Richard Ryan y Edward Deci quienes a través de diferentes investigaciones lograron identificar y construir un camino hacia la comprensión y la realización de una vida autodeterminada en la cual las personas pasan de un estado de indecisión y sumisión a un estado autónomo en el cual bajo sus propias aspiraciones diseña, construye y se mueve en su propio estilo de vida.

“La autodeterminación es la capacidad de tomar decisiones y elegir caminos que estén alineados con nuestros valores más profundos, necesidades y deseos. Se manifiesta cuando podemos actuar de acuerdo con nuestras motivaciones intrínsecas, en lugar de ser impulsados exclusivamente por recompensas o presiones externas”. (Souza, 2024, p. 30).

Es decir que la autodeterminación es el impulso interno que tienen las personas para salir y explorar el mundo que los rodea, inspirados por la curiosidad, el deseo de aprender y de aportar a partir de sus cualidades y características únicas. La Autodeterminación es clave a la hora de tomar decisiones con base en lo que realmente desea o anhela cada persona, ya que esta proporciona un carácter férreo y auténtico en el cual los estímulos externos (extrínsecos) sucumben frente a los estímulos internos (intrínsecos).

“La autodeterminación no es un destino, sino un proceso continuo de crecimiento, aprendizaje y adaptación. Representa la esencia de lo que significa vivir

una vida plena y significativa, impulsada no por la búsqueda de recompensas externas, sino por el profundo deseo de manifestar nuestra verdadera naturaleza y contribuir a un mundo mejor”. (De Souza 2024, p. 36).

La autodeterminación requiere de un compromiso y de un deseo profundo de trabajar de manera constante para desarraigar viejos hábitos y costumbres limitantes que llevan a la persona a actuar solamente cuando hay un premio o una recompensa de por medio, es romper los yugos de una sociedad materialista que se mueve al son de recompensas que no satisfacen y de premios que no gratifican internamente. Vale la pena aclarar que la autodeterminación no tiene como objetivo que las personas abandonen las interacciones sociales, sino por el contrario tiene la intención de que se aumenten, solo que a través de un actuar más veraz y autentico donde cada persona se nutra de la motivación y la determinación para poner en función y trabajar sustancialmente con base en sus verdaderas pasiones y talentos en pro de una mejor sociedad.

Por tanto, se precisa la autodeterminación como un aspecto esencial en la vida de las personas, cuya influencia es necesaria para lograr un desarrollo autentico, libre y consciente. “Es un proceso continuo de autorreflexión, autoconocimiento y autodesarrollo que nos permite vivir de acuerdo con nuestros valores, deseos y aspiraciones más profundos.” (De Souza 2024, p. 37). Esta idea de autodeterminación toma mayor fuerza y orden gracias a los cuatro pilares que presenta Wehmeyer citado por De Souza 2024 los cuales son: autonomía, empoderamiento psicológico, autorregulación, y autorrealización. Estos pilares fundamentan la estructura de la autodeterminación proporcionando una guía de trabajo, la cual aumentara la eficacia en la intención de que la personas gocen de una vida más motivada, plena y significativa. Cada uno de estos pilares será desarrollado a continuación:

- ✓ Autonomía: es cuando la persona no se deja limitar por las presiones y estímulos externos; sino que mantiene una búsqueda constante de la libertad, decidiendo y

actuando con base en sus verdaderos principios y deseos internos. “La autonomía, en el corazón de la autodeterminación, es el derecho y la capacidad de tomar decisiones por sí mismo, basándose en sus propios valores, creencias y entendimientos.” (De Souza 2024 p. 43).

En este punto es preciso advertir que es la persona quien toma la dirección de su propia vida, estudia y reflexiona sus pensamientos, sus cualidades y sus hábitos; encuentra y desarrolla estrategias para conocerse más a fondo, establecer metas con relación a lo que lo mueve y lo apasiona, mantener un deseo constante de aprender cosas nuevas que aumenten o fortalezcan sus capacidades y por último es poner límites, comprender qué es conveniente para su desarrollo y qué no.

- ✓ Empoderamiento psicológico: este empoderamiento consiste principalmente en el autoconocimiento, es decir, que la persona reflexiona o analiza sus creencias y comportamientos e identifica cuáles de estos pueden ser contraproducentes y limitantes para el desarrollo de la motivación intrínseca. “El empoderamiento psicológico es el proceso de fortalecer la motivación interna, reconociendo y enfrentando los desafíos con una mentalidad de crecimiento.” (De Souza 2024 p. 38). En este punto el empoderamiento psicológico orienta a la persona a tomar decisiones y encontrar estrategias para remplazar hábitos dañinos por hábitos beneficiosos. “Al comprender cómo nuestros pensamientos y emociones afectan nuestras redes neuronales, podemos comenzar a moldear activamente nuestra realidad interna y externa” (De Souza 2024 p. 41)
- ✓ Autorregulación: Es la templanza que tiene una persona para mantenerse emocionalmente estable, logrando así que pequeños o grandes impulsos negativos no influyan de forma radical en su actuar, permitiendo que la persona

tome decisiones con mayor claridad y coherencia. La Autorregulación es clave para el despliegue adecuado de la autonomía, ya que mantiene a la persona enfocada en sus verdaderos deseos e intereses. Al respecto De Souza afirma que, sin autorregulación, la autonomía puede conducir a elecciones impulsivas que comprometen nuestros objetivos y bienestar a largo plazo. (2024, p. 45).

- ✓ Autorrealización: Representa el estado más alto al que la persona puede llegar, un estado en el cual su autonomía está en perfecta relación y armonía con sus valores, anhelos; es donde la persona ha desarrollado sus capacidades o su potencial únicos en pro del cumplimiento de sus objetivos sociales e individuales.

“la autorrealización es el pináculo del viaje de autodeterminación, donde reconocemos nuestros límites y adaptamos nuestros objetivos para reflejar tanto nuestras capacidades como nuestros deseos más profundos. Es el reconocimiento de que el éxito personal no se define por el juicio externo, sino por la satisfacción interna y la alineación con nuestros valores fundamentales”. (De Souza 2024 p. 39).

La autorrealización presenta un comportamiento adornado por la autenticidad, la creatividad y la satisfacción, esto lleva a un deseo interno de esfuerzo y trabajo continuo por aprender y aportar más a través de sus cualidades y habilidades.

## ***2.2. Corporeidad***

El cuerpo representa la existencia en este mundo, valida la presencia del ser humano. El cuerpo no solo es el conjunto biológico de huesos, carne, órganos y sistemas que hacen funcionar a un ser vivo. El cuerpo de un ser humano nace en un contexto histórico, crece entre experiencias consigo mismo, con los otros y con el entorno que le permiten obtener aprendizajes aplicables para su vida. Estas características no son estáticas, es decir, que

cambian a lo largo de la vida del ser humano y nutren este tejido de relaciones que van permitiendo su desarrollo.

Las particularidades anteriormente mencionadas refieren al término corporeidad entendida como: “una construcción subjetiva del cuerpo, son las experiencias vividas, la historia en contexto, la percepción del propio cuerpo y la imagen de este, los sentimientos, las emociones y pensamientos los elementos principales que la fundan” (Lancheros, 2019, p. 26). En efecto, la corporeidad se desarrolla con el reconocimiento del cuerpo y todas sus dimensiones tales como la emocional, social, cognitiva y motriz; en un intento de abordar al ser humano integralmente, brindando importancia al cuerpo entendiendo que este es el que permite la relación con el mundo lo que se percibe a través de los sentidos y se interioriza como el conjunto de procesos que van creando una autoimagen y de allí una identidad.

“Nacemos con un cuerpo que se transforma, se adapta y, finalmente, conforma una corporeidad a través del movimiento, la acción y la percepción sensorial. Este proceso se desarrolla a lo largo de toda la vida y termina con la muerte, cuando se abandona la corporeidad para acabar siendo simplemente cuerpo”. (González & González, 2010, p. 176).

El cuerpo como posibilidad de cambio; como oportunidad de reconstrucción es así como la corporeidad presenta una visión de un proceso en movimiento y el ser humano como actor de sus experiencias porque se reconoce como un agente que puede aprender a lo largo de su vida. Un ser humano que percibe reflexiona y emprende acciones autónomas para una transformación hacia sus objetivos, metas y propósitos de vida.

La corporeidad como la puerta de percepción del mundo donde se posibilita el sentir y el vivir, resignificando un cuerpo protagonista que se apropia de sus experiencias y percibe el mundo a partir de estas, es decir, que el ser humano a través de la corporeidad se construye y a partir de allí toma consciencia de sus experiencias porque son estas las que le otorgan la

visión del mundo, ahora, esta consciencia de las experiencias le brinda al ser humano la oportunidad de reflexionar sobre su desenvolvimiento en el mundo, tomando acciones hacia lo que quiere lograr. Es así como, la corporeidad nutre la identidad del ser humano, que es importante en su desarrollo, ya que, la identidad se manifiesta en el comportamiento constante, coherente y autónomo.

### ***2.3. Autoaprendizaje***

La educación inmersa en todos los campos del conocimiento cuenta con gran influencia en los diferentes contextos geográficos; a lo largo de su historia ha atravesado por diferentes cambios y transformaciones debido a que se debe tener en cuenta el contexto para su aplicación, de allí que surjan nuevas teorías de aprendizaje, modelos pedagógicos, estrategias de enseñanza, políticas educativas, entre otras categorías. En la época actual, cada día se busca impulsar nuevos métodos para que los estudiantes cuenten con aptitudes que les permitan despertar ese interés por sus procesos de aprendizajes que sean sujetos críticos, reflexivos, éticos y se comprendan como actores de cambio.

En ese sentido, se funda la escuela activa el cual es un mirador pedagógico que se centra en:

“la atención hacia los niños y niñas, en sus ideas, intereses y actividades ya que es en ellos en quienes se basa la educación. Sin embargo, la escuela activa va más allá al privilegiar las interacciones de los niños con su conocimiento más cercano: sus compañeros, los docentes, la familia, la escuela, la comunidad o el municipio”. (Mogollón & Solano, 2011, p. 5).

Lo anterior plantea que, los estudiantes se apropien de sus conocimientos, identificando sus intereses y comprendan que los motiva a aprender y mejorar sus habilidades, conocimientos o capacidades. En este proceso ellos no están solos, ya que, se encuentran actores que intervienen en el desarrollo como: la escuela, los padres, amigos y el contexto

quienes aportan experiencias significativas y de suma importancia con relación a la convivencia social que se promueve desde su entorno pero que con la contribución de la educación en la motivación del autoaprendizaje se puede lograr que los estudiantes superen fronteras y limitaciones para que sean actores de cambio en sus comunidades y en el mundo.

#### ***2.4. ACA Incentivando la Motivación Intrínseca en el Aprendizaje.***

ACA hace referencia a la relación entre Autodeterminación, Corporeidad y Autoaprendizaje, la cual permite abordar la motivación intrínseca desde una mirada humanística, pedagógica y disciplinar, con la intención de aportar a una educación donde los aprendizajes sean verdaderamente significativos, que tengan conexión directa con las necesidades y habilidades de las personas. Estos principios se desarrollan a partir de la oportunidad encontrada en el capítulo anterior y pretendiendo propiciar espacios educativos donde los estudiantes conozcan e interioricen estos principios para que puedan aplicarlos en su cotidianidad incentivando a través de la EF la motivación intrínseca e incidiendo en el aprendizaje autónomo del ser humano.

##### **2.4.1 ¿Por qué son posibles estas relaciones?**

En la EF se encuentra el estudio del movimiento humano donde se han expuesto diversos paradigmas que atribuían características respecto al uso del cuerpo con relación a lo físico netamente. Sin embargo, se desarrollan nuevos miradores disciplinares donde la EF no es solo movimiento, sino que implica la motricidad entendida como:

“La que permite que el ser humano se realice en un ámbito donde el deseo de trascendencia desempeña un papel primordial. La motricidad, siendo intencional, constituye una forma concreta de relación del ser humano consigo mismo, con los otros y con el mundo, a través de su corporeidad”. Le Boulch citado por (González & González, 2010 p. 177).

Es decir, que no es moverse solo por estímulos, sino que al tener una intencionalidad se genera la motricidad como condición humana debido a que es a través del cuerpo que se construye la corporeidad que complementada por la motricidad permite la percepción del mundo y las diferentes relaciones que existen en sí mismo, con los demás y con el contexto.

Abarcar la motricidad y significar la corporeidad superando las miradas dualistas y reduccionistas donde el ser humano se divide en alma y cuerpo. “El alma se manifiesta a través del pensamiento, y es a través de este que se es capaz de querer y de concebir, y el cuerpo se limita únicamente a actuar y depender de lo que el pensamiento manifieste” (Gutiérrez, 2013, p. 292). Haciendo entender que, el alma asume el protagonismo, ya que en esta se halla la espiritualidad del ser humano y según esta concepción la educación debe enfocarse principalmente en este elemento; dando un papel secundario al cuerpo el cual se ve como un simple objeto mecánico que está sometido a las órdenes del espíritu.

La corporeidad hace parte fundamental de la fenomenología de la percepción desarrollada por el autor Merleau- Ponty que retomado por Botelho explica que esta mirada busca superar las dicotomías respecto a la concepción del ser humano. Desarrollando el concepto de lo que significa estar en el mundo y el valor de las experiencias que se dan en este, donde no hay separación, debido a que el ser cuenta con un contexto histórico que enriquece la construcción de su corporeidad por medio de sus experiencias (2008, p. 71). Es decir, que la corporeidad le permite al ser humano entenderse y entender al mundo, sensibilizándose con lo que sucede alrededor, sintiendo la necesidad de fortalecer sus conocimientos con el fin de intervenir de forma activa en las diferentes dimensiones en las que se ve inmerso.

Continuando con esta línea de investigación Manuel Sergio plantea la Ciencia de la Motricidad Humana (CMH) en la cual se le da un nuevo significado al cuerpo destacando su

importancia porque este es el que propicia la relación y la interacción con el mundo, es la representación de la presencia física y por donde se transversalizan las percepciones, miradas y certezas que se tienen del mundo. Aquí también, se destaca la importancia de la motricidad como mediadora en la relación entre el ser humano y el mundo “La motricidad se configura como proceso, cuya constitución envuelve la construcción del movimiento intencional desde la reflexión, y creación de nuevas formas de interacción a partir de la producción de patrones aprendidos, de la acción contextualizada en la historia” (Hurtado, 2007, p. 123). Por tanto, es importante reconocer que para propiciar la motricidad el ser humano no solo debe moverse, también debe existir una intencionalidad, ya que esta es fundamental en este proceso. Esto se evidencia desde pequeños cuando en el desarrollo un bebé encuentra la posibilidad de desplazarse por medio de patrones como: reptar, gatear, caminar, correr y saltar hacia objetos deseados, por una necesidad de conocer, experimentar y significar su mundo a través de lo que puede percibir gracias a sus sentidos y en edades más avanzadas poder evolucionar hacia su independencia y con su madurez poder desarrollar una identidad única y autónoma.

Complementando lo anterior, el autor Louis Not aclara y destaca la importancia de la infancia en el desarrollo del ser humano a través de su mirada pedagógica auto estructurante argumenta que: “la infancia aparece como la parte más importante del desarrollo del ser humano; es sobre todo en esta época cuando el hombre construye la mayor parte de sus procesos mentales” (Not, 1983, p. 127). por esta razón, la enseñanza debe estar relacionada con las exigencias o necesidades de la vida del ser humano proporcionando aprendizajes significativos que sean útiles en su vida cotidiana, confirmando que la educación debe promover la participación activa del ser humano. Aprovechando su infancia donde se evidencian diferentes procesos de aprendizaje, donde el niño incentivado por la curiosidad adquiere y desarrolla habilidades, conocimientos, destrezas y capacidades.

En esta etapa es importante permitir que el niño tenga múltiples experiencias que lo motiven a asumir un papel protagónico, entendiendo así que el tutor adquiere un rol como guía y no como instructor “se trata de dejar al niño que actúe y piense a su manera, en vez de obligarlo a obrar y pensar como nosotros. De esta manera la educación inducida desde el exterior se ve descalificada en provecho de la autoeducación” (Not, 1983 p.128). Conforme a ello, no se debe extinguir esa llama que despierta el interés y en un proceso más profundo la motivación intrínseca que lleva al niño a ser parte activa de sus procesos de enseñanza aprendizaje, sino que al contrario se debe avivar para que a lo largo de su desarrollo sea el quien se identifique como un ser libre, independiente y autónomo.

La educación se ha visto permeada por procesos lineales donde solo los profesores han tomado el protagonismo y la palabra en los ambientes educativos, consiguiendo así, la construcción mental en los estudiantes de un papel pasivo en sus procesos de enseñanza aprendizaje. “Liberar al niño es también volver a concederle la palabra: tal es lo que se proponen estos diferentes sistemas. Se critica y se rechaza la enseñanza basada en un discurso magistral que se supone provocará una huella en las estructuras mentales de alumnos condenados al silencio” (Not, 1983 p.135). En esta línea, la educación debe fundamentarse en el estudiante donde él pueda expresar sus intereses y emociones Donde no solo se escuche la voz de un docente, sino que el estudiante pueda formular preguntas que llamen a participar a sus compañeros y así puedan compartir sus experiencias por medio de narraciones que enriquezcan su visión y vivencia en el mundo.

Con base a lo anterior, se hace indispensable analizar cómo viene funcionando actualmente el sistema educativo, puesto que son visibles los avances en los diferentes campos en los que se ve inmerso el ser humano, no obstante, la educación se mantiene inactiva, su evolución es casi nula en el último siglo, puesto que, todo sigue sosteniendo un

orden meramente económico y mercantil donde el ser humano se ve como un objeto de producción el cual puede ser moldeado según las necesidades del gran sistema. La manipulación mediática ha empeorado el panorama, ya que, hace ver que cualquier intento de cambio está directamente relacionado con ideologías contrarias al statu quo imperante. Añadiendo a esta desdicha, la cultura de la nueva era ha traído consigo múltiples estímulos negativos, que hacen ver que la educación no tiene un gran valor, ya que el interés por el conocimiento ha perdido fuerza en comparación con el interés por los estándares elevados de consumismo, excesos, egoísmo y sumisión.

El ser humano se está viendo sometido ante la presión social que lo acorrala, lo aflige y lo aprisiona haciéndole creer que es un ser libre, no obstante, la libertad auténtica no está sujeta a condicionantes ni presiones externas, es algo que germina desde lo más profundo del ser y lo lleva a avanzar en dirección a sus más genuinos deseos y motivaciones, es decir, que la libertad es el medio indispensable para alcanzar el desarrollo y la autorrealización.

En este sentido el autor Amartya Sen aclara el sentido de la libertad como fin primordial y medio principal del desarrollo, el primero se puede comprender como el papel constitutivo de la libertad, el cual hace referencia a aquellas libertades indispensables en la vida del ser humano, es decir, aquellas que lo protegen, que le permiten adquirir o desarrollar habilidades necesarias y que por último le da la posibilidad de participar y expresarse en los diferentes espacios en lo que se ve inmerso.

Continuamente el segundo sentido hace referencia al papel instrumental de la libertad, comprendiendo como los derechos y oportunidades contribuyen en el desarrollo; partiendo de cinco tipos de libertades: las libertades políticas (derechos humanos), los servicios económicos (utilización de recursos), las oportunidades sociales (acceder a sistemas que garanticen un mejor vivir), las garantías de transparencia (evitar la manipulación y la

corrupción) y la seguridad protectora (cuidados frente a diferentes sucesos de riesgo) (2000, p.p. 55-56). Estas libertades se complementan la una a la otra, con el objetivo de brindar la posibilidad al ser humano de tener una vida digna en la cual pueda gozar de ambientes seguros que le orienten hacia la preparación y el máximo desarrollo de sus habilidades, logrando así obtener resultados que no solo serán beneficiosos para individuo; sino que darán gran aporte al crecimiento y desarrollo social de la humanidad.

Por medio de este PCP se pretende comprender algunas de las grandes capacidades internas de las cuales goza el ser humano y como el movimiento mediado por la educación permite que se despierten, desarrollen y visualicen en su máximo esplendor. La influencia de todo lo anteriormente mencionado es determinante pues presenta un ser humano complejo, que crece y se desarrolla en diferentes entornos. Un ser único que se relaciona y experimenta en su contexto, generando múltiples procesos sinápticos que le permiten desarrollar características propias en su forma de procesar la información y de ejecutar diferentes acciones, a pesar de venir con una estructura biológica similar a las de sus semejantes.

Este PCP da especial importancia al ser humano desde sus cualidades o fortalezas particulares, desde sus experiencias, concepciones, ideologías y necesidades, posicionándolo como el protagonista y sujeto principal en su proceso de aprendizaje, reconociendo sus capacidades y su voluntad para participar de forma activa en su proceso de desarrollo y autorrealización.

### 3. DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN

En este apartado se podrán identificar los objetivos del PCP con base en la necesidad y oportunidad hallada, así mismo se despliega la planeación haciendo énfasis en los aspectos operativos de cómo se ejecutará y desarrollará toda la apuesta académica basada en el diálogo de saberes, es decir, la teoría y cómo esta es llevada al campo práctico. Construyendo un macro diseño que reúne características como: conceptos de currículo, evaluación, planeaciones de clase, rol del estudiante, rol del docente, entre otros elementos que se serán identificados a lo largo de la lectura.

#### ***3.1. Justificación.***

La Educación física tiene una proyección social debido a los beneficios físicos y mentales que tiene inmersos en su saber; es una disciplina que permite diversos diálogos de saberes y se interrelaciona con otras áreas de conocimiento advirtiendo posibilidades de nuevos tejidos conceptuales de cara a la construcción de nuevos conocimientos que aportan e insisten en la importancia que tiene en la vida de los seres humanos. Partiendo de allí, este PCP encuentra una oportunidad planteándose cómo desde la EF se puede propiciar ambientes educativos que despierten la motivación intrínseca para el aprendizaje autónomo, no solo en la academia, es decir, en los diferentes espacios educativos como la escuela o la universidad, sino que esa motivación que nace desde sus convicciones más genuinas traspase los muros de esas instalaciones y se configuren en su vida cotidiana, creando experiencias que signifiquen su realidad.

A lo largo del texto, también se tuvo en cuenta, la crisis que se vive hoy en la educación por las dinámicas que ha traído la tecnología, reconociendo que es una

herramienta posibilitadora en distintos contextos, pero a su vez, ha traído consigo algunas cosas no tan positivas debido al uso excesivo y por llamarlo de alguna manera “irresponsable” por parte de los tutores respecto al acceso que se brinda a los niños en edades muy tempranas que tiene como consecuencia trastornos de déficit de atención, alteraciones cognitivas, aislamiento social, sedentarismo, alteraciones de sueño, afectaciones en funciones ejecutivas, entre otras secuelas perjudiciales para la salud como ya se ha dicho en capítulos anteriores. Claro está que esto, no solo afecta a los niños en su desarrollo debido a que la tecnología vive presente en todas las edades humanas, así que también se ven afectados los adolescentes y los adultos con otro tipo de sucesos como la ansiedad, depresión, desmotivación y alteración de la realidad.

Ahora bien, existen diversos factores que pueden ahondar en la falta de motivación en los seres humanos quienes tienen una existencia compleja como se pudo identificar desde la corporeidad donde a este le pertenece un mundo visible, el cual es su contexto externo y también un mundo invisible donde se encuentran las emociones, pensamientos y sentimientos que son una especie de variable que influyen en su diario vivir, junto con esto, es importante recordar que el ser humano dota de sentido su vivencia a través de sus experiencias, así que, también cuenta con una historia de vida y es a través de esta que tiene una visión del mundo construyendo experiencias por medio de las relaciones consigo mismo, con los otros y los contextos.

Con lo anterior, se enfatiza en que la EF brinda las características y el espacio para poder propiciar ambientes educativos que lleven a los agentes educativos a identificar cómo despertar su motivación intrínseca permitiendo visibilizar la importancia que tiene en los procesos de aprendizaje autónomo destacando que esto no

solo será beneficioso en los ambientes escolares, sino que tendrá una gran repercusión para los diferentes procesos de su vida cotidiana.

### ***3.2. Objetivo general.***

Propiciar ambientes educativos para incentivar el despertar de la motivación intrínseca al servicio del aprendizaje autónomo teniendo como mediadora a la educación física.

#### **3.2.1. Objetivos Específicos.**

- ✓ Diseñar ambientes que permitan a los estudiantes hacerse participe de su proceso de aprendizaje a través de actividades individuales y colectivas.
- ✓ Identificar qué factores despiertan la motivación intrínseca de los estudiantes con la intención de generar un aprendizaje eficaz.
- ✓ Reflexionar sobre las experiencias dadas a través de la implementación del PCP reconociendo el valor de las cualidades auténticas de cada estudiante.
- ✓ Incitar a los estudiantes para que reconozcan la importancia de la motivación intrínseca en los diversos escenarios de su vida.

### 3.3. Planeación general

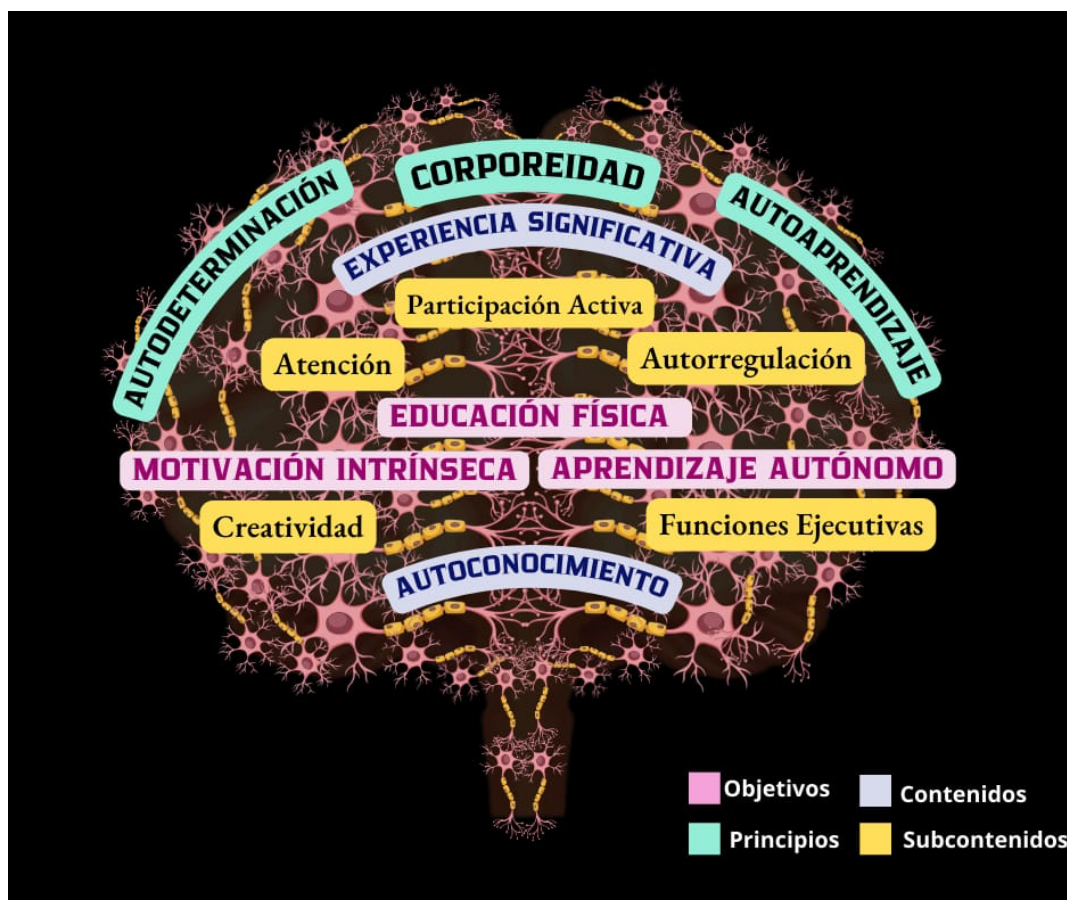


Figura 1. Creación propia. Representación gráfica del diseño del PCP.

### 3.4. Contenidos

Los contenidos de este PCP están relacionados con los principios que se mencionaron en capítulos anteriores denominados ACA (autodeterminación, corporeidad y autoaprendizaje), principios que asociados con los miradores teóricos de este proyecto como la ciencia de la motricidad humana (CMH), la auto estructuración en el aprendizaje y la libertad como medio para el desarrollo humano.

Según Vera , García del Dujo, Peña , & Gargallo, plantean que, los contenidos son la base de las actividades de aprendizaje ya que son el diseño y el desarrollo del

planteamiento curricular, permitiendo lograr los objetivos establecidos desde un principio, estos a su vez, deben priorizar la coherencia con lo demás elementos que conforman el currículo existiendo igualmente una relación teórico-práctica. (2000, p. 20). Es decir, que los contenidos determinan qué se va a enseñar y permite colocar en práctica todo lo teóricamente planteado, son un espacio donde se deben proponer temas significativos para el aprendizaje de los estudiantes.

En este sentido, en este PCP tendrán dos contenidos generales. El primero es el autoconocimiento con un subtema la autorregulación. Y el segundo, denominado como experiencias significativas donde se aborda desde la EF la atención y las funciones ejecutivas.

✓ Autoconocimiento.

“Implica conocerse y valorarse a sí mismo, desplegar la capacidad de identificar diversos factores personales y del contexto que conforman la identidad, así como formular metas personales y reconocer las fortalezas y debilidades que pueden favorecer u obstaculizar su logro” (Chernicoff & Rodríguez, 2018, p.31). Lo que plantea esta definición, es realizar un viaje interno donde el ser humano se pueda permitir reconocer sus emociones, resignificar experiencias, conocer su conducta y respuestas frente a diversos estímulos internos y externos. Es decir, que esto es un proceso debido a que los seres humanos viven en constante cambio desde su nacimiento hasta su muerte; el autoconocimiento le permite identificar que estrategias y planes de acción debe emprender para cada etapa de su vida dando paso a la autorreflexión, la construcción de pensamiento crítico y el despertar de la motivación

intrínseca. Dentro de este tema principal existen dos subtemas que lo integran, los cuales son la autorregulación y la visualización.

✓ Autorregulación.

“Es un proceso formado por pensamientos autogenerados, emociones y acciones que están planificadas y adaptadas cíclicamente para lograr la obtención de los objetivos personales” Zimmerman 2000 citado por (Panadero & Alonso, 2014 p. 11). Este proceso, aunque es complejo es importante para el desarrollo de los estudiantes porque se retroalimenta de las experiencias y esto a su vez genera nuevos aprendizajes, además, que afianza las habilidades y capacidades de cada uno. Potenciando el autoconocimiento porque permite el reconocimiento de sí mismo, del otro y del entorno. Además, la autorregulación permite el establecimiento de objetivos arraigados con la identidad de los estudiantes y brinda herramientas las herramientas para lograrlos.

✓ Las Experiencias significativas.

Calvache, Ruiz, Tombé, & Roa las define como “aquellas prácticas innovadoras que están relacionadas con las necesidades de los estudiantes y cuya intención es generar influencia en el aumento de la calidad de vida de cada uno de estos” (2016 p. 23). Es decir que estas experiencias significativas tienen como objetivo reconocer cuales son las necesidades de los estudiantes y que a partir de este conocimiento se diseñen cada una de las prácticas que se pueden desarrollar durante un espacio educativo. Es hacer que al acto educativo sea verdaderamente influyente, ya que, al estar en concordancia con

los anhelos particulares de cada estudiante, se convierte en herramienta útil para la solución de problemas y el fortalecimiento de habilidades auténticas.

✓ La atención.

“La atención puede considerarse como un sistema complejo de subprocesos específicos, a través de los cuales se controla la orientación, el procesamiento de la información, la toma de decisiones y la conducta.” (Ríos, Adrover , de Noreña, & Rodríguez, 2014, p. 180). La atención brinda la posibilidad de que el estudiante se mantenga activo para procesar de forma adecuada la información que se recibe a través de estímulos internos como lo pueden ser sus pensamientos y estímulos externos que se son generados por su entorno y posteriormente llevar a cabo una determinada acción, todo esto fundamental para los procesos de aprendizaje, adaptación y supervivencia.

✓ EF y las funciones ejecutivas

La EF tiene correlación con el desarrollo del cerebro, aquí se tomarán específicamente las funciones ejecutivas que son procesos cognitivos donde se encuentra la capacidad de resolución de problemas, toma de decisiones, la planificación, el monitoreo y la memoria de trabajo influyendo en la regulación cognitiva y conductual (Tamayo, Merchán , Hernández, Ramírez, & Gallo, 2018, p. 22). Estas funciones ejecutivas se potencian a través de la EF ya sea a través de actividad física, el juego, el deporte, las experiencias corporales, entre otras prácticas permite la estimulación y el desarrollo del cerebro.

### 3.5. Metodología

El currículo ha sido tema de discusión a lo largo de la historia de la educación, por ende, hay diversas perspectivas que intentan definir y categorizar este concepto. Desde la mirada de Sacristán:

“El currículo puede analizarse desde cinco ámbitos formalmente diferenciados:

- ✓ El punto de vista sobre su función social, en tanto que es el enlace entre la sociedad y la escuela.
- ✓ Proyecto o plan educativo, pretendido o real, compuesto de diferentes aspectos, experiencias, contenidos, etc.
- ✓ Se habla de currículo como la expresión formal y material de ese proyecto que debe presentar bajo un formato sus contenidos, orientaciones, secuencias para abordarlo, entre otros.
- ✓ Se refieren al currículo quienes lo entienden como un campo práctico. El entenderlo así supone la posibilidad de: 1) Analizar los procesos instructivos y la realidad de la práctica desde una perspectiva que les dota de contenido. 2) Estudiarlo como territorio de intersección de prácticas diversas que no sólo se refieren a los procesos de tipo pedagógico, interacciones y comunicaciones educativas. 3) Vertebrar el discurso sobre la interacción entre la teoría y la práctica en educación.
- ✓ También se refieren a él quienes ejercen un tipo de actividad discursiva académica e investigadora sobre todos estos temas. (2007, p. 15).

Esto permite comprender que el concepto de currículo es indispensable en la visualización del propósito educativo y social que tiene la escuela como institución, ya que, el currículo pretende la relación entre los aspecto sociales y

culturales con la intencionalidad de hacer escenarios educativos significativos para los estudiantes porque busca que la educación no solo se quede en la institución, sino que se aplique en el diario vivir de los sujetos. Es decir, que el currículo es la base para construir los procesos y objetivos de enseñanza integral de los estudiantes teniendo en cuenta el propósito formativo, los recursos, las metodologías, las forma de evaluar y el orden los procesos. El currículo también es el posibilitador de la relación entre la teoría y la práctica debido a que en primer momento se organizan los contenidos de una manera teórica teniendo presente autores, disciplinas y perspectivas, pensando en un diálogo de saberes que aporten a la educación integral de los estudiantes. Luego de esta construcción se hace la ejecución, lo que se denominaría como, la práctica aplicando todo lo planteado y realizando una constante evaluación de los procesos y siendo críticos en si se cumple con la intencionalidad educativa o no, dando la posibilidad de la retroalimentación y así mismo el mejoramiento en los procesos de enseñanza – aprendizaje.

Entiendo el concepto de currículo, este PCP se diseña a partir del currículo flexible que se entiende como:

“Aquel que mantiene los mismos objetivos generales para todos los estudiantes, pero da diferentes oportunidades de acceder a ellos: es decir, organiza su enseñanza desde la diversidad social, cultural de estilos de aprendizaje de sus alumnos, tratando de dar a toda la oportunidad de aprender”. (MEN , s.f.).

Esta concepción permite una elaboración curricular que abarque diferentes variables para su aplicación, comprendiendo la importancia que tiene la educación

enfocada en las necesidades reales de los estudiantes para que los contenidos que se desarrollen en los ambientes de formación puedan formar parte activa de su vida.

El currículo flexible también brinda la posibilidad de la retroalimentación que es esencial para poder mejorar los procesos educativos y en este sentido los estudiantes sean protagonistas en su aprendizaje siendo un suceso de transformación no solo para el estudiante sino para el maestro.

El currículo flexible permite una visión que se basa en las necesidades actuales de la sociedad, Soto plantea que: “el currículo flexible se basa en que la educación debe centrarse en el aprendizaje de formas y métodos de pensamiento e investigación, bajo un enfoque holístico que rescate y ponga en práctica la formación integral y autónoma del estudiante” (1995, p. 105). Es decir, que con este currículo se busca la participación activa de los estudiantes, donde se contemplen los factores que pueden influir en el proceso educativo. También, este currículo potencia la autonomía en el aprendizaje y al basarse en los intereses y necesidades del estudiante despierta la motivación intrínseca que puede ser identificada en los diferentes escenarios de su vida.

Ahora bien, en el currículo se encuentra la didáctica que entendida según (Casasola, 2020): es el estudio de los procesos de enseñanza aprendizaje basado en las necesidades de los estudiantes. Existen dos tipos de didáctica una es la general, que desarrolla la base y el fundamento de la ciencia de la didáctica, y, por otra parte, se encuentra la didáctica especial, que se basa en áreas de conocimiento específicas logrando encontrar procesos de enseñanza aprendizaje más concretos para este ámbito. (p. 40). Es decir, que dentro del currículo la didáctica es la ruta de aprendizaje que

brinda la perspectiva metodológica para desarrollar lo planteado respecto a objetivos, contenidos, evaluación y demás elementos que contiene el currículo.

Este PCP tiene como ruta didáctica el descubrimiento guiado que, desde la mirada de Bruner, considera que el aprendizaje no es la transmisión y recepción de información, sino que es necesaria la relación activa entre estudiantes, profesores y la actividad objeto de estudio. En este sentido, Bruner define el aprendizaje por descubrimiento guiado como un proceso activo donde los estudiantes recurren a sus aprendizajes pasados y los integran con los conocimientos que van adquiriendo, ya que, el docente tiene el papel de guía en el planteamiento de los ejercicios en clase y los estudiantes deben ser quienes puedan crear nuevos aprendizajes y reforzar los conocimientos previos a la clase. Bruner 1961 citado por (Mayhuasca, 2022, p. 22). En este sentido, el aprendizaje por el descubrimiento guiado se presenta como una oportunidad donde el docente puede plantear ambientes educativos que incentiven la participación de los estudiantes debido a que ellos deben tener un rol activo y protagónico dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje donde el resultado sea un ser humano autónomo, reflexivo, auto determinado, crítico y que en concordancia con este PCP despierte una motivación intrínseca que le permita avanzar hacia el aprendizaje autónomo en las diversas áreas de conocimiento.

Entre las características más representativas del aprendizaje por descubrimiento guiado según Zarza 2009 citado por (Espinoza-Freire, 2022) se encuentran:

- ✓ Implica dar al aprendiz las oportunidades para involucrarse de manera activa y construir su propio aprendizaje.
- ✓ Su objetivo es impulsar al desarrollo de habilidades que posibilitan el aprender a aprender y con el cual busca que los estudiantes adquieran por sí mismo el aprendizaje.

- ✓ El aprendizaje viene a ser un proceso activo de información que cada persona organiza y construye desde su propio punto de vista.
- ✓ Los alumnos se deben de percatar del contenido que se va a aprender. (p. 77).

Esta es una ruta que favorece el aprendizaje de los estudiantes porque se enfoca en permitir que ellos puedan participar de manera activa, se vean inmersos en las actividades, talleres y ejercicios; no solo ejecutando lo dicho por parte del profesor, sino que también puedan proponer y desarrollar los temas o contenidos que se van a desarrollar durante la clase. La participación contribuye en la potencialización de las diversas capacidades de los estudiantes y a su vez permite identificar y descubrir de nuevas destrezas y habilidades que se dan por la adquisición de nuevos conocimientos.

Respecto las ventajas del aprendizaje por descubrimiento guiado Saquinga 2016 citado por Espinoza-Freire 2022 nos dice:

- ✓ Fortalece la autoestima y confianza en los estudiantes, al ser autodidactas tienen mayor responsabilidad y autonomía.
- ✓ Fomenta el pensamiento crítico y creativo, cuando formulan o plantean hipótesis.
- ✓ Desarrolla la concentración y el análisis al momento de utilizar los recursos que dispone.
- ✓ Ayuda a que el estudiante participe más activamente durante el desarrollo de las clases.
- ✓ Facilita la transferencia de los conocimientos adquiridos a situaciones nuevas, puesto que relaciona la teoría con la práctica.
- ✓ Contribuye a que el alumno resuelva problemas de forma creativa.

- ✓ Motiva a los estudiantes a seguir aprendiendo, despierta su interés por instruirse.
- ✓ Logra aprendizajes a largo plazo. (p. 78).

El descubrimiento guiado se puede aplicar en diversos contextos educativos porque es muy flexible permite establecer objetivos claros y nos presenta gran variedad de posibilidades para poder lograrlos.

En el ámbito educativo el descubrimiento guiado es muy pertinente porque hoy los contextos han cambiado, cada día las necesidades son diferentes y con la llegada de la tecnología se busca despertar la motivación intrínseca para que los estudiantes logren el aprendizaje autónomo y no solo se generen la realización de tareas hechas por la inteligencia artificial. Así que, al incentivar la participación de los estudiantes mediada por la EF que nos brinda la motricidad humana como mediadora del aprendizaje y que además se complementa con las características presentadas anteriormente, permitiendo que los estudiantes en edades escolares disfruten de ambientes educativos enriquecidos por factores como la relación entre la teoría y la práctica, donde ellos formulen preguntas y a su vez respuestas fortaleciendo la solución de problemas, mejorando las habilidades del diálogo, potenciando el desarrollo del pensamiento crítico; y que con esto se les permita descubrir sus verdaderos intereses y al identificarse el estudiante como un protagonista en su proceso de aprendizaje despierte la motivación intrínseca en los diversos ámbito de su vida.

### ***3.6. Evaluación***

La evaluación es una de las herramientas educativas más importantes y aportantes que existen, no obstante, la era mercantil por la que atraviesa el mundo hace ya varias décadas ha ido deteriorando el valor y la significancia de esta. Hoy en día se suele asumir a la evaluación

como un mero acto de calificación para determinar si una persona ha aprendido algo o no, si cuenta con las capacidades necesarias para avanzar en el proceso educativo o si por el contrario debe seguir esforzándose por aprender u obtener habilidades que en ultimas no se sabe si son aportantes para la solución de problemas reales que se presentan su vida cotidiana.

Es en este punto donde aparecen nuevos pensadores cuya intención es presentar el significado real de la evaluación, sus múltiples aportes y su necesidad en los procesos de enseñanza-aprendizaje. El Autor P. Ahumada propone un estilo de evaluación influyente denominada Evaluación Auténtica, la cual será implementada en este PCP fortaleciendo así las bases que lleven al cumplimiento de los objetivos expuestos con anterioridad.

La Evaluación Auténtica propuesta por Ahumada está representada por cuatro principios:

- ✓ Buscar que exista una relación entre los aprendizajes nuevos y los aprendizajes que ya tiene el estudiante con la intención de que genere una significación propia de lo aprendido.
- ✓ Comprender que los estudiantes poseen diferentes ritmos, estilos y capacidades de aprendizaje.
- ✓ Orientar al estudiante para que se fije metas claras y posibles con el objetivo de que aumente la motivación intrínseca en el aprendizaje.
- ✓ Guiar al estudiante por medio de la crítica y la creatividad para que desarrolle un pensamiento único. (2005, p. 54).

Estos principios son concordantes a los objetivos que se plantean en este PCP, permitiendo que se siga haciendo principal énfasis en el estudiante como un ser que tiene

necesidades, cualidades, valores y anhelos únicos. “El verdadero aprendizaje, que hemos denominado aprendizaje significativo, es el que contribuye al desarrollo de la persona.” (Ahumada 2005 P. 57). Para que exista un verdadero desarrollo en la persona es necesario comprender qué es lo que le genera motivación, conocer cuál es su contexto y determinar que conocimientos son aportantes para su vida real; establecer unos métodos y ejercicios que le permitan superar los diferentes problemas que lo aquejan y que lo lleven a ver y valorar sus cualidades auténticas, el trabajo social del educador es guiar a sus estudiantes, ayudarles a abrir sus ojos, a desatar sus manos para que estos despejen y disipen la niebla de la incertidumbre, de la inseguridad, del miedo, de la derrota y puedan precisar al fin la luz de la victoria.

La evaluación Auténtica permite que el estudiante asuma una posición activa en su aprendizaje y que por medio de esto se puedan generar acciones que lo lleven a desligarse de viejas ideas que lo abruman y lo hacen sentirse incapaz; como se mencionó anteriormente la evaluación influenciada por el sistema económico ha traído consigo daños que han dejado secuelas en la mente y la autoestima de los estudiantes. En el tiempo actual se puede observar como muchos estudiantes no logran interpretar bien sus capacidades, las notas bajas y los múltiples castigos los han llevado a limitarse y a sentirse incapaces de aprender. Sus mentes han entrado en punto de inmovilidad lo que el autor J. Guillen referencia como mentalidad fija, lo que hace que los estudiantes se sientan menos capaces y por tanto menos motivados para realizar esfuerzos que los ayuden a aprender, esto los hace más susceptibles a realizar trampas y entrar en un estado de mediocridad que sumándole las facilidades que le brinda hoy en día la internet se está convirtiendo en algo desastroso en la vida del ser humano. (2017, p. 28).

Sin embargo, a pesar de lo expuesto anteriormente aún existen muchas cosas que se pueden hacer para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje, siendo la evaluación auténtica determinante en este punto, ya que a través de esta se puede desplazar al estudiante de una mentalidad fija a una mentalidad de crecimiento. “los estudiantes con mentalidad de crecimiento prueban, se equivocan, analizan el error e intentan buscar formas de corregirlo, lo cual en los escáneres cerebrales se traduce en una actividad eléctrica mayor que la que se aprecia en los alumnos con una mentalidad fija”. (Guillen 2017. P. 29). La evaluación auténtica lleva a que se dé verdadera relevancia al aprendizaje, se de valor a los conocimientos que cada estudiante tiene y que han sido desarrollados a través de sus vivencias particulares, lleva a que el error deje de verse como un motivo de desaliento y castigo y pase a convertirse en un motivante necesario para el crecimiento y potenciamiento de habilidades.

### **3.6.1. ¿Cómo se evaluará en este PCP?**

Teniendo en cuenta, la evaluación auténtica para este proyecto se aplicará una rutina de pensamiento que genera una serie de patrones de razonamiento que permite a los estudiantes organizar ideas y plasmar reflexiones. Cuenta con características clave como que son fáciles de usar, se aplican repetidamente y se pueden ajustar para grupos o de forma individual (Universidad Europea, 2023). Este recurso permite registrar hallazgos dentro del aprendizaje tanto para los estudiantes como para los profesores generando así una retroalimentación en los ambientes educativos para desarrollar rutas didácticas que se ajusten a la población.

Es decir, que para este PCP se construye un formato de rutina de pensamiento que se aplicará al finalizar cada clase y está compuesta por tres preguntas:

- 1. ¿Qué aprendí hoy sobre mi cuerpo durante la clase?

- 2. ¿Qué me motivo más en la clase y cómo puedo replicar esa motivación en otras actividades?
- 3. ¿Qué puedo hacer por mi cuenta para mejorar en esta actividad física y cómo me comprometo a hacerlo?

Estas preguntas están enfocadas en los contenidos, objetivos y demás componentes del currículo planteados anteriormente y permitirán evidenciar como los estudiantes vivencian el desarrollo de las clases, así mismo los docentes llevan un registro a través de las respuestas de los estudiantes y esto será instrumento de retroalimentación importante que permite que los estudiantes también sean parte activa de su evaluación generando en ellos procesos de reflexión y además que puedan identificar como pueden despertar su motivación intrínseca y sea vea como protagonista en su proceso de aprendizaje tanto en lo académico como en los demás ámbitos de su vida.

### ***3.7. Rol del estudiante.***

En este PCP el estudiante es el protagonista de su proceso de enseñanza aprendizaje, por tanto, asume un papel activo, participativo y autónomo. En palabra de Macías:

“El estudiante debe ser protagonista de su propio aprendizaje y debe empoderarse y comprometerse con la actividad intelectual necesaria para asumir la construcción del conocimiento. Debe ser capaz de trabajar en equipo, aprendiendo a argumentar, a resolver problemas y a respetar las ideas de otros, pues es en la interacción en donde se construye una actitud ante el conocimiento, buscando información y comprometiéndose a la resolución de problemas reales y de su medio más cercano". (2017, p. 4)

Es decir que en este PCP el estudiante toma decisiones y está enfocado en el desarrollo y potenciación de habilidades; es impulsado por su motivación intrínseca, la cual lo lleva a esforzarse, exigirse, conocerse, valorarse y determinar qué es lo que

anhela, sueña o desea de manera auténtica y como puede crear estrategias individuales o colectivas que lo lleven a la obtención de los resultados esperados.

### ***3.8. Rol del profesor***

En este PCP el profesor asume un papel importante como guía y mediador en los procesos de enseñanza aprendizaje de sus estudiantes, por tanto, el profesor dejar de ser un transmisor del conocimiento y se convierte en un mediador del aprendizaje, un orientador que contribuye a un aprendizaje significativo que es influyente en los diferentes escenarios de la vida del estudiante. El profesor asume un rol de investigador que estudia, indaga y da importancia a los conocimientos y habilidades previas de sus estudiantes, encontrando así estrategias para diseñar y propiciar espacios que le permitan al estudiante despertar su motivación intrínseca, disfrutar y aumentar la eficacia de sus procesos de aprendizaje.

## 4. EJECUCIÓN PILOTO

En este capítulo se expondrá el planteamiento del currículo que está basado en lo anteriormente desarrollado, con base a este currículo se realiza una ejecución piloto, esto quiere decir que, aquí es donde converge la teoría y la práctica.

A continuación, se comprenden categorías que están relacionados con la población y el contexto tales como ubicación geográfica, edades e institución. También, se abarcan los aspectos operativos como cronograma, planeaciones de clase, entre otros.

### ***4.1. Micro contexto.***

La ejecución piloto se realiza en la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), es una institución de educación superior. La UPN cuenta con una oferta académica de diferentes licenciaturas, entre ellas, está la licenciatura en educación física que se ubica en el campo educativo denominado Valmaría ubicado en la Calle 183 n.º 54D-20 esquina.

#### **4.1.1. Población.**

La población se ubica en la sede Valmaría en décimo semestre grupo 02 de la licenciatura en educación física, en el semestre hay 9 mujeres y 11 hombres con un total de 20 estudiantes aproximadamente. Los estudiantes viven en diferentes localidades de Bogotá también cuentan con diferentes estratos socioeconómicos y sus edades oscilan entre los 21 a 30 años.

#### **4.1.2. Aspectos educativos.**

|               |                                                                                                                                                                                |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Misión</b> | La Facultad de Educación Física asume como misión, la formación de profesores de pregrado y posgrado con bases sólidas en lo pedagógico, científico y humanístico. Igualmente, |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <p>el fortalecimiento de la investigación para favorecer la producción de conocimiento en el campo educativo y disciplinar. Además, lograr a nivel local, regional, nacional, un reconocimiento de su imagen como unidad académica de calidad.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Visión</b>                    | <p>La Facultad de Educación Física espera verse en los próximos años como una unidad consolidada académica y administrativamente, liderando programas y proyectos de investigación para el fortalecimiento disciplinar y de la formación de maestros a nivel de pregrado y posgrados, a través de lo cual proyectará un enfoque contemporáneo de la educación física, el deporte y la recreación. Se vinculará en forma creativa y transformadora a la sociedad, en búsqueda de una calidad que haga posible una educación más humana acorde con los intereses y necesidades de la sociedad colombiana.</p> |
| <b>Lineamientos curriculares</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Redimensionar la concepción de Educación física para transformar la representación social vigente y las praxis del futuro maestro.</li> <li>• Gestar procesos de construcción disciplinar desde la perspectiva de "La experiencia corporal"</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formar un maestro de educación física con características de científico social del cuerpo.</li> <li>• Formar un maestro de educación física capaz de interpretar, conceptual, legal y académicamente sus prácticas educativas para tomar decisiones de desempeño profesional contextualizado.</li> <li>• Contribuir al desarrollo del Programa Pedagógico de Nación y de la UPN.</li> </ul> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Cuadro 2. Creación propia. Recopilación de aspectos educativos. información (UPN, 2011).

#### **4.1.3. Planta física.**



*Figura 2. Fotografía Campus Valmaría (UPN, 2024).*

Esta sede de la UPN llamada Valmaría, cuenta con una estructura amplia, se compone de aproximadamente catorce salones, un depósito de materiales, una biblioteca y un salón de cómputo. También cuenta con espacios al aire libre los cuales son un muro de escalada, una cancha de voleibol, dos canchas de microfútbol – baloncesto, dos canchas de tenis, dos canchas de futbol, dos canchas futbol 8, un laboratorio y un gimnasio.

Valmaría tiene un terreno extenso y toda su estructura está en constante cambio y ampliación para que la comunidad académica pueda disfrutar de instalaciones que aporten en su proceso de aprendizaje.

#### ***4.2. Microdiseño***

En este apartado se expondrán los formatos donde están las fechas de las sesiones con las temáticas a desarrollar y además las planeaciones de clase donde se tiene en cuenta todas las características anteriormente descritas respecto a la población, institución y objetivos. En este punto se devela la interacción entre la teoría y la práctica para ir construyendo esta propuesta propia de currículo que tiene como eje central la educación física y la motivación intrínseca para el aprendizaje autónomo aplicado en estudiantes de último semestre donde se realizan aportes a los futuros licenciados para su desempeño profesional y cotidiano.

#### 4.2.1. Cronograma.

| Días       | Hora Inicio/Fin | Actividades           | Tema                               | Objetivos                                                                                                                                                      |
|------------|-----------------|-----------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05/05/2025 | 13:15 - 14:00   | Clase diagnóstica     | Reconocimiento y presentación      | Incentivar mediante el juego el deseo de moverse, reflexionando su importancia                                                                                 |
| 09/05/2025 | 13.30 - 14:15   | Juegos colectivos     | Autoconocimiento y Autorregulación | -Potenciar la autorregulación por medio del juego colectivo<br>-Reconocer la importancia del autoconocimiento y su influencia dentro de actividades colectivas |
| 12/05/2025 | 13:15 - 14:00   | Juegos Colectivos     | Atención                           | -Fortalecer la atención a través de juegos oculo-manuales<br>-Brindar opciones para la elaboración de juegos con materiales asequibles                         |
| 16/05/2025 | 13.30 - 14:15   | Juegos Colectivos     | Funciones ejecutivas               | Posibilitar espacios que permitan planificar, organizar y tomar decisiones                                                                                     |
| 19/05/2025 | 13:15 - 14:00   | Juegos Colectivos     | Experiencias significativas        | Fomentar aprendizajes duraderos a través de la práctica de los conocimientos y habilidades                                                                     |
| 23/05/2025 | 13.30 - 14:15   | Diálogo participativo | Retroalimentación                  | Organizar un espacio de diálogo para socializar las experiencias vivenciadas durante las clases                                                                |

*Cuadro 3. Creación propia. Cronograma.*

#### 4.2.2. Plan de clase.

El Formato de la planeación de la clase es muy importante porque es la referencia que tiene el maestro para el desarrollo de la clase, en este se propone colocar información como la fecha, contenidos, objetivo general y específicos. Por otra parte, se especifican los materiales, los ejercicios y los tiempos. Adicional una breve descripción del desarrollo de clase. Finalmente, un espacio para la evaluación.

A continuación, se encuentra un plan de clase diligenciado, los demás se encuentran en anexos.



# PLAN DE CLASE

Fecha: 05/05/2025

Profesora: Leidy Johana Amado Aguilar  
Profesor: Belmer Andrés Aroca Cárdenas

Tema: Clase diagnostica

## OBJETIVO GENERAL

▶ Propiciar ambientes educativos para incentivar el despertar de la motivación intrínseca al servicio del aprendizaje autónomo teniendo como mediadora a la educación física.

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

▶ Incentivar mediante el juego el deseo de moverse, reflexionando su importancia

▶ Reconocer los intereses de los estudiantes por medio de unas preguntas identificando lo que desean aprender

## MATERIALES

▶ Pelotas

▶ Bombas

▶ Aros

## TIEMPOS Y ESPACIO

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Salón de clases     |         |
| ▶ Presentación      | 5 min.  |
| ▶ Calentamiento     | 5 min.  |
| ▶ Juego de cadenita | 15 min. |
| ▶ Juego triki       | 15 min. |
| ▶ Responder Froms   | 5 min.  |

## ESTRUCTURA DE LA CLASE:

Se presentan los profesores y los aspectos generales del PCP

Se realiza un calentamiento jugando atrapadas

Se divide el grupo en 4 subgrupos

Se explican las generalidades de cada juego y se inicia

Se solicita responder las dos preguntas ¿Cuáles consideras que son tus fortalezas? ¿Que actividades te gustaría realizar en las próximas clases? por medio de la plataforma froms.

## EVALUACIÓN DEL CONOCIMIENTO:

No hay evaluación en esta clase

*Figura 3. Creación propia. Planeación de clase.*

## 5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

En esta última parte se relatan algunos aspectos importantes de la etapa de implementación de PCP donde se realiza un análisis sobre el currículo planteado, las clases ejecutadas, el impacto que tuvo en los docentes y estudiantes permitiendo generar conclusiones del proceso vivido. Este proyecto pretende ser de aporte para el campo de la educación física, en futuras investigaciones que tengan convergencias con los lineamientos, temas y rutas didácticas.

### *5.1. Aprendizajes como docente*

En un ambiente educativo se pensaría que el docente es quien lleva todo el conocimiento ya que es quien diseña la clase y como se va a desarrollar, quizá el docente no tiene nada que aprender sin embargo para nosotros no fue así. Este proceso retador en cada instante nos permitió confirmar que el proceso de enseñanza – aprendizaje es constante porque cada situación en la clase requiere ese compromiso de ser quien puede incentivar que los estudiantes sean participantes activos en su aprendizaje.

Los aprendizajes se dan desde la construcción del currículo ya que se generan diálogos entre autores que permitió construir un sustento teórico el cual fue fundamento para poder realizar la implementación del proyecto, donde se coloca en evidencia que el docente debe estar preparado académicamente para poder tejer relaciones entre la teoría y la práctica y además como se van a exponer lo planteado a los estudiantes. Es decir, como docentes no deberíamos improvisar ya que tenemos una responsabilidad con nuestros estudiantes de estar preparados para el desarrollo de las clases y poder generar aprendizajes significativos.

En la primera clase, tuvimos la oportunidad de presentarnos como los docentes que haríamos unas sesiones de clase, iniciamos con toda la expectativa de enseñar lo que teníamos organizado. Citamos a los estudiantes a una de las canchas del campus de Valmaría había un buen clima, pero no por mucho tiempo, al cabo de unos minutos empezó a llover y de ahora en adelante este fue nuestro escenario, días grises y lluviosos. Así que, como docentes realizamos las nuevas planeaciones para espacio cerrado, planeaciones para estudiantes de último semestre de la licenciatura de educación física, esto también era desafiante porque los estudiantes eran parte de una formación teórica, pedagógica y practica enfocada en la educación física.

Por lo tanto, como docentes aprendimos de cada sesión de clase, esta experiencia fue significativa nos brindó la oportunidad de llevar materiales creativos de fácil acceso para las clases, integración de diferentes saberes y generar espacios donde todos los estudiantes tuvieran una participación activa, pretendiendo que los estudiantes se llevarán ese aprendizaje y poder aportar en su quehacer docente.

Otro aprendizaje como docentes fue una versión más operativa, en cuanto a la ejecución de la clase ya que, por ejemplo, en ocasiones se organizaba una actividad de división de grupos y no estaban los estudiantes para los trabajos colectivos, entonces es allí cuando se analiza cuantos estudiantes hay, cuáles son los materiales disponibles e ir organizando según la planeación, pero adaptando el diseño de la clase de acuerdo con la población.

Respecto a la población como docentes debemos admitir que nos encontramos con una población diversa, es importante la observación para poder conocer nuestros estudiantes porque esto permite crear una relación respetuosa donde fluye la

comunicación y así mismo las interacciones en la clase convirtiéndose así en un espacio seguro que incentive la participación. Esto también permite proponer nuevos tipos de evaluación si bien es importante en un currículo común generar un valor numérico para el sistema de calificaciones, esos valores pueden tener en cuenta factores cualitativos de allí lo valioso de implementar nuevas formas de evaluación, que tenga en cuenta la voz de los estudiantes desde la reflexión, la introspección y la retroalimentación.

Finalmente, ratificamos que esta labor requiere un compromiso que independiente la población debemos realizar esa etapa diagnóstica que nos permita conocer el contexto, los estudiantes, las instalaciones y todos los factores que aporten para que se pueda dar lo mejor de cada uno profesional y humanamente.

## ***5.2. Incidencias en el contexto y en las personas***

Con los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional, de la licenciatura en Educación Física X semestre se realizaron seis sesiones en la cuales se tuvo como intención realizar actividades, juegos y ejercicios orientados hacia la diversión y goce de cada uno de los participantes, para que así estos despertaran dentro de sí motivación intrínseca en la participación activa durante toda la clase.

En nuestro primer encuentro nos presentamos y dimos a conocer nuestro proyecto, iniciamos con un juego colectivo tradicional el cual tuvo muy buena acogida, ya que a pesar de que muchos de los estudiantes expresaron estar agotados por las demandas académicas que tenían, cada uno participo y se divirtió. Las clases siguientes fueron más exigentes ya que el clima nos impidió realizar las clases al aire libre y se optó por trabajar únicamente en el aula de clases, aquí se evidencio un

cambio ya que en el inicio de las sesiones los estudiantes mostraron displicencia y poca atención, lo que llevo a que se tuviesen que explicar más de una vez los ejercicios, a hacer llamados a la atención y a la participación de todos, no obstante una vez se empezaban la actividades y juegos ya los estudiantes mostraban un cambio drástico en su actitud y participación, se divertían y compartían con sus compañeros. Desde lo que evidenciamos los estudiantes se divirtieron durante las sesiones, recordaron momentos de su infancia. Todo esto influyo en que se evidenciara una motivación intrínseca en la mayoría de las actividades, ya que, aunque los inicios de clase eran difíciles, el resto de clase había una armonía de goce y trabajo autónomo, la mayoría de los estudiantes mostraban su esfuerzo y concentración para realizar cada juego o actividad.

Con lo anteriormente expresado se evidencian las incidencias positivas que hubo en el grupo, en cuanto a que se logró que los estudiantes se esforzaran y dieran lo mejor de sí en cada actividad sin que hubiera limitantes o motivantes extrínsecos que condicionaran su desempeño, adicional la diversión y el trabajo en equipo fueron elementos que permearon el ambiente ayudando a que las sesiones se ejecutaran armoniosamente. Las incidencias pueden llegar a ser muy influyentes positivamente en la vida futura de cada uno de los estudiantes, no solamente en el campo académico sino en todos los campos en los que se vea envuelto.

### ***5.3. Incidencias en el diseño***

El objetivo de este proyecto era propiciar ambientes educativos para incentivar el despertar de la motivación intrínseca al servicio del aprendizaje autónomo teniendo como mediadora la educación física. Este fue el objetivo general de todo el diseño y también estaba

presente en las sesiones de clase, donde la planeación iba enfocada en brindarles a los estudiantes aprendizajes significativos, que pudiesen llevarse, implementarlos y según sea la necesidad modificarlos.

Es importante aclarar que a mayor tiempo de implementación se pueden ver otro tipo de impacto, a pesar de nuestras sesiones de clases que fueron en total 6 logramos trazar una ruta didáctica enfocada en los componentes del currículo planteado y logramos llevarlo a la implementación con la población. Registramos a través de una rutina de pensamiento lo que los estudiantes identificaban clase a clase por medio de unas preguntas fijas que se resolvían al final de las clases. Las tres preguntas fueron:

- Pregunta 1. ¿Qué aprendí hoy sobre mi cuerpo durante la clase?
- Pregunta 2. ¿Qué me motivó más en la clase y cómo puedo replicar esa motivación en otras actividades?
- Pregunta 3. ¿Qué puedo hacer por mi cuenta para mejorar en esta actividad física y cómo me comprometo a hacerlo?

Los estudiantes clase tras clase fueron respondiendo las preguntas, en las respuestas encontramos la palabra competencia a pesar de nunca se mencionó que hubiese un ganador ni una recompensa por terminar la tarea propuesta, así que esto permitió identificar que la motivación está arraigada a los estímulos externos es decir a la motivación extrínseca, y como profesores mediábamos con la explicación de las características de la motivación intrínseca.

En la pregunta 1. Los estudiantes relacionaban habilidades, destrezas y emociones durante la ejecución de las clases identificamos que usaban términos técnicos relacionados con la educación, claramente por ser estudiantes de la licenciatura en educación física, por ejemplo, las respuestas en cuanto a habilidades eran: concentración como medio de dominio del cuerpo, percepción corporal, equilibrio, propiocepción, coordinación, trabajo en equipo,

entre otros. En cuanto a las emociones se relacionaban con las situaciones como la tensión de y la incertidumbre generando emociones como la sorpresa, interés y entusiasmo. También, se reconocía la importancia del trabajo en equipo ya que las clases se desarrollaron con trabajo cooperativo la mayor parte del tiempo.

Pregunta 2. Los estudiantes en este apartado expresan, que motivación sintieron durante la clase y además como pueden despertarla en otra actividad. Los estudiantes mencionaban la competencia ya que la organización era terminar la actividad con trabajo cooperativo, otros elementos mencionados fueron, la diversión que sintieron durante la actividad, la espontaneidad que se les permitía, actividades desafiantes y retadoras.

Por otra parte, se mencionan, actividades para implementarlas en otras poblaciones por la importancia del trabajo en equipo y también replicar la misma actividad porque logro despertar su motivación por ser lúdica e incluir situaciones que requieran la solución de problemas.

Pregunta 3. Los estudiantes responden desde su propio compromiso, para la actual clase, algunas las respuestas fueron, mejorar la disposición, aumentar la participación, implementar más variaciones en algunos ejercicios y elevar el nivel de dificultad de los ejercicios.

En cuanto, al compromiso futuro los estudiantes expresaron que, debían practicar operaciones matemáticas, mejorar la disciplina para mejorar sus habilidades físicas, implementar estrategias para tener mejor manejo de grupo y por último se mencionó la práctica de ejercicio físico de manera autónoma.

En conclusión, el diseño curricular que se implementó fue un poco breve pero enriquecedor para nosotros como docentes y también para los estudiantes porque se deja una semilla sembrada en cada participante y ya depende de cada uno seguir cultivando su saber.

Este proceso tiene la oportunidad de mejorar y está abierto para la retroalimentación que permita consolidar un proyecto que influya en el despertar esa motivación intrínseca en cada estudiante para que de manera autónoma haga aportes en su aprendizaje y se evidencie que la educación física permite un sinfín de variables no solo en su saber disciplinar sino en otros saberes contribuyendo al impacto positivo en diferentes poblaciones.

Con el PCP ejecutado se puede dar respuesta a la pregunta planteada desde un inicio la cual era ¿Cuál es el papel de la educación física en el despertar de la motivación en los seres humanos para favorecer sus aprendizajes de manera autónoma? La educación física tiene un papel importante en los procesos de aprendizaje en los seres humanos porque es versátil, está en constante evolución debido a la investigación y además realiza grandes aportes a diferentes campos del conocimiento. Así que es importante reivindicar el valor que tiene la educación física en el inicio del aprendizaje autónomo porque sus elementos didácticos permiten crear estrategias, diseños y contenidos que se adapten a los objetivos que sean más significativos para la población. En este mismo sentido, la educación física es indicada para el despertar de la motivación intrínseca porque aporta en la creación de ambientes que generan bienestar, goce, diversión, reflexión y retroalimentación a través de la actividad física, el juego y la concepción del ser humano que se vive y está narrado por experiencias que ha tenido a lo largo de su existir y permite adquirir aprendizajes significativos.

#### ***5.4. Recomendaciones***

Ante la tradición social de motivar extrínsecamente que se ha establecido en la mayoría de los campos en los que se ve inmerso el ser humano, se hace necesario intervenir, ya que, aunque nuestra intención no es anular este tipo de motivación, si es muy evidente el efecto negativo que nos puede generar en cuanto a nuestro crecimiento y desarrollo

autónomo, puesto que condiciona nuestro movimiento por medio de un estímulo que puede ser un premio o un castigo, esto influye de forma negativa en nosotros, nos limita, y frustra nuestras capacidades. Propiciar espacios donde las personas puedan llevar a cabo acciones disfrutando, divirtiéndose, y compartiendo con sus semejantes son propicias para el crecimiento integral y el desarrollo de habilidades y el fortalecimiento de cualidades, es un gran paso a la educación autónoma que influirá en que todos seamos capaces de proponer alternativas de cambio que nos son tan necesarias en nuestro contexto y momento histórico actual. En la sociedad de la ansiedad, del afán, de la presión, hace falta confianza en nuestras capacidades y que sin llegar al egocentrismo podamos despertar en nosotros esa motivación intrínseca que nos mueva interior y exteriormente para contribuir en el crecimiento de nuestra sociedad siendo agentes activos-participativos por el bienestar colectivo.

## REFERENCIAS

- Ahumada, P. (2005). *Hacia una evaluación auténtica del aprendizaje*. Barcelona : Paidós.
- Angarita, C. (2014). *Comprensión Epistémica de la Educación Física desde la Comprensión del Ser (EDUCA-FISER)*. Obtenido de <http://arje.bc.uc.edu.ve/arj14esp/art13.pdf>
- Bellido, M. (2024). *Manual: Motivación para el aprendizaje*. Zaragoza: Comité editorial de la facultad de estudio superiores Zaragoza.
- Botelho, F. (junio de 2008). La Fenomenología de Maurice Merleau-Ponty y la investigación en comunicación. *Signo y Pensamiento*, 68-83. Obtenido de <[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-48232008000100006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-48232008000100006&lng=en&nrm=iso)>
- Boulch, J. L. (1997). *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Barcelona: Paidotribo.
- Calvache, E., Ruiz, J., Tombé, M., & Roa, Z. (2016). *Universidad de Manizales* . Obtenido de Experiencias Significativas y Huellas vitales: <http://ridum.umanizales.edu.co/handle/20.50012746/2727>
- Carrasco, J. B., & Basterretche, J. (2000). *La motivación. En Técnicas y recursos para motivar a los alumnos*. Ediciones Rialp.
- Casasola, W. (27 de abril de 2020). El papel de la didáctica en los procesos de enseñanza y aprendizaje universitarios. *Revista Comunicación, Volumen 91(1)*, 38-51. doi:<http://dx.doi.org/10.18845/rc.v29i1-2020.5258>
- Chernicoff, L., & Rodríguez, E. (2018). Autoconocimiento. *DIDAC(72)*, 29-37. Obtenido de [http://doi.org/10.48102/didac.2018..72\\_JUL-DIC.189](http://doi.org/10.48102/didac.2018..72_JUL-DIC.189)
- Congreso de la República Colombia. (08 de 02 de 1994). *Ley 115 de Febrero 8 de 1994*. Obtenido de [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)
- Deckers, L. (2001). *Motivación: biológica, psicológica y ambiental*. Obtenido de [https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781000453430\\_A41797192/preview-9781000453430\\_A41797192.pdf](https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781000453430_A41797192/preview-9781000453430_A41797192.pdf)
- Espinoza-Freire, E. (2022). Aprendizaje por Descubrimiento vs Aprendizaje Tradicional . *Revista Transdisciplinar de Estudios Sociales y Tecnológicos*, 73-81.
- European Cooperation in Science and Technology. (2022). *COST*. Obtenido de ¿Puede el uso no adecuado de pantallas incrementar el riesgo:

[https://www.aeped.es/sites/default/files/fs4\\_hyperchildnet\\_recomendaciones\\_uso\\_pantallas\\_cps.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/fs4_hyperchildnet_recomendaciones_uso_pantallas_cps.pdf)

- Falcettoni, N. (2019). *La construcción de una Educación Física transdisciplinaria desde el enfoque sistémico*. Obtenido de <https://doi.org/10.22206/cyed.2019.v3i1.pp11-20>
- González, A., & González, C. (2010). Educación Física desde la Perspectiva de la Corporeidad y la Motricidad. *Hacia la promoción de la salud*, 173-187.
- Guillén, J. (2017). *Neuroeducación en el aula de la teoría a la práctica*. Madrid: Createspace independent publishing platform.
- Gutiérrez, S. (2 de enero de 2013). La Ciencia de la Motricidad Humana como área de conocimiento. *Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 291-298.  
doi:<https://doi.org/10.33010/recie.v1i2.508>
- Hurtado, D. (2007). Corporeidad y Motricidad. Una Forma de Mirar Los Saberes del Cuerpo. *Educ. Soc. Campinas*, 119-136. doi:<https://doi.org/10.1590/S0101-73302008000100007>
- Lancheros, K. (2019). *Corporalidad y Corporeidad: resignificación desde la experiencia de personas con diversidad funcional, en el campo de la rehabilitación*. Obtenido de Repositorio Universidad Nacional De Colombia:  
<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/77827/1026572767.2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20Corporalidad%20y%20Corporeidad%20son,y%20experiencias%20que%20integran%20todos>
- Macías, M. (2017). *El Estudiante como protagonista de su propio aprendizaje*. Obtenido de <https://ineverycrea.mx/comunidad/ineverycreamexico/recurso/el-alumno-como-protagonista-de-su-propio765cad1d-0696-43bb-9add-649a7e1c5650>
- Martí, J. (1975). *La Educación Conforme a la vida*. La Habana: Editorial de Ciencias Sociales.
- Mayhuasca, V. (2022). *Universidad San Ignacio Loyola*. Obtenido de Estrategia metodológica para el aprendizaje por descubrimiento en los estudiantes del curso de Gestión de Proyectos Educativos de una Universidad Privada de Lima:  
<https://repositorio.usil.edu.pe/flip/?pdf=https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ae7c8fd6-591e-4b17-889b-ce1727055da7/content>
- Ministerio de Educación Nacional . (s.f.). *MEN*. Obtenido de <https://www.mineduacion.gov.co/1621/article-82793.html>

- Ministerio de Educación Nacional. (2000). *MEN*. Obtenido de Serie de lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte: [https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-339975\\_recurso\\_10.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-339975_recurso_10.pdf)
- Ministerio de Educación Nacional. (09 de 09 de 2022). *MEN*. Obtenido de Orientaciones curriculares para Educación Física, Recreación y Deporte: [https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-339975\\_recurso\\_10.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-339975_recurso_10.pdf)
- Mogollón, O., & Solano, M. (2011). *Escuelas Activas. Apuestas para mejorar la calidad de la Educación*. Fhi360.
- Morales, C. (2014). *Una mirada a la Educación Física en Colombia*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd190/la-educacion-fisica-en-colombia.htm>
- Naranjo, M. L. (2009). *Enfoque conductistas, cognitivos y racional emotivos*. Obtenido de <https://editorial.ucr.ac.cr/ciencias-sociales/item/1856-enfoques-conductistas-cognitivos-y-racional-emotivos.html>
- Not, L. (1983). *Pedagogías del Conocimiento*. Cultura Económica .
- Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2015). *Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte*. Obtenido de <http://goo.gl/aYUz7Q>
- Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2015). *Educación Física de Calidad Guía para los Responsables Políticos*. Obtenido de <http://goo.gl/ugfOsl>
- Organización Mundial de la Salud. (24 de 04 de 2019). *OMS*. Obtenido de Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más: <https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- Organización Mundial de la Salud. (7 de 03 de 2024). *OMS*. Obtenido de Más que una Cuestión de Peso: <https://www.paho.org/es/noticias/7-3-2024-mas-que-cuestion-peso#:~:text=Desde%201990%2C%20la%20obesidad%20en,Guatemala%2C%20la%20situaci%C3%B3n%20es%20similar.>
- Organización Mundial de la Salud. (10 de 10 de 2024). *OMS*. Obtenido de La salud mental de los adolescentes: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Panadero, E., & Alonso, J. (2014). Teoría de autorregulación educativa: una comparación y reflexión teórica. *Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación*, 11-22.  
doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.002>

- Prado, J., & Albarran, L. (2023). *Educación Física en la Sociedad Contemporánea*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8855998>
- Ríos, M., Adrover, D., de Noreña, D., & Rodríguez, J. (2014). Atención. *Neurociencia Cognitiva*, 177-195. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/257268510\\_la\\_atencion](https://www.researchgate.net/publication/257268510_la_atencion)
- Sacristán, J. G. (2007). *El curriculum: Una reflexión sobre la práctica*. Madrid: Ediciones Morata.
- Secretaría de Planeación. (06 de 2015). *SDP*. Obtenido de Política Pública de Deporte, Recreación, Actividad Física, Parques y Escenarios para Bogotá: 16
- Sen, A. (2000). *Desarrollo y Libertad*. Barcelona: Planeta.
- Soto, R. (1995). Propuesta para un modelo curricular flexible. *Perfiles*, 102-111. Obtenido de <http://publicaciones.anuies.mx/acervo/revsup/res085/txt10.htm>
- Souza, M. D. (2024). *Autodeterminación: La Ciencia de la Motivación*. Obtenido de <https://www.marcelledesouza.com.br/wp-content/uploads/2024/03/AUTODETERMINACION-LA-CIENCIA-DE-LA-MOTIVACION.pdf>
- Tamayo, D., Merchán, V., Hernández, J., Ramírez, S., & Gallo, N. (2018). Nivel de desarrollo de las funciones ejecutivas en estudiantes adolescentes de los colegios públicos de Envigado - Colombia. *CES Psicología*, 21-36. doi:<http://dx.doi.org/10.21615/cesp.112.3>
- Trechera, J. L. (2005). *Saber motivar: ¿el palo o la zanahoria?* Obtenido de <https://es.scribd.com/document/313309372/Saber-Motivar>
- Universidad Europea. (21 de 04 de 2023). Obtenido de <https://universidadeuropea.com/blog/rutinas-de-pensamiento/>
- Universidad Pedagógica Nacional. (2011). *UPN*. Obtenido de <https://edufisica.upn.edu.co/lic-educacion-fisica-presentacion/>
- Universidad Pedagógica Nacional. (2020). *UPN*. Obtenido de <https://www.upn.edu.co/mision-y-vision>
- Universidad Pedagógica Nacional. (05 de 08 de 2024). *UPN*. Obtenido de <https://www.upn.edu.co/actualizacion-documental-sistema-de-gestion-ambiental/>
- Vera, J., García del Dujo, Á., Peña, J., & Gargallo, B. (Marzo de 2000). *Ediciones Universidad Salamanca*. Obtenido de Criterios de Selección de los Contenidos del Currículo: <https://doi.org/10.14201/2834>
- Woolfolk, A. (2010). *Psicología Educativa*. Obtenido de <https://biblioteca.ucuenca.edu.ec/digital/s/biblioteca-digital>

## Anexos

### A. Clase 2. Autoconocimiento y autorregulación.



# PLAN DE CLASE

Fecha: 09/05/2025

Profesora: Leidy Johana Amado Aguilar  
Profesor: Belmer Andrés Aroca Cárdenas

Tema: Autoconocimiento y Autorregulación

#### OBJETIVO GENERAL

▶ Propiciar ambientes educativos para incentivar el despertar de la motivación intrínseca al servicio del aprendizaje autónomo teniendo como mediadora a la educación física.

#### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

▶ Potenciar la autorregulación por medio del juego colectivo

▶ Reconocer la importancia del autoconocimiento y su influencia dentro de actividades colectivas

#### MATERIALES

▶ Vasos

▶ Cauchos con cuerdas

▶ Conos

▶ Aros

▶ Pelotas

#### TIEMPOS Y ESPACIO

Salón de clases

|                      |         |
|----------------------|---------|
| ▶ Saludo             | 5 min.  |
| ▶ Calentamiento      | 5 min.  |
| ▶ Juego de pirámides | 15 min. |
| ▶ Juego pases y gol  | 15 min. |
| ▶ Responder Froms    | 5 min.  |

#### ESTRUCTURA DE LA CLASE:

Se hace el respectivo saludo

Se realiza un calentamiento jugando Tingo Tingo Tango

Se divide el grupo en 4 subgrupos

Se explican las generalidades de cada juego y se inicia

Se solicita responder unas preguntas y se hace la retroalimentación de la clase

#### EVALUACIÓN DEL CONOCIMIENTO:

Evaluación Auténtica: Rutina de pensamiento

1. ¿Qué aprendí hoy sobre mi cuerpo durante la clase?
2. ¿Qué me motivó más en la clase y cómo puedo replicar esa motivación en otras actividades?
3. ¿Qué puedo hacer por mi cuenta para mejorar en esta actividad física y cómo me comprometo a hacerlo?

**B. Clase 3. Atención.**



# PLAN DE CLASE

Fecha: 12/05/2025

Profesora: Leidy Johana Amado Aguilar  
Profesor: Belmer Andrés Aroca Cárdenas

Tema: Atención

### OBJETIVO GENERAL

▶ Propiciar ambientes educativos para incentivar el despertar de la motivación intrínseca al servicio del aprendizaje autónomo teniendo como mediadora a la educación física.

### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

▶ Fortalecer la atención a través de ejercicios oculo-manuales

▶ Brindar opciones para la elaboración de juegos con materiales de fácil acceso

### MATERIALES

▶ Catapultas (ganchos y tapas)

▶ Cartones de huevos

▶ Pimpones

▶ Conos

▶ Aros

▶ Hojas de papel y esferos

### TIEMPOS Y ESPACIO

Salón de clases

|                      |         |
|----------------------|---------|
| ▶ Saludo             | 5 min.  |
| ▶ Calentamiento      | 5 min.  |
| ▶ Juego de catapulta | 15 min. |
| ▶ Juego stop         | 15 min. |
| ▶ Responder Froms    | 5 min.  |

### ESTRUCTURA DE LA CLASE:

Se hace el respectivo saludo

Se realiza un calentamiento jugando atrapa el cono

Se divide el grupo en 4 subgrupos

Se explican las generalidades de cada juego y se inicia

Se solicita responder unas preguntas y se hace la retroalimentación de la clase

### EVALUACIÓN DEL CONOCIMIENTO:

Evaluación Auténtica: Rutina de pensamiento

1. ¿Qué aprendí hoy sobre mi cuerpo durante la clase?
2. ¿Qué me motivó más en la clase y cómo puedo replicar esa motivación en otras actividades?
3. ¿Qué puedo hacer por mi cuenta para mejorar en esta actividad física y cómo me comprometo a hacerlo?

**C. Clase 4. Funciones ejecutivas.**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <h1>PLAN DE CLASE</h1>                                                                                                                                                                                                                                               |  | Fecha: 16/05/2025                                                                                                                                                                 |
| Profesora: Leidy Johana Amado Aguilar<br>Profesor: Belmer Andrés Aroca Cárdenas                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                   |
| Tema: Funciones Ejecutivas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                   |
| <b>OBJETIVO GENERAL</b><br>▶ Propiciar ambientes educativos para incentivar el despertar de la motivación intrínseca al servicio del aprendizaje autónomo teniendo como mediadora a la educación física.                                                                                                                                               |  | <b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b><br>▶ Mediar espacios que permitan a los estudiantes planificar, organizar y tomar decisiones                                                        |
| <b>MATERIALES</b><br>▶ Bombas<br>▶ Pelota con cuerda<br>▶ Pimpones<br>▶ Conos<br>▶ Vasos<br>▶ Pimpones                                                                                                                                                                                                                                                 |  | <b>TIEMPOS Y ESPACIO</b><br>Salón de clases<br>▶ Saludo 5 min.<br>▶ Calentamiento 5 min.<br>▶ Juego de bombas 15 min.<br>▶ Juego del elefante 15 min.<br>▶ Responder Froms 5 min. |
| <b>ESTRUCTURA DE LA CLASE:</b><br>Se hace el respectivo saludo<br>Se divide el grupo en 4 subgrupos<br>Se explican las generalidades de cada juego y se inicia<br>Se solicita responder unas preguntas y se hace la retroalimentación de la clase                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                   |
| <b>EVALUACIÓN DEL CONOCIMIENTO:</b><br>Evaluación Auténtica: Rutina de pensamiento<br>1. ¿Qué aprendí hoy sobre mi cuerpo durante la clase?<br>2. ¿Qué me motivó más en la clase y cómo puedo replicar esa motivación en otras actividades?<br>3. ¿Qué puedo hacer por mi cuenta para mejorar en esta actividad física y cómo me comprometo a hacerlo? |  |                                                                                                                                                                                   |

***D. Clase 5. Funciones experiencias significativas.***

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                    |  |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                |  | <h1>PLAN DE CLASE</h1>                                                                                                                                                                                             |  | Fecha: 19/05/2025 |
| Profesora: Leidy Johana Amado Aguilar<br>Profesor: Belmer Andrés Aroca Cárdenas                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                    |  |                   |
| Tema: Experiencias Significativas                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                    |  |                   |
| <b>OBJETIVO GENERAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | <b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b>                                                                                                                                                                                      |  |                   |
| ▶ Propiciar ambientes educativos para incentivar el despertar de la motivación intrínseca al servicio del aprendizaje autónomo teniendo como mediadora a la educación física.                                                                                                                                   |  | ▶ Fomentar aprendizajes duraderos a través de la práctica de diferentes conocimientos y habilidades<br>▶                                                                                                           |  |                   |
| <b>MATERIALES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | <b>TIEMPOS Y ESPACIO</b>                                                                                                                                                                                           |  |                   |
| ▶ Pelotas<br>▶ Rompecabezas<br>▶ Platos<br>▶ Cuerda<br>▶ Conos<br>▶ Aros<br>▶ Esferas y hojas                                                                                                                                                                                                                   |  | Salón de clases<br>▶ Saludo 5 min.<br>▶ Calentamiento 5 min.<br>▶ Juego de enrollar la cuerda 15 min.<br>▶ Juego traslada la torres 15 min.<br>▶ Juego rompecabezas matemático 15 min.<br>▶ Responder Froms 5 min. |  |                   |
| <b>ESTRUCTURA DE LA CLASE:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                    |  |                   |
| Se hace el respectivo saludo<br>Se divide el grupo en 4 subgrupos<br>Se explican las generalidades de cada juego y se inicia<br>Se solicita responder unas preguntas y se hace la retroalimentación de la clase                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                    |  |                   |
| <b>EVALUACIÓN DEL CONOCIMIENTO:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                    |  |                   |
| Evaluación Auténtica: Rutina de pensamiento<br>1. ¿Qué aprendi hoy sobre mi cuerpo durante la clase?<br>2. ¿Qué me motivo más en la clase y cómo puedo replicar esa motivación en otras actividades?<br>3. ¿Qué puedo hacer por mi cuenta para mejorar en esta actividad física y cómo me comprometo a hacerlo? |  |                                                                                                                                                                                                                    |  |                   |

*E. Clase 6. Retroalimentación.*

|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|  <h1>PLAN DE CLASE</h1>                                                                                                            |                                                                                                                                                    | Fecha: 23/05/2025 |
| Profesora: Leidy Johana Amado Aguilar<br>Profesor: Belmer Andrés Aroca Cárdenas                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |                   |
| Tema: Retroalimentación                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                   |
| <b>OBJETIVO GENERAL</b><br>▶ Propiciar ambientes educativos para incentivar el despertar de la motivación intrínseca al servicio del aprendizaje autónomo teniendo como mediadora a la educación física.            | <b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b><br>▶ Organizar un espacio de diálogo para socializar las experiencias vivenciadas durante las clases<br>▶            |                   |
| <b>MATERIALES</b><br>▶ Caja encintada<br>▶ Guantes de cocina<br>▶ Dados                                                                                                                                             | <b>TIEMPOS Y ESPACIO</b><br>Salón de clases<br>▶ Saludo 5 min.<br>▶ Diálogo 15 min.<br>▶ Juego de la caja encintada 15 min.<br>▶ Compartir 15 min. |                   |
| <b>ESTRUCTURA DE LA CLASE:</b><br>Se hace el respectivo saludo<br>Se inicia el diálogo de la experiencias vivenciadas<br>Se explican las generalidades del juego y se inicia<br>Se hace un compartir para finalizar |                                                                                                                                                    |                   |
| <b>EVALUACIÓN DEL CONOCIMIENTO:</b><br>No hay evaluación solo el diálogo de las experiencias                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |                   |

***F. Respuestas evaluación rutina de pensamiento – fecha: 09/05/2025***

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. ¿Qué aprendí hoy sobre mi cuerpo durante la clase?</p> <p>Agilidad y pensamiento rápido</p> <p>A coordinar y moverme rápidamente en situaciones complejas de clase</p> <p>A coordinar</p> <p>Que tengo bastante flexibilidad</p> <p>Aprendí que las actividades del tipo lúdicas en un contexto cerrado puede ser un reto pero estas actividades en tiempos rutinarios son disfrutables y ayuda sortear el inicio de la semana.</p> <p>Habilidades físicas y cognitivas</p> <p>Que debo cuidarlo y adaptar las actividades a mis posibilidades</p> | <p>2. ¿Qué me motivó más en la clase y cómo puedo replicar esa motivación en otras actividades?</p> <p>La competencia</p> <p>Me motivo la resolución de problemas interesantes y buscaría actividades similares para generar ese interés</p> <p>Ganar, querer ganar</p> <p>La lúdica utilizada en la sesión utilizarla con los estudiantes teniendo en cuenta la dinámica para ajustar el diseño a la población</p> <p>Trabajar con primeras infancias</p> <p>Jugar para despejar la mente</p> <p>La competencia.</p> | <p>3. ¿Qué puedo hacer por mi cuenta para mejorar en esta actividad física y cómo me comprometo hacerlo?</p> <p>Estudiar y leer más para generar mayor cultura general</p> <p>Cumplir con cada norma establecida</p> <p>Jugar stop más seguido</p> <p>En mis tiempos libres hacer ejercicio</p> <p>No lo veo factible, por que las actividades implican interacciones con muchos más participantes. Por lo que lo que podría hacer es cada vez que se presente estas actividades estar con la disposición para participar.</p> <p>Más dominio de grupo</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

***G. Respuestas evaluación rutina de pensamiento – fecha: 19/05/2025***

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. ¿Qué aprendí hoy sobre mi cuerpo durante la clase?</p> <p>Que tengo muy buena motricidad y agilidad para realizar los ejercicios</p> <p>Que estoy en la capacidad de realizar ejercicios complejos cuando me concentro o me enfoco en el paso a paso</p> <p>Que puedo mejorar fácilmente mi habilidades si no paro de intentarlo "la práctica hace al maestro"</p> <p>Que la motivación influye mucho para mí, ya que si algo me parece aburrido no lo hago con la misma diligencia que cuando estoy motivado y alegre</p> <p>Que mi cuerpo está en la capacidad de realizar actividades complejas, que tengo límites en mi mente con los cuales debo trabajar</p> | <p>2. ¿Qué me motivó más en la clase y cómo puedo replicar esa motivación en otras actividades?</p> <p>Poner mis habilidades en acción y jugar. Manteniendo mi enfoque en cada ejercicio que se me ponga</p> <p>Jugar y compartir con mis compañeros, para replicar esta motivación debo tener la mejor disposición para participar y dar lo máximo de mi parte</p> <p>Que los juegos son difíciles, exigen bastante concentración y planeación para completarlos</p> <p>Siempre es motivante jugar y recordar esas épocas de la infancia cuando no te preocupaba nada y podías compartir con tus amigos, puedo replicarla dejándome llevar por mi niño interior</p> <p>Los juegos porque aunque parecen fáciles a primera vista. exigen bastante concentración.</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>3. ¿Qué puedo hacer por mi cuenta para mejorar en esta actividad física y cómo me comprometo a hacerlo?</p> <p>Seguir esforzándome y debo apoyar un poco más a mi equipo en lo ejercicios que son en grupo</p> <p>Hablar más, ya que en ocasiones se como hacer las cosas en los ejercicios colectivos pero me cuesta hablarles y tomar el liderazgo frente a mis compañeros</p> <p>Seguir intentándolo, no limitarme, ni dejarme abrumar cuando no me salga a la primera</p> <p>Ayudar y apoyar más a mi equipo, porque en ocasiones me dejó llevar y quiero realizarlo todo yo</p> <p>Seguir confiando en mí, mi compromiso es controlar más el miedo y participar</p>                                                                                          |

### *H. Evidencia fotográfica de las clases*

