

Educación Física y Autorregulación: en búsqueda de una  
mejora de sí mismo y su relación con el entorno.

Esteban Guillermo Melo Hernández


José Manuel Rincón Agudelo

Robinson Camilo Montero Pardo

Tutor: Mg. Jorge A. Lloreda Currea

Universidad Pedagógica Nacional


Fecha 20 04 2018

	<b>FORMATO</b>	
	<b>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</b>	
<b>Código: FOR020GIB</b>	<b>Versión: 01</b>	
<b>Fecha de Aprobación: 10-10-2012</b>	<b>Página II de 108</b>	

<b>1. Información General</b>	
<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de Grado
<b>Acceso al documento</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
<b>Título del documento</b>	Educación Física y Autorregulación: en búsqueda de una Mejora de sí mismo y su relación con el entorno
<b>Autor(es)</b>	Melo Hernández, Esteban Guillermo; Montero Pardo, Robinson Camilo; Rincón Agudelo, José Manuel
<b>Director</b>	Mg. Jorge Alberto Lloreda Currea
<b>Publicación</b>	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2018. 108 p
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Pedagógica Nacional UPN
<b>Palabras Claves</b>	EDUCACIÓN FÍSICA; HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS; CAPACIDADES FÍSICAS; AUTORREGULACIÓN; RELACIÓN CON EL ENTORNO

<b>2. Descripción</b>
<p>Trabajo de grado que se propone debido a la dificultad presenciada a la hora de ejecutar tareas motrices y las conductas disruptivas son dos factores que afectan potencialmente la relación que tienen los sujetos con el entorno. Por lo que se plantea que mediante el uso del modelo cíclico de autorregulación o de aprendizaje autorregulado de Barry Zimmerman este aplicado a las sesiones de Educación Física en el IED el Japón para así potenciar el desarrollo de las habilidades motrices y las capacidades físicas, por medio de una propuesta curricular en donde los estudiantes tuvieran que hacer una planificación, ejecución de acciones y evaluación de sí mismos, para así superar sus dificultades permitiéndoles paralelamente lograr una mejor relación con su entorno.</p>

<b>3. Fuentes</b>
<p>Fundación CADAH. (2012). Intervención psicomotriz y tdah. Recuperado de: <a href="https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/intervencion-psicomotriz-y-tdah.html">https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/intervencion-psicomotriz-y-tdah.html</a></p> <p>Madrona, P., Jordán, O &amp; Barreto, I. (2008) HABILIDADES MOTRICES EN LA INFANCIA Y SU DESARROLLO DESDE UNA EDUCACIÓN FÍSICA ANIMADA. Revista Iberoamericana de educación, ISSN-e 1022-6508, N° 47. Recuperado de: <a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2736759">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2736759</a></p> <p>Rodríguez, M &amp; Sarguera, R. (1993). Algunas consideraciones acerca del estudio de las habilidades. Revista Cubana de psicología. Vol 10. N 1. Recuperado de: <a href="http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v10n1/04.pdf">http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v10n1/04.pdf</a></p> <p>Benjumea, M. (2010). La motricidad como dimensión humana: un abordaje transdisciplinar. Recuperado de: <a href="http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/motricidad_dimension_humana.pdf">http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/motricidad_dimension_humana.pdf</a></p> <p>Guía curricular para la Educación Física. (2018). Recuperado de: <a href="http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/guia.html">http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/guia.html</a></p> <p>Díaz,S (1999). La autorregulación de una tarea motriz El equilibrio invertido. Tesis doctoral inédita. Universidad Autónoma de Madrid.Facultad de Psicología. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Recuperado de: <a href="https://www.researchgate.net/publication/41224207_La_autorregulacion_de_una_tarea_motriz_El_equilibrio_invertido?enrichId=rgreq-73c4c9094e5885ce64d2b60f2cfbc22d-XXX&amp;enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzQxMjI0MjA3O0FTOjEwNDg2NTM2Nzg1NTEwOEAxNDAyMDEzMjYwODA4&amp;el=1_x_2&amp;esc=publicationCoverPdf">https://www.researchgate.net/publication/41224207_La_autorregulacion_de_una_tarea_motriz_El_equilibrio_invertido?enrichId=rgreq-73c4c9094e5885ce64d2b60f2cfbc22d-XXX&amp;enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzQxMjI0MjA3O0FTOjEwNDg2NTM2Nzg1NTEwOEAxNDAyMDEzMjYwODA4&amp;el=1_x_2&amp;esc=publicationCoverPdf</a></p> <p>Gallo L. (2007). CUATRO HERMENÉUTICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN COLOMBIA. Recuperado de: <a href="http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/educacion_fisica/cuatro.pdf">http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/educacion_fisica/cuatro.pdf</a></p> <p>Soto, C (2012). La psicocinética o Educación Psicomotriz Jean Le Boulch. Recuperado de: <a href="https://www.xmind.net/m/nu6j">https://www.xmind.net/m/nu6j</a></p>

	<b>FORMATO</b>
	<b>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</b>
<b>Código: FOR020GIB</b>	<b>Versión: 01</b>
<b>Fecha de Aprobación: 10-10-2012</b>	<b>Página III de 108</b>

Ruiz, L. Mata, E. Moreno, Juan (2007). Los problemas evolutivos de coordinación motriz y su tratamiento en la edad escolar. European Journal of Human Movement, ISSN 0214-0071, N° 18, 2007,1-17. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3321227>

Gómez, M. & Ruiz, L. & Mata, Esmeralda (2006). Los problemas evolutivos de coordinación en la adolescencia: Análisis de una dificultad oculta. International Journal of Sport Science, ISSN:1885-3137, N° 2, 2006, 44-54, doi:10.5232/ricyde2006.00303. Recuperado de: <http://www.cafyd.com/REVISTA/art3n3a06.pdf>

Cabrera, Maria. & Ochoa, Martha. (2010). Estudio del impacto de las conductas disruptivas en niños y niñas dentro del aula de clases (Tesis de Pregrado). Universidad de Cuenca, España. Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/2371>

Engels, F. Marx, K. (1895). El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre. Die Neue Zeit

Gutiérrez, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. Revista de Investigación cuerpo, cultura y movimiento. N° 2, 2010, 77-86.DOI: <https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2011.0001.04>. Recuperado de: <http://revistas.usantomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1011>

RAE, (2018) <http://dle.rae.es/?id=VkMYOa2IVkMn9cm>

RAE, (2018) <http://dle.rae.es/?id=4UqOkfp>

Panadero, E. & Tapia, A. (2014). Teorías de autorregulación educativa: una comparación y reflexión teórica. Psicología Educativa, Revista de los Psicólogos de la Educación. DOI: 10.1016/j.pse.2014.05.002. (2014) 11-22 - Vol. 20. Recuperado de: [http://pse.elsevier.es/es/teorias-autorregulacion-educativa-una-comparacion/articulo/S1135755X14000037/#.WvMNb\\_kvwdUn](http://pse.elsevier.es/es/teorias-autorregulacion-educativa-una-comparacion/articulo/S1135755X14000037/#.WvMNb_kvwdUn)

Gil, P. & López, A. (2006) Juego y deporte en el ámbito escolar: aspectos curriculares y actuaciones prácticas. Del Valle, S. El deporte como desarrollo de habilidades. Ministerio de Educación y Ciencia, España.

Del Valle, S. (1999). Autorregulación de una tarea motriz: el equilibrio invertido (Tesis Doctoral). Universidad Autónoma de Madrid, España. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Sagrario\\_Diaz/publication/41224207\\_La\\_autorregulacion\\_de\\_una\\_tarea\\_motriz\\_El\\_equilibrio\\_invertido/links/00b7d523c2a6138d6c000000/La-autorregulacion-de-una-tarea-motriz-El-equilibrio-invertido.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Sagrario_Diaz/publication/41224207_La_autorregulacion_de_una_tarea_motriz_El_equilibrio_invertido/links/00b7d523c2a6138d6c000000/La-autorregulacion-de-una-tarea-motriz-El-equilibrio-invertido.pdf)

Educada.Mente. (2016). El proceso de autorregulación según Zimmerman. Recuperado de: <https://educadamentesite.wordpress.com/2016/01/10/el-proceso-de-autorregulacion-segun-zimmerman/>

Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009-2019 (Bogotá Más Activa). Recuperado de: [https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/documentos\\_transparencia/politica\\_publica\\_de\\_deporte\\_recreacion\\_y\\_actividad\\_fisica\\_2009-2019.pdf](https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/documentos_transparencia/politica_publica_de_deporte_recreacion_y_actividad_fisica_2009-2019.pdf)

Constitución Política de 1991. Recuperado de: <http://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia.pdf>

Ley 115 de 1994. Recuperado de: [https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)

Ley 934 de 2004. Recuperado de: [http://www.coldeportes.gov.co/normatividad/normatividad\\_juridica/leyes/ley\\_934\\_2004](http://www.coldeportes.gov.co/normatividad/normatividad_juridica/leyes/ley_934_2004)

Ley 181 de 1995. Recuperado de: <http://www.alcaldiaibogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=3424>

Serie lineamientos curriculares. Educación Física, Recreación y Deporte. Propósitos de la Educación Física. Recuperado de: [https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-89869\\_archivo\\_pdf3.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf)

Carta internacional revisada de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. Organización de las Naciones Unidas Para la Educación, la Ciencia y la Cultura, (UNESCO). Recuperado de: [http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL\\_ID=13150&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)

Geertz, C. (2003). La interpretación de las culturas. Barcelona, España. Gedisa S.A. Recuperado de: <https://antroporecursos.files.wordpress.com/2009/03/geertz-c-1973-la-interpretacion-de-las-culturas.pdf>

Gimenez, G. (2012). La cultura como identidad y la identidad como cultura. Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM, Recuperado de: <http://perio.unlp.edu.ar/teorias2/textos/articulos/gimenez.pdf>


Moreira, Maria.(2003). ¿Qué es la Sociedad?. Biblioteca Virtual Universal. Recuperado de: <http://www.biblioteca.org.ar/libros/89004.pdf>

Moreno, C. (2001). La virtud tradicional contramoderna: el pensamiento político de Alasdair MacIntyre. Universidad del País Vasco. Recuperado de: <https://www.ehu.es/documents/1457190/1764043/Moreno+-+2001+-+Clonaciones.%20pr%C3%B3tesis+y+mutantes.pdf>

Rice, P. (1997). Desarrollo Humano. Estudio del Ciclo Vital. Prentyce-hall hispanoamericana, S.A. México.

Panadero, E. Tapia, A. (2014). ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje. Anales de psicología. ISSN edición impresa: 0212-9728. 2014, vol. 30, n° 2 (mayo), 450-462. Recuperado de: <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/53457/1/%C2%BFCCo%CC%81mo%20autorregulan%20nuestros%20alumnos%3F%20Revisio%CC%81n%20del%20modelo%20ci%CC%81clico%20de%20Zimmerman%20sobre%20autorregulacio%CC%81n%20del%20aprendizaje.pdf>

Gómez, M. Polanía, N. (2008). ESTILOS DE ENSEÑANZA Y MODELOS PEDAGÓGICOS: Un estudio con profesores del Programa de Ingeniería Financiera de la Universidad Piloto de Colombia, (Tesis de Maestría). Universidad de la Salle. Bogotá. Recuperado de:

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Escuela Nacional de Pedagogía</small>	<b>FORMATO</b>	
	<b>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</b>	
<b>Código: FOR020GIB</b>	<b>Versión: 01</b>	
<b>Fecha de Aprobación: 10-10-2012</b>	<b>Página IV de 108</b>	

<http://repository.lasalle.edu.co/bitstream/handle/10185/1667/T85.08%20G586e.pdf;jsessionid=81EB660B9F1D5FB9318AE8983F245301?sequence=1>

#### 4. Contenidos

##### **Caracterización**

En este capítulo se hace un recorrido teórico de los temas generadores que componen este PCP, así como también se explica la forma en que estos temas se van relacionando con la problemática evidenciada, y por la cual nace el interés de crear una propuesta que intente dar solución. Se aclaran los conceptos clave y la normatividad a la que estaría sujeta por el entorno en el que se desarrolla.

##### **Perspectiva educativa**

En este capítulo se pretende dar a conocer las teorías y modelos que se usaron en la propuesta para poder hacer un buen argumento, dichos sustentos teóricos son tomados desde los tres ejes fundamentales del PCLEF (pedagógico, disciplinar y humanístico), los cuales se presentan de tal forma que se relacionen para la coherencia de esta propuesta.

##### **Implementación**

En este apartado se pretende dar a conocer como se da las prácticas educativas en el proyecto curricular en el cual se tienen en cuenta los objetivos, los contenidos, la metodología que se va a utilizar y la evaluación, estos componentes se plasman en el macro diseño en el cual convergen.

##### **Ejecución piloto**

La ejecución piloto de esta propuesta se realizó en un contexto formal, específicamente en el IED el Japón, ubicado en la localidad de Kennedy, en el texto se especifica más sobre este y los micro diseños que se utilizaron para el desarrollo del PCP y la coherencia con el macro diseño.


##### **Análisis de la experiencia**

En este capítulo se hace un análisis de los resultados obtenidos al final del proceso, si los objetivos inicialmente propuestos se cumplieron o no y el aprendizaje que deja el proyecto a nivel personal y profesional.

#### 5. Metodología

En el proyecto se planteó un proceso para la buena realización de este en primer lugar se hizo un diagnóstico en el que se utilizó la implementación de test que permitirían ver el grado de ejecución de las tareas motrices, así como también se implementó una entrevista semi-estructuradas que nos permitirían identificar la percepción de las diferentes relaciones que tenía cada participante con su entorno. Una vez se obtuvo la información se realizó la planeación de las sesiones y que contenidos iba a tener cada una de ellos teniendo en cuenta los referentes teóricos usados y cómo se relacionan en cada uno de los micro diseños.

#### 6. Conclusiones

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Escuela Nacional de Formación de Profesores</small>	<b>FORMATO</b>	
	<b>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</b>	
<b>Código: FOR020GIB</b>	<b>Versión: 01</b>	
<b>Fecha de Aprobación: 10-10-2012</b>	<b>Página V de 108</b>	

La influencia de los docentes es fundamental en la relación que los estudiantes tengan con la escuela y, en el caso particular de este PCP, con la educación física; uno de los fines que se busca es cambiar el imaginario social de que esta disciplina está ligada exclusivamente a la actividad deportiva o, en otros casos, que es un descanso más; por consiguiente, esto se puede relacionar con el hecho de la poca atención prestada por los participantes a los contenidos teóricos con los que fue acompañada la práctica y que deberían haber sido las bases de los progresos.

Se evidencio un cambio positivo con relación al trabajo en equipo puede dar bases para replantear algunos elementos de la propuesta dentro de los que puede estar el desarrollo del trabajo grupal por encima del individual, ya que como se muestra, se obtuvieron mejores resultados trabajando de esta forma; esta podría ser una manera de desarrollar los contenidos teóricos para que sean interiorizados desde la construcción propia de equipos de trabajo y no desde la magistralidad de las explicaciones del profesor.

<b>Elaborado por:</b>	Melo Hernández, Esteban Guillermo; Montero Pardo, Robinson Camilo; Rincón Agudelo, José Manuel
<b>Revisado por:</b>	Mg. Jorge A. Lloreda Currea

<b>Fecha de elaboración del Resumen:</b>	16	05	2018
--	----	----	------

## Tabla de contenido

Introducción	2
Justificación	5
Problematización y propuesta	7
Caracterización	10
Marco Legal	26
Perspectiva Educativa	39
Sociedad, cultura y desarrollo humano	39
Componente Pedagógico	49
Componente disciplinar	63
Diseño de Implementación	73
Justificación	74
Metodología	82
Evaluación	84
Ejecución Piloto	89
Reflexiones	94
Referencias Bibliograficas	101

## **Introducción**

En este Proyecto Curricular Particular (PCP) se encuentra una propuesta pedagógica diseñada y enfocada hacia la potencialización de las habilidades motrices y capacidades físicas, usando como herramienta lo mencionado por el investigador educativo y profesor de psicología educativa Barry Zimmerman (2001), quien a partir de varias investigaciones ha planteado el modelo cíclico de autorregulación o de aprendizaje autorregulado, en el cual postula que los estudiantes tienen la capacidad de crear procesos que les permiten elegir los métodos de aprendizaje más acordes a sus necesidades y motivaciones, y así llegar a la materialización de los objetivos que se tengan propuestos.

Esta propuesta surge de la observación en diferentes contextos tales como parques, bibliotecas, centros comerciales y escuelas de carácter oficial, donde se encontró que los individuos no tienen una buena relación con su entorno y tienden a tener conductas disruptivas que dificultan el desarrollo armónico de esta.

Al mismo tiempo, se pudo identificar dentro de las clases y espacios informales que existen dificultades a la hora de ejecutar acciones motrices; para confirmar lo anterior se retomaron tres estudios realizados al respecto: el primero, encabezado por la Fundación Cantabria Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad (CADAH, 2012), el segundo, desarrollado por el licenciado en educación física y doctor en ciencias de la educación Pedro Gil Madrona, Onofre Ricardo Contreras Jordán e Isabel Gómez Barreto (2008) y el tercero, presentado por la doctora en educación física escolar Martha Gómez (2006), los cuales están ligados a la falta de desarrollo en las habilidades motrices y las capacidades físicas y cómo estas influyen en el desarrollo íntegro del ser humano, que podrían potenciarse usando como

herramienta el proceso de autorregulación planteado por Zimmerman, además de ser un mecanismo mediante el cual se buscó intervenir las conductas mencionadas, con el fin de mejorar así la relación de los individuos con el entorno.

En primer lugar, se desarrollaron los conceptos propios de la educación física que conforman el esqueleto de este PCP, de esta manera se realizó un abordaje teórico de los términos habilidad, motricidad, capacidad y lo corpóreo; lo anterior fue la base estructural que llevó al fundamento disciplinar de este trabajo donde se encuentran definidas las habilidades y las capacidades físicas, cómo se adquieren, su importancia en el contexto y su origen biológico; lo anterior permitió explicar las razones por las cuales se tomaron estos conceptos como fundamentales en el desarrollo de los individuos, desde los elementos más básicos hasta su desarrollo especializado.

En segundo lugar, se desarrolló la teoría del Aprendizaje Autorregulado o Modelo Cíclico de Autorregulación de Zimmerman, como elemento fundamental del presente PCP con relación a la construcción de aprendizajes de los individuos e interiorización del proceso, que es lo que permite que dicha autorregulación educativa trascienda a la vida cotidiana.

En tercer lugar, se presentaron los elementos que desde las áreas humanística, pedagógica y disciplinar permiten aterrizar los conceptos con el fin de encontrar las relaciones que los conviertan en un cuerpo teórico coherente que permita materializar los objetivos propuestos y dar así respuesta a las problemáticas que motivan la realización de este PCP; es así cómo se desarrollaron las concepciones de ser humano, rol docente, pedagogía y educación y educación física con todos los elementos que los componen y las relaciones que pueden surgir a partir de su análisis.

De esta manera, se propuso un currículo donde se integraron todos los elementos exponiendo los objetivos a cumplir, la forma en la que serían alcanzados, los contenidos a desarrollar y sus relaciones evidenciando los vínculos que se han establecido.

En conclusión, se hizo un análisis de las experiencias vividas en la aplicación del PCP, en el cual, con relación a las observaciones, se desarrollaron argumentos que permitieron identificar la pertinencia, claridad, coherencia y efectividad de la propuesta hecha gracias a una comparación de los resultados alcanzados con los planteamientos teóricos realizados inicialmente y que llevaron a emitir algunas reflexiones finales, teniéndolas presentes como fundamentos para continuar mejorando la forma de asumir la docencia y la educación física como procesos que no se pueden estancar y que deben estar en evolución constante a la par de las sociedades actuales.

## Justificación

Este PCP parte de la búsqueda para implementar en el perfil profesional del Licenciado en Educación Física, herramientas que le permitan mejorar la relación de los individuos con el entorno por medio de la potencialización de las habilidades motrices y las capacidades físicas; para esto se usó como herramienta de apoyo la autorregulación, que permite influir directamente en la conducta y, más específicamente, en el aprendizaje de los participantes para así lograr una mejora en la ejecución de tareas motrices usando como contenidos a desarrollar algunos elementos propios de la psicomotricidad.

Gracias al trabajo de observación realizado y a la búsqueda de estudios, se identificaron dos problemáticas puntuales; en primer lugar, se encontraron dificultades en la ejecución de la tarea motriz por parte de los individuos, la cual se relacionó con el bajo desarrollo de las habilidades motrices y capacidades físicas; en este sentido, estudios como “Intervención psicomotriz y TDAH” de la fundación CADAH (2012) afirman que los índices de déficit de atención, en un 50 %, pueden estar relacionados al bajo desarrollo de las habilidades psicomotrices.

Sumado a este estudio, se encontró también el artículo realizado por Madrona, Contreras y Gómez (2008) titulado “Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una Educación Física animada”, donde se plantea la importancia del desarrollo motriz en la configuración de lo afectivo, cognitivo, tónico-emocional, simbólico en el ser humano, entre otros.

En segundo lugar, se observó el aumento de una serie de conductas que atentan contra el entorno, las cuales fueron conceptualizadas como disruptivas, razón por la cual desde este PCP se quieren ayudar a reducir con el fin de mejorar la relación de los participantes con el entorno, haciendo que esto pueda trascender a diferentes contextos fuera de la escuela.

Por lo anterior, los Licenciados en Educación Física, entienden la relación directa que tienen el cuerpo y el movimiento con las experiencias cotidianas, permitiéndoles diseñar estrategias que permitan potenciar el desarrollo de las dimensiones del ser humano, específicamente desde la dimensión motriz, llevando a los participantes a la ejecución de tareas motrices de forma consciente, como lo plantea la docente investigadora Luz Elena Gallo Cadavid (2007), retomando al licenciado en educación física, psicólogo y médico kinesiólogo Jean Le Boulch quien propone la psicokinética como un enfoque de la psicomotricidad, haciendo énfasis en el desarrollo del esquema mental y cómo este se lleva a cabo a través de una acción consciente que tiene un impacto en su entorno; gracias a esto, se espera que los individuos puedan reconocer su corporeidad, la cual les permite ser reflexivos en sus acciones, emociones y pensamientos, y cómo ese proceso tiene diferentes efectos en su relación con el entorno, mejorando este vínculo para que se enfrenten con mayor seguridad a su vida cotidiana.

Por ello, y a través del análisis de las historias de vida propias, se decidió plantear este PCP, debido a que mejorar las habilidades motrices y capacidades físicas desde un proceso de autorregulación puede permitir una mejor ejecución en las tareas motrices y generar una mayor interdependencia de los individuos que, al potencializar estas habilidades y capacidades, propiciarán inicialmente dentro de la clase de educación física y posteriormente en otros contextos, una buena toma de decisiones, identificación de métodos de aprendizaje

acordes a sus necesidades, resolución de conflictos, ejecuciones eficientes en tareas motrices y el reconocimiento de sí mismos y de los demás, logrando finalmente mejorar las relaciones de los participantes con el entorno.

### **Problematización y propuesta**

Dentro de las diferentes observaciones que se realizaron en diferentes contextos, específicamente la Institución Educativa Distrital El Japón (IED El Japón), se identificaron dos problemáticas: por un lado, la dificultad que presentan los individuos en la ejecución de diferentes tareas a nivel motriz, las cuales se relacionan con el bajo desarrollo de las habilidades motrices y capacidades físicas teniendo en cuenta lo planteado en diversos estudios e investigaciones como los realizados por la fundación CADAH (2012) que se apoya en el estudio de los profesionales en psicología Piek, Pitcher y Hay, donde afirman que alrededor del 50 % de los niños que presentan TDAH tienen dificultades motrices relacionadas con la coordinación; además de esto, dichos individuos presentan lo que el director del grupo de investigación psicosocial en el deporte y doctor en psicología Luis Miguel Ruiz Pérez (2007) denomina torpeza motriz que se manifiesta en problemas de equilibrio, lanzamientos, golpes, conducciones, dificultad para planear y organizar acciones, entre otras; sumado a esto Gómez (2006), escribe un artículo en el que se habla de los y que están relacionados con las dificultades en la ejecución y desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas.

Por otro lado, se identificaron conductas que atentan contra el entorno, entendiendo por entorno todo aquello que rodea a cada individuo incluyendo a los demás; dichas conductas son denominadas “conductas disruptivas”, que como lo mencionan las licenciadas

en psicología educativa Martha Karina Ochoa y María Patricia Cabrera, en su trabajo de tesis “Estudio del impacto de las Conductas Disruptivas en niños y niñas dentro del aula de clases” (2010) en el cual retoman al especialista en trastornos de la conducta y Doctor en Ciencias de la Educación Manuel Armas Castro (2007), quien las define como “una conducta en la que existe una violación del derecho de los demás o de las normas y reglas sociales apropiadas a la edad” (p. 397).

Lo anterior se relaciona con lo identificado en las observaciones debido a que se evidenciaron situaciones de agresiones físicas y verbales entre los estudiantes y hacia los docentes; además, se identificó un mal uso de los espacios físicos en los que permanecían los individuos ligado a la falta de cuidado de los mismos; estas conductas también se relacionan con lo dicho por las licenciadas en psicología Ochoa y Cabrera (2010), retomando a Teresa Gómez y María Serrats, definidas como “toda actividad mediante la cual el alumno transgrede, viola o ignora la normativa disciplinaria establecida” (p. 15).

En concordancia con lo anterior, en el momento de iniciar las observaciones, se hizo un diagnóstico que permitió identificar que algunos estudiantes presentan dificultades en la ejecución de algunas tareas motrices, así como también que tienen comportamientos que pueden llegar a afectar el entorno en general.

La ejecución piloto de este PCP se dividió en tres (3) momentos; en el primer momento anterior a la de intervención, se utilizaron tres (3) test y algunos formatos de evaluación de patrones de movimiento - entendidos como herramientas de recolección que miden aspectos como el grado de madurez de las habilidades motrices o de desarrollo de las capacidades físicas - y una entrevista semiestructurada que buscó determinar la percepción de conductas disruptivas de los participantes en relación con sus compañeros; en el segundo

momento, se desarrolló la propuesta didáctica; y en el tercer momento se utilizaron las mismas herramientas que al inicio con el ánimo de hacer un paralelo entre los resultados de los dos momentos; del proceso anterior, se esperó generar mayor conciencia en los estudiantes, en donde ellos mismos contarán si vieron alguna mejora en lo que se refiere a autorregulación y si ha mejorado o no su convivencia con las demás personas en diferentes contextos.

Este proceso se encuentra mediado por la Educación Física, la disciplina que busca generar conciencia de los movimientos que se ejecutan hasta llegar a la configuración de las dimensiones afectiva, cognitiva, simbólica y social; todo esto debería permitir que los sujetos tengan una capacidad de entendimiento superior, llevándolos a que acumulen experiencias significativas que logren trascender en sus diferentes contextos y en todas las relaciones que establezcan a lo largo de su vida.

Por lo anterior, surge la propuesta de intervención en las habilidades motrices y capacidades físicas desde el proceso de autorregulación planteado por Zimmerman, el cual debería posibilitar el desarrollo organizado de las actividades que se plantean desde la psicomotricidad, dividida en tres fases enfocadas a que los individuos sea capaz de planear, ejecutar y evaluar sus procesos y resultados para que puedan identificar cuáles son sus debilidades y fortalezas a la hora de ejecutar una tarea motriz y de esta manera estén en la capacidad de escoger los métodos de aprendizajes más afines a sus gustos y necesidades, además de mejorar y potenciar sus habilidades motrices junto con las capacidades físicas, esto con la idea de que ellos pudieran disminuir las conductas disruptivas mejorando su relación con el entorno.

## Caracterización

Es pertinente afirmar que el ser humano ha evolucionado gracias al movimiento, como lo asegura el filósofo Friedrich Engels en su libro “El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre” (1895), el cual plantea que, gracias a que el mono tuvo la necesidad de erguirse, cambió su campo visual a uno más amplio que le sirvió para defenderse de los demás depredadores, así como para adquirir nuevas habilidades como la construcción de herramientas que fueron utilizadas para la alimentación y defensa, lo cual les permitió desarrollar sus capacidades físicas en todas las dimensiones; partiendo de esto se hizo necesaria la conceptualización del término habilidad.

La habilidad es un concepto polisémico, es decir, de acuerdo a la disciplina que la esté analizando esta tendrá una definición específica; para este caso particular y según lo mencionado en la Revista Cubana de Psicología (1993), retomando al psicólogo Arthur V. Petrovsky (1985), nos da una definición de habilidad entendida como "dominio de un complejo sistema de acciones psíquicas y prácticas necesarias para una regulación racional de la actividad, con ayuda de los conocimientos y hábitos que la persona posee" (p.159).

De la anterior definición se puede decir que las habilidades parten de una acción, teniendo en cuenta que estas son la respuesta que el ser humano da a una serie de estímulos que pueden ser de carácter externo o interno, por ejemplo, la asignación de una actividad que requiere de una o varias acciones que para ser ejecutadas pasan por un proceso del sistema neuronal del individuo.

Desde la formación como Licenciados en Educación Física se entiende la habilidad como ese conjunto de pensamientos que tienen un orden lógico que conlleva a lo que se conoce como saber hacer; teniendo en cuenta que dichas habilidades están directamente relacionadas con el desarrollo y maduración biológica del cuerpo, y que a través del entrenamiento estas pueden ser mejoradas hasta el punto de poderse convertir en talentos gracias a su dominio total; por consiguiente una habilidad no se encuentra sin orientación alguna, siempre tiende a cumplir alguna meta u objetivo ya sea de manera consciente o inconsciente.

Teniendo en cuenta lo anterior, y que para la educación física la habilidad hace parte fundamental en el desarrollo de la motricidad, es necesario hacer claridad en este último concepto para que se pueda entender lo que es una habilidad motriz.

En este sentido, la motricidad puede ser entendida como una dimensión del ser humano ya que hace parte de una generalidad del mismo y abarca unos elementos constitutivos, los cuales, según la licenciada en educación física y magister en motricidad y desarrollo humano Margarita Benjumea (2010), son la corporeidad, el movimiento, la percepción, intencionalidad-consciencia, espacialidad y temporalidad, los cuales permitirán que la motricidad se desarrolle y se tome como una dimensión propia del ser humano; se debe reconocer la importancia que cada uno de estos elementos tienen para la comprensión de la motricidad, sin embargo, no serán abordados debido a que cada elemento hace parte de una amplia gama de visiones y significados por lo que se necesitan varias revisiones exhaustivas para dar una claridad adecuada de cada uno.

Por consiguiente, Benjumea (2010) plantea que la motricidad como dimensión humana es entendida de la siguiente manera:

La Motricidad entonces, se constituye en dimensión humana, en tanto realidad tangible donde convergen múltiples fenómenos que se conjugan sistémicamente tanto en su génesis como en su manifestación para consolidarse como acto de comunicación y expresión humana. Acto, que concebido como expresión de un sujeto en tanto totalidad actuante desde su realidad corpórea -no etérea-, no puede desligarse del carácter consciente e inteligente que caracteriza y a su vez, diferencia al humano de otras especies; determinando de esta forma, la intencionalidad de sus acciones y responsabilizando a ese sujeto de las implicaciones y repercusiones que tanto en su individualidad como en su proyección social tenga su accionar. (p.192)

Al ser la motricidad una dimensión humana, se encuentra ligada a todos los aspectos de la vida cotidiana del sujeto, entonces al ver que esta no se reduce a un simple sistema biológico, social o histórico, se entiende como un proceso complejo en donde el cuerpo hace parte de un todo permitiendo, desde la autorregulación, que los individuos sean capaces de identificarse como parte de un todo y que por lo tanto tienen una influencia en su entorno.

A partir de esto, se busca que los individuos a nivel educativo identifiquen todas sus capacidades motrices y, así mismo, estén en condición de generar un esquema mental que les permita revisar porqué hacen un movimiento, para qué, cómo lo harían y, seguido de esto, hacer una evaluación donde identifiquen cuáles son las estrategias que les posibilitan el aprendizaje en relación a sus necesidades y metas.

Teniendo en cuenta lo abordado acerca de las habilidades y la motricidad, a partir de este punto se desarrolla conceptualmente el término habilidades motrices, que desde la perspectiva de la Guía Curricular para la Educación Física (2018) las habilidades motrices son las capacidades adquiridas por medio del aprendizaje que le permiten al individuo el

desarrollo de todas las dimensiones humanas y que tienen como fin ejecutar acciones y movimientos que tengan unos resultados eficaces y con el mínimo uso de energía en el menor tiempo posible.

El desarrollo de estas habilidades motrices está influenciado en gran parte por la relación del individuo con el entorno y llevan un proceso que, aunque no es completamente lineal, si debe avanzar por determinadas etapas que irán complementando las siguientes; dentro de estas teorías se puede encontrar la del psicólogo y biólogo Jean Piaget, quien las denomina estadios de desarrollo; es así como en los niños lo primero que aparece son los movimientos reflejos que con el pasar de los días y meses se automatizan y mecanizan para convertirse en la base de lo que posteriormente es conocido como patrones de movimiento, dentro de los que se enmarcan habilidades básicas como reptar, gatear, caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, etc., que a su vez son la base de las habilidades motrices específicas que están relacionadas con la danza, las destrezas deportivas y la ejecución de trabajos de alta complejidad.

Por lo tanto, para la Educación Física y este PCP las habilidades motrices han sido tomadas como esa adquisición del proceso de enseñanza-aprendizaje que será apoyado por la teoría de autorregulación de Zimmerman para la ejecución de tareas motrices, las cuales tienen una intención y sentido con el fin de que estas puedan ser realizada de la manera más consciente posible para que el individuo se reconozca a sí mismo creando nuevos métodos mediante los cuales podrá identificar cómo, a partir de sus habilidades motrices, podría ejecutar eficazmente dichas tareas en el aula y en la vida diaria.

Para el objeto de este PCP, es importante definir el término capacidades físicas, el cual no sólo es otro de los pilares del presente trabajo, sino que está en estrecha relación con

lo que se ha mencionado de las habilidades motrices; en ese orden de ideas, se hace un abordaje conceptual de lo que es una capacidad física.

El concepto de capacidades físicas ha evolucionado con el transcurso de las investigaciones que a través de la historia diferentes autores han realizado. En este indagar, científicos y especialistas de las más diversas ramas, han dividido y clasificado las capacidades del hombre. El Licenciado en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, Fernando Guio Gutierrez, en su artículo “Conceptos y clasificación de las capacidades físicas” (2010), define las capacidades físicas como las “(...) características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas” (p. 80).

Sumado a lo anterior, las capacidades físicas se pueden clasificar en:

- Condicionales: son aquellas en que el rendimiento físico está determinado por las posibilidades energéticas del organismo y el desarrollo locomotor, y sus tipos básicos son fuerza, resistencia y rapidez.
- Coordinativas: se caracterizan por tener grandes exigencias sensoriales, su clasificación básica es, capacidad motora de regulación y dirección del movimiento (coordinación, ritmo, equilibrio, orientación, reacción, anticipación) y capacidad motora de adaptación y cambio (agilidad).

Hasta el momento ya se ha hecho un abordaje conceptual de los términos que son propios de la educación física y que son parte central de este PCP; teniendo en cuenta que la propuesta que motiva este documento está fundamentada en usar la autorregulación como una herramienta que permita potenciar el desarrollo, tanto de habilidades motrices, como de

capacidades físicas, lo que sigue es conceptualizar la autorregulación y la forma en la que puede estar relacionada con dicha área disciplinar; para tal efecto se habla inicialmente de lo que es entendido por regulación y posteriormente se define la autorregulación con relación a la educación y, más específicamente, a la educación física.

La regulación es un término que define la Real Academia Española como “Determinar las reglas o normas a que debe ajustarse alguien o algo”, y con referencia a la autorregulación, la RAE la define como “Regularse por sí mismo”; esto último se encuentra asociado a áreas como la economía, el periodismo, la biología, la anatomía, entre otros.

En relación con lo anterior, la autorregulación, de acuerdo a lo planteado por Zimmerman, implica conocerse a sí mismo en todas las capacidades y habilidades en las diferentes dimensiones humanas para, de esta manera, adquirir un control propio que le permita al individuo tener formas de accionar que lo beneficien a él y a su entorno.

Teniendo en cuenta que este PCP es realizado estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, lo primero que se debe aclarar es que el término autorregulación, como lo menciona el Investigador del Departamento Interfacultativo de Psicología Evolutiva y de la Educación Ernesto Panadero y el Profesor de Psicología y Doctor en Filosofía Alonso Tapia (2014), con relación al área de la educación, empezó a utilizarse alrededor de finales de los años setenta y se ubicó como una competencia educativa que le permitía a los estudiantes explorar sus estrategias de aprendizaje con el fin de poder lograr sus objetivos con mayor eficacia; Panadero y Tapia apoyan su tesis en el extenso estudio que ha hecho Zimmerman sobre la autorregulación quien propuso un modelo por el cual se puede llegar al desarrollo de dicha competencia.

En educación física, es fundamental que los profesores tengan la capacidad de potenciar una diversidad de competencias en los estudiantes que les permitan hacer un desarrollo adecuado de su potencial humano; aquí la autorregulación cumple un papel fundamental como una de dichas competencias, la cual es definida por la licenciada en Educación Física y Doctora en Psicología María Sagrario del Valle Díaz (2006) retomando a Schunk y Zimmerman (1994) en su artículo “El deporte como desarrollo de habilidades” como: “la función que pone en acción los mecanismos o medios para llevar a cabo una tarea con éxito. Dichos medios responden a una organización secuenciada donde se fija el objetivo que constituye la tarea” (p. 189) esto hace que se siga una línea secuencial que debe llevar a que el ejecutante configure un proceso en donde se activen sus conocimientos, afectos y comportamientos.

Con el fin de hacer más cercano el concepto de autorregulación con la Educación Física tomamos una definición dada por la Del Valle (1999) en su trabajo titulado “Autorregulación de una tarea motriz: el equilibrio invertido”, en donde menciona que "La autorregulación hace referencia a un proceso constante y continuo por el cual la persona se conduce a sí misma, combinando una actividad mental abierta con el desarrollo concreto de acciones en función de un objetivo"(p. 17)

Por otro lado, Zimmerman aborda la autorregulación de forma más específica definiendo esta como el control de los pensamientos, acciones, emociones y motivación propios a través de estrategias personales enfocadas a alcanzar los objetivos o metas que previamente se han fijado; este autor establece un proceso denominado modelo cíclico de autorregulación o de aprendizaje autorregulado, que tiene como base las experiencias, expectativas y aprendizajes de cada persona y que se desarrolla en tres fases:

1- Fase de planificación: consiste en el análisis que el participante hace de la tarea con relación a la capacidad de ejecutarla, para posteriormente planificar una respuesta que se enfoque a unas metas planteadas de forma específica. Dentro de esta fase se desarrollan dos procesos:

- I. Análisis de la tarea: en donde el individuo debe valorar la tarea de forma detallada con base en su experiencia con el fin de hacer un planteamiento inicial de la respuesta que va a dar de acuerdo a los objetivos que se plantee; dichos objetivos surgen a partir de dos (2) variables:
  - A. Criterios de evaluación: estándares en los que se fundamenta la evaluación y que el individuo debe conocer con anterioridad.
  - B. Nivel de perfección que espera alcanzar: este le permite determinar el tiempo y esfuerzo que deberá ser utilizado para emitir una respuesta.

Posteriormente el individuo establece una estrategia con la cual pueda dar cumplimiento a los objetivos planteados, el tiempo invertido estará determinado por el grado de relación entre las experiencias y conocimientos previos que se tenga de los elementos a desarrollar.

- II. Automotivación: el autor plantea que las creencias, valores, intereses y metas, son las variables que mantienen la motivación para la realización de la tarea; estas están determinadas por:
  - A. Expectativas de autoeficacia que están relacionadas con la creencia que tiene el individuo en su capacidad de ejecutar la tarea.
  - B. Expectativas de resultado que se relacionan con las posibilidades de éxito en la ejecución de la tarea.

- C. Interés y valor de la tarea que se relaciona con el gusto y utilidad de la misma, es decir el interés personal o situacional de la tarea para el ejecutante.
- D. La orientación a metas que es la creencia que los individuos tienen de que la tarea a realizar aporte a los propósitos establecidos.

En todas las anteriores la motivación se relaciona directamente con la capacidad de ejecución y el interés que la tarea despierte, gracias al gusto que le genere o la importancia que tenga para el ejecutante.

Teniendo en cuenta lo anterior en relación con la educación física, se entiende la importancia de contar con una adecuada construcción del esquema corporal que es lo que finalmente le permitirá a los participantes plantear posibilidades de resultado más acertadas gracias al conocimiento de su cuerpo y capacidades que, a través de las vivencias, han alimentado la experiencia corporal que se convierte en la base de los análisis y conclusiones de cada individuo.

Es por este motivo, que se decidió trabajar desde las habilidades motrices y las capacidades físicas, a sapiencia de que un adecuado desarrollo de las mismas influye de forma directa en lo que será la motricidad, además de su influencia en el desarrollo las otras dimensiones del ser humano, como la cognitiva, que le permitirán realizar una planificación más centrada en argumentos lógicos y por ende una ejecución con mayores posibilidades de eficiencia; esto no solo se aplica a las tareas motrices sino que al interiorizarse se convierte en un proceso que se desarrolla en todos los ámbitos de la vida, construyendo en cada participante una mejor capacidad de análisis y preparación consciente de su accionar en relación con su entorno.

2- Fase de ejecución: es en la cual se realiza la tarea; dentro de esta se desarrollan dos procesos:

I. Auto-observación: permite que el participante tenga presente la adecuación y calidad de lo que está haciendo con el fin de que pueda continuar o corregir los componentes de la respuesta que emite a la tarea, aquí se tienen en cuenta dos tipos de actividades:

A. Automonitorización metacognitiva o autosupervisión: proceso mediante el cual el individuo corrige la respuesta que está dando; aquí tiene un punto de referencia externo para valorar su ejecución.

B. Autorregistro: el individuo toma nota o registra sus progresos permitiendo que esta actividad se convierta en una estrategia de aprendizaje por medio de la cual se pueden monitorizar los avances obtenidos.

II Autocontrol: se refiere a la capacidad de mantener la concentración por medio de “estrategias metacognitivas” que permiten conseguir total o parcialmente los fines propuestos; dichas estrategias son:

A. Las autoinstrucciones: son las órdenes auto-impartidas en relación con la tarea que se está ejecutando.

B. La creación de imágenes mentales con las que se organiza la información permitiendo facilitar el proceso de aprendizaje y automatización.

C. La gestión del tiempo que se emplea para la ejecución de la tarea.

D. El control del entorno de trabajo: se refiere a la adecuación del espacio físico en el que se va a realizar la tarea con el fin de eliminar al máximo las distracciones.

- E. La solicitud de ayuda con el fin de corregir de forma más eficaz su ejecución y potenciar así su aprendizaje.

Dentro de este proceso también aparecen las “estrategias motivacionales” que son:

- A. La búsqueda de incentivar el interés durante la actividad para mantener la atención dirigida hacia los objetivos planteados y los progresos obtenidos.
- B. Pensar en las consecuencias de la falta de concentración para mantener un grado alto de atención y monitorizar constantemente los progresos además de potenciar por medio de elogios el grado de interés.

Frente a lo anterior, no se puede negar el alto componente de actividad que caracteriza a la educación física; por tal motivo se puede pensar que esta fase de ejecución es la que está principalmente ligada a la disciplina, lo cual se hace más coherente si se recuerda el grado de conciencia que tiene una acción, como lo plantea la psicomotricidad desde la psicokinética de Le Boulch, lo cual lleva a entender que mediante el conocimiento de las habilidades motrices y capacidades físicas, por medio de la sistematización de las ejecuciones, se puede identificar no sólo su grado de desarrollo y potencial de acción, sino que además, los elementos a fortalecer con el fin de encontrar la manera de mejorarlos.

3- Fase de autorreflexión: donde el participante reflexiona sobre los resultados de su ejecución; dentro de esta se desarrollando dos procesos:

- I. Auto-juicio: es donde el ejecutante realiza una valoración de su desarrollo de la tarea a través de la autoevaluación partiendo de los criterios evaluativos de base aplicados en relación con el grado de calidad esperado en la ejecución gracias a tres (3) tipos de criterios para el análisis así:

- A. Criterios objetivos: se refieren a los requisitos exigidos por la competencia adquirida.
- B. Criterios de progreso: se relacionan con los niveles de progreso previos.
- C. Criterios de comparación social: surgen de la observación de la ejecución de los demás individuos.

El “autojuicio” puede darse también a través de las atribuciones causales que son las conclusiones a las que el participante llega luego de evaluar su acción y las atribuye a diferentes factores que pudieron influir en el resultado observado

- II. Auto-reacción que está relacionada con los estímulos que genera la acción a nivel emocional y cognitivo; aquí se busca que el individuo logre hacer un manejo adecuado de dichos estímulos para que los pueda transformar en elementos motivacionales y así seguir mejorando su aprendizaje por medio de dos procesos:

- A. Auto-satisfacción: se relaciona con los efectos positivos o negativos que pueden ser generados por los resultados obtenidos a nivel emocional y cognitivo; están dirigidos al aumento de la motivación en el ejecutante.

- B. Inferencias:

- a. Adaptativas: se caracterizan por mantener la motivación y llevar a que se realicen las modificaciones necesarias para mejorar el resultado de la ejecución.
- b. Defensivas: afectan la motivación generando reacciones como la apatía, el desinterés, sensación de indefensión, entre otros, con una influencia negativa en la motivación.

Finalmente, en esta tercera fase en la que se hace todo el proceso de evaluación y planteamiento de inferencias, se parte de lo que se ha planteado desde un principio para que, acto seguido, se analice de forma profunda lo mostrado en la ejecución con el fin de que se hagan las adaptaciones que sean necesarias de acuerdo con los objetivos planteados por el participante según sus necesidades y sus gustos; es en esta fase donde se ve afectada la motivación, es decir, puede aumentar o disminuir y, en ese sentido, es responsabilidad del docente dirigir los estímulos de forma adecuada para evitar el abandono del objetivo que el estudiante se ha planteado.

Como se puede ver en la concepción de Zimmerman, se hace un abordaje más enfocado a la ejecución técnica en las dos primeras fases y es en la tercera (fase de autorreflexión) en la que relaciona el manejo y evaluación de las emociones y la influencia que estas últimas tienen en el comportamiento de cada individuo; en esta misma línea se encuentra la definición del término autorregulación en la revista virtual [Movilizacioneducativa.net](http://Movilizacioneducativa.net) donde menciona que el concepto se refiere a cómo una persona ejerce control sobre sus propias respuestas para perseguir metas y vivir de acuerdo con normas, estas respuestas están relacionadas con pensamientos, impulsos, emociones, actuaciones y demás comportamientos.

Lo que se propone es que el modelo que plantea Zimmerman sea la piedra angular sobre la cual se diseñarán las sesiones de clase, es decir, que este proceso se hará en cada sesión por parte de los participantes para que por medio de la repetición se interiorice, potenciando así el desarrollo, tanto de habilidades motrices, como de capacidades físicas, permitiendo la mejora de las relaciones del individuo con el entorno al trascender a otros contextos fuera de la escuela.

### A manera de síntesis

Título	Autor/ año/ ubicación	Descripción y Aportes al pcp
Conceptos y clasificación de las capacidades físicas	Fernando Guío Gutiérrez  2010  Local	En esta revista de investigación de la universidad Santo Tomás, se encontró una base para la conceptualización de las capacidades físicas y su clasificación, permitió tener un concepto más amplio sobre estas, así como conocer la forma en que se dividen y en qué edades se presentan para poder desarrollarlas en la población seleccionada.
Guía curricular para la Educación Física	José Fernando Montoya Ortega, Amparo Saldarriaga Klinkert...  Álvaro E. Chedid A y Ubaldo E. Escobar Arias  2018  Nacional	Se trata de una página web creada por la Universidad de Antioquia, INDER, la secretaría de educación para la cultura e Indeportes Antioquia en la que se presentan ayudas curriculares para el área de educación física y también elementos conceptuales de la misma la cual permite revisar constantemente elementos que estén fallando o que se necesiten cambiar en el desarrollo del PCP, además de permitir identificar los contenidos propios

		de la educación física que se utilicen en las sesiones.
El papel reservado al profesor de educación Física: organizador de la interacción del alumno con el conocimiento a través del juego.	Sagrario del Valle Díaz y Ricardo de la Vega Marcos  2007  Internacional	Se realiza una reflexión del papel del educador físico en la implementación de nuevas metodologías pedagógicas que permitan aplicar la autorregulación como elemento central del movimiento consciente traducido en acción motriz.  Sumado a esto podemos evidenciar cómo a partir de otras investigaciones se puede hacer uso de la autorregulación dentro de los procesos educativos propios de la educación física, posibilitando tener más herramientas pedagógicas y didácticas para el desarrollo de las sesiones.
Teorías de autorregulación educativa: una comparación y reflexión teórica	Ernesto Panadero y Jesús Alonso Tapia  2014  Internacional	Se hace un abordaje del trabajo realizado por Barry Zimmerman con relación a la autorregulación y las diferentes teorías que sobre esta se han propuesto desde cinco puntos fundamentales así: origen de la motivación para autorregularse, conciencia de la autorregulación, procesos fundamentales de la autorregulación, cómo influye el entorno social y físico en el proceso y cómo se adquiere la capacidad de autorregularse, lo cual permite tener herramientas claras para buscar desarrollar esta competencia en los

		estudiantes como un beneficio adicional al aprendizaje específico de la disciplina.
La autorregulación de una tarea motriz El equilibrio invertido	Sagrario del Valle Díaz Amparo Moreno Hernández  1999  Internacional	El trabajo se centra en la importancia que adquiere la autorregulación de la tarea motriz referida a las ideas, sentimientos y acciones generadas por el individuo, orientada hacia la consecución de una meta. Por lo tanto, se señala la importancia de los procesos de pensamiento donde el participante se refleja como elemento autónomo y activo, caracterizada principalmente por la posibilidad de realizar una ejecución motriz consciente, lo cual apoya la idea planteada en este PCP en el cual, con un buen desarrollo motor, se tiene la posibilidad de que las conductas personales y sociales se den de la manera más adecuada y eficaz a la hora de relacionarse con el entorno.

Fuente: Elaboración Propia

### **Marco Legal**

Para justificar la parte legal de este PCP se desplegarán unos artículos de leyes, que permitirían sustentar y propiciar la acción educativa de la autorregulación dentro de la disciplina de la educación física que se encontrarán a continuación.

## **Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá**

**2009-2019 (Bogotá Más Activa).**

**Definición de Educación Física.** Es una disciplina que ha sido considerada como un factor determinante en el desarrollo integral y armónico del ser humano y de las comunidades, dada su gran capacidad para contribuir en la formación de los hábitos psicomotrices y sociales de las personas desde la más temprana edad, y porque enriquece a la consecución de logros en las otras tres áreas (deporte, recreación y actividad física).

**Visión social de “Bogotá más activa”.** En el año 2019 Bogotá será una ciudad más activa, gracias al desarrollo de la cultura del deporte, la recreación y la actividad física, de acuerdo con las prioridades de los diferentes grupos poblacionales y territoriales de la ciudad, que permitirá mejorar la calidad de vida de los habitantes de la ciudad.

### **Constitución Política de 1991:**

**Artículo 67:** La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social: con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente.

### **Ley 115 de 1994**

**Artículo 1:** Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes. La presente Ley señala las

normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad.

**Artículo 5, numeral 12:** Fines de la Educación. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

**Artículo 14, inciso b:** Enseñanza obligatoria. El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo.

**Artículo 16, inciso a, c y g:** El conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía. El desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje; d) La ubicación espacio-temporal y el ejercicio de la memoria. El estímulo a la curiosidad para observar y explorar el medio natural, familiar y social

**Artículo 21, inciso i:** Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria. El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

**Artículo 22, inciso ñ:** La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

**Artículo 23, numeral 5:** Áreas obligatorias y fundamentales. Educación física, recreación y deportes.

**Ley 934 de 2004**

**Artículo 1:** En todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la Ley 115 de 1994, se incluirá el programa para el desarrollo de la educación física

**Artículo 4:** Las Secretarías de Educación, Departamentales, Distritales y Municipales, conjuntamente con los entes deportivos del mismo orden, y las instituciones de Educación Superior que ofrezcan programas en esta área, de acuerdo con sus respectivas competencias y autonomías, podrán implementar y cofinanciar proyectos de formación y actualización, tendientes al mejoramiento de la calidad en la prestación del servicio del área de la Educación Física, Recreación y Deporte.

**Artículo 5:** Para propender al desarrollo de la Educación Física en la comunidad, partiendo de la base de la población infantil escolar como extraescolar, se adoptarán y fortalecerán los Centros de Educación Física que articulen sus servicios con los programas establecidos en el Proyecto Educativo Institucional, PEI, de los establecimientos educativos. En igual forma se procederá, respecto de los Centros de Iniciación y Formación Deportiva, adscritos a los entes deportivos municipales

**Artículo 7:** Los Centros de Educación Física y los Centros de Iniciación y formación Deportiva podrán ser Centros de Práctica para los estudiantes de los Programas de Educación Física y Tecnología en áreas afines de las Instituciones de Educación Superior que tengan estos programas legalmente establecidos, para lo cual se establecerán convenios y alianzas estratégicas entre las Secretarías de Educación, los entes deportivos territoriales y las Instituciones de Educación Superior respectivas

**Ley 181 de 1995**

**Artículo 1:** Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

**Artículo 11:** Corresponde al Ministerio de Educación Nacional, la responsabilidad de dirigir, orientar, capacitar y controlar el desarrollo de los currículos del área de Educación Física de los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Educación Secundaria e instituciones escolares especializadas para personas con discapacidades físicas, psíquicas y sensoriales, y determinar las estrategias de capacitación y perfeccionamiento profesional del recurso humano.

**Ministerio de Educación Nacional: propósitos de la educación física.**

Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.

Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.

**Carta internacional revisada de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. Organización de las Naciones Unidas Para la Educación, la Ciencia y la Cultura, (UNESCO).**

**Artículo 1.** La práctica de la educación física, la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para todos.

**Numeral 1,3.** Se han de ofrecer posibilidades inclusivas, adaptadas y seguras de participar en la educación física, la actividad física y el deporte a todos los seres humanos, comprendidos los niños de edad preescolar, las personas de edad, las personas con discapacidad y los pueblos indígenas.

**Numeral 1,6.** Todos los seres humanos deben tener plenas posibilidades de alcanzar un nivel de realización correspondiente a sus capacidades e intereses.

**Numeral 1,7.** Todo sistema educativo debe asignar el lugar y la importancia debidos a la educación física, la actividad física y el deporte, con miras a establecer un equilibrio y fortalecer los vínculos entre las actividades físicas y otros componentes de la educación. Debe también velar por que en la enseñanza primaria y secundaria se incluyan, como parte obligatoria, clases de educación física de calidad e incluyentes, preferiblemente a diario, y porque el deporte y la educación física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas formen parte integrante de las actividades cotidianas de los niños y los jóvenes.

**Artículo 2.** La educación física, la actividad física y el deporte pueden reportar una amplia gama de beneficios a las personas, las comunidades y la sociedad en general.

**Numeral 2,4.** La educación física, la actividad física y el deporte pueden acrecentar el bienestar y las capacidades sociales al establecer y estrechar los vínculos con la comunidad y las relaciones con la familia, los amigos y los pares, generar una conciencia de pertenencia y aceptación, desarrollar actitudes y conductas sociales positivas y reunir a personas de distinta procedencia cultural, social y económica en pos de objetivos e intereses comunes.

**Artículo 4.** Los programas de educación física, actividad física y deporte deben suscitar una participación a lo largo de toda la vida.

**Numeral 4,3.** Al ser la única parte del currículo escolar dedicada a desarrollar la competencia y confianza de los alumnos en el deporte y la actividad física, la educación física proporciona una vía de aprendizaje de las competencias, las actitudes y los conocimientos necesarios para una actividad física y deportiva a lo largo de toda la vida; por lo tanto, deberían ser obligatorias en todos los grados y niveles de la educación clases de educación física de calidad e incluyentes, impartidas por profesores de educación física cualificados.

**Artículo 7.** Las actividades de enseñanza, entrenamiento y administración relacionadas con la educación física, la actividad física y el deporte deben encomendarse a un personal cualificado

**Numeral 7.1** Todo el personal que asuma la responsabilidad profesional de la educación física, la actividad física y el deporte debe tener las cualificaciones, la formación y el perfeccionamiento profesional permanente apropiados

### A manera de Síntesis

Título	Autor/año y ubicación	Descripción y aporte al PCP
<p>Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009-2019 (Bogotá Más Activa).</p>	<p>Alcaldía Mayor de Bogotá. Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte - Dirección de Culturas Recreativas y Deportivas  2009  Local</p>	<p>En esta política pública se puede encontrar una definición de la Educación Física y su importancia en el desarrollo del deporte la recreación y actividad física que son el tema central de la misma, dentro de su visión se puede entender la idea con la que fue creada y enfocada al mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos desde la integración social gracias al aporte de la educación física de base.</p>
<p>Constitución Política de Colombia</p>	<p>Asamblea Nacional Constituyente  1991  Nacional</p>	<p>Artículo 67: En este artículo se muestra como la norma más importante del país consigna a la educación como un derecho y un servicio público con una función social, los Licenciados en Educación Física son precisamente los que hacen posible que esto se cumpla, adicionalmente está ligado a hablar de la forma de relación que tienen los individuos con el entorno, este último es fundamento de uno de los objetivos que ha sido propuesto para</p>

		<p>este PCP; En otras palabras este artículo demuestra la esencia legal de la función educativa y aunque no nombre a los docentes, se sabe que la responsabilidad de materializarlo es precisamente de ellos.</p>
Ley 115	<p>Ministerio de Educación Nacional. República de Colombia.</p> <p>1994</p> <p>Nacional</p>	<p>Artículo 1: En esta norma se describe de forma más específica la función de la educación, cómo por medio de la misma se potenciarán todas las dimensiones del ser humano y, nuevamente, los Licenciados en Educación Física son los encargados de materializar esta importante construcción social.</p> <p>Artículo 5: Dentro de los fines de la Educación, entre otros también se menciona aquí a la Educación Física, dándole una importancia crucial a la disciplina dentro de la educación y como fin de la misma, al igual que la promoción de la salud, que como ya se sabe está íntimamente ligada con la realización de adecuada actividad física, y la prevención de problemas que son socialmente relevantes con el que ha sido mencionado en la problemática y que para este PCP se denominó “conductas disruptivas”.</p> <p>Artículo 14, Inciso b: Nuevamente se hace referencia a la importancia de la educación física al nombrarla dentro de los elementos que son de “obligatoria enseñanza”, lo cual es acorde con el enfoque de este PCP y en general del Proyecto Curricular de la Licenciatura en Educación Física (PCLEF).</p>

		<p>Artículo 16, Inciso a, c y g: En este artículo son mencionados, algunos no con las mismas palabras, muchos conceptos que son propios de la educación física como lo son el cuerpo en la acción motriz, las habilidades motrices y capacidades físicas y la ubicación espacio-temporal, además de la creatividad, la exploración del medio, la autonomía y la capacidad de aprendizaje relacionada directamente con la autorregulación como competencia educativa.</p> <p>Artículo 21, Inciso i: La intervención de este PCP se realizó en un grado de básica secundaria; no obstante, lo anterior no implica que el presente no esté en la capacidad de ser útil para cualquier población; se tiene en cuenta este artículo por la obligatoriedad que se le concede a la educación física dentro de la educación básica primaria, específicamente mencionada para el conocimiento del propio cuerpo y la creación de espacios armónicos de aprendizaje como los que se plantean para la ejecución piloto.</p> <p>Artículo 22, Inciso ñ: Este Artículo resalta nuevamente la importancia de la educación física como uno de los objetivos de la Educación básica secundaria, lo cual es totalmente acorde con la población con la cual se realizó la ejecución piloto.</p> <p>Artículo 23, Numeral 5: Nuevamente resaltando la importancia de la disciplina, se menciona la educación física como una de las áreas obligatorias y fundamentales de la educación.</p>
--	--	--

Ley 934	Coldeportes  2004  Nacional	<p>Artículo 1: En una ley más reciente de nuevo se menciona la importancia de la educación física cuando se reglamenta que todos las instituciones educativas deberán desarrollarla sin importar su carácter público o privado.</p> <p>Artículo 4: En la misma línea, se sigue denotando la importancia de la educación física pero en este se hace referencia a su desarrollo en la educación superior y explica cómo las secretarías de educación de todos los niveles deben velar por el cumplimiento de esta reglamentación.</p> <p>Artículo 5: Acorde con una de las características del PCP, como lo es su capacidad de aplicación a cualquier población en cualquier contexto, en este artículo ya se menciona el desarrollo de la educación física en la comunidad, lo cual expande el campo de acción de la disciplina, tomando como base a la educación escolar para que su promoción sea más amplia.</p> <p>Artículo 7: Aquí se menciona a los centros de Educación Física y de formación deportiva como entidades que pueden ser centro de prácticas para los estudiantes de educación superior de programas afines con estas áreas.</p>
Ley 181	Coldeportes	Artículo 1: Esta ley habla de todo el proceso de promoción de, entre otras, la educación física como disciplina primordial en el desarrollo de las personas y su aporte a la sociedad, lo cual está totalmente de acuerdo con el PCP, en especial cuando se menciona

	<p>1995</p> <p>Nacional</p>	<p>el desarrollo de las dimensiones que conforman al ser humano para que, como uno de los objetivos principales, se generen una buenas relaciones de este con el entorno.</p> <p>Artículo 11: En este artículo se especifica la responsabilidad del Ministerio de Educación Nacional en la promoción y desarrollo de la educación física en todos los niveles educativos como los son Preescolar, Básica Primaria, Educación Secundaria e instituciones especializadas para personas diversamente hábiles, lo cual vuelve a recordar la importancia de esta disciplina en la educación del ser humano.</p>
<p>Propósitos de la Educación Física</p>	<p>Ministerio de Educación Nacional</p> <p>1996</p> <p>Nacional</p>	<p>Se plantean los que deben ser los objetivos de la educación física, especialmente en etapa escolar, que plantean varios elementos que dentro de la disciplina se convierten en conceptos importantes; para este PCP es importante el desarrollo de la dimensión corporal o como es llamado en este documento “dimensión motriz”, lo cual se logrará por medio de la intervención de las habilidades motrices y las capacidades físicas que permitirán una construcción amplia de experiencias corporales por medio de la exploración de los intereses y necesidades del individuo, que propenderá por una formación social en el trabajo en equipo pero más específicamente en la relación de cada individuo con el entorno y cómo puede influir de forma negativa o positiva en el mismo.</p>

<p>Carta internacional revisada de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte.</p>	<p>Organización de las Naciones Unidas Para la Educación, la Ciencia y la Cultura, (UNESCO).</p> <p>2015</p> <p>Internacional</p>	<p>Artículo 1, Numerales 1,3, 1,6 y 1,7: Inicialmente se nombra la educación física como un derecho fundamental al que deben tener acceso todas las personas independientemente de características personales y se menciona la importancia de que la formación en esta disciplina se inicie desde las primeras edades proponiendo que sea a diario y en todos los niveles, pero más importante es que se fundamente en las capacidades e intereses de los participantes como se menciona en la parte inicial del desarrollo teórico de la autorregulación debido a que este elemento está estrechamente ligado con la motivación.</p> <p>Artículo 2, Numeral 2,4: Aquí se menciona la importancia de la educación física en el desarrollo y fortalecimiento de la integración social y, en general, de todos los beneficios que su desarrollo aporta a la mejora de la relación de los individuos con su entorno.</p> <p>Artículo 4, Numeral 4,3: Se entiende la importancia de la educación física en el surgimiento de hábitos relacionados con la práctica permanente de actividad física o deportiva como elementos de mantenimiento de la salud y las buenas relaciones, para lo cual se tienen en cuenta el profesionalismo y cualificación de las personas encargadas de desarrollar los programas de educación física.</p> <p>Artículo 7, Numeral 7,1: Se complementa el argumento del porqué las personas que están encargadas de dirigir los programas de educación</p>
---	---	---

		física deben ser profesionales cualificados; lo anterior es importante, por un lado, por la dignificación de la profesión docente y por el otro, por la influencia que tiene en la población una intervención hecha por personal sin formación en educación y educación física..
--	--	--

Fuente: Elaboración propia

## **Perspectiva educativa**

### **Sociedad, cultura y desarrollo humano**

Se quiere poner en evidencia las concepciones que se tienen sobre tres (3) elementos claves para el desarrollo del componente humanístico, estos son la base para que la propuesta lleve una dirección clara respecto a lo que se quiere lograr al momento de realizar la ejecución piloto del PCP.

El profesor de Antropología Clifford James Geertz (1973) define que la cultura: “denota una norma de significados transmitidos históricamente, personificados en símbolos, un sistema de concepciones heredadas expresadas en formas simbólicas por medio de las cuales los hombres se comunican, perpetúan y desarrollan su conocimiento de la vida y sus actitudes con respecto a ésta” (p.89).

Dicha cultura hace parte de un todo y no puede ser excluida de ninguna manera de la sociedad y el ser humano, ya que es una condición inherente a este, que se ha desarrollado a través de los siglos y que se seguirá desarrollando infinitamente, debido a que esta abarca todos los aspectos de la vida humana; la expresión de la cultura se hace más clara gracias al

desarrollo de las habilidades motrices y capacidades físicas, hasta una serie de costumbres pueden explicar la forma de vivir de un grupo social; estas son reguladas por las normas impuestas, pero no aportan nada a la autorregulación de los individuos.

La postura del profesor Geertz es de gran ayuda debido a que él estudia la cultura desde dos puntos de vista; la “descripción densa” es un concepto que este autor retoma del filósofo Gilbert Ryle, es en sí una metáfora fundamental en esta teoría, y nace cuando un teórico o investigador como el etnógrafo vuelve sobre los mismos contenidos y va añadiendo “capas”; de la misma forma, este concepto tiene que ver con el trabajo del etnógrafo al estudiar un hecho social sumamente complejo en su ordenamiento, lo que significa, que el etnógrafo debe afrontar problemáticas de asimilación de códigos culturales y estructuras de comunicación que pueden ser ajenas a él, tal es el ejemplo que Geertz nos presenta sobre los judíos y los franceses en una historia que él cuenta en las páginas de su libro para demostrar gráficamente la malla de las relaciones sociales entretejidas por los seres humanos y las cuales dan forma a la cultura; así pues, el etnógrafo debe comprender esta compleja red de relaciones sociales y todas las variables que implican, así como el contexto en el que se desenvuelven para poder comprender lo que él está viendo y estudiando, de lo contrario podría caer en una interpretación errónea.

Como segundo punto de vista, está el enfoque interpretativo, de esta manera Geertz identifica a la cultura como una entidad que no se encuentra dentro del cerebro o “mente” del ser humano como resultado de un proceso inconsciente del pensamiento que sólo es reproducción; por el contrario, es el resultado de un proceso más denso, difícil y complejo, en donde el conocimiento se aprehende por diferentes medios y una vez asimilado e interpretado, es también transformado, actualizado y modificado; la cultura es pública y no

pertenece a nadie pues al momento en que los seres humanos crean cultura como él lo indica, están obligados a interpretarla; es por ello que este autor desarrolla la cultura como un proceso que tiene su acontecer en la acción comunicativa del ser humano, así como en sus manifestaciones diversas.

Cuando se habla de cultura se hace referencia a todos los elementos propios de la humanidad que permiten una descripción detallada y densa de las diferentes realidades que existen y que se van transformando con el pasar de los tiempos.

De lo anterior parte la importancia que se le da a la influencia del entorno dentro de este PCP pues se buscan individuos con mayor capacidad y confianza en sí mismos que cuenten también con una mayor asertividad en la toma de decisiones donde los diferentes tipos de culturas convergen en espacios físicos pequeños y se mezclan en la cotidianidad; es en este sentido que el proceso de autorregulación como se plantea, está enfocado a que ellos se enriquezcan con todas las influencias del medio, saquen lo positivo y por medio de la aplicación de las generalidades del modelo cíclico en el que se fundamenta esta propuesta, puedan mejorar su relación con el entorno desde el trabajo de las habilidades motrices y capacidades físicas.

En este sentido, como lo plantea el profesor en sociología Simeón Gilberto Giménez (2012) se entiende porqué los individuos se transforman de forma permanente con los constantes cambios por los que pasan los grupos humanos; una de estas razones es la globalización de la que se habla actualmente pues permea sus forma de ver y asumir el mundo convirtiéndolos en transformadores y creadores de nuevos productos y símbolos culturales, que bien pueden quedarse estáticos en un tiempo-espacio determinado o pueden ser exportados a otros grupos sociales; allí podrán ser asumidos con su estructura inicial o

podrán ser transformados y dotados de una nueva semántica que nutre esos nuevos escenarios sociales y que no puede ser entendida de manera individual o centrarse en un sólo punto de atención, debido a que, si esto se hace, se estarían dejando de lado aspectos de gran importancia y no habría una interpretación adecuada de la acumulación y transformación de la cultura.

Dicha exportación de símbolos culturales se hace posible gracias a los procesos de globalización que se viven en esta época, teniendo en cuenta la tecnología como un elemento fundamental de la misma y que, a su vez, busca la homogeneización del mundo en todos sus aspectos; esta afecta de forma directa la capacidad de decisión y acción de los seres humanos ya que lleva a que la regulación por parte de organismos nacionales o transnacionales eliminen cualquier idea de autorregulación que pueda tenerse, atentando a su vez contra el ideal de cuerpo activo que se busca desde la educación física pues por el contrario sigue reproduciendo cuerpos maleables y obedientes que son condicionados desde sus bases llevando a que conceptos como las habilidades motrices y las capacidades físicas pierdan su sentido y se conviertan en un elemento más de control.

La cultura es algo que no se puede desligar del ser humano, pero para que esta se desarrollara se necesitó de la capacidad de socialización por medio de la cual se dió la comunicación que ha estado presente desde hace millones de años y que llevó al surgimiento de cuatro (4) formas de organización social:

Las primeras fueron las hordas caracterizadas por ser grupos vagabundos, errantes o nómadas; los segundos fueron los grupos patriarcales que estaban compuestos por un grupo grande de integrantes que se denominó familia, la cual se estructuró mediante una capa social liderada por el padre; como producto de la unión de las dos anteriores se generó la tercera

forma de organización conocida con el nombre de clan, el cual constaba de la unión de hordas que tenían un parentesco de cualquier tipo o prácticas exogámicas; este tipo de organización se caracteriza por afirmar la unidad familiar y por un mayor número de leyes o tareas asignados dependiendo de las funciones y necesidades; finalmente se conformó el cuarto grupo social el cual se dió por medio de la unión de varios clanes que lograron llegar a acuerdos de convivencia, seguridad y protección, en donde se establecieron los primeros gobiernos.

Todos estos grupos sociales hacen parte de lo que hoy en día se llama sociedad que desde lo planteado por la especialista en relaciones públicas y doctora en jurisprudencia María Elena Moreira (2003) es la agrupación de seres humanos los cuales se encuentran unidos por intereses morales, materiales, espirituales y culturales y buscan satisfacer necesidades comunes, llegar a fines concretos y tienen aspiraciones semejantes o iguales.

Por otra parte, El Docente Carmelo Moreno del Río (2001) retoma al filósofo Alasdair MacIntyre, quien plantea un modelo de ser humano como "objeto de consideración para los miembros de una cultura en general o para una fracción considerable de la misma, que proporcione un ideal cultural y moral, objetivo, que justifique un modo de existencia social" (p.20), lo anterior permite inferir que los integrantes de la sociedad por una parte, deben entender su gran responsabilidad como miembros de una comunidad, siendo conscientes de la influencia que sus acciones tienen en los demás, y por otra, que su identidad se conforma a partir de los roles desde los cuales cada individuo se integra a esta y la construye dándole forma.

Los planteamientos indagados llevan a argumentar que, aunque la organización social es necesaria al igual que la división del poder, también es necesario que los individuos estén

en la capacidad de integrarse a esta desde una postura activa en la cual entiendan su responsabilidad y trascendencia en la dirección de la misma y tengan la capacidad de asumir un rol dentro de la estructura social partiendo de sus gustos y talentos, acorde con el cumplimiento de los objetivos de su comunidad; para lograr esto es necesario desarrollar en los individuos las dimensiones emocional, cognitiva, física y social que de acuerdo al PCP, tomando como herramienta la autorregulación, busca también que el individuo se desarrolle en todas las dimensiones anteriores para la potenciación de sus habilidades motrices y capacidades físicas en busca mejoramiento de su relación con el entorno gracias a la comprensión de la influencia que tienen en la construcción y desarrollo de las condiciones que permean a su grupo social.

Así, desde lo planteado por el psicólogo Philip Rice (1997), se busca potenciar la consolidación de un ser humano desarrollado en su totalidad, analizando como elementos integrantes de él, el desarrollo físico, cognitivo, emocional o afectivo y social. Para tal fin se toma la teoría de desarrollo cognitivo del psicólogo Lev Vygotsky quien plantea que el desarrollo es una construcción que depende de las relaciones interpersonales y los instrumentos culturales que permean el entorno.

Se plantea la posibilidad de potenciar el desarrollo de seres humanos desde el abordaje de todas las dimensiones que los integran, para que gracias a esto sean personas creativas y autónomas, con gran capacidad de decisión y argumentación, enfocadas a que por medio de la autorregulación de sus acciones propenda por una participación social y política activas en pro del fomento de una cultura en la que se construyan sociedades basadas en el respeto de los derechos y el cumplimiento de los deberes éticos, morales y legales inicialmente a nivel personal y posteriormente a nivel social.

Según lo planteado por Vygotsky en su teoría de desarrollo sociocultural, el desarrollo cognoscitivo de los niños depende de su interacción proactiva con el ambiente, uno de los criterios de evaluación que se aplica en el modelo cíclico de autorregulación, es la comparación con sus semejantes, construyendo sus habilidades cognitivas gracias a la inmersión en un medio social en el que el primer contacto con este son los padres y demás familiares de los que recibe las creencias y saberes propios de la cultura, que son los que fundamentan los criterios de evaluación objetiva tanto en la fase de planificación como en la de evaluación en el modelo de Zimmerman, a través del lenguaje que, según Vygotsky, es el principal medio por el que se pueden transmitir.

En segundo lugar y en edades más avanzadas, estos conocimientos empiezan a ser transmitidos gracias a la escuela desde sus referentes conceptuales y actividades nuevas que permiten que el niño interiorice estructuras de pensamiento y comportamiento; dentro de dichas estructuras se encuentra la autorregulación vista como una competencia educativa que en su fase de ejecución plantea estrategias metacognitivas como una de las tareas primordiales a desarrollar en la escuela gracias, en gran parte, al trabajo de los docentes quienes diseñan ambientes de aprendizaje donde los estudiantes pueden interactuar en actividades complejas en las que deban solucionar problemas sin que les sean dados los pasos determinados para conseguirlo.

Del mismo modo se tiene en cuenta que dentro de esta teoría el autor delimita un nivel y dos zonas ubicadas en el proceso de aprendizaje; inicialmente se encuentra el nivel de aprendizaje consolidado, constituido por todos los aprendizajes que ya han sido adquiridos por el estudiante, el cual se relaciona con lo planteado en el modelo cíclico de autorregulación que propone que dichos aprendizajes le permiten al participante tener unas

expectativas de éxito frente a la ejecución de la tarea motriz, como se menciona en el desarrollo de la primera fase del modelo cíclico de autorregulación.

En segundo lugar el autor propone la zona de desarrollo proximal que es definida como la distancia que hay entre el nivel real de desarrollo del estudiante (que está definido por la capacidad de solucionar problemas) y el nivel de desarrollo posible (delimitado por la solución de problemas con ayuda de una persona que le pueda servir de guía mientras él está en capacidad de plantear y desarrollar soluciones por sí mismo); esta resolución de problemas es la que el participante va a realizar en la segunda fase del modelo de autorregulación por medio del análisis de su autorregistro y la exploración metacognitiva que realiza en busca de las mejores opciones que tiene a su disposición para la construcción de nuevos conocimientos.

Sin embargo, cuando el material está muy lejos de la zona de aprendizaje y el niño aún con ayuda de alguien no logra el objetivo entra en una tercera, definida como zona de frustración la cual se puede relacionar con las inferencias defensivas, de las que se habla en la tercera fase del modelo cíclico de autorregulación, que pueden generar frustración que conlleve al estudiante al abandono del proceso.

En este sentido, se incluye la teoría del andamiaje propuesta por Vygotsky, la cual explica que los aprendizajes se construyen de forma progresiva, es decir, que los primeros conocimientos sirven de base para constituir otros más complejos; esto también se plantea en el modelo cíclico de autorregulación en las fases de ejecución y auto-reflexión que se dan por medio del análisis de los progresos (auto-observación) y el surgimiento de inferencias adaptativas (auto-reacción).

Lo anterior tiene como propósito que el niño adquiera, no sólo los conocimientos académicos, sino también culturales en donde no sea un simple receptor de información, sino que haga parte de un proceso activo en donde exista una interrelación gracias a la comunicación que se establece como puente con los demás actores para que haya un aprendizaje significativo.

Teniendo en cuenta lo anterior es pertinente mencionar que el concepto de cuerpo está mediado por la cultura en la que se desenvuelve cada sociedad, en este sentido, el cuerpo del que habla la educación física también está soportado por una serie de elementos teóricos que surgieron a principios del siglo XIX y que trajeron nuevas formas de ver el cuerpo y de aprender por medio de este, posibilitando otras maneras de construcción de conocimiento con relación al mismo.

Por Consiguiente el tipo de cuerpo al cual se apunta desde este PCP, está basado en los planteamientos de varios autores como Panadero y Tapia (2014) que retoman a Zimmerman quien propone que un sujeto autorregulado es capaz de "controlar sus pensamientos, acciones, emociones y motivación a través de estrategias personales para alcanzar los objetivos o metas que previamente se ha fijado.", desde el discurso del PCLEF se menciona un cuerpo físicamente educado conformado a partir de la motricidad gracias al desarrollo de las dimensiones, social, política, cultural, ciudadana y motriz, es por eso que el individuo que se busca construir a partir de estas características debe ser activo dentro de sus procesos educativos, propositivo dentro del mejoramiento de su contexto, capaz de asimilar las normas y pautas establecidas dentro de su formación cultural y por último tener la aptitud de interactuar y expresar por medio de su cuerpo su postura política frente a las necesidades, oportunidades y problemáticas que lo rodean, es decir, un cuerpo que logre autorregular su

motricidad lo cual se logra dentro de la educación tomando la autorregulación como esa competencia educativa que le permite al participante elegir la estrategia de aprendizaje que más le sea propicia con relación a sus gustos y necesidades y que lo llevan finalmente a mejorar su relación con el entorno.

En conclusión, en este PCP, se presenta una concepción de ser humano que parte del análisis de la historia de vida de cada individuo, para que tomando como base la experiencia corporal surgida de esta, se pueda plantear la posibilidad de construir nuevas concepciones de la sociedad y la cultura a partir del entendimiento de la influencia que tienen sus acciones tanto en lo individual como en lo colectivo.

Desde la educación física se promoverá el desarrollo de seres humanos con mayor conocimiento de sí mismos, adquirido gracias al movimiento, que también les dará más confianza para influir en el desarrollo de sus sociedades y la promoción de la cultura.

Estos individuos también tendrán la convicción de participar activamente en la creación de mecanismos que reconfiguren sus comunidades desde el pensamiento lógico y la argumentación, siguiendo un proceso que va de lo general a lo específico y que está sujeto a una evaluación continua para la mejora constante de sus acciones.

Por último, los individuos serán protectores y promotores de sus raíces culturales, además de tener la capacidad de crear nuevos símbolos que amplíen sus horizontes y lleguen de forma incluyente a todas partes de la sociedad.

## Componente Pedagógico

La intención que tiene este PCP, es la de potenciar, con ayuda de la autorregulación, habilidades motrices y capacidades físicas con el desarrollo del juego y el movimiento consciente, para así formar sujetos que sean capaces de reconocerse a sí mismos de tal manera que puedan verse como una totalidad; de aquí se podrán beneficiar porque, en primer lugar podrán ejecutar sus movimientos de una manera completa y amplia y en segundo lugar serán conscientes de sus emociones lo que los llevará a tomar buenas decisiones y respetar las reglas del juego, entendiendo que cada uno tiene algo que aportar desde su forma de ser, permitiéndoles solucionar los conflictos que se puedan presentar donde gracias a la Psicomotricidad se cumpla este objetivo.

Lo que se quiere lograr con este PCP, es que la autorregulación no sea sólo una competencia educativa sino que su influencia trascienda a contextos fuera de la escuela, en donde los individuos que han adquirido la capacidad de planear y analizar sus movimientos, reconociendo errores y regulando las acciones que estructuran los mismos, sean capaces de adaptar estos aprendizajes a la cotidianidad; todo esto apoyado desde la psicomotricidad la cual propone que el sujeto en movimiento construye su contexto.

Como lo define Zimmerman, la autorregulación dentro de la educación es vista como una competencia que permite activar las estrategias de aprendizaje, esto con el fin de promover la autorregulación en general para los seres humanos como una capacidad que permitirá directa o indirectamente favorecer comportamientos que, a su vez, potencien el desarrollo de las habilidades motrices y capacidades físicas, y en la misma medida, que mejoren la relación de los individuos con el entorno.

De esta manera, la sociedad necesita que los niños y jóvenes puedan convivir entre ellos y con el medio ambiente; a través de la acción motriz se busca que las personas aprendan a conocerse a sí mismas y a reconocer las diferentes formas de pensar para que logren construir oportunidades o espacios de desarrollo innovadores de conocimiento para el bien común de la sociedad.

Con lo anterior, se espera que el docente pueda llevar a cabo un proceso de enseñanza adecuado y significativo para que, en los individuos, exista la motivación de aprender, por medio del diseño de ambientes de aprendizaje que se asemejan a situaciones reales y que, al mismo tiempo, permitan una reflexión; allí es donde deben poner en práctica la autorregulación para que actúe como mecanismo de solución de conflictos; la principal herramienta utilizada para construir estos espacios será el juego, con el cual se pretende desarrollar los objetivos del PCP y suplir las necesidades que vayan surgiendo.

Este PCP será desarrollado mediante la aplicación del modelo pedagógico social-cognitivo, el cual tendrá un mejor entendimiento al explicar las dos partes que los componen: el modelo social y el modelo cognitivo, los cuales a pesar que tienen objetivos diferentes encuentran un punto de unión en el modelo que se va a desarrollar.

Por un lado, la conceptualización del modelo pedagógico social se hace desde los magister en docencia Manuela Gómez y Néstor Polanía (2008), quienes, retomando a Flórez, explican que:

este modelo busca el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico-reflexivo que permiten al estudiante participar activamente en procesos de transformación de la sociedad. Estimula la crítica del conocimiento, de la ciencia, sus textos y sus fuentes

de manera permanente. Se fundamenta en el aprendizaje coparticipativo y en la reflexión crítica de las propias creencias y juicios. (p.67)

Este modelo asume que los espacios sociales son escenarios ideales para que los estudiantes hagan trabajo cooperativo y resuelvan conjuntamente problemas que no podrían abordar de manera individual.

Teniendo en cuenta que el ideal de ser humano que se busca en este PCP, se construye con aportes de la teoría de Vygotsky la cual plantea que el aprendizaje se da por el medio social y no solamente individual, allí los sujetos son capaces de identificar las falencias y virtudes de sus compañeros permitiendo aportar en su propio proceso y el de los demás; el modelo social conlleva a esto debido a que hay una relación recíproca entre maestro-estudiante, en donde existen perspectivas diferentes las cuales van a permitir una interacción dialógica y práctica para la construcción de nuevos conocimientos.

En este orden de ideas el maestro debe enfocar la evaluación en aspectos como: qué sucede en el aula, qué y cómo analizan los estudiantes y cómo se desenvuelven en su entorno; esta información le será útil para realizar modificaciones en sus propuestas didácticas, promoviendo la construcción del pensamiento crítico y elevando el nivel de compromiso con la sociedad, de esta manera, se puede articular la autorregulación desde el proceso en el que los estudiantes, después de haber pasado por una mirada introyectiva, tendrán la oportunidad de afrontar las situaciones que se les presenten y evaluar las decisiones tomadas y su influencia en el contexto.

Por otro lado, se encuentra el modelo pedagógico cognitivo que según Gómez y Polanía (2008), citando a Corral, “el modelo cognitivo considera el aprendizaje como

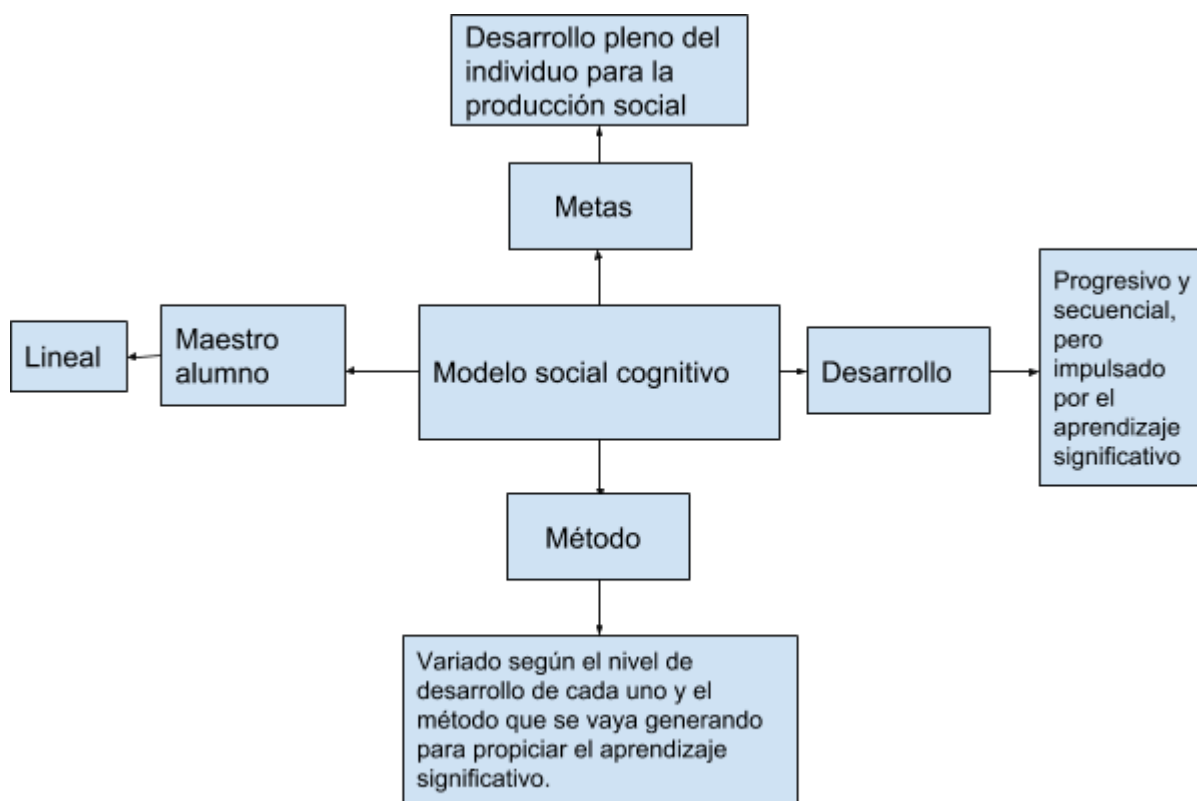
modificaciones sucesivas de las estructuras cognitivas que son causa de la conducta del hombre”.

Entendido esto, el papel que tiene la autorregulación dentro del proceso cognitivo es lograr que los estudiantes creen sus propios esquemas mentales para identificar sus debilidades y fortalezas, para que a partir de ellas construyan nuevos conocimientos además de crear métodos que les permita mejorar su relación con el entorno; dicho proceso está mediado por los docentes quienes deben propiciar ambientes en donde los estudiantes analicen la tarea teniendo en cuenta para qué les sirve, por qué lo harían, cómo lo harían, cuál fue el resultado y cómo podrían mejorarlo; esto debe ir de la mano con los contenidos que se vayan a trabajar para que no pierdan su carácter formativo.

Continuando el modelo Social cognitivo es definido desde lo planteado en la Institución Educativa Gustavo Cote Uribe (Bucaramanga, 2011), en cabeza de la Magister en Gestión de la Tecnología Educativa Claudia Bibiana Forero, como un conjunto de elementos enfocado a conseguir el desarrollo de las capacidades e intereses del estudiante, teniendo en cuenta que este está influido por la sociedad y en busca de su desarrollo colectivo así como también es aquel que resaltan el progreso constante y permanente del conocimiento, las habilidades, las destrezas y las actitudes del ser humano como sujeto individual y social, planteando derroteros metodológicos para orientar a los estudiantes en el desarrollo de competencias básicas, ciudadanas y específicas.

Este modelo propone el desarrollo máximo y multifacético de las capacidades e intereses del alumno. Tal desarrollo está influido por la sociedad, por la colectividad donde el trabajo productivo y la educación están íntimamente unidos para garantizar a los estudiantes el desarrollo de sus habilidades y capacidades individuales para que progresivamente vean

que el entorno les ha permitido llegar a esto, a partir de este momento cómo sus habilidades y capacidades influyen en el desarrollo de los demás sujetos.



Fuente: Elaboración propia.

Los escenarios sociales pueden propiciar oportunidades para que los estudiantes trabajen en forma cooperativa y solucionen problemas que podrían o no resolver solos.

Dentro de este modelo hacemos relación con la teoría de autorregulación de Zimmerman debido a que le permite al niño aprender a pensar gracias al conocimiento de los procesos de aprendizaje enfocados a la solución de problemas individuales y como estos tienen una influencia en el bien de la comunidad, también se puede relacionar con la autorregulación como competencia educativa la cual se enfoca a la construcción de la

capacidad de analizar y resolver problemas por medio del pensamiento argumentativo y lógico.

El aprendizaje significativo es uno de los conceptos fundamentales de este modelo pedagógico, se plantea allí que todo conocimiento que se construya por parte de los estudiantes debe ser potencialmente significativo, es decir que debe tener una estructura y una lógica y no debe ser arbitrario ni confuso para que pueda relacionarlo con estructuras de pensamiento que lo lleven a plantear sus propias estrategias de aprendizaje así mismo como plantea el modelo cíclico de autorregulación en su fase de ejecución.

En dicho proceso el docente es el encargado de guiar esa construcción de conocimientos y dirigirlos es decir, que sea capaz de propiciar ambientes de aprendizaje en el cual se tengan en cuenta los intereses individuales y colectivos de los estudiantes para que así mismo pueda analizar y organizar las clases según el proceso en que se encuentren los alumnos, atendiendo a lo ocurrido en cada clase y que se podría cambiar, mejorar para que el proceso se potencie dentro de las habilidades y capacidades individuales influenciando a su vez el proceso de los demás, a través de un proceso centrado en pasar de un estilo instruccional de enseñanza a uno analítico potencializando la esfera social de los estudiantes mediante la mediación entre la estructura conceptual de la disciplina y las estructuras cognitivas, teniendo en cuenta los gustos y necesidades de los mismos, con tal fin, una de sus responsabilidades principales es la de escoger los contenidos más adecuados y diseñar los ambientes propicios para que los objetivos puedan ser cumplidos, además de lo anterior el docente debe cumplir un rol de investigador con una bases teóricas que le permitan realizar una conceptualización de lo disciplinar enfocado a las realidades actuales de su comunidad educativa.

Con dicha idea el modelo plantea que la escuela debe enseñar al estudiante a pensar de forma creativa para saber actuar, en este sentido se relaciona de forma estrecha con la autorregulación vista como una competencia educativa ya que lo que busca es que el estudiante a través del análisis pueda integrar sus estructuras de pensamiento con los contenidos que se le presentan y mediante el significado que este les asigna explore e identifique las estrategias metacognitivas que le permitan ser el actor principal de su proceso educativo y de pensamiento argumentativo y lógico.

Con el fin de poner en marcha el modelo pedagógico, lo apoyamos mediante la construcción de un modelo didáctico que se estructura con base en los elementos primordiales del modelo social cognitivo, así como de, la evaluación cualitativa, específicamente la formativa, y los contenidos de la rama psicokinética de la psicomotricidad, desde estos se responde a cinco cuestionamientos de los cuales abordaremos tres en este capítulo en donde hacemos referencia ¿para qué enseñar?, ¿qué enseñar? y ¿cómo se manejan las ideas e intereses de los alumnos?, esto permite argumentar la conformación de la estructura del mismo en pro de clarificar el proceso que se lleva a cabo, la metodología y evaluación de nuestro modelo didáctico se desarrollará a cabalidad en el tercer capítulo del documento.

En primer lugar, dentro de este modelo didáctico, se busca que a través del movimiento y la autorregulación se logre potenciar el desarrollo de las capacidades, habilidades e intereses de los participantes, además de, mejorar sus competencias sociales en busca de que se vean como creadores de productos culturales con un alto sentido social, que logren estructurar y seguir procesos que les permitan analizar sus vivencias gracias a

estructuras de pensamiento lógico y con la versatilidad para poder evaluarlas y transformarlas de forma constante.

En segundo lugar se pretende enseñar los contenidos propios de la tendencia Psicomotriz en su rama psicocinética la cual nos permite desde el movimiento los estudiantes aprendan a resolver principalmente tres situaciones en concreto.

1. El aprendizaje motor: dentro del cual se busca el mejoramiento o la modificación de los estereotipos motrices que se han establecido a través de las experiencias que traen los estudiantes, en el que sean capaces de analizar sus movimientos y ajustarlos a situaciones reales de la vida cotidiana.
2. Internalización: Donde se busca desempeñar un papel fundamental dentro de la conciencia de sí mismo en sus relaciones con el mundo, sus semejantes, pero primero habiendo pasado por un esquema mental que luego debe ser llevado a la acción.
3. Factor temporal en el aprendizaje: En este sentido buscamos que los estudiantes entiendan que el cuerpo humano adquiere su sentido a través del movimiento lo que implica que este se entienda como un todo dentro de su entorno y sea capaz de organizar, estructurar rítmicamente los fenómenos que él puede llegar a causar en el espacio y como es capaz de generar un esquema mental de su cuerpo en el entorno para que esto se lleve a cabo de manera específica según los movimientos necesitados acordes a la ocasión que se presente.

Teniendo en cuenta que son estos los tres momentos que se pretenden enseñar, no son los únicos contenidos que se van a usar, debido a que dentro de la tendencia psicomotriz usaremos los contenidos propios los cuales nos van a permitir crear un hilo que nos ayuden al

aprendizaje de las tres situaciones planteadas, los contenidos de la tendencia son los siguientes:

- La función tónica
- La postura y el equilibrio
- El control respiratorio
- El esquema corporal
- Habilidades motrices
- Capacidades físicas
- La coordinación motriz
- La coordinación dinámica general
- La coordinación Visomotriz
- Lateralidad
- Organización espacio-temporal

El tercer lugar se planteamos dentro de nuestro modelo didáctico son los intereses e ideas de los estudiantes en el cual a pesar de ser nosotros los maestros quienes tenemos a cargo la planeación y la realización de las clases, abrimos un espacio en donde los estudiantes pueden opinar, decir si se encuentran a gusto o no con las clases, como son las relaciones que se manejan entre compañeros de clases y maestro alumno, y que cambiarían de las sesiones de clase para mejorarla, a sus también se ha implementado de manera voluntaria planteen una actividad de manera escrita que tenga un objetivo y una forma de realizarse, la cual se adaptará también a los objetivos del PCP, esto apoyando al modelo pedagógico en cuanto que los estudiantes según su estadio de desarrollo sean capaces de identificar qué actividad pueden proponer donde pueda participar junto a sus compañeros, y que le permite potenciarse a él mismo y a su entorno.

Partiendo de lo anterior, y teniendo en cuenta las condiciones establecidas para la presentación de este PCP, se entiende el currículo a partir del concepto de la licenciada en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional Judith Jaramillo, en una entrevista realizada en 2015, donde lo define como “un conjunto de decisiones ético-políticas que comprometen y afectan la vida de quienes en él participan, además de ser visto como la concreción de un proyecto de desarrollo humano”, en ese mismo sentido también se ve como ese conjunto de criterios sobre los que se estructuran los planes de estudio, definiendo las metodologías a implementar en la potencialización de, en nuestro caso, las habilidades motrices y capacidades físicas con ayuda de la autorregulación a partir de la acción motriz, con el fin de que trascienda en una mejor relación del individuo con el entorno.

Del mismo modo Kemmis complementa esta idea retomando a Stenhouse quien define el currículo como “un intento de comunicar los principios esenciales de una propuesta educativa de tal forma que quede abierta al escrutinio crítico y pueda ser traducida efectivamente a la práctica” (1998, p. 28), desde esta concepción es que se construyó la propuesta curricular en la cual se basó la ejecución piloto de este PCP; lo que se busca es tener la posibilidad de recibir aportes de diferentes perspectivas de los actores involucrados en el proceso educativo y de esta manera adecuar dicho currículo a las necesidades e intereses de los individuos que conforman el contexto en el que se está realizando la aplicación del proyecto.

Por tal motivo se decide realizar un currículo abierto debido a que sus características permiten realizar modificaciones de acuerdo a la dirección en la que vaya el proceso educativo.

Con relación a lo anterior se debe recordar que uno de los elementos fundamentales que constituye el ideal de ser humano al que se apunta, es tener un alto grado de participación en la toma de decisiones que afectan su relación con el entorno, en este sentido plantear un currículo abierto posibilita la realización de las modificaciones a las que haya lugar de acuerdo a los planteamientos que surjan de los estudiantes, esto da a la vez cumplimiento a lo postulado por el modelo pedagógico social-cognitivo con relación a la construcción de conocimiento a partir de los intereses de los estudiantes, elemento que se encuentra estrechamente relacionado con el aprendizaje significativo que es otro de sus pilares fundamentales.

En el mismo sentido se plantea tanto en este tipo de currículo como en el modelo pedagógico un docente que tenga la capacidad de diseñar ambientes de aprendizaje que permitan el cumplimiento de los objetivos tanto de los estudiantes como del programa, esta tarea debe surgir del conocimiento disciplinar y debe enfocarse a su repercusión en los diferentes contextos sociales desde un análisis crítico que vaya desde la interpretación hasta la reflexión y transformación del pensamiento; este proceso debe ser fomentado por el docente en busca de que sea interiorizado y desarrollado por los estudiantes, de forma lógica y reflexiva, por medio de la estructuración de bases argumentadas de forma coherente dando respuesta a las problemáticas más determinantes de la actualidad.

De igual forma se tiene en cuenta que se aplicó en este PCP una evaluación de carácter formativo que se enfoca en la constante revisión del proceso de construcción de conocimiento, la cual es también propia de este tipo de currículo, así como del modelo pedagógico social cognitivo; para que se de una evaluación procesual adecuada es necesario tener la posibilidad de estar haciendo cambios de forma constante de acuerdo a los resultados

del proceso evaluativo para potenciar el cumplimiento de los objetivos que se hayan propuesto.

Lo anterior se complementa más específica gracias a lo mencionado por Díaz-Barriga y Sacristán (citados por Villaseñor, 2016), quienes nombran unas características propias de los currículos abiertos así:

Está sometido a un continuo proceso de revisión y reorganización.

Énfasis en el proceso. Quien lo elabora y quien lo aplica es el mismo profesor.

Profesor reflexivo y crítico.

Mantiene la creatividad y el descubrimiento.

Investigación en el aula y en el contexto.

Les da importancia a las diferencias individuales y del contexto social, cultural y geográfico en que se aplica el programa.

La evaluación se centra en el proceso de aprendizaje, con el fin de determinar el grado de comprensión del contenido.

Evaluación formativa.

Facilitador del aprendizaje significativo.

Este currículo se desarrollará con relación a la teoría curricular práctica, Friz, Carrera y Sanhueza (2009). citando a Román y Díez. "señalan que este enfoque prioriza el logro de objetivos planteados en función del logro de capacidades, destreza, valores y actitudes de los estudiantes", una de las características fundamentales de este enfoque es que al igual que el modelo y el tipo de currículo centra su atención en el proceso, además de que la construcción

de los aprendizajes parte de la interacción social como se menciona en la teoría de desarrollo humano, teniendo en cuenta que aquí se condicionan los procesos reflexivos, la interacción y la toma de decisiones se tiene en cuenta que dichos procesos deben surgir de la interacción entre el docente y el estudiante por medio del diálogo.

Desde Kemmis (1998) también tomamos a la teoría práctica del currículo como aquella que adopta un punto de vista más activo acerca del papel de la educación, de la escuela y de los profesores, en su contribución a la sociedad y a la cultura mediante el desarrollo de personas educadas (capaces de pensar de manera crítica y reflexiva, actuar en forma sensata conforme a su relación con el entorno) y de los valores y decisiones educativas de los profesores, esta teoría trata de informar a todos los miembros activos de la sociedad que intentan actuar correcta y sensatamente en todas las situaciones prácticas de su vida, que dichas decisiones son morales y que deben actuar de acuerdo a su conciencia y mejores juicios, este es un punto de vista liberal de la sociedad en la que todo el mundo puede elegir como actuar mejor. que según lo propuesto se puede lograr con la autorregulación de sus relaciones con el entorno en donde el reconocimiento de los demás y de su influencia dentro de su vida y específicamente en sus procesos educativos, como la necesidad en muchos casos del “otro” para lograr objetivos individuales y comunes dentro del contexto donde ellos se encuentren.

Dentro del modelo social cognitivo el cual se aleja del modelo tradicional (dictar clase) y pasa al modelo del mediador (Rodríguez, 2002) en el cual se plantea que la relación entre el estudiante y profesor debe estar basada en el diálogo, el docente se caracteriza por ser un profesional que centra el trabajo pedagógico y didáctico en el aprendizaje, más que en la enseñanza, guiando al estudiante constantemente en la construcción de nuevos conocimientos

(procesos meta cognitivos) desde las diferentes formas de organización dentro del aula: individual, colaborativo en pequeños grupos y social, lo cual exige del docente el conocimiento de un repertorio de estrategias que logren orientar la actividad del estudiante y dinamicen el proceso de aprendizaje, así como también conocer el contexto y el entorno en el cual el estudiante vive y se desenvuelve, para lograr la toma de decisiones correctas a la hora de crear los ambientes de aprendizaje.

En ese sentido y teniendo en cuenta lo que plantean tanto por la teoría curricular como por el tipo de currículo podemos decir que se busca que los estudiantes asuman la responsabilidad que realmente tienen en la construcción de su propio proceso de aprendizaje tomando un papel reflexivo y siendo conscientes de que su participación e intervención en cuanto lo propositivo y reflexivo tiene un papel crucial no solo en la construcción de su conocimiento si no es su aplicación a la vida cotidiana, en tal caso la responsabilidad del profesor es diseñar y proponer actividades que estén enfocadas que los participantes se enfrenten a las situaciones que se les presenten luego de haber realizado un análisis adecuado y completo de las mismas para que después estén en la capacidad de hacer una auto-evaluación exhaustiva y posterior corrección de lo que hayan identificado como falencias, de igual manera el docente debe realizar los diseños con relación a la información que posee sobre el contexto y cada uno de los participantes, en especial sus gustos y necesidades, debe tener una postura clara frente a la sociedad y un conocimiento no solo de su disciplina sino de las demás para que desde su área de conocimiento logre resolver la dudas que le sean planteadas por los individuos que conformen su grupo de intervención.

## Componente Disciplinar

Teniendo en cuenta que este proyecto curricular particular se plantea desde la Educación Física es necesario aclarar que nos enfocaremos en la tendencia que nos delimitará los contenidos sobre los cuales se desarrollará el proceso, para el caso particular es la psicomotricidad que a continuación se amplía.

Por medio del desarrollo de la psicomotricidad se pretende conseguir la conciencia del propio cuerpo en todos los momentos y situaciones, el dominio del equilibrio, el control y eficacia de las diversas coordinaciones globales y segmentarias, el control de la inhibición voluntaria de la respiración, la organización del esquema corporal y la orientación en el espacio, una correcta estructuración espacio-temporal, las mejores posibilidades de adaptación a los demás y al mundo exterior y crear una puerta abierta a la creatividad, a la libre expresión de las pulsiones en el ámbito imaginario y simbólico y al desarrollo libre de la comunicación.

Entendemos a la psicomotricidad como esa tendencia que representa al movimiento en primera instancia en un acto mental que posteriormente será ejecutado con un propósito, pero este movimiento deberá ser construido desde lo innato hasta los movimientos complejos y estructurados; Por lo que tomamos como referente al profesor Jean Le Boulch (1993) quien partió de la idea de que el movimiento tenía una importancia fundamental en el desarrollo de la persona debido a que este se relacionaba con la persona misma pero también con el exterior a través de relaciones expresivas, emocionales y experimentales a nivel subjetivo y objetivo. Pasando por dos etapas los movimientos innatos al ser humano y aquellos que se desarrollan a partir de estos, los cuales serán movimientos adquiridos.

La psicocinética nace en la educación física y de una doble crítica que Le Boulch realiza al juicio tradicional que de ésta se tiene:

1. Contra el dualismo cuerpo-espíritu la cual piensa al cuerpo como instrumento que limita su papel y el del movimiento a una simple acción sintetizada, sin integrarlos en la formación global del ser humano en todas sus dimensiones, en especial la motriz.

2. Contra la concepción de la educación física que se busca en el cuerpo: bien una máquina de superación; bien un objeto al que hay que formar independientemente de la globalidad humana, sin reconocerle su valor intrínseco

Su objetivo primordial es: por un lado, favorecer el desarrollo general del hombre y por el otro, conseguir un hombre capaz de ubicarse y actuar en un mundo de constante transformación. Por lo que se plantean seis lineamientos generales de la ciencia del movimiento (Le Boulch, 1984):

“1. La ciencia del movimiento considera al cuerpo como una unidad y al movimiento como expresión de la conducta.

2. Toda conducta es significativa y esa significación define su estructura: el gesto es expresión.

3. Lo esencial es "situar" el movimiento; es decir definir la ocasión a partir de la cual se ha realizado. 4. Nuestro objetivo es proponer una forma de aprendizaje en la que coincida el carácter expresivo del movimiento y su aspecto transitorio~.

5. La experiencia y tecnicismo del animador no sustituirán la experiencia vivida por el que aprende. Es por medio de la práctica personal y la propia exploración como se comprende una situación nueva y no por la referencia a la experiencia de los demás.

6. Los conjuntos de los ejercicios psicomotores desempeñan un papel esencial en la estructuración del "Esquema corporal", elemento central de la personalidad. A la vez, se asocian a los juegos y actividades de la expresión que favorecen la relación”

Los momentos psicomotrices tienen una evolución planteada por Le Boulch (1993) la primera etapa es el cuerpo vivido (El Yo) es donde el sujeto empieza a sentir a reconocer su cuerpo en las relaciones externas, teniendo el deseo de moverse para lograr sus propósitos así sean movimientos mal logrados o poco armónicos. La segunda etapa es el cuerpo percibido y la organización del esquema corporal allí hay un desarrollo progresivo del mismo y el uso del lenguaje va a permitir una representación mental del cuerpo, deberá existir un control de las capacidades motrices globales o básicas por lo que se ubicará de una manera adecuada temporo-espacialmente. Como último momento será el cuerpo operativo que combina los dos momentos anteriores ya habiendo dominado las capacidades motrices básicas, reconociendo su cuerpo, teniendo una imagen mental de él, y que a partir de ahora en adelante se le presentan nuevos problemas, necesidades u oportunidades que lo obligarán a pensar el movimiento, anticiparse a situaciones, crear situaciones para desenvolverse en su entorno.

El lenguaje como elemento fundamental en las relaciones sociales de los seres humanos junto con los movimientos conscientes que plantea la psicomotricidad, serán fundamentales en la construcción del ser humano que anteriormente se quiso dar a entender, para lograr estos objetivos, la autorregulación motriz con el modelo planteado por Zimmerman, serán esenciales durante el proceso. Para que de esta forma se logre mejorar las habilidades motrices y las capacidades físicas de los sujetos, que sean conscientes de sus fortalezas y de sus procesos de aprendizaje o, dicho de otra forma, logren generar aprendizajes metacognitivos y que aporten de forma positiva a la sociedad y los contextos en los que están inmersos.

Teniendo en cuenta lo anterior la psicomotricidad nos permitirá en el proceso de enseñanza aprendizaje un abordaje de las habilidades motrices básicas y las capacidades

físicas que gracias a la autorregulación conlleven a un análisis y de los comportamientos que derivan finalmente en una mejora de la relación del individuo con el entorno, además:

**Aprendizaje motor:** Desde la construcción de movimientos a partir de estereotipos motrices, lo que permitirá abstraer en los estudiantes variaciones individuales y respuestas a situaciones en general, para así lograr en ellos que partiendo de estos dos aprendizajes anteriores ahora sean capaces de utilizar estas variaciones y respuestas a situaciones de la vida real, sumado a esto desde sus movimientos será capaz no solo de pensar y regular los mismos sino que también podrá analizar y recurrir a todas su experiencias para relacionarse con su entorno desde sí mismo y como afecta sus movimientos a los demás.

**Internalización:** A partir de este momento los estudiantes entenderán que desarrollan un papel fundamental en lo que respecta a la conciencia de sí mismo y las relaciones con el entorno, semejantes a través de sus movimientos que pasaron por una representación mental para luego serán llevados a cabo, debido a que la psicomotricidad permite al sujeto mirarse desde sí mismo, desde su todo para llevar a cabo acciones que para nuestro caso son las habilidades motrices y capacidades físicas, y como estas al ser desarrolladas de la mejor manera permiten que los estudiantes mejoren en sus capacidades sociales y culturales, ya que entiende el porqué de sus movimientos y para que se utiliza.

**El cuerpo en el espacio por medio de la praxis:** Nos referimos al cuerpo humano como una estructura, un todo, que por medio del movimiento le confiere sentido a su existencia en el mundo, teniendo una imagen de sí mismo, pero que para lograr estos debe vivirse como cuerpo humano, desarrollando un ritmo, una armonía que le permita organizarse y reestructurarse según las necesidades que viva en el tiempo y el espacio.

Haciendo una relación desde la teoría de desarrollo humano, la autorregulación y la tendencia psicomotriz, en el primer nivel, podemos encontrar las tres teorías parten de los conocimientos que tienen los sujetos, el nivel de aprendizaje consolidado desde la teoría de vigotsky, el análisis de la tarea y el cuerpo vivido, el segundo nivel encontramos en donde los sujetos aprenden a desarrollar esquemas mentales a través del lenguaje y la interacción, la zona de desarrollo próximo desde la teoría de desarrollo humano, el cuerpo percibido desde la tendencia y en la autorregulación, la ejecución de la tarea en la autosupervisión desde la autorregulación, y al finalizar en el tercer nivel encontramos como desde los dos momentos anteriores el sujeto ahora es capaz de percibirse a sí mismo y empezar a ejecutar acciones conscientes que le van a permitir analizar nuevas situaciones anticiparse a ellas, si algo no resultó como mejorarlo o quedarse en eso, como lo propone vigotsky en su zona de frustración, la tendencia psicomotriz en el cuerpo operativo y la autorregulación con el autojuicio con las inferencias adaptativas y defensivas.

Con el fin de que los sujetos a través de estos niveles puedan: Desarrollar un buen control tónico y equilibrio, identificar las posibilidades y limitaciones que tiene cada uno, diferenciar ritmos durante la marcha y la carrera (rápida, lenta), integrarse con facilidad al grupo, escuchar, analizar y ejecutar las tareas propuestas por el profesor, relacionarse con otros alumnos y el maestro, mostrar interés y participar en actividades, reconocer características de los objetos como formas, tamaños, pesos; lateralidad: adelante, atrás, izquierda, derecha; colores, realizar movimientos coordinados, imitar movimientos, seguir ritmos, tomar parte comentando o aportando ideas y describir objetos o situaciones.

A través del análisis de nuestras historias de vida concluimos que se hace fundamental propiciar en las personas la capacidad de autorregularse, lo cual puede permitir tener un

mejor autocontrol y generar una mayor interdependencia. Estos elementos llevan a una mejor toma de decisiones, resolución de conflictos y alteridad, que llevará a un pleno desarrollo de la clase de educación física, evitando altercados, agresiones físicas, conductas deshonestas, aprendizajes inadecuados y en general lo que se ha denominado como conductas disruptivas, por medio de la estructuración de ambientes de aprendizaje adecuados donde se favorezca la interacción y se llegue a la reflexión que lleve a los participantes a relacionar las experiencias con su diario vivir.

Por tal razón creemos que la educación es un elemento fundamental para lograr este objetivo, entendiéndose como ese proceso de construcción de conocimientos y cultura a través de la experiencia que permite al ser humano el perfeccionamiento de sus capacidades físicas, intelectuales y sociales pero que a su vez puede darse de manera intencional o espontánea. Cuando es de manera intencionada, esta construcción se logra con la ayuda del maestro, el cual puede convertirse en un guía. Es por esto, que para nuestro proyecto la figura del docente que se busca es aquel que logre potenciar las distintas habilidades de los sujetos a través de múltiples actividades y ambientes de aprendizaje estructurados previamente.

En este proceso debemos tener muy presente a la pedagogía ya que esta es la que nos va a permitir tener claro el por qué, para qué y cómo lo vamos a hacer, siempre teniendo en cuenta a todos los actores de la educación (maestro, alumno) y el diseño del ambiente (espacios, objetos) y todas las relaciones que se puedan dar entre ellas ya que la pedagogía define los fines de la educación y orienta los procesos educativos para darle un sentido, un orden metodológico que vaya de acuerdo a las necesidades de la sociedad o a las intenciones de la época en la que se encuentre este proceso. También esta nos permite verlo desde la

multidisciplinaria ya que toma prestados discursos de otras áreas, lo que nos posibilita un mayor campo de trabajo en la educación y educación física.

Para nuestro proyecto curricular particular queremos desarrollar los siguientes principios pedagógicos:

Ambientes de aprendizaje cercanos a la realidad

Reflexionar para hacer.

Reorientar los comportamientos.

Reconocimiento individual de las capacidades.

Accionar individual adecuado.

Hacer para evaluar.

Los ambientes deben ser lo más cercanos a la realidad para que los sujetos puedan identificar características pertinentes dentro de la clase, con el fin de que a la hora de actuar en su diario vivir no lo hagan de manera impulsiva, sino que, sean capaces de pensar sus actos y como estos generan un impacto. Desde ahí reorientar esos comportamientos que no ayudan a la sociedad y que nos dañan a nosotros mismos, dicho proceso se pondrá en marcha bajo la teoría de que a través del movimiento consciente los sujetos podrán reconocerse y reconocer sus capacidades desde los diferentes ámbitos ya que este último requiere ser pensado así como también la forma de influir en el ambiente; pero a su vez debe ser pensado para una buena ejecución, que al momento de ser relacionado en su diario vivir podrá conllevar a un accionar adecuado que posteriormente el sujeto evaluará para así permitir que

todas las acciones de ahí en adelante lleven el mismo proceso, que renovará la relación entre la ley, moral y ética que se ha ido fragmentando con el tiempo.

Por lo que en un inicio usaremos dos estilos de enseñanza tradicionales, el mando directo y asignación de tareas, a los estudiantes ya que estos nos permitirán empezar a influir directamente en los estudiantes lo que queremos que aprendan, debido a que la autorregulación en un principio no es algo que se logre de manera autónoma y sin ningún tipo de guía, es un proceso mediante el cual primero existe alguien que ayuda a identificar los factores que afectan a los sujetos y como desde esto debe empezar a actuar para ayudar a solucionar estos problemas, para así luego los sujetos sean capaces de mirarse a sí mismo identificando lo que el maestro estaba viendo como dificultades para buscar posibilidades nuevas de mejoramiento y regulación.

El mando directo como lo plantea Mosston (1986) se caracteriza por el protagonismo del profesor ya que es este el que identifica lo que necesitan los estudiantes así mismo crea un estímulo al que los estudiantes deben dar respuesta, todo esto planificado para que se cumplan los objetivos deseados, como por ejemplo una respuesta inmediata al estímulo, crear afinidad con el tema a trabajar, crear o mantener estereotipos que ayuden a la concreción del aprendizaje, dejando tareas específicas para que los estudiantes reciban un feedback de lo que se esperaba de la clase y lo que realmente pasó.

Dentro de nuestro PCP este estilo de enseñanza tal y como se mencionó anteriormente nos va a ayudar a planificar las clases según las necesidades que se logremos identificar desde nuestro punto de vista para así dejar tareas específicas a los estudiantes que un inicio no será modificable, sino que deberán ser llevadas a cabo para que empiecen a entender lo que buscamos dentro del desarrollo de nuestra propuesta curricular, debido a que estarán

concentrados en cumplir las tareas a cabalidad planteadas por nosotros los docentes para que al final se realice el feedback en donde se muestre si se han estado cumpliendo o no los objetivos planteados, para que así progresivamente los estudiantes empiecen a hacer sus análisis de manera autónoma, al igual que con las aclase planteadas dentro de los contenidos de la psicomotricidad que pretendemos se desarrollen de la mejor manera.

Como parte siguiente del proceso se implementará el estilo de enseñanza basado en la tarea en donde Mosston (1986) plantea que:

“El traspaso de ciertas decisiones del profesor al alumno, crea nuevas relaciones entre ambos, entre el alumno y las tareas, y entre los propios alumnos. El estilo de la práctica establece una nueva realidad, ofreciendo nuevas condiciones de aprendizaje y logrando una serie de objetivos diferentes. Un grupo de objetivos está relacionado más estrechamente con la ejecución de tareas, y otro grupo está orientado al desarrollo de la persona en su rol dentro del estilo” (p.43).

Este estilo de enseñanza dentro de nuestro proceso y junto con la psicomotricidad va a permitir que los esquemas mentales que ya se establecieron en un principio, empiecen a ser evaluados, permitiéndole a los sujetos identificar en que tienen fortalezas y cuales son sus debilidades, debido a que en este estilo a pesar de ser el maestro el que propone la clase y las actividades a realizar, se le pide a los estudiantes que analicen la tarea propuesta y cómo la van a ejecutar, para que posteriormente se lleve a cabo la acción no solo de manera unidireccional sino que los estudiantes empiecen a tener más protagonismo dentro de la clase, posibilitando que ellos empiecen a ver cual es el objetivo de las actividades, ¿por qué realizan las actividades? y cómo ellos influyen dentro del ambiente de aprendizaje planteado por los docentes, para que de esta manera empiezan a autorregular sus comportamientos y

maneras de aprender, ya no dependiendo de las acciones directas que proponen los docentes, sino que a partir de ahora ellos mismos van a empezar de ser capaces de intervenir en su propio aprendizaje dejando de lado el mando directo como estilo de enseñanza. Dando espacio a retroalimentaciones no solo por parte de los docentes, sino que ahora los estudiantes deben ser capaces de ver en que están teniendo dificultades para mejorarlas y en que son buenos para seguir potenciándolo, identificando nuevas metodologías de aprendizaje para su mejoramiento.

Al final lo que buscamos es usar como último estilo de enseñanza, el recíproco en donde Mosston (1986) nos dice que la estructura de este estilo está diseñado para cumplir objetivos intrínsecos de las temáticas a su vez que potenciar las relaciones sociales en el aula y permitir un feedback inmediato proporcionado no solo por el docente sino por su compañero.

En este sentido y con nuestro ideal de ser humano propuesto desde Vigotsky, permitirá que los estudiantes una vez se hayan logrado identificar a sí mismos, los objetivos que para ellos tienen la tarea, las partes de la misma, su motivación para hacerla y cómo podrían mejorar su aprendizaje a través de metodologías propias, es a partir de este momento donde la autorregulación debería empezar a notarse más porque los estudiantes son conscientes de sí mismos, de su motricidad, han generado esquemas mentales que les permiten ejecutar acciones conscientes y ahora son capaces también de ver su entorno y empezar a aplicar lo que han aprendido ellos para mejorar las relaciones con su entorno, en nuestro caso mejorar las relaciones consigo mismo y con las de sus compañeros, posibilitando dentro de la clase que se corrijan entre ellos mismo aumentando la motivación de todos.

## **Diseño de Implementación**

### **Objetivo General**

Potenciar en los estudiantes el desarrollo de las habilidades motrices y capacidades físicas con el fin de mejorar su relación con el entorno a través del modelo cíclico de autorregulación o aprendizaje autorregulado.

### **Específicos**

- Aplicar en cada sesión de clase las fases del proceso que conforman el modelo cíclico de autorregulación o aprendizaje autorregulado (planificación, ejecución y autorreflexión), para que sean interiorizadas por los estudiantes.
- Establecer con los estudiantes cuáles son los elementos básicos de las habilidades motrices y capacidades físicas e identificar su importancia.
- Mostrar a los estudiantes, la importancia que tiene la participación en la toma de decisiones frente a situaciones cotidianas y cómo estas influyen en la relación con el entorno.
- Mejorar las habilidades motrices (marcha, correr, saltar, lanzar, recepcionar) y capacidades físicas (Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación y agilidad) por medio del movimiento consciente desde la psicomotricidad.
- Dar a conocer la importancia de los contenidos desarrollados y su influencia en la relación con el entorno.

## Justificación

Los temas centrales que aparecen en el cuadro son, por un lado, las habilidades motrices y capacidades físicas, que son tomadas como esos elementos inherentes al ser humano que tienen un papel vital en su construcción personal, por otro lado la autorregulación que para este caso se ve inicialmente como la competencia educativa que le permite a los estudiantes explorar y elegir de forma adecuada las estrategias de aprendizaje que más los favorecen de acuerdo a sus gustos y necesidades, lo que se busca es que por medio de la autorregulación de la acción motriz se potencie el desarrollo de la motricidad desde los elementos que plantea la psicomotricidad y a su vez se generen mejores relaciones con el entorno gracias al desarrollo de habilidades sociales que le permita a los individuos convivir de forma respetuosa y solidaria dentro una sociedad reconociendo sus deberes y derechos como ciudadano y la importancia que cada elemento o persona tiene dentro del contexto.

En ese sentido, se trabaja desde el modelo cíclico de autorregulación planteado por Zimmerman, tomando como base principal de las sesiones las fases que lo conforman y como elementos adicionales a desarrollar los procesos por los cuales deben pasar los participantes para adquirir dicha competencia educativa y que su aplicación trasciende fuera de la escuela, lo anterior se hará desde la motricidad.

En la primera unidad se hace referencia a la “fase de planeación” que está compuesta por dos procesos que aparecen como temas generadores en el cuadro, el primero es el análisis de la tarea y el segundo es la automotivación:

1. Para el desarrollo del primero se tiene en cuenta dos variables, por un lado los “criterios de evaluación” que surgen de una serie de documentos en los cuales está especificada la forma en la que se debe realizar la tarea (fases y características); por otro lado se encuentra el nivel de perfección que el estudiante espera alcanzar y que surge del conocimiento que él mismo tiene de sus capacidades, habilidades y le permite predecir si tuvo éxito en la ejecución.
2. El segundo proceso está determinado por las expectativas que el participante tenga con relación a los resultados que puede obtener, el interés que le genera la tarea y el valor que tiene para él y por el grado de orientación que tenga para la consecución de sus metas personales.

Esta unidad se desarrollará en tres (3) sesiones:

- La primera (sesión 1) de estas será usada para aplicar algunos test de capacidades físicas, se valorará el grado de madurez de las habilidades motrices en los estudiantes y se realizarán entrevistas semiestructuradas; además de informarles la posibilidad que tienen de proponer actividades que quieran desarrollar en las sesiones, para lo cual deben pasar una propuesta por escrito, esta será revisada y adecuada para ser puesta en marcha en la siguiente sesión.
- La segunda (sesión 2) se enfocará en explicar la importancia de la la habilidad motriz (lanzar) y la capacidad física (fuerza), además de desarrollar las variables del proceso “análisis de la tarea” para lo cual se usará un documento con las características y fases del lanzamiento de béisbol y se reflexionará sobre los resultados a partir de las expectativas que cada participante tenga de cumplir eficazmente la tarea asignada.

- En la tercera (sesión 3) se trabajará la habilidad motriz (atrapar) y la capacidad física (velocidad) haciendo énfasis en su importancia y se desarrollará el proceso “automotivación” para el cual se aplicará un juego por equipos en el que los participantes deben usar los conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores, este partirá de la indagación de las expectativas de resultado, el grado de interés y el valor que los estudiantes le encuentren a las tareas planteadas.

Siguiendo por esta línea se menciona la segunda unidad la cual está fundamentada en la fase de ejecución, allí se desarrollan dos procesos, el primero es la autoobservación y el segundo el autocontrol:

1. En el primero se desarrollan dos actividades enfocadas a identificar los elementos del movimiento que pueden ser objeto de corrección; la primera es el autorregistro en donde se sistematizan las ejecuciones por medio de diferentes estrategias como diligenciamiento de formatos o toma de fotografías o video, entre otras y la segunda es la automonitorización cognitiva o autosupervisión que es la revisión de los datos tomados para la identificación de errores y corrección de los mismos.
2. En el segundo se hace la aplicación de una serie de estrategias enfocadas tanto al proceso de aprendizaje (estrategias metacognitivas), como a la motivación (estrategias motivacionales), dentro de las primeras se pueden mencionar la creación de imágenes mentales, el control del entorno de trabajo, la solicitud de ayuda, entre otras; dentro de las segundas están el incentivo de los intereses del participante, el análisis de las consecuencias, el elogio a los resultados, entre otras.

Esta unidad se desarrolla en 3 sesiones:

- En la primera (sesión 4) se explicará la importancia de la habilidad motriz (saltar) y la capacidad física (coordinación), y se desarrollaran las actividades del proceso auto-observación usando diferentes métodos que les permitirán a los participantes obtener registros de sus ejecuciones que serán revisados por ellos mismos para que identifiquen las falencias que están presentando y posteriormente puedan corregirlas.
- En la segunda (sesión 5) se mencionara la importancia de la habilidad motriz (correr) y la capacidad física (agilidad) y se desarrollarán las estrategias metacognitivas del proceso de la autorregulación “autocontrol”, para tal fin se le indicará a los estudiantes de qué manera pueden diseñar sus ejecuciones antes de llevarlas a la práctica con el fin de que tengan más opciones para planear.
- En la tercera (sesión 6) se hará claridad en la importancia de la habilidad motriz (trepar) y la capacidad física (equilibrio), además de desarrollar las estrategias motivacionales, que también hacen parte del proceso de la autorregulación “autocontrol”, con este objetivo se indaga sobre los gustos de los participantes y cómo estos se pueden relacionar con la actividad de la clase para que respondan a los objetivos de la vida cotidiana. En esta sesión se realizará una actividad en la que se ponen en práctica los conocimientos adquiridos dentro de la unidad; es de anotar que desde la primera sesión se trata de tener en cuenta los aportes de los estudiantes y que el elogio a los logros de los mismos es constante durante el desarrollo de las sesiones.

Finalmente, se plantea la tercera unidad, allí se aborda la tercera fase del modelo cíclico de autorregulación, que es la autorreflexión, en esta se desarrollan dos procesos, el primero es el auto-juicio y el segundo la autorreacción:

1. En el primero se trabaja con relación a tres tipos de criterios de evaluación; los primeros son los criterios objetivos que se relacionan con las exigencias específicas de la realización de la tarea; los segundos son los criterios de progreso que surgen del proceso de sistematización y análisis que ha hecho el participante para identificar y superar las situaciones que le han impedido cumplir el objetivo propuesto de forma eficaz; los terceros son los criterios de comparación social que salen de la observación de las ejecuciones de los otros estudiantes.
2. En el segundo se encuentra lo que puede generar el resultado de la ejecución a nivel cognitivo y emocional propiciando el planteamiento de inferencias que pueden ser adaptativas (que pueden aumentar el grado de motivación) o defensivas (que pueden afectar la motivación hasta el punto de llevar al abandono de la actividad).

Esta unidad se desarrolla en tres (3) sesiones:

- En la primera (sesión 7) se explica la importancia de las habilidades motrices (gateo y marcha) y la capacidad física (ritmo) y se desarrollan la identificación de los criterios de evaluación de los que se habla en el proceso del modelo cíclico de autorregulación “auto-juicio” haciendo claridad en cómo aparecen y de qué manera se aplican con el fin de mejorar el proceso.
- En la segunda (sesión 8) se recordará la importancia de las habilidades motrices vistas y se mencionara la de la capacidad física (resistencia) y se desarrollará el proceso de surgimiento de inferencias, haciendo énfasis en las defensivas y como poder evitar que lleven al abandono de los objetivos propuestos; se realizará una actividad en la que se pongan en práctica todos los conocimientos adquiridos durante el proceso.

- En la tercera (sesión 9) se aplicarán nuevamente los test de capacidades físicas, se valorará el grado de madurez de las habilidades motrices de los estudiantes y se realizarán entrevistas semiestructuradas, como se hizo en la primera sesión, con el fin de realizar la comparación de los datos y obtención de resultados.

Es importante aclarar que, aunque los componentes del modelo o los procesos de cada fase los se han utilizado como temas generadores de las unidades propuestas, lo que se plantea es que los participantes en cada sesión realicen las tres fases, las cuales con el pasar de las mismas se irán alimentando de los elementos que las conforman y hacen más ricas y variadas en posibilidades de acción y toma de decisiones para los estudiantes.

Educación Física y Autorregulación: en búsqueda de una mejora de sí mismo y su relación con el entorno.			
Unidad	Característica	Explicación	Contenido de la EF
<p>Aporte de la autorregulación a mi relación con el entorno desde la motricidad.</p> <p>Sesiones: 3</p> <p>Metodología: Instruccional-Reflexiva</p> <p>Estilo de enseñanza: enseñanza basada en la tarea.</p>	<p>Análisis de la tarea</p> <p>¿Para qué me sirve?</p>	<p>Asignación de la tarea motriz por medio de actividades previamente estructuradas con objetivos concretos y variables</p> <p>Expectativa de resultado con base en la experiencia</p>	<p>Habilidades motrices básicas y complejas.</p> <p>Capacidades condicionales y coordinativas.</p> <p>Estructuración temporoespacial.</p> <p>Lateralidad.</p> <p>Esquema Corporal.</p>
	<p>Automotivación</p> <p>¿Por qué lo hago?</p>	<p>Identificar los objetivos propios para darle valor a la tarea</p>	
<p>Seguimiento analítico de mi relación con el entorno.</p> <p>Sesiones: 3</p> <p>Metodología: Instruccional-Reflexiva</p> <p>Estilo de enseñanza: Enseñanza recíproca, asignación de tareas.</p>	<p>Autoobservación</p> <p>¿Cómo lo hago?</p>	<p>Análisis de la ejecución de la tarea motriz con el apoyo de herramientas de medición para tomar sus propios resultados</p>	<p>Actividades Pre deportivas.</p> <p>Juegos tradicionales.</p> <p>Juegos de competencia individual y de grupo.</p> <p>Construcción de elementos</p>
	<p>Autocontrol</p>	<p>Búsqueda de estrategias que le faciliten</p>	

	¿Cuál fue el resultado de mis decisiones?	la motivación y la construcción del conocimiento.  Monitorización constante del entorno, tiempo por medio de esquemas mentales y objetos externos para llevar a cabo la acción	didácticos (Motricidad fina).  Aplicación de baterías y test de movimiento.
Hacia una evaluación de la motricidad y su incidencia en el entorno. Sesiones: 3 Metodología: Instruccional Reflexiva	Autojuicio ¿Cómo podría mejorar?	Autoevaluación de resultados de las guías de trabajo, comparación individual y grupal	
	Autorreacción ¿Que generó en mí este proceso?	Toma de decisiones que sufren de las emociones generadas por el resultado obtenido	

## Metodología

Lo que se plantea en el presente proyecto parte de las preocupaciones surgidas durante el proceso de observación, como ya se mencionó, la primera de dichas preocupaciones se relaciona con la dificultad en la ejecuciones de tareas motrices que presentan gran parte de los individuos y que como se argumento puede afectar otras áreas como la cognitiva o la social de forma dramática, por tal motivo se ha planteado que desde la intervención de las habilidades motrices y las capacidades físicas mediante la aplicación del modelo cíclico de autorregulación se potencien todas las dimensiones del ser humano, en especial la motriz, cognitiva y social.

Por tal motivo y con el fin de evaluar la influencia del proceso de forma individual, con relación también a la historia de vida de cada participante, lo primero que se debe hacer es una recolección de datos que nos servirá como base para el análisis final. Este diagnóstico está dirigido en primer lugar a la obtención de datos que permitan identificar el grado de economía y eficacia con el que se ejecutan las habilidades motrices y el desarrollo de las capacidades físicas enfocadas al mejoramiento de la vida cotidiana, en segundo lugar se aplicaron entrevistas semi estructuradas enfocadas a identificar la percepción, inicialmente, de cada participante especialmente a su relación con el entorno y que elementos del mismo afectan dicha relación, posteriormente se aplica la misma herramienta de recolección de datos a los docentes de aula para tener otro punto de vista con el mismo objetivo pero desde otra perspectiva.

Posterior al diagnóstico ya mencionado se realiza la intervención donde se busca es, por medio de la aplicación del modelo cíclico de autorregulación de Zimmerman como

esqueleto de las sesiones de clase de la propuesta, que los participantes interioricen el proceso para que lo apliquen en su cotidianidad con la seguridad de que analizar para ejecutar le dará excelentes resultados en la mejora de su relación con el entorno, este proceso se da paralelo a la mejora de las capacidades físicas y las habilidades motrices que se trabajarán por medio de juegos ya sean individuales o grupales, pasando por los cooperativos hasta los de competencia, lo anterior en busca de que los estudiantes adquieran seguridad y confianza en sus capacidades o conozcan sus falencias y puedan tener herramientas que le permitan mejorarlas.

Los juegos se diseñan de tal manera que se potencien tanto habilidades motrices como capacidades físicas sin que la clase pierda su alegría y dinamismo, dentro de este diseño se incluyen los temas generadores, es decir que dentro de las sesiones también se darán a conocer los elementos o herramientas que los constituyen y las formas en las que se pueden aplicar donde los participantes adquieran esas bases para que hagan su posterior aplicación de acuerdo con sus necesidades, gustos y objetivos, este cúmulo de aprendizajes configurarán la adquisición de sus experiencias corporales.

Finalmente, se aplicarán las mismas herramientas de recolección de datos al final del proceso con el fin de analizar el grado de influencia que el proceso tuvo en cada estudiante para así poder definir qué cambios sería bueno realizar y emitir las conclusiones a las que haya lugar.

## Evaluación

Teniendo en cuenta que la evaluación puede ser desarrollada de diversas maneras y con diversos enfoques podemos partir del análisis de algunas posturas que se relacionan directamente con la forma en la que concebimos la evaluación desde un enfoque cualitativo y que esté centrada en la revisión del proceso y no en una mera consecución de objetivos planteados como fin primordial de la implementación de nuestro proyecto. Debido a que la evaluación es más que simplemente dar un juicio valorativo, sino que permite crear un proceso complejo y continuo que nos permita ver las situaciones en las que se encuentran nuestros procesos pedagógicos con el de establecer mejoras para el estudiante y el profesor, debido a que no solo la evaluación permite ver el estado en el cual se encuentra el estudiante sino también ver la situación en la que se encuentra el maestro y así de esta manera replantear, mejorar o seguir usando los diferentes procesos que se están llevando a cabo para la buena enseñanza y la óptima formación de los estudiantes, por tanto la evaluación también se realiza para que los estudiantes puedan tener la oportunidad de reflexionar acerca de sus logros y dificultades.

Con la realización del proyecto curricular se tiene el desafío de desarrollar una forma de evaluación de aprendizajes que dé cuenta de la calidad de los procesos y de la educación de forma más integral, que esté más allá de los logros cognitivos pues entendemos que ampliando sus usos se convierte en una herramienta que permite comprender de mejor manera como están aprendiendo los estudiantes. En algunos artículos encontrados, muchos expertos tienen el convencimiento que la evaluación sumativa es insuficiente para contribuir en los procesos de enseñanza de los estudiantes por tal motivo la evaluación formativa que tiene como objetivo brindar de instrumentos para el diagnóstico el monitoreo y la

retroalimentación de los procesos y de los aprendizajes por parte de los estudiantes, será nuestra guía durante la ejecución del proyecto.

En este sentido planteamos para el presente proyecto aplicar evaluación con enfoque cualitativo desde lo planteado por Hernández y Moreno (2007) en el que inicialmente se menciona que este enfoque surge de los planteamientos de la psicología cognitiva y que se desarrolla en un enfoque holístico puesto que en él se integran y tiene en cuenta todos los elementos que la conforman: los objetivos, los procesos, los métodos, los recursos, el contexto y los instrumentos. Se debe resaltar que la evaluación cualitativa centra su interés y su atención en el aprendizaje, en las actividades, en las formas, en los medios y en las dinámicas en que este se produce.

Así mismo la evaluación cualitativa emplea escalas nominales y de orden jerárquico por lo cual muchos autores dicen que los resultados tendrían poca validez y confiabilidad, ya que pueden estar permeados por prejuicios de acuerdo a la ideología del docente y por criterios no tan claros, para dar solución o lograr que la evaluación cualitativa tenga más validez, se debe usar más de un instrumento los cuales en conjunto permitirán corroborar de mejor forma los resultados, estos instrumentos pueden ser corroborados por el docente. Por otra parte, a pesar de que el enfoque general de nuestra evaluación es el aspecto cualitativo, utilizaremos una de sus ramas específicas la cual es la evaluación formativa que se desarrollará a continuación

Según la Agencia de Educación la evaluación formativa es "un proceso en el cual profesores y estudiantes comparten metas de aprendizaje y evalúan constantemente sus avances en relación a estos objetivos." (2016) es decir que dicha evaluación se considera como parte del trabajo cotidiano del aula, que sirve para la toma de decisiones de acuerdo a

como se de la sesión, nos permite tomar decisiones para continuar o reorientar el proceso y tener mejores oportunidades para los estudiantes que de esta forma obtendrán mejores frutos.

En lo planteado por Santos, M (2016) quien describe una serie de objetivos de la evaluación formativa que a continuación mencionamos para ampliar el concepto y seguir fortaleciendo nuestra intención formativa con el proyecto que se quiere llevar a cabo:

- Informar tanto a los/as estudiantes como al maestro y a la maestra acerca del progreso alcanzado por los primeros.

La evaluación constante permite que el docente identifique los progresos de los estudiantes, es así como en el caso particular de este PCP se evidenciara la mejora de las relaciones de los participantes con el entorno gracias a su menor grado de dificultad en la ejecución de la tarea motriz y su mayor capacidad de autorregulación.

- Localizar las deficiencias observadas durante un tema o unidad del proceso enseñanza-aprendizaje, a fin de retroalimentar e introducir los correctivos de lugar.

El planteamiento de las sesiones obedece a la inyección de realizar el seguimiento más personalizado posible de las construcciones conceptuales de los participantes que se reforzarán en la parte final de cada sesión de clase.

- Valorar las conductas intermedias del estudiante para descubrir cómo se van alcanzando parcialmente los objetivos propuestos.

La observación constante que se hace de cada estudiante permite identificar los progresos que se presenten, lo cual se verá en un aumento de su grado de motivación o en su defecto en la capacidad que adquiere para manejar la frustración.

- Revisar y hacer los ajustes necesarios para propiciar el desarrollo de conocimientos, habilidades y destrezas de los/as alumnos/as.

Si la evaluación formativa señala que se van cumpliendo los objetivos, el maestro y los/las alumnos/as tendrán un estímulo eficaz para seguir adelante. Una de las razones primordiales para optar por desarrollar un currículo abierto está fundamentada en la posibilidad que este da en realizar las modificaciones a las que haya lugar durante el proceso con el fin de hacer más eficaz la aplicación del mismo.

En este sentido se tiene en cuenta lo planteado por Litwin (1998) cuando menciona que la evaluación es un proceso que debe abordarse de forma profunda y en el que debe tenerse en cuenta la capacidad epistemológica del docente y como esta debe mostrar todas las concepciones sobre la enseñanza y educación que deben tener los docentes para posibilitar el proceso de aprendizaje más adecuado con unas condiciones esenciales.

Shmieder, 1966 plantea que la evaluación debería servir para reorientar y planificar las clases o los objetivos de la enseñanza, las veces que sea necesario de acuerdo al resultado arrojado de la evaluación, también debe servir para conocer lo que ocurre dentro del aula, en ese sentido las relaciones entre los niños, el contexto, los procesos y los docentes, esto con la ayuda de los procesos pedagógicos que se empleen dentro y fuera del aula, los cuales inciden sin lugar a dudas en el aprendizaje del alumno.

Del mismo modo Joint Comité (1988) entiende la evaluación como un "enjuiciamiento sistemática sobre el valor o mérito de un objeto, para tomar decisiones de mejora", de lo anterior se pueden analizar tres puntos fundamentales: en primer lugar, al mencionar "enjuiciamiento sistemático" se refiere a un análisis procesual como prioridad de lo que se va a evaluar; en segundo lugar es la clarificación de que la búsqueda de acciones de mejora es el objetivo fundamental del proceso evaluativo y en tercer lugar que al mencionar el enjuiciamiento se refiere a los elementos que intervienen y tienen influencia en el proceso

y no al producto obtenido al finalizar dicho proceso; además se mencionan unos principios básicos de la evaluación dentro de los que aparece inicialmente que este proceso tiene cuatro fases así: planificación, obtención de la información, formación de juicios de valor y toma de decisiones; adicionalmente no puede olvidarse que este proceso debe estar integrado al currículo educativo además de ser continua, flexible, sistemática, recurrente, decisoria, formativa y cooperativa.

## **Ejecución Piloto**

### **Micro contexto**

El proyecto se implementará en la institución educativa El Japón. El cual se encuentra ubicado en la localidad de Kennedy al respaldo de la unidad local de educación (CADEL), institución de carácter oficial, mixto, el cual imparte educación formal en los niveles de educación preescolar, básica primaria, básica secundaria y media en las jornadas mañana y tarde, con un tipo de calendario “A”. Dicho colegio está aprobado como una institución educativa independiente mediante el acuerdo No. 17 del 14 de octubre de 1992 con el nombre de Centro Educativo Distrital El Japón.

### **Población**

La población elegida para la implementación del diseño curricular fue el grado sexto (603) de la jornada tarde, allí las edades oscilan de los 10 a los 14 años de edad en el espacio de Educación Física que se impartía en el patio trasero de la institución en el horario de 12:30 p.m. a 2:00 p.m. el día miércoles (FALTA DIAGRAMA DE LAS ED

### **Aspectos educativos.**

#### **P.E.I.**

“Hacia el desarrollo del pensamiento, la construcción de la autonomía y la formación democrática” el cual tiene como propósito formar sujetos que aporten a la construcción de un mejor país, desde su formación como ciudadanos a partir de todas las dimensiones humanas, siguiendo tres principios que orientan su quehacer, los cuales son:

- El aprendizaje para el estudiante tiene sentido cuando el conocimiento se relaciona con sus propias estructuras de pensamiento.

- La formación democrática genera sana convivencia.
- La autonomía posibilita la regulación del ser con el otro.

### **Misión.**

El colegio El Japón desarrolla un proyecto educativo que promueve en niños, jóvenes y adultos el desarrollo de procesos de pensamiento y competencias que contribuyan a la formación en la autonomía y liderazgo para generar cambios en su entorno y participar democráticamente con respeto y tolerancia en la construcción de una sociedad más equitativa y justa.

### **Visión.**

En el año 2022 Japón es un colegio de la localidad octava con un proyecto educativo que forma estudiantes gestores de una convivencia armónica, autónomos y competentes para continuar en la educación superior y/o en el campo laboral, debidamente articulado con instituciones de educación superior.

### **Análisis de la experiencia**

El análisis de este PCP se realizará de forma transversal desde los objetivos específicos planteados hacia el general, pues estos llevarán a una reflexión que permita identificar si lo propuesto se desarrolló de la manera esperada.

El primer objetivo buscaba desarrollar las fases del modelo cíclico de autorregulación o aprendizaje autorregulado en cada sesión además de que los estudiantes las identificarán, para cumplirlo se planteó desarrollar los procesos de cada fase dedicando una sesión a cada uno, mientras, las tres fases se aplicaron como esqueleto de las sesiones planteadas, con el fin de que se instaurará como método de acción cotidiano.

Como resultado de lo anterior, en la totalidad de la población no se pudo evidenciar una planificación inicial de la respuesta a la tarea propuesta, las modificaciones de la misma

surgieron en su gran mayoría de la identificación de los errores cometidos; luego de una primera ejecución fallida y del análisis de esta, se realizó una planificación en la cual fueron hechos los ajustes necesarios; las falencias observadas surgieron en gran número de los comentarios hechos entre los participantes y de criterios de comparación social, es decir, que aunque no se logró evidenciar un desarrollo de la fase de planificación en la primera parte, las de ejecución (fase 2) y autorreflexión (Fase 3), que se dieron en una alta medida, llevaron a que esta se presentará en un segundo momento en la mayoría de estudiantes, especialmente en la actividades grupales.

En este sentido se puede decir que desde los participantes se dificultó el proceso debido a la impulsividad de los estudiantes, estos no se tomaban el tiempo para realizar una planificación previa a la ejecución sino que ejecutaban inmediatamente y en caso de no lograr el objetivo buscaban analizar las fallas presentadas para poder mejorarla; de la misma manera se puede mencionar que no se hizo un desarrollo conceptual de los procesos referentes a la autorregulación sino que se tomaron como base del diseño de los ambientes de aprendizaje, esta falta de desarrollo conceptual también pudo ser una causa de que no se haya cumplido el objetivo totalmente.

El segundo objetivo planteaba establecer, con los estudiantes, elementos básicos de las habilidades motrices y capacidades físicas para que ellos identificaran su importancia; con el fin de cumplirlo, en cada sesión se desarrollaron elementos conceptuales enfocados a dar a conocer a los estudiantes las definiciones, características, componentes, desarrollo y beneficios de las mismas, además de su puesta en práctica de diversas formas para que cada participante reconociera con cuál se sentía más cómodo y cuál le permitía tener mejores resultados.

Frente a esto, sólo algunos de los participantes recibieron y recordaron la información que se suministró, la mayoría no la tuvo en cuenta y no le fue posible realizar mejoras significativas en la ejecución de sus habilidades motrices ni en el entendimiento de estas y las capacidades físicas, lo cual se vio reflejado en el desarrollo de las actividades tanto individuales como grupales.

En este sentido fue la falta de atención de los estudiantes la que permeó el bajo nivel de cumplimiento del objetivo, pudo ser una opción más adecuada dejar consultas extraclase en busca de generar un diálogo que fuera más de construcción por parte de todo el grupo por encima la magistralidad a la que se llega en el simple ejercicio de transmisión de información.

El tercer objetivo estaba dirigido a que los estudiantes determinarían la importancia que tiene la participación en la toma de decisiones frente a situaciones cotidianas y cómo estas influyen en su relación con el entorno; en busca de cumplirlo se planteó en la primera sesión que tenían la oportunidad de proponer actividades que quisieran desarrollar en las clases, las sugerencias debían cumplir ciertas características: ser pasadas por escrito y definir qué beneficios tienen estas para el grupo.

En relación a esto, sólo tres (3) estudiantes realizaron propuestas para las sesiones, ellos fueron el ejemplo desde el cual se realizó la reflexión dirigida al objetivo; a pesar de esto, al finalizar la ejecución del PCP, los que no realizaron ningún aporte sólo participaron en lo que les fue propuesto por los docentes. si era de su gusto, de lo contrario eran observadores.

De lo anterior se puede decir que el objetivo no fue cumplido por los estudiantes no fueron influenciados por las reflexiones hechas además de que muchos presentan desánimo a la realización de escritos y la argumentación lógica de los mismos.

El cuarto objetivo estaba dirigido a mejorar las habilidades motrices y capacidades físicas de los participantes; en respuesta a este las sesiones tuvieron un alto componente práctico de las mismas; allí lo estudiantes las ejecutaron, de forma individual y grupal, acompañadas del contenido teórico referente a cada una.

Con referencia a lo anterior se debe aclarar que no se buscaba un aumento de las capacidades físicas y habilidades motrices tendiente al encasillamiento de los participantes por lo resultados obtenidos; por una parte, porque se entiende que los ritmos de aprendizaje de cada individuo son diferentes, y por otra porque el número y la organización de las sesiones no está diseñado, ni posibilita un mejoramiento de elementos como la fuerza o la resistencia.

En este sentido, lo que se buscó fue diseñar los ambientes de aprendizaje más adecuados para que los estudiantes adquirieran la mayor cantidad de experiencias corporales que les permitieran mejorar su relación con el entorno desde una base conceptual; esto no fue posible ya que los conceptos no fueron asimilados y, en consecuencia, tampoco fueron llevados a la práctica.

El quinto objetivo planteado pretendía que los estudiantes reconocieran la importancia de los contenidos desarrollados e identificaran su influencia en la relación con el entorno.; la estrategia que se propuso para dar cumplimiento a este, fue el señalamiento de la importancia de cada habilidad motriz y capacidad física y cómo estas pueden mejorar la relación de los individuos con el entorno; esta se realizaría en las retroalimentaciones del final de cada sesión.

Frente a lo anterior, se encontró que no fue posible propiciar los espacios para la reflexión, los cuales estaban programados para el final de cada sesión, debido a que los participantes, en los primeros encuentros se dirigían de inmediato hacia su siguiente espacio académico; en vista de esto se optó por concluir las sesiones minutos antes del cambio de

clase encontrando desinterés de los estudiantes por las preguntas realizadas con el fin de recoger sus experiencias, además de un notorio afán por retirarse del lugar; por último, se diseñó una entrevista de cinco preguntas que fue el único medio que permitió recoger algunos datos que fueron relevantes para el proceso de adecuación de la propuesta.

En conclusión, el objetivo general que se propuso no fue cumplido en su totalidad debido a que, a pesar de evidenciar alguna interiorización del proceso del modelo cíclico de autorregulación, no se logró cambiar la respuesta inicial impulsiva por una respuesta reflexionada desde una planificación inicial surgida de un análisis de la tarea propuesta.

Sumado a lo anterior no se vio un progreso a nivel individual con relación a las habilidades motrices y capacidades físicas, especialmente las coordinativas, pero sí se fortaleció el trabajo en equipo, especialmente desde los criterios de evaluativos de comparación social.

Del mismo modo, se puede hacer referencia a la participación y la reflexión por parte de los estudiantes teniendo en cuenta que, a pesar de que no se observaron en todo el grupo, sí se dieron dichos elementos.

## Reflexiones

La influencia de los docentes es fundamental en la relación que los estudiantes tengan con la escuela y, en el caso particular de este PCP, con la educación física; uno de los fines que se busca es cambiar el imaginario social de que esta disciplina está ligada exclusivamente a la actividad deportiva o, en otros casos, que es un descanso más; por consiguiente, esto se puede relacionar con el hecho de la poca atención prestada por los participantes a los contenidos teóricos con los que fue acompañada la práctica y que deberían haber sido las bases de los progresos.

Debido a que en muchas de las sesiones que se realizaron los estudiantes se mostraban más interesados en la clase siempre y cuando el docente maneje claridad sobre lo que se iba a hacer y cómo lograba relacionar este conocimientos con ellos, ya que manifestaban que en la mayoría de clases sólo se les enseñaba algo que ellos no iban a usar pero al intentar poner este conocimiento en contexto muchos de los estudiantes como lo planteaba la psicomotricidad y el modelo social cognitivo el aprendizaje en contexto y guiado hacia las necesidades de los estudiantes incentiva a una mayor participación de los mismos en las sesiones de clases realizadas.

Lo anterior solo se dio en las últimas sesiones debido a que en las primeras se cometió el error de no llevar un proceso de transición de lo que ellos estaban acostumbrados a hacer en su clase de educación física, sino que se llegó a imponer las sesiones según las problemáticas que se habían identificado, las cuales se mantuvieron alrededor de las nueve sesiones además de algunos sucesos ocurridos que también dificultaron la implementación del PCP.

No obstante, el hecho de ver un cambio positivo con relación al trabajo en equipo puede dar bases para replantear algunos elementos de la propuesta dentro de los que puede estar el desarrollo del trabajo grupal por encima del individual, ya que como se muestra, se obtuvieron mejores resultados trabajando de esta forma; esta podría ser una manera de

desarrollar los contenidos teóricos para que sean interiorizados desde la construcción propia de equipos de trabajo y no desde la magistralidad de las explicaciones del profesor.

En este mismo sentido se plantea que la mejora del trabajo en equipo se logró debido a lo que se mencionaba anteriormente, la relación docente-estudiante fue más bidireccional, lo que posibilitó por medio de sus actitudes, expresiones verbales y no verbales, que ellos se sintieran más a gusto dentro del trabajo colectivo que dentro del individual, lo que no quiere decir que no se deba trabajar de manera individual dentro de lo que es la mejora de las habilidades motrices y capacidades físicas por medio de la autorregulación, sino que por el contrario aprender a identificar cómo dentro de una sesión y en qué momentos se debe pasar del trabajo individual al trabajo grupal y viceversa para que los estudiantes no pierdan la motivación de estar participando en las clases.

También se identificó la necesidad de permanecer en constante auto-evaluación, debido a que los contextos en los que se trabaje van a estar permeados por diferentes características y por tal motivo no se debe aplicar una única estrategia, trabajar desde currículos cerrados, mantener estáticos los objetivos pedagógicos que se quieran desarrollar y que hayan surgido de los planteamientos tanto del docente como de los estudiantes, debido a que estos están siempre en constante cambio a nivel biológico, social y cultural.

En este sentido es necesario a través de la evaluación ver qué de lo que se está aplicando en las prácticas pedagógicas es coherente seguir usando para el beneficio de los estudiantes y los mismos docentes, además de qué no está dando los resultados esperados.

Debido a que con el transcurrir de las clases se evidenció que según las problemáticas y necesidades que presentaban los estudiantes no era posible seguir con la misma metodología que se estaba usando ese día para la próxima sesión, porque nos iba a ver que la clase no les iba a resultar motivante impidiendo el cumplimiento de los objetivos.

Con respecto a la población, la cual tiene muchas problemáticas, se pudo identificar que es necesario hacer una indagación y diagnóstico más profundo, tal vez de manera individual para cada sujeto, debido a que, a pesar de estar trabajando en pro de la problemática general identificada, se vio que son necesarios más elementos pedagógicos y experienciales para aplicar acciones más eficaces para la construcción de conocimientos.

En cuanto al proceso de autorregulación en los estudiantes pudimos evidenciar que se necesita de mucho más tiempo y mejor planificación en las sesiones de clase, debido a que a pesar de que se tuvo como esqueleto el proceso y en cada clase se a bordo de manera practica, se hace necesario desarrollarlo teóricamente a los estudiantes para que estos sean capaces de entender mejor el porque de su aplicación en cada sesione de clase, aparte de esto también nos dimos cuenta que no es visible una mejora de este proceso en los estudiantes debido a que no se identifica una clara regulación de sus acciones por parte de ellos mismo, sino que se ve más como entre ellos y sus relaciones sociales son ellos los que logran imponer sus normas y tal vez leyes que permiten la regulación pero con el entorno, que en cuanto al proceso de autorregulación es una parte fundamental pero que debe ser primero el sujeto consciente de si mismo para que luego el proceso de su relación con el entorno se de de una mejor manera, debido a que en situaciones individuales es donde el sujeto aprende de si mismo y que es él, para que luego en sitacuones grupales o de conjunto desde lo que es él pueda aportar a su entorno entendiendo que sus acciones tienen una incidiendia independientemente de que tipo en su entorno.

### Referencias bibliográficas

- Agencia de calidad de Educación. (2006). Evaluación formativa. Recuperado de:  
<http://www.agenciaeducacion.cl/evaluaciones/evaluacion-formativa/>
- Benjumea, M. (2010). La motricidad como dimensión humana: un abordaje transdisciplinar. Recuperado de:  
[http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/motricidad\\_dimension\\_humana.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/motricidad_dimension_humana.pdf)
- Cabrera, Maria. & Ochoa, Martha. (2010). Estudio del impacto de las conductas disruptivas en niños y niñas dentro del aula de clases (Tesis de Pregrado). Universidad de Cuenca, España. Recuperado de:  
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/2371>
- Carta internacional revisada de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. Organización de las Naciones Unidas Para la Educación, la Ciencia y la Cultura, (UNESCO). Recuperado de: [http://portal.unesco.org/es/ev.php?URL\\_ID=13150&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php?URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)
- Constitución Política de 1991. Recuperado de:  
<http://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia.pdf>
- Corporación Universitaria del Caribe. (2017). Rol del docente. Recuperado de: [http://e-learning.cecar.edu.co/RecursosExternos/material%20cursos/ova%20exe%20docencia/ova\\_web/144leccin\\_4\\_rol\\_del\\_docente.html](http://e-learning.cecar.edu.co/RecursosExternos/material%20cursos/ova%20exe%20docencia/ova_web/144leccin_4_rol_del_docente.html)
- Del Valle, S. (1999). Autorregulación de una tarea motriz: el equilibrio invertido (Tesis Doctoral). Universidad Autónoma de Madrid, España. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/profile/Sagrario\\_Diaz/publication/41224207\\_La\\_autoregulacion\\_de\\_una\\_tarea\\_motriz\\_El\\_equilibrio\\_invertido/links/00b7d523c2a6138d6c00](https://www.researchgate.net/profile/Sagrario_Diaz/publication/41224207_La_autoregulacion_de_una_tarea_motriz_El_equilibrio_invertido/links/00b7d523c2a6138d6c00)

0000/La autorregulacion-de-una-tarea-motriz-El-equilibrio-invertido.pdf

- Educada.Mente. (2016). El proceso de autorregulación según Zimmerman. Recuperado de: <https://educadamentesite.wordpress.com/2016/01/10/el-proceso-de-autorregulacion-se-gun-zimmerman/>
- Engels, F. Marx, K. (1895). El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre. Die Neue Zeit.
- Fundación CADAH. (2012). Intervención psicomotriz y tdah. Recuperado de: <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/intervencion-psicomotriz-y-tdah.html>
- Friz, M. Carrera, C. Sanhueza, S. (2009). Enfoques y concepciones curriculares en la Educación Parvularia. Revista de Pedagogía, Escuela de Educación, Universidad Central de Venezuela. Vol. 30, N° 86 2009, 47-70. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/659/65911663003/>
- Gallo L. (2007). CUATRO HERMENÉUTICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN COLOMBIA. Recuperado de: [http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias\\_expo/educacion\\_fisica/cuatro.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/educacion_fisica/cuatro.pdf)
- Geertz, C. (2003). La interpretación de las culturas. Barcelona, España. Gedisa S.A. Recuperado de: <https://antroporecursos.files.wordpress.com/2009/03/geertz-c-1973-la-interpretacion-de-las-culturas.pdf>
- Gil, P. & López, A. (2006) Juego y deporte en el ámbito escolar: aspectos curriculares y actuaciones prácticas. Del Valle, S. El deporte como desarrollo de habilidades. Ministerio de Educación y Ciencia, España.
- Gimenez, G. (2012). La cultura como identidad y la identidad como cultura. Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM, Recuperado de:

<http://perio.unlp.edu.ar/teorias2/textos/articulos/gimenez.pdf>

- Gómez, M. & Ruiz, L. & Mata, Esmeralda (2006). Los problemas evolutivos de coordinación en la adolescencia: Análisis de una dificultad oculta. *International Journal of Sport Science*, ISSN:1885-3137, N°. 2, 2006, 44-54, doi:10.5232/ricyde2006.00303. Recuperado de:  
<http://www.cafyd.com/REVISTA/art3n3a06.pdf>
  
- Gómez, M. Polanía, N. (2008). ESTILOS DE ENSEÑANZA Y MODELOS PEDAGÓGICOS: Un estudio con profesores del Programa de Ingeniería Financiera de la Universidad Piloto de Colombia, (Tesis de Maestría). Universidad de la Salle. Bogotá. Recuperado de:  
<http://repository.lasalle.edu.co/bitstream/handle/10185/1667/T85.08%20G586e.pdf;jsessionid=81EB660B9F1D5FB9318AE8983F245301?sequence=1>
  
- Guía curricular para la Educación Física. (2018). Recuperado de:  
<http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/guia.html>
  
- Gutiérrez, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Revista de Investigación cuerpo, cultura y movimiento*. N°. 2, 2010, 77-86.DOI:  
<https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2011.0001.04>. Recuperado de:  
<http://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1011>
  
- Hernández, R. Moreno, S. (2007). La evaluación cualitativa: una práctica compleja. Universidad de La Sabana, Facultad de Educación. ISSN 0123-1294. *educ.educ.*, 2007, Volumen 10, Número 2, pp. 215-223. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/html/834/83410215/>
  
- Institución Educativa Gustavo Cote Uribe (2011). El modelo pedagógico social - cognitivo. Recuperado de:  
[http://colegiogustavocoteuribe.edu.co/index.php?option=com\\_content&view=article&](http://colegiogustavocoteuribe.edu.co/index.php?option=com_content&view=article&)

id=52:el-modelo

- Kemmis, S. (1998). El curriculum: más allá de la teoría de la reproducción. Edición Morata S.L. Madrid.
- Le Boulch. (1984). Hacia una ciencia del movimiento humano, Paidós, Buenos Aires. Argentina.
- Ley 115 de 1994. Recuperado de: [https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)
- Ley 181 de 1995. Recuperado de: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Normal.jsp?i=3424>
- Ley 934 de 2004. Recuperado de: [http://www.coldeportes.gov.co/normatividad/normatividad\\_juridica/leyes/ley\\_934\\_2004](http://www.coldeportes.gov.co/normatividad/normatividad_juridica/leyes/ley_934_2004)
- Madrona, P., Jordán, O & Barreto, I. (2008) HABILIDADES MOTRICES EN LA INFANCIA Y SU DESARROLLO DESDE UNA EDUCACIÓN FÍSICA ANIMADA. Revista Iberoamericana de educación, ISSN-e 1022-6508, N° 47. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2736759>
- Moreira, María. (2003). ¿Qué es la Sociedad? Biblioteca Virtual Universal. Recuperado de: <http://www.biblioteca.org.ar/libros/89004.pdf>
- Moreno, C. (2001). La virtud tradicional contramoderna: el pensamiento político de Alasdair MacIntyre. Universidad del País Vasco. Recuperado de: <https://www.ehu.eus/documents/1457190/1764043/Moreno+-+2001+-+Clonaciones>,
- Novoa, A. (2015). Documental Educación física más que un juego. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=du-IP\\_DdgbY](https://www.youtube.com/watch?v=du-IP_DdgbY)

- Panadero, E. & Tapia, A. (2014). ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje. Anales de psicología. ISSN edición impresa: 0212-9728. 2014, vol. 30, nº 2 (mayo), 450-462.  
Recuperado de:  
<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/53457/1/%C2%BFCo%CC%81mo%20a%20utorregulan%20nuestros%20alumnos%3F%20Revisio%CC%81n%20del%20modelo%20ci%CC%81clico%20de%20Zimmerman%20sobre%20autorregulacio%CC%81n%20del%20aprendizaje.pdf>
  
- Panadero, E. & Tapia, A. (2014). Teorías de autorregulación educativa: una comparación y reflexión teórica. Psicología Educativa, Revista de los Psicólogos de la Educación. DOI: 10.1016/j.pse.2014.05.002. (2014) 11-22 - Vol. 20. Recuperado de:  
[http://pse.elsevier.es/es/teorias-autorregulacion-educativa-una-comparacion/articulo/S1135755X14000037/#.WvMNb\\_kvwdUn](http://pse.elsevier.es/es/teorias-autorregulacion-educativa-una-comparacion/articulo/S1135755X14000037/#.WvMNb_kvwdUn)
  
- Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009-2019 (Bogotá Más Activa). Recuperado de:  
[https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/documentos\\_transparencia/politica\\_publica\\_de\\_deporte\\_recreacion\\_y\\_actividad\\_fisica\\_2009-2019.pdf](https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/documentos_transparencia/politica_publica_de_deporte_recreacion_y_actividad_fisica_2009-2019.pdf)
  
- RAE, (2018) <http://dle.rae.es/?id=VkMYOa2|VkMn9cm>
  
- RAE, (2018) <http://dle.rae.es/?id=4UqQkfp>
  
- Rice, P. (1997). Desarrollo Humano. Estudio del Ciclo Vital. Prentyce-hall hispanoamericana, S.A. México.
  
- Rodríguez, M & Sarguera, R. (1993). Algunas consideraciones acerca del estudio de las habilidades. Revista Cubana de psicología. Vol 10. N 1. Recuperado de:  
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v10n1/04.pdf>

- Ruiz, L. Mata, E. Moreno, Juan (2007). Los problemas evolutivos de coordinación motriz y su tratamiento en la edad escolar. *European Journal of Human Movement*, ISSN 0214-0071, N°. 18, 2007,1-17. Recuperado de:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3321227>
  
- Serie lineamientos curriculares. Educación Física, Recreación y Deporte. Propósitos de la Educación Física. Recuperado de: [https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-89869\\_archivo\\_pdf3.pdf%20pr%C3%B3tesis+y+mutantes.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf%20pr%C3%B3tesis+y+mutantes.pdf)
  
- Soto, C (2012). La psicocinética o Educación Psicomotriz Jean Le Boulch. Recuperado de: <https://www.xmind.net/m/nu6j>