

Corpus actus: La educación física en perspectiva de actividad integral

Autores:

Juan David Bermúdez Rojas

Cristian Andrés Suarez Saray

Arguie Yurane Papamija Papamija



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL**

Universidad pedagógica nacional

Facultad de educación física

Proyecto curricular particular licenciatura en educación física

Bogotá – Colombia

2023

Corpus actus: La educación física en perspectiva de actividad integral

Autores:

Juan David Bermúdez Rojas

Cristian Andrés Suarez Saray

Arguie Yurane Papamija Papamija

Tutor:

Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

Universidad pedagógica nacional

Facultad de educación física

Proyecto curricular particular licenciatura en educación física

Bogotá – Colombia

2023

Contenido

Corpus actus: La educación física en perspectiva de actividad integral	1
Contextualización	4
Antecedentes	13
Marco Legal.....	17
Perspectiva educativa.....	20
Componente Humanístico	20
Dimensiones Del Ser Humano.....	27
Componente Pedagógico	35
Componente Disciplinar.....	39
Diagnóstico.....	46
Análisis dimensión física	64
Resultados diagnóstico emocional (socioemocional)	64
Análisis dimensión emocional	80
Resultados diagnóstico Cognitivo	81
Diseño Curricular.....	95
Evaluación	104
Evaluación y análisis	107
Ejecución.....	111
Conclusiones:	115
Bibliografía	118
Anexos.....	120

Contextualización

En este primer capítulo se tocan aspectos relacionados con el problema, los antecedentes y algunas otras características relacionadas con lo que inspira la propuesta.

Para empezar, es importante situar varias de las preocupaciones de la sociedad actual: el aumento de conductas sedentarias, el déficit de actividad física, la disminución de relaciones sociales y afectivas cara a cara y la cognición cada vez más pasiva, son problemáticas que a lo largo de la pandemia y postpandemia se han acentuado a tal punto que repercuten negativamente en el desarrollo integral del ser humano.

La problemática central de este proyecto se asocia a los malos hábitos que se presentan antes, durante y después de la pandemia.

Al analizar el largo periodo de confinamiento es evidente la identificación de un conjunto de problemáticas y consecuencias asociadas a nuestra salud integral, el sedentarismo, la obesidad, la inactividad física y hasta el adquirir enfermedades tanto físicas, como mentales, y trastornos emocionales son solo algunas de las muchas consecuencias que se evidenciaron, sin hablar del aumento del uso de las redes sociales y los dispositivos electrónicos.

Las investigaciones hechas sobre epidemias pasadas revelaron que existe una amplia gama de consecuencias que no se asocian solo a la vertiente física del ser humano, sino a temas sociales y emocionales también. Lo vivido durante el confinamiento hizo que las personas sintieran miedo, ansiedad, angustia, estrés y hasta enojo.

La vida cotidiana antes de la pandemia y después de ella, puso de relieve las afectaciones del confinamiento sobre el movimiento corporal, hoy las personas son menos activas en diferentes áreas de su vida, pasa el tiempo y cada vez es más difícil lograr el ideal de salud, se minimiza la

actividad física por comodidad pero la adaptación no siempre es positiva, los sujetos trabajan y estudian desde el hogar, las relaciones sociales ahora son más distantes; y si bien es cierto que todo esto es más cómodo para las personas, también es evidente que todas estas dinámicas afectan cada vez más nuestra salud integral.

El ser humano al habitar en ciudades cada vez más pobladas suelen tener más comodidades y servicios al alcance de la mano, esto está haciendo que los seres humanos sean cada vez menos activos en concordancia y uso del término “pasivo” el cual proviene del latín *passivus* que significa "que sufre que padece, que no actúa" diccionario etimológico (S.F.); de allí la relevancia de los planteamientos de Talizina (2009) una de nuestras principales postuladas, quien afirma que somos activos por naturaleza y que nuestro desarrollo como individuos está determinado por nuestro entorno y su interacción, en línea con lo anterior, (Talizina, 2009)

De este modo el proceso de desarrollo del ser humano se ve inmerso en diferentes áreas y dimensiones entendiendo que es un ser integral y que cada elemento o componente de este se ve afectado por cada proceso de cambio en el que se ve involucrado, es decir, cada experiencia o situación que vive el individuo lo construye y edifica, afectando o desarrollando de esta manera aspectos como lo físico, lo socioemocional y lo cognitivo, para ello se establecen diferentes áreas y dimensiones las cuales nos dejan ver y entender la complejidad del ser humano.

Linares (2021), junto con la Organización Mundial de la Salud –OMS- y Organización Panamericana de la Salud la –OPS- abordan las áreas personales del ser humano desde una perspectiva integradora, planteándose preguntas orientadoras como: ¿Cómo vivir una vida equilibrada? o ¿Cuáles son las áreas básicas de la vida?

Las áreas personales se refieren a un conjunto de características fundamentales del sujeto; son aquellas en las que puede llegar a desenvolverse y desarrollarse una persona, lo social, lo físico, lo fisiológico, cognitivo o emocional. Autores como Gianluca, (2021) no lo ven como áreas personales sino les denomina “áreas de oportunidad”, mencionando que estas áreas son aspectos, hábitos y cualidades, las cuales son necesarias trabajarlas, conocerlas y reconocerlas para mejorar como seres humanos a partir de la identificación de cada una de estas.

Linares (2021), expone que la vida del ser humano la componen varias áreas correlacionadas y que cada una viene con su carga de complejidad, influyentes entre sí, desde esta visión integradora de las áreas personales del ser humano. Linares (2021) Plantea las áreas física, fisiológica, emocional, sexual, cognitiva, social, laboral, académica, vocacional, recreacional y familiar, de las cuales se hace un trabajo de análisis y de relación para evocar solamente en tres de ellas, lo físico que integra aspectos fisiológicos, lo social que se relaciona con aspectos emocionales y se acoplan como una dimensión socioemocional y por supuesto, el área cognitiva.

En concordancia al trabajo integral del ser humano desde las áreas planteadas por Talizina (2009) se hace una síntesis y se relaciona con las dimensiones del ser humano planteadas por (Wilber, 2001) en su teoría integral, las cuales son cuerpo, mente, alma y espíritu, que contribuyen también a una visión integral del sujeto permitiéndole al individuo una vez identificadas y trabajadas estas áreas o dimensiones, un estado de equilibrio en su vida para vivirla plenamente en alta sintonía no solo consigo mismo sino con sus relaciones e interacciones en su entorno. Ken Wilber (2001), un destacado filósofo y escritor, desarrollo una teoría integral que aborda la naturaleza holística y multidimensional del ser humano. Su enfoque integro diferentes perspectivas y dimensiones de la experiencia humana en donde presento un modelo conocido como "Teoría Integral" o "Teoría Integral de la Conciencia".

Así se comprende que el ser humano pasa por diferentes situaciones que afectan su desarrollo como individuo en cada área, por consiguiente, se verá afectada la dimensión en su totalidad, de tal forma, se analiza cada una de estas y se trae a colación la siguiente información.

Tabla 1: Áreas personales y dimensiones en su importancia y problemática

Áreas personales y dimensiones en su importancia y problemática			
Dimensiones	Áreas	Importancia del área	Problemática
Física (cuerpo)	Física	Desarrollo de su condición física en pro de su identidad y bienestar.	Déficit en interés de su imagen y complicaciones patológicas en su estado de salud
	Fisiológica	Consiste en cuidar y mejorar su condición de salud, por medio de la preservación de sus órganos y el reconocimiento de su propio cuerpo y funcionamiento.	Patologías tales como: cardiovasculares, diabetes tipo 2, respiratorias, obesidad, sedentarismo, etc.
Cognitiva (mente)	Cognitiva	Desarrollo de conocimiento y cuidado en la salud mental, interés investigativo.	Afectación en la salud mental: atención, concentración, aprendizaje, memoria, cansancio
Emocional (alma)	Social	Participación en relaciones inter e intrapersonales.	Déficit de habilidades comunicativas del sujeto.
	Emocional	Control de emociones y su interacción con el entorno.	Afectación en la salud emocional: ira, ansiedad, depresión, miedo, tristeza

Nota. Síntesis de la información en su importancia de área en relación con la dimensión y problemática presentada. Elaboración adaptada (2023).

Como referencia para la dimensión física y su relación con el área física y fisiológica, se encontró que Chile y Venezuela presentaron unas de las tasas más altas de sedentarismo infantil en Latinoamérica durante el 2015, en los menores ha aumentado notablemente este déficit, siendo el 23,8% en los niños y el 28,7% en las niñas que realizan poca o ninguna actividad física. La OPS señala que un 73 % de la población peruana no realiza actividades físicas, mencionando que un

86.4% realiza menos de 3 sesiones de 30 minutos a la semana, o el mínimo que establece la OMS (Organización Mundial de la Salud); lo más alarmante es que estos porcentajes avanzan a pasos agigantados (Matamoros, 2019, p. 1609) y en situaciones tales como la reciente pandemia.

En Colombia, hoy los datos sobre el sedentarismo son casi similares a los demás países vecinos, es así cómo el estudio nacional de factores de riesgo de enfermedades crónicas encontró que en nuestro país aproximadamente un 52% de las personas no realiza actividad física y aproximadamente un 75% de la población encuestada realiza actividad física con una frecuencia de al menos una vez a la semana, el 21,2% de las personas practica de manera regular asistiendo mínimo 3 veces a la semana a sus espacios de movimiento, hoy en Bogotá la ciudad donde residimos, se reportan datos como los siguientes: 20% de los adolescentes son sedentarios, 50% irregularmente activos, 19% regularmente activos y 9.8% activos (OCDE y Banco mundial, 2020).

Un estudio en México demuestra que, el 61.10% de la población mayor de 18 años no realiza algún tipo de actividad física programada, siendo mayor el problema en mujeres (65.60%) que en hombres (56.20%) estadísticas presentadas por el INEG (Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía, 2020)

Estos estudios nos ayudan a comprender que la población cada vez está siendo menos activa desde una dimensión física lo cual tiene una incidencia en los aspectos estéticos, de autopercepción, en lo fisiológico, y por tanto en la conservación de sus capacidades y condiciones, lo cual genera consecuencias a nivel de salud, por el aumento en la probabilidad de padecer enfermedades como: la obesidad, la diabetes, enfermedades respiratorias, cáncer, artrosis, enfermedades mentales, las cuales inciden en el deterioro de la salud del individuo. (Aguilar y Bustos, 2016),

En línea con el cuestionario mundial sobre actividad física donde las preguntas se orientan al nivel de movimiento del individuo (GPAQ) y los datos extraídos directamente de la OPS y la OMS podemos evidenciar que el problema existe en la dimensión física, y que es uno de los factores de riesgo mayor del mundo.

Durante el proceso de confinamiento vivido a causa de la pandemia COVID 19 el ser humano tuvo un gran impacto en sus dimensiones y áreas personales de desarrollo, entre ellas la emocional, relacionada con la salud emocional, reflejada en comportamientos de ansiedad, depresión, ira, miedo, tristeza, como se evidencia en un estudio realizado a niños de 7 a 15 años en Sevilla en el impacto emocional que deja la pandemia, el objetivo del estudio es valorar la salud mental en 150 escolares 77 niñas (51%) y 73 niños el (48%)obteniendo que un 5% refleja depresión, un 5% indica comportamientos de ansiedad y un 10% evidencia irritabilidad , el estudio es realizado de forma aleatoria, respondiendo al cuestionario educativo clínico de ansiedad y depresión (CECAD,2021).

Por otro lado, se evidencia que “en España 1 de cada 10 adultos y 1 de cada 100 niños tienen un problema de salud mental, las mujeres casi el doble que los hombres y los niños más que las niñas según datos de la encuesta” (ENSE, 2017, Citado Quero L, et al, 2021).

Al tener el panorama amplio de las afecciones que provocó la pandemia en el ser humano desde su emocionalidad en aspectos comportamentales se estima que el sujeto reduzca sus relaciones interpersonales, según la revisión hecha por (Brooks et al, 2020) la restricción de la libertad por el bien de la salud pública puede ocasionar cambios emocionales como: síntomas generales en salud mental, alteraciones emocionales, sentimientos depresivos, ansiedad, irritabilidad, alteración en el ciclo de sueño, ira y agotamiento emocional.

El ser humano al estar sometido a un confinamiento, reducción de relaciones físicas, y diversas formas de aislamiento se evidencian experiencias desagradables altamente estresantes, generando alteraciones en su comportamiento y por ende efectos relacionados con el trastorno del estrés y la ansiedad.

Los problemas mencionados se reflejan más a medida que avanza la enfermedad en el sujeto, dado que el ser humano al pensar situaciones que le generan un grado de complejidad, amenazantes, que está en riesgo y si no tiene apoyo piensa que no podrá sobrellevarlo como lo indica Rosas y Sosa (2020) “los elementos internos que ocurren en la persona, tienen una íntima interacción entre lo que se piensa (cognitivo), lo que siente (emoción), y lo que hace (acción)” (p.2), lo que permite entender que el ser desde su principal acercamiento del pensamiento (cognitivo) expresa diversos comportamientos frente a lo vivido y dado al confinamiento genera déficit cognitivo por su falta de interacción social y demás emociones que despierta como ansiedad, estrés, ira, que se asocian a su desarrollo psicológico.

En el aspecto social se evidencia un grado de importancia de lo que puede representar el nivel activo de la persona, entendido en las habilidades sociales comunicativas. Según Caballo (2005) “las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación” (citado en Lacunza y Gonzales, 2011, p.164) como también Collado (2014) expresa las habilidades sociales del individuo “como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que permiten al ser relacionarse con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos, sin experimentar alguna sensación negativa” (p. 2)

De tal modo la interacción social del individuo es de suma importancia para mantener unos niveles de estado de ánimo altos que le posibiliten así mismo una mejor participación en cualquier espacio, dado que en estudios realizados para analizar los comportamientos del sujeto y las implicaciones que trajo la pandemia se logra comprender que los sujetos se ven afectados en aspectos de interacción social debido al distanciamiento que generó el confinamiento.

La pandemia marcó un antes y un después en nuestra vida, en nuestros hábitos, rutinas y en nuestra manera de relacionarnos tanto con los demás como con nosotros mismos, teniendo que prescindir del contacto físico y manteniendo relaciones a través de la pantalla del ordenador y el móvil, llevamos varios años adaptándonos a costumbres que no son propias de nosotros, razón por la cual es importante re adaptarnos a todas estas demandas y cambios sociales que surgen y que afectan el desarrollo del individuo. La emergencia por la pandemia constituye una situación disruptiva, que genera altos niveles de estrés tanto individual como colectivo y para muchas personas implicó situaciones trágicas a causa de las pérdidas que se debían afrontar, la pérdida de seres queridos, de nuestra salud, de la vivienda, de bienes y hasta del mismo empleo, también se evidencia una problemática a nivel social relacionada a la discriminación y estigma frente a las personas diagnosticadas con COVID-19, y a algunas personas con ciertas nacionalidades diferentes a las nuestras, dado que es una enfermedad transmisible, nueva y desconocida, lo que quiere decir que, las medidas higiénicas de prevención no tendrían efecto si la otra persona no cuidaba de sí, desconociendo que eso implicaba afectar al otro, por tanto, el nivel de responsabilidad individual y ciudadana en cuanto a la prevención y promoción de la salud, pero no solo esto, sino el valor del respeto a la diversidad estaba siendo vulnerado, al denigrar y estigmatizar a ciertas personas por su tono de piel, la forma de sus ojos o sus formas de vestir.

De tal forma se identifica todas estas problemáticas por las cuales ha pasado el ser humano a causa del impacto que tuvo la pandemia en él, por tal motivo se comprende desde una relación del suceso vivido a nivel mundial en relación con la disciplina de la educación física en su importancia e incidencia que tiene sobre el cuerpo, salud y bienestar, por consiguiente, se comprende desde la educación física su relación directa a la problemática planteada; desde el aspecto físico se comprende aspectos como:

Niveles de condición física: durante la pandemia la restricción de movimiento el cierre de espacios deportivos o de actividad física, limitaron la capacidad de las personas en mantener sus niveles de condición física, lo que resulta una disminución de la fuerza, la resistencia, velocidad y flexibilidad

Aumento de la inactividad: el tiempo dedicado al trabajo o estudio en línea y su distanciamiento social genera un estilo de vida más sedentario y su inactividad promueve al aumento de peso y problemas de salud.

Salud física y mental: la salud física está relacionada con la salud mental ya que ayuda a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, y debido a la pandemia y la falta de actividad física aumenta los problemas de salud mental.

Desde un aspecto cognitivo se asocia directamente con:

La concentración y atención: la actividad física regular se asocia con una mejora de estos aspectos lo que implica para los estudiantes o sujetos una mejora para aprender y procesar la información

Estrategia de aprendizaje para el educador físico: la pandemia para los educadores físicos ha generado una adaptación significativa para mantener un estado activo de la persona en su

aprendizaje y relación del cuerpo y movimiento en pro de salud con mediaciones de la tecnología.

Y desde un aspecto socioemocional, la educación física presenta gran incidencia en esas relaciones interpersonales que genera al compartir corporalmente en cada contexto, de tal forma se ve afectada por la pandemia COVID 19 en aspectos como:

Desarrollo social: la educación física también cumple el papel del desarrollo de las habilidades sociales y emocionales por medio de la interacción con los compañeros, de tal forma debido al distanciamiento los alumnos disminuyen esa capacidad de relación y comunicación asertiva.

La motivación y participación: en el área de educación física la motivación del alumno y su alta participación es importante para fomentar un espacio ameno de aprendizaje lo cual se ve afectado al generarse espacios de inactividad y comodidad sedentaria en el sujeto a causa de la pandemia.

Para abordar los desafíos planteados es importante que el educador físico y las instituciones educativas adapten sus enfoques y estrategias para fomentar la actividad física, el bienestar emocional y la salud mental, en pocas palabras, el trabajo integral del sujeto donde se representen esos aspectos tanto físicos, como cognitivos y socioemocionales, atendiendo a que el ser humano siente (socioemocional), piensa (cognitivo) y hace (físico), genera pensamientos que viajan a través de la medula espinal y se encuentran con unidades motoras (acción) y sensitivas (sentir).

Antecedentes

Se realizó un rastreo de diferentes proyectos que desarrollan elementos conceptuales y relacionales similares a los planteados en este documento, se caracterizan sus puntos centrales y

elementos que son de utilidad para la construcción de la propuesta educativa que se viene edificando en la siguiente tabla:

Tabla 2

Antecedentes, punto central y su pertinencia para el trabajo

Título/Autor/Año	Punto central del Trabajo	Pertinencia al trabajo
El juego; una herramienta que posibilita la formación del ser humano. Bernal Chaparro, Jhon Alexander 2015 (2015)	Este proyecto se enfoca en usar el juego como herramienta humanística, pedagógica y disciplinar para fortalecer la concepción del ser humano como un todo desde sus diferentes dimensiones e impacta en sentimientos, miedos, alegrías, amor, felicidad, frustración, espiritualidad, relaciones, cognición, para entender la complejidad y totalidad del ser humano.	Habla de la totalidad del ser humano desde su complejidad y como su actuar y desarrollo afecta sus diferentes dimensiones entre sí.
Educación Física con Sentido. Posibilitadora de Experiencias Significativas. Duarte Ariza, Leydy Katherin; Montañez Cortes, Karla Nicolle 2019 (2019)	Se centra en la relación ser humano-ser humano y ser humano-naturaleza, como se constituye el proceso de desarrollo holístico a partir de la interacción con el otro y con lo otro desde una Educación Física con Sentido.	Se asemeja a la relación establecida entre el ser humano y su entorno, como se desarrolla a partir de la interacción con su espacio y como este afecta las diferentes dimensiones del ser humano.
Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física. Cornelio Águila Soto, Juan José López Vargas 2019 (2019)	Realiza un análisis de la mirada mecanicista y técnica de la Educación Física, para, a partir de ello dar a conocer la importancia de traer los progresos teóricos y prácticos de la corporeidad a la Educación Física y así lograr un desarrollo del ser humano holístico.	Involucra la mirada holística del ser humano y su pertinencia para el desarrollo de la Educación Física y la inclusión de los conceptos de la corporeidad con eje fundamental de la disciplina.
Educación Física para el equilibrio holístico. Fernández Santiago, Guillermo Andrés; Hoyos Tovar, Jaiver. 2017 (2017)	Se propone una significación del equilibrio holístico como estado dinámico y subjetivo que conlleva al bienestar y tranquilidad, a partir de la concientización de la importancia de las tres dimensiones (física, mental y socio afectiva), que para este proyecto integran la base de la condición humana.	Establece las experiencias como punto de desequilibrio para el desarrollo del ser humano a partir de la afectación de sus diferentes dimensiones.

La actualidad de la Educación Física en el desarrollo integral del ser humano. Mynor Rodríguez Hernández. 2008. (2008)	Se centra en la importancia de una Educación Física integral, y como aún no se presta la suficiente atención a la construcción integral de su propio “yo”, problemática que va desde temprana edad hasta las más avanzadas, busca revalidar la importancia de la Educación Física para el desarrollo de este ser integral.	Brinda herramientas para fortalecer la importancia que tiene la Educación Física desde su quehacer para la formación del ser humano integral que se plantea en esta propuesta educativa y como se afectan sus diferentes dimensiones.
Educación Física y su desarrollo integral. Jorge Manzano Lagunas. 2006 (2006)	Busca dar una visión de las características que se desarrollan en las etapas iniciales y como aporta a ello la Educación Física desde una mirada integral.	Ofrece sobre qué características la Educación Física tiene relevancia y como aporta para la formación integral del ser humano.

Nota. Cuadro que sintetiza los puntos centrales de los antecedentes y su aporte al documento.

Elaboración adaptada (2023).

La tabla 2 establece las características de los diferentes documentos encontrados a lo largo del rastreo realizado, su punto central y que aporte o característica brinda a esta propuesta educativa y como se involucra la Educación Física desde su quehacer como disciplina para la formación integral del ser humano.

En el rastreo realizado resalta diferentes elementos y características que ayudan a la construcción de esta propuesta educativa, evidenciando los puntos de vista desde los cuales se ha trabajado para tener una mirada integral del ser humano, posibilitando así, agrupar los elementos más relevantes de cada uno de ellos para nutrir la mirada del ideal de ser humano a formar un ser humano integralmente activo, resaltando así la postura de la Educación Física que permite la formación de un ser humano integral.

A partir del análisis de cada documento se establecen similitudes conceptuales frente a lo que fundamenta esta propuesta educativa, siendo en la mayoría el entendimiento del ser humano como un todo, el eje fundamental que sustenta nuestra propuesta, ya que en cada uno de ellos se

conceptualizan las diferentes dimensiones que componen el ser humano y como se desarrollan entre sí, sumando a ello, el avance de como una afecta a las demás.

Por otro lado, la relación que se establece entre el sujeto y los elementos propios de su desarrollo tomados de lo que lo rodea, su entorno, y quien lo rodea, los otros, como a partir de la evolución de estas relaciones se forma el ser humano como sujeto dentro de una sociedad.

Este entorno que provee diferentes experiencias que nutren el proceso de desarrollo del sujeto, experiencias que generan el desequilibrio necesario en el ser y sus dimensiones para formarlo de acuerdo con sus necesidades.

Por último la reivindicación de la Educación Física como disciplina que aporta en este proceso de manera significativa desde su quehacer sale a flote en medio de la construcción de esta propuesta educativa, como lo hacen en uno de los documentos revisados, revalidar el papel que como disciplina juega en la formación del ser humano y sus diferentes dimensiones, como se influye generando espacios de desequilibrio que nutran dicho proceso a partir de la promoción de espacios que faciliten las interacciones necesarias para que se construyan dichos momentos de desequilibrio.

Marco Legal

La OMS inició un nuevo plan de acción mundial sobre la actividad física 2018-2030- en el que hoy se plasman cuatro esferas de acción en materia de políticas para aumentar la actividad física en todo el mundo. En este plan de acción se le piden a los diferentes países, las ciudades y las comunidades que adopten una respuesta integral del sistema en la que participen todos los sectores y las partes interesadas a nivel mundial, regional y local para que a fin de esto se pueda proporcionar entornos seguros, propicios y más oportunidades para ayudar a las personas a que aumenten sus niveles de actividad física, proponiendo así un reto; la asamblea mundial de la salud acordó que la meta mundial para reducir la inactividad física debía ser por lo mínimo de un 10% para el año 2030 y con eso poder alinear a los objetivos de desarrollo sostenible (ODS).

La Ley 181 de 1995 define a la educación física como “la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994” de tal modo se comprende que el mejoramiento de salud y calidad de vida se da por medio de una comprensión total del sujeto y sus interacciones que tiene con el entorno, por ende se comprende el término de bienestar holístico que aborda todas las áreas del ser para su buen desarrollo.

Podemos recalcar la importancia que tiene nuestra propuesta en un contexto en el cual la cultura de la inactividad física se ha visto incrementada como consecuencia de la pandemia y sus diferentes circunstancias, sobre todo en los niños que actualmente prefieren pasar su tiempo libre en un televisor o computador. Es así como se enaltece la importancia que tiene la propuesta

desarrollada, sus implicaciones en el desarrollo de cada ser humano y cómo afecta cada una de sus diferentes dimensiones.

Según la Ley 115 de 1994, el área de educación física, recreación y deportes origina un fin de la educación colombiana, una de las áreas básicas del currículo Villamizar, (1994, p. 8). y además es un proyecto pedagógico transversal Villamizar, (1994, p. 4). Desde un punto de vista integrador del área se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano por lo tanto cuando se habla de Educación física, desde la perspectiva de formación humana y social se tiene en cuenta:

1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden Jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
2. La formación para la 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.

Esta ley nos permite ese abordaje de la educación física como disciplina en las diferentes áreas del sujeto y su formación humana, dándonos base para contribuir como educadores en el marco formal, y desarrollo del sujeto, dado que al ejercer esa formación desde lo humano aborde esas características o áreas que buscamos aportar en la participación del sujeto. De esta manera edificar y posibilitar escenarios en los que el estudiante adquiera experiencias que aporten a su

desarrollo, desde el entendimiento cómo Talizina (2009) propone el desarrollo de la psique, se deben construir situaciones de resolución de problemas que generen interacciones adecuadas a cada fase de desarrollo del niño. De esta manera edificar y posibilitar escenarios en los que el estudiante adquiera experiencias que aporten a su desarrollo, desde el entendimiento cómo Talizina (2009) propone el desarrollo de la psique, se deben construir situaciones de resolución de problemas que generen interacciones adecuadas a cada fase de desarrollo del niño. De esta manera edificar y posibilitar escenarios en los que el estudiante adquiera experiencias que aporten a su desarrollo, desde el entendimiento cómo Talizina (2009) propone el desarrollo de la psique, se deben construir situaciones de resolución de problemas que generen interacciones adecuadas a cada fase de desarrollo del niño.

Luego de contextualizar y realizar el rastreo necesario para consolidar las bases conceptuales de esta propuesta educativa se hace necesario traer a colación la pertinencia que tiene este proyecto para la Educación Física, esta propuesta sin duda alguna, es una en la que la formación integral del ser humano se priorice y para ello generar experiencias significativas que fortalezcan dicho proceso desde el quehacer propio de la disciplina, enfatizando en el cómo se afectan las diferentes dimensiones en todo momento, aun cuando a simple vista se trabaje solo un aspecto del ser humano.

Perspectiva educativa

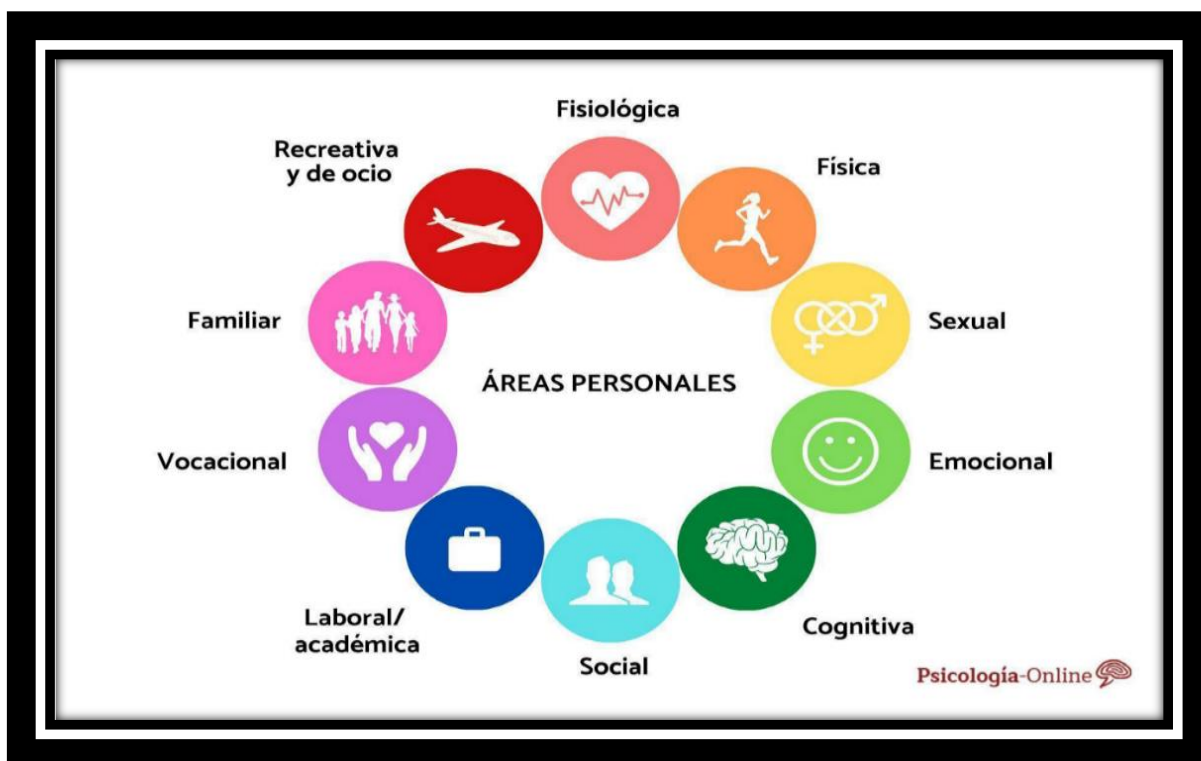
Para la construcción de esta perspectiva educativa se hace necesario sustentar desde tres miradas fundamentales lo que se piensa, la humanística, la disciplinar y la pedagógica, perspectivas que unidas brindan la posibilidad de establecer un sustento teórico que permite construir el camino a transitar para que el ser humano sea más activo desde una visión amplia y supere solo lo físico.

Componente Humanístico

Se comprende que los seres humanos desde una perspectiva integral estamos conformados por dimensiones o áreas personales, según lo expone Linares (2021) una psicóloga que introduce al ser humano en áreas de desarrollo que lo lleva a componer la integralidad del ser humano, las cuales relaciona con el bienestar y sintonía consigo mismo, con los demás y con lo otro, de tal forma para el desarrollo de nuestra propuesta, decidimos enfocar ciertas áreas específicas que repercuten directamente sobre las otras para su desarrollo y transformación en el espacio que interactúa el ser humano, las cuales son; el área física y fisiológica, el área socio-emocional y el área cognitiva, áreas que permiten un enfoque específico al trabajo personal del ser humano y su interacción social debido a que cuando existe un desequilibrio en algunas de estas, se empiezan a evidenciar los problemas, el desequilibrio, las caídas en las otras. De tal forma se hace una introducción a cada una de ellas y como se reflejan en el ser humano.

Figura 1

Áreas personales Linares

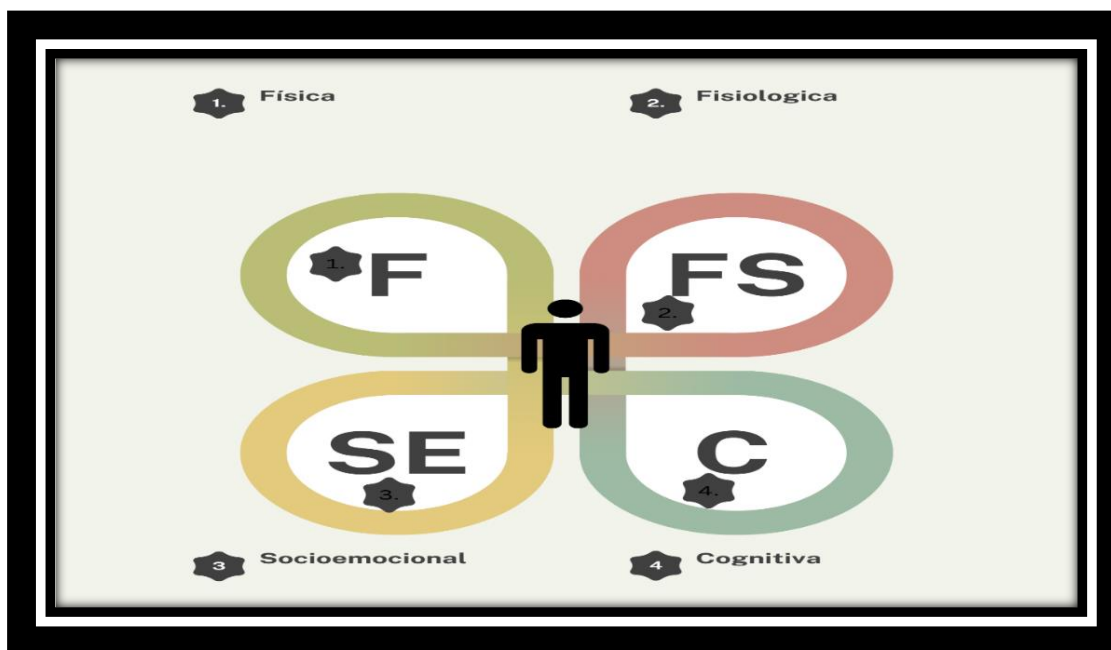


Nota: Figura que contiene las áreas personales propuestas por Linares (2021). Tomado de Áreas personales de la vida y cómo desarrollarlas. *psicologia-online.com*. <https://www.psicologia-online.com/areas-personales-de-la-vida-y-como-desarrollarlas-5499.html>

Por lo cual se hace una agrupación específica por 4 áreas las cuales son constituidas por: el área física, fisiológica, socioemocional, y cognitiva, tal, como se representa en figura 2.

Figura 2

Agrupación de áreas para sintetizar



Nota: Representación de agrupación de áreas personales. Elaboración adaptada (2023).

El área fisiológica comprende principalmente a nuestro cuerpo en compañía de sus órganos y de sus funciones, que deben ser de calidad óptima, para permitir el desenvolvimiento del resto de las áreas de la vida con la mayor comodidad y fluidez posible, ya que, sin esta área, no podríamos desarrollar las demás, considerando que son las bases del funcionamiento de nuestro cuerpo.

El rol del ser humano en el desarrollo de su propia fisiología consiste en cuidar y mejorar su condición mediante la preservación de sus órganos y de su salud, para ello, es vital que el sujeto realice actividad física regular; que tenga una buena distribución de macronutrientes, lo cual influye también, o que sea consciente de los alimentos que le hacen bien o que, por el contrario, afectan paulatinamente su salud, que cuide su sueño y que visite a un especialista periódicamente,

para que el individuo en compañía de un profesional pueda cerciorarse que bajo esta perspectiva educativa, este en un estado activo de salud.

Linares (2021) expone que el área física tiene un rol igual de importante a las demás debido a que se relaciona con la identidad de la persona, es decir, guarda relación directa con la forma en la que nos percibimos a nosotros mismos, percibimos al otro y a lo otro, teniendo en cuenta que, vernos bien no es lo mismo que sentirnos bien, así que esta área refiriéndose directamente a lo físico no guarda solamente relación con esa vertiente anatómica fisiológica sino que enmarca una relación directa con lo socioemocional.

El área emocional no se limita solo al reconocimiento de las emociones, sino que se extiende a lo que Goleman (1999) plantea en su teoría de la inteligencia emocional, no solo es como identificamos diferentes facetas de las emociones, sino cómo nos sentimos con ellas. Goleman (1999) define la inteligencia emocional como “Aquella nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social” (p.3), la inteligencia emocional es descrita por este autor mediante cinco principios.

Uno de esos principios es la autoconciencia emocional, que define la capacidad que tenemos como seres humanos de comprender nuestros propios estados de ánimo; otro, es la autorregulación emocional, relacionada con la habilidad de controlar conductas basadas en impulsos emocionales que muchas veces no son positivos; la motivación, comprendida como la capacidad que tenemos de orientar nuestra energía hacia una meta o un objetivo; la empatía, entendida como esa cualidad de entender y vivir como propios los estados emocionales de otras personas; y por último, las habilidades sociales, como esa tendencia a dar siempre las respuestas más adecuadas a los diferentes retos y demandas sociales que trae consigo el contexto.

Así como el área emocional no se limita solo al reconocimiento de las emociones y el área física no es reducida a aspectos anatómicos fisiológicos, el área cognitiva una de las planteadas por Linares (2021) la cual desemboca en la complejidad que caracteriza la psique humana. En esta área se encuentran algunos aspectos tales como la memoria, la atención, el pensamiento, el lenguaje, la lógica racional, los instintos, entre otros; por tanto, la salud mental relacionada con esta área cognitiva es igual de importante que la salud física a la que tanto se le hace énfasis, desconociendo y dejando de lado esta área y la emocional que también está siendo afectada por la suma de las consecuencias de los escenarios de pandemia y post pandemia que se presentan.

Lo social también es parte fundamental del desarrollo del ser humano, para las relaciones interpersonales del sujeto al interactuar con la familia, socializar con los amigos, con la pareja, socializar en el trabajo, y en la escuela ya que es fundamental para el desarrollo como seres sociales y uno de los referentes que nos habla a grandes rasgos sobre esta área y sobre su desarrollo es Vygotsky (1978) y su teoría sociocultural abordada en el documento escrito por Carrera, B & Mazarella, C. (2001), en la que nos habla de que el sujeto debe tener una participación activa en relación con el mismo, con el otro y con lo otro, dicha participación “activa” se comprende como un aprendizaje basado en la implicación, motivación, atención y trabajo constante del sujeto en desarrollo, en donde no es un sujeto “pasivo” que se limita solo a escuchar al individuo que le enseña. Socializar de forma adecuada denota bienestar, salud mental y emocional en el individuo, tener una comunicación asertiva, crear conexiones con nuestros semejantes, con lo otro y con nosotros mismos es sumamente importante si de desarrollo personal hablamos, es válido resaltar el hecho de que las relaciones interpersonales forman parte de lo que conforma el tejido social y que las características de personalidad como la timidez o la extroversión, influyen en ellas, por ejemplo, la familia, que ocupa un lugar muy importante en el

desarrollo personal, social y emocional de la persona, a la vez que es una gran transmisora de principios, valores y guías comportamentales.

Linares (2021) desde la psicología clínica, utiliza un modelo de evaluación denominado “áreas de ajuste” en donde hace un análisis del individuo y visualiza en qué área de su vida posiblemente se encuentra el problema, ella hace un abordaje a dichas “áreas personales” las cuales no son más que esos contextos en los cuales la persona se desenvuelve y se desarrolla con él mismo, con el otro y con lo otro, este término se extrae de una forma de evaluación que nos ayuda a comprender por qué y para que hacemos uso de las áreas personales en nuestro proyecto curricular particular, entendiendo que, a través de la potencialización y la identificación del “yo”, del auto ajuste, del reconocer nuestras áreas personales, o las dimensiones que componen nuestra vida, podemos empoderarnos de esta misma, tomar como quien dice las riendas de nuestra vida y encauzarlas hacia las metas y propósitos que cada uno de nosotros tengamos, todo esto, en relación con el autocuidado, el autoconocimiento, el autoestima y el encuentro con nuestro auténtico ser.

Para desarrollar el punto de vista integral y su relación con las áreas personales mencionadas desde la psicología, se realizará una asociación entre lo enunciado por Linares (2021) y Talizina (2009) en relación con la teoría socio cultural de Vygotsky (1978) abordada en el documento escrito por Carrera, B & Mazarella, C. (2001), la propuesta de un ser integral de Wilber (2001). Linares (2021) establece preguntas orientadoras relacionadas a ¿cómo vivir una vida equilibrada? en relación con la concepción del bienestar, se tiene enfoque en la comprensión del ser humano y su relación con el mismo, con el otro y con lo otro.

Esta visión integral del ser humano nos permite comprender que para llegar a la trascendencia del ser es necesario desarrollarnos en nuestras áreas y dimensiones, cualquier desequilibrio o distorsión rompería eso que nos compone la integralidad.

La idea de este apartado al indagar sobre las áreas mencionadas, es poder comprender el fenómeno y para ello es fundamental volver a hablar de nuestra problemática central, el ser humano parece ser más pasivo en diferentes áreas de su vida y dimensiones, por lo cual podríamos entender por la palabra “dimensión” como el “tamaño o extensión de una cosa” según la Real Academia Española: Diccionario de la lengua española, por consiguiente trabajamos las dimensiones del ser humano desde el autor Ken Wilber (2001) el cual expone al ser humano como un “todo integrado”, este autor expone 4 dimensiones las cuales son: el cuerpo haciendo alusión a lo físico y fisiológico, la mente en relación con lo cognitivo, el alma y su convergencia con lo emocional y por último lo espiritual el eje transversal, dimensiones que nos dan un punto de partida para poder integrar la complejidad del ser humano y poder potencializar su desarrollo como un ser humano integral.

Dimensiones Del Ser Humano

Figura 3

Diagrama de dimensiones del ser humano



Nota: Elaborado con datos de (Wilber, 2001). Elaboración adaptada (2023)

En concordancia con lo anterior desarrollamos un trabajo específico en la formación del ser humano desde tres dimensiones y su agrupación con las áreas personales.

Dimensión física (cuerpo) se relaciona directamente con las áreas físicas y fisiológicas al entender sus aspectos biológicos

Dimensión cognitiva (mente) se asocia con el área cognitiva por el desarrollo mental que tiene el sujeto y como su aprendizaje lo interpreta en su entorno.

Dimensión emocional (alma) se trabaja directamente con el área emocional y social dado que, al trabajar las emociones y su incidencia en el entorno nos involucramos en aspectos socioculturales, por tal motivo lo asociamos al desarrollo socioemocional del ser humano.

El proceso de desarrollo humano es complejo y multifacético, abarcando diferentes dimensiones del ser en experiencia individual. Cada componente de una persona ya sea social, físico, emocional o cognitivo, está formado por las diversas experiencias que encuentra a lo largo del tiempo. Según Talizina (2009), la actividad humana es la principal fuente de desarrollo cognitivo, emocional y social. La teoría de la actividad postula que cualquier acción de una persona, física o mental, se considera una actividad y consta de tres componentes: el objetivo, la herramienta y el resultado. El objetivo es la meta de la actividad mientras que la herramienta se refiere a los recursos utilizados para lograrlo, el resultado, por otro lado, es el logro resultante de la actividad.

La actividad es la principal fuente de desarrollo cognitivo, emocional y social en los seres humanos o así lo establece Talizina (2009) a través de la actividad, los seres humanos aprenden a resolver problemas, a cooperar con los demás y a desarrollar habilidades emocionales y sociales.

Talizina (2009) propone la relación directa entre psique y actividad, que se da a partir de la sensación, la función psíquica elemental, desde allí se dan los procesos de interacción con el mundo, pues, a partir de allí se identifican las necesidades propias del individuo, lo que genera la oportunidad de desarrollo humano, mediada por el lenguaje como también propone la unidad de la actividad psíquica y la actividad material externa, mencionando que la actividad psíquica interna constituye la actividad material externa transformada. Por otro lado, destaca la actividad práctica y la actividad psíquica como las dos formas de la unidad, dejando claro que nace de la actividad práctica, generando una relación entre ellas manifestando que cada una incluye elementos de la otra. Talizina (2009) menciona que “el objeto de estudio en psicología debe ser no la psique, sino la actividad que posee un sentido” (como se citó en Solovieva y Quintanar, 2021, p.150), la cual está sin duda implícita en el desarrollo y crecimiento de los

sujetos, surgida de la interacción con el entorno para la cual se usa el lenguaje como herramienta que nos da la posibilidad de heredar no sólo los aspectos innatos de nuestra especie, sino los aspectos sociales de cada experiencia que nos construye. Posibilitando así la constitución inicial del ideal del ser humano propuesto, un ser humano “corpus-actus”, un ser humano integralmente activo“ que aun siendo activo por naturaleza debe seguir fortaleciéndose desde las diferentes dimensiones que lo componen, la física, cognitiva y la socioemocional , porque al fortalecer estas dimensiones no solo mejora la calidad de su vida, sino también ayuda a desarrollar habilidades y capacidades que son valiosas en el mundo laboral y en la sociedad en general, como la resiliencia, tener la capacidad de enfrentar desafíos y dificultades en su vida diaria, se hace necesario tener claro qué se entiende cuando se utiliza el término *corpus-actus*, en primera instancia encontramos el concepto de *corpus* que significa cuerpo, (S.F.), y “actus” que es la palabra de donde proviene el término activo (S.F.), haciendo referencia a la idea de agrupar los dos términos que permitan entender al ser humano y su desarrollo multidimensional. 6

El ser humano “corpus-actus” es aquel sujeto integralmente activo que desarrolla sus áreas personales, genera conocimientos desde su psique a partir de la complejidad que este ofrezca, afrontando dichas dificultades mediante la resolución de problemas, manifestándose como un conjunto de acciones que se materializan en el proceso de interacción, entendiendo la psique como un conjunto de acciones. Un sujeto que no interactúa adecuadamente con su entorno y con lo que lo rodea dificulta su desarrollo y su constitución como individuo desde sus diferentes dimensiones, si él no logra desenvolverse e intercambiar experiencias con quienes lo rodean, genera dificultad para adquirir conocimientos y crear experiencias que nutren su desarrollo como individuo en una sociedad.

Desde las investigaciones realizadas se identifica que el ser humano está en constante desarrollo en diferentes áreas de su vida, que en el análisis damos un enfoque importante a 3 de ellas las cuales se comprenden como; la dimensión física, dimensión cognitiva, y la dimensión socioemocional, lo que implica indagaciones en cada una para dar a conocer las características cualidades o habilidades que buscamos desarrollar en el ser humano desde estas dimensiones directamente correlacionadas.

Desde la dimensión cognitiva se entiende por todo lo que el ser humano realiza a diario en intención individual o colectiva; como aprender, hablar, memorizar, razonar y por eso nuestra intencionalidad es contribuir a la formación de un ser humano que desde lo cognitivo sea activo, que logre analizar y comprender cada situación buscando un bien común o individual, que acuda a mejores decisiones analizando lo sucedido reflexionando desde lo lógico, que tenga la capacidad del procesamiento de tareas y una intencionalidad de curiosidad informativa para sus conocimientos y razonamiento para ejecutarlos.

Es por ello que el ser humano al estar en diversas prácticas corporales adquiere y expresa diferentes estados emocionales que le genera el espacio, por tal motivo desde la dimensión emocional se busca una particularidad en la persona y es que se distinga por ser una persona segura, que sepa enfrentar cualquier situación sin dejarse afligir por cualquier suceso, que sea decidido, debido a que las emociones inciden en el ser por cambios fisiológicos dado que siempre estamos expuestos a cambios emocionales, ya sea por un estímulo interno o externo, lo que genera una acción ya sea negativa o positiva dependiendo el contexto, la persona al estar expuesta a esos estímulos (situación) le genera la construcción de un pensamiento y esto por consiguiente una emoción a lo sucedido, el sujeto tomará una acción y por ende se obtendrá un resultado, lo cual se busca dar particularidad en el resultado en esta dimensión y es que la

persona controle sus emociones para ejecutar una acción y generar una comunicación asertiva, demostrando seguridad y autonomía en cualquier situación que independientemente su contexto y diversos estímulos que llegue a recibir sea una persona tranquila, y eficaz al tener que decidir.

Desde la dimensión física, el sujeto al recibir estímulos ya sean internos o externos genera diversos comportamientos hormonales que hacen que la persona genere emociones respecto la situación, por ende desde lo fisiológico damos enfoque a que el ser humano tenga la capacidad de conocer el funcionamiento de su propio cuerpo y sistemas corporales, de su corazón, pulmones, etc. de manera que entienda cómo puede realizar diversas actividades y que de forma indirecta aporten en su estado de salud, como, moverse, caminar, correr, dar funcionalidad a su musculatura movilizandolos elementos de un punto “A” a un punto “B”, permitiéndole que desde el área física el sujeto cuide de sí mismo, su físico y mente, que sea generador de espacios de autocuidado ya sea desde un punto de vista estético o funcional teniendo como herramienta la actividad física para lograr un estado físico activo, dado que por medio del estímulo corporal generamos la producción de hormonas tales como la serotonina, la dopamina y endorfina que lo mantienen en un estado alegre, positivo en cualquier situación, todo esto con el fin que el ser humano desarrolle de manera óptima estas características evidenciándose como un ser humano activo que busca un equilibrio en sus dimensiones más participativas lo que le permite un balance en su vida.

De tal forma se contextualiza con el desarrollo esquemático desde una mirada humanista el propósito formativo que se tiene con el sujeto en cada una de sus áreas como se representa en la tabla 3.

Tabla 3.

Relación dimensiones del ser con áreas personales y sus características.

Ser humano “Corpus-Actus”		
Dimensiones del ser humano	Áreas personales (subcategorías que se afectan entre sí)	Características
Dimensión física	Física	Realiza actividad física en pro de su bienestar y salud
	Fisiológica	Comprende el funcionamiento de su cuerpo a partir de la actividad física y las recomendaciones de la OMS.
Dimensión cognitiva	Cognitiva	Capacidad de Curiosidad investigativa
Dimensión emocional	Social	Desarrollo de una participación en relación con el mismo, con el otro y con lo otro.
	Emocional	Reconoce sus propias emociones para una comunicación asertiva

Nota. Elaboración con datos de Linares (2019) Elaboración propia (2023).

Para desarrollar una óptima explicación de cada elemento de la actividad de la psique, Talizina (2009), determina la acción como la unidad de análisis psicológica de la actividad, da a entender la necesidad de clarificar cada característica desde su simplicidad para comprender la complejidad del todo, entendiendo este ser humano como un todo.

El individuo forma su proceso de aprendizaje a partir de su entorno, en primera medida por el intercambio de experiencias que se da con la familia, una de las áreas propuestas por Linares (2021) que es el primer entorno social que rodea al individuo, adquiriendo lo que Talizina (2009) denomina los elementos propios de la cultura material y espiritual, haciendo referencia a la cultural que identifica a un grupo de manera puntual, proceso que denomina asimilación.

Este proceso de asimilación es lo que diferencia al ser humano de los animales en cuanto a su proceso de formación y desarrollo. Los animales se desarrollan de manera instintiva, mientras que los seres humanos se desarrollan mediante la asimilación de experiencias y conocimientos previos. La asimilación es un proceso necesario para el desarrollo integral del ser humano y permite pasar de lo físico e instintivo a lo social y a las interacciones propias del entorno. Se resalta así la estrecha relación de los aspectos característicos del ser humano "Corpus-actus".

Al describir este proceso Talizina (2009) hace mención de características propias de la teoría sociocultural de Vygotsky (1978), por ello se establece una similitud en cuanto al proceso de desarrollo del ser humano propuesto por uno y otro, pues, la adquisición de experiencias del entorno sociocultural y su posterior asimilación para el proceso de desarrollo es concebida como las zonas de desarrollo próximo de Vygotsky (1978) pues establece como el sujeto adquiere conocimiento a partir de la interacción con su entorno sociocultural y describe las diferentes zonas de desarrollo próximo, la primera como la zona de desarrollo real, que asocia con el aprendizaje previo que tiene el sujeto, la zona de desarrollo próximo que es en la que se

encuentra el alumno en el momento en el que empieza el proceso y la zona de desarrollo potencial, que entiende como la posibilidad de aprendizaje que tiene el alumno.

Estas zonas de desarrollo son de vital importancia en el desarrollo de la psique pues Vygotsky (1978) lo describe como un proceso guiado por quienes ya tienen dichas experiencias, propiciando espacios de resolución de problemas que le permitan al niño desarrollar nuevas experiencias, siempre siendo acompañados por un adulto o una persona que ya vivió este proceso, por eso se asemeja a lo que Talizina (2009), describe, ya que, establece la importancia de los adultos que transmiten sus experiencias propias, abriendo la posibilidad del desarrollo de la psique desde las nuevas necesidades que presente el entorno sociocultural para el niño.

Al lograr alcanzar la zona de desarrollo potencial el niño establece las estructuras conductuales y cognoscitivas que el mismo entorno exige, como lo establece Talizina (2009), ahora es capaz de responder a esas necesidades y enfrentar nuevas, siempre recreando el proceso por el cual la psique se transforma y edifica

Vygotsky (1978) desarrolló una teoría del desarrollo humano basada en la idea de que la cultura y el lenguaje son fundamentales para el crecimiento de la mente humana. Según él, los seres humanos no nacen con todas las habilidades mentales necesarias para sobrevivir y florecer en el mundo, sino que las adquieren mediante la interacción con los demás y la cultura de su entorno, se asocia la teoría de Vygotsky (1978) y su relación con el desarrollo humano, ya que Vygotsky (1978) afirmaba que el desarrollo humano es un proceso social y cultural. Es decir, que los humanos no se desarrollan aislados del mundo, sino que su crecimiento mental se da mediante la interacción con los demás y con la cultura que los rodea. Según Vygotsky (1978) los seres humanos nacen con una serie de capacidades mentales innatas, pero estas capacidades no son

suficientes para el desarrollo completo de la mente humana. En cambio, el desarrollo de la mente humana requiere de la interacción con otros seres humanos y con la cultura.

Cada vez que el proceso va avanzando, el entorno que rodea al individuo va variando, por ejemplo, cuando se llega a la escuela, dicho entorno fortalece la adquisición de experiencias y conocimientos, asimilando el aspecto académico y fortaleciendo aún más las áreas ya trabajadas y generando un proceso nuevo en aquellas que aún no han sido desarrolladas, el entorno académico establece la enseñanza y la educación como tipos de actividad del hombre, determina Talizina (2009).

Componente Pedagógico

La educación contemporánea se enfrenta a un desafío fundamental: cómo facilitar el aprendizaje significativo y duradero en un mundo en constante cambio. El constructivismo, se centra en la construcción activa del conocimiento por parte del estudiante y es evidente que ha ganado importancia en la pedagogía moderna. Dos destacados teóricos del constructivismo, Vygotsky (1978) y Bruner (1976), han proporcionado perspectivas únicas y complementarias sobre cómo ocurre el aprendizaje. Este proyecto explora la viabilidad y la oportunidad de integrar las ideas de Vygotsky, Bruner y la educación física en un enfoque educativo que se oriente hacia el desarrollo integral de las habilidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales de los seres humanos.

Vygotsky (1978) propuso que el aprendizaje es un proceso social y cultural. Destacó la importancia de la "zona de desarrollo próximo" (ZDP), que es la brecha entre lo que un estudiante puede hacer por sí mismo y lo que puede lograr con ayuda de un guía competente. El constructivismo desde esta mirada enfatiza la interacción social, el diálogo y la colaboración

como catalizadores para el aprendizaje y el desarrollo cognitivo. Bruner (1976), por otro lado, propuso un modelo constructivista en el que el aprendizaje se basa en la estructura cognitiva del estudiante y se centra en la adquisición y organización de la información. Su teoría subraya la importancia de la estructura narrativa, la exposición a diferentes representaciones del conocimiento y el fomento de la "scaffolding" (andamiaje), que es la ayuda temporal proporcionada a los estudiantes para alcanzar niveles más altos de comprensión.

Bruner (1976) es conocido por su enfoque en el "aprendizaje por descubrimiento" y la importancia de la estructura narrativa en la educación. Su teoría se basa en la idea de que los estudiantes deben ser agentes activos en su propio aprendizaje. Argumenta que el aprendizaje es más efectivo cuando los estudiantes participan activamente en la construcción del conocimiento y descubren conceptos por sí mismos a través de la exploración y la resolución de problemas, si relacionamos esta forma de ver dichos procesos junto a la educación física es evidente su viabilidad.

La integración del constructivismo de Vygotsky (1978) y la teoría del aprendizaje de Bruner (1976) junto a la educación física, es viable y oportuna para gestar este proyecto por varias razones. Primero, esta combinación aprovecha las ventajas de la interacción social y el desarrollo cognitivo, lo que permite a los estudiantes construir significado de manera colaborativa. Además, enfatiza la importancia de los andamios y la estructura narrativa, lo que facilita la comprensión y la retención del conocimiento. Esta integración se alinea con un enfoque más equitativo en la educación, ya que se adapta a diferentes estilos de aprendizaje y niveles de competencia, lo que quiere decir, desde esta mirada, que el desarrollo hacia un ser humano integral sería viable y coherente.

Para construir una estructura que propicie los procesos de la propuesta educativa, entendido como el desarrollo de dichos procesos, se toman características en conjunto de las teorías ya mencionadas y se agrega el constructivismo social se entiende como” El individuo construye su conocimiento no porque sea una función natural de su cerebro sino porque literalmente se le ha enseñado a construir a través de un dialogo continuo con otros seres humanos” (Trujillo, 2017, p.13). El constructivismo en su naturaleza expresa que todo conocimiento previo da nacimiento a uno nuevo, por tal motivo es ideal para la propuesta educativa planteada, pues explica o reconoce el proceso característico del ser humano “corpus-actus”, que está permeado por las interacciones y su continuo desarrollo con el entorno y quienes rodean al individuo. Talizina (2009) constructivismo social de manera que se entiende que el ser humano no genera conocimiento solo por el hecho de pensar, sino por las interacciones que tiene en su entorno, su reflexión, la comunicación que genera, construyendo desde ese contexto.

Payer (2006) deja en claro algo característico y fundamental para que el proceso de desarrollo humano se genere de manera natural, hacer que el alumno o sujeto sienta deseo de aprender, sienta deseo de conocer lo desconocido, haciendo referencia a lo que Talizina (2009) propone como el punto inicial del desarrollo de la psique en el ser humano, la necesidad o curiosidad que generó en su momento el entorno que rodeaba al ser humano, propiciando así el deseo de conocer lo que nunca se había pensado.

Es respecto a lo anterior que (Bruner, 1976, citado por Saborío, 2019) plantea la idea de construir un proceso en el que el alumno construya conocimiento a partir del descubrimiento guiado, motivado por el deseo de descubrir lo que lo rodea, Bruner (1976) plantea estrategias como la observación y comparación, se plantean situaciones a partir de las cuales el alumno

genera las maneras para construir conocimiento sin que se le den las respuestas, entendiendo al alumno como el protagonista del proceso educativo en el cual entiende y descubre los nuevos conocimientos de manera activa y constructivista, fomentando las habilidades necesarias para fortalecer el proceso de interacción con quienes lo rodean.

Se deja de lado la memorización y se hace énfasis en la capacidad resolutive del alumno, este debe crear nuevas alternativas para las problemáticas que se presentan en el proceso educativo. En este sentido la evaluación se concentra en la capacidad resolutive que adquiere el alumno y las diferentes herramientas adquiridas y construidas a partir del proceso educativo, resumidas en el manejo de la información en función de dicha resolución de problemas.

Desde cada uno de los anteriores autores y sus postulados se construyen las características pedagógicas de la propuesta educativa que forma un ser humano “corpus-actus”, generando así un proceso en el que se deben plantear situaciones problemáticas que brinden experiencias y que motiven el deseo de aprender, formando así la capacidad resolutive del alumno, haciendo énfasis en la manera de dar cuenta del proceso y su evaluación para tener claridad de que cambia en el alumno luego de cada proceso de aprendizaje.

La combinación de Vygotsky (1978), Bruner (1976) y la educación física en perspectiva de actividad integral, proporciona un enfoque educativo que aborda múltiples dimensiones del desarrollo del estudiante. Vygotsky (1978) por un lado, enfatiza el desarrollo cognitivo y social, (dimensión cognitiva y socioemocional) Bruner (1976), por otro, se centra en la construcción de significado y la narrativa, (dimensión cognitiva) y la educación física como eje transversal promueve no solo el desarrollo físico y motor, sino que integra cada una de ellas. Al integrar estas perspectivas, se puede fomentar el crecimiento integral de los estudiantes, teniendo en cuenta su mente, su cuerpo, sus emociones y por supuesto sus relaciones sociales.

La construcción de un proceso educativo que combine los aportes de estos postulados junto a la educación física es viable y altamente oportuna, ya que esta integración podría proporcionar a los estudiantes un enfoque educativo enriquecedor que promueva su desarrollo integral, la interacción social, el aprendizaje colaborativo, el desarrollo de las habilidades cognitivas, la aplicación práctica y la adaptación a una variedad de estilos de aprendizaje entre otros. Además, este enfoque puede contribuir a una educación más integral, la cual se alinee con las necesidades y desafíos contemporáneos en el campo de la educación y sobre todo de la educación física.

Componente Disciplinar

Para la construcción de la mencionada estructura de esta propuesta educativa, tener un sustento teórico propio de la disciplina es necesario para lograr una implementación adecuada, para ello, Castañer y Camerino (2013) ofrecen un “Enfoque dinámico e integrado de la motricidad”, que brinda la posibilidad de generar procesos de interacción y de desarrollo de cada individuo en coherencia con las áreas física, fisiológica, cognitiva, social y emocional de un ser humano “Corpus-actus”, “ya que permite generar procesos que edifiquen su integralidad a partir de lo que denominan los autores como un “molino en movimiento” (Castañer & Camerino, 2013, p.7), integra las diferentes dimensiones del ser humano y las diferentes categorías que componen cada una de ellas. Este enfoque integral y sistémico permite continuar la línea de trabajo para la cual el ser humano es un ser integral.

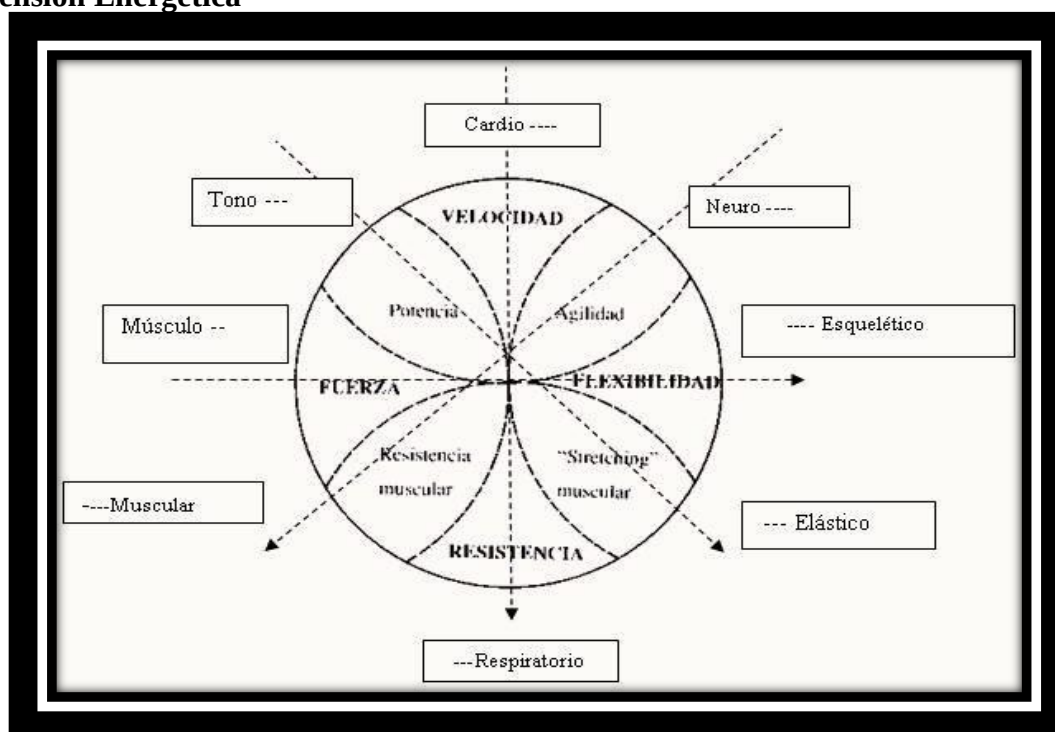
Se propone desarrollar este enfoque en el ámbito escolar pues su mirada disciplinar permite entender cómo se constituye el ser humano integral que se propone, un ser humano “corpus-actus”, uno que desarrolla en cada momento sus dimensiones, física, cognitiva y emocional, y a partir de lo propuesto por Castañer y Camerino (2013) se desarrolla mediante las capacidades que

desarrolla cada una de estas dimensiones y cómo interactúan entre ellas para ejecutar la acción motriz en función de la interacción con el entorno y con el otro.

Las dimensiones que proponen Castañer y Camerino (2013) se pueden relacionar directamente con las áreas que se han propuesto para el ser humano “corpus-actus”, la primera de ellas es la dimensión energética con el área física y fisiológica, en esa amplia relación de trabajo en su aspecto biológico, que deja en evidencia la relación entre la manifestación motriz y sus implicaciones de tipo: neuromuscular, cardiorrespiratoria, tono elástica y neuro-muscular, ejes que hacen parte del aspecto físico y que se entrelazan como se ve en el siguiente esquema.

Figura 4

Dimensión Energética



Nota: Figura que muestra la relación de capacidades para el desarrollo de la dimensión energética. Tomado de (Castañer & Camerino, 2013).

Para ello tomamos como referencia las capacidades físico-motrices, la resistencia aeróbica, la fuerza general, teniendo en cuenta que serán el eje transversal de la propuesta al ser el que hacer disciplinar, el desarrollo de dichas capacidades.

La dimensión perceptiva con el área cognitiva vista como esa posibilidad de interacción con el entorno en procesos mentales que se realizan, relación estrecha entre todas las aferencias sensoriales con relación al propio cuerpo que denominan somatognosia y en relación con el entorno llamada exteroognosia, siendo la manera en que se relaciona el ser con su entorno y desarrolla la consciencia corporal, la tonicidad muscular, el ajuste postural y su desarrollo espaciotemporal.

Figura 5

Dimensión Perceptiva



Nota: Esquema que muestra las capacidades de la dimensión perceptiva. Tomado de (Castañer & Camerino, 2013).

La dimensión comunicativa para Castañer y Camerino (2013) es comprendida como “nuestra condición humana nos enfrenta a una constante dialéctica entre el yo y los demás, nos sabemos parte integrante de una red llena de interacciones sociales sobre las cuales podemos trazar nuestras actuaciones expresivas y comunicativas” (p.9) que establece la idea de que el cuerpo prevalece en cada interacción, de tal forma como herramienta de comunicación que posibilita ese proceso con el área social y emocional en desarrollo de lo socio emocional proceso netamente sociocultural.

Figura 6.

Dimensión Comunicativa



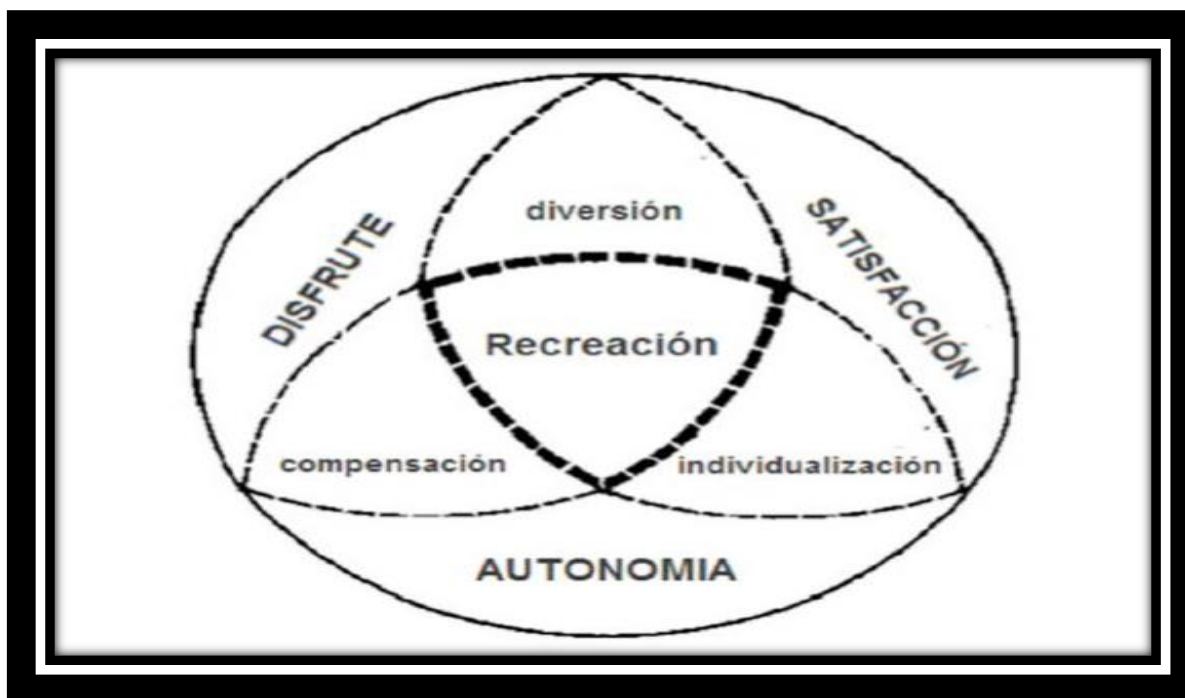
Nota: Esquema que muestra la relación de las capacidades en la dimensión comunicativa.

Tomado de (Castañer & Camerino, 2013).

Por último, la dimensión recreativa se comprende desde Castañer y Camerino (2013) como “esta que promueve los hábitos positivos y actitudes de descanso que se requieren para disfrutar de nuestro tiempo libre” (p.10) en oportunidad de aplicar de forma transversal el juego como herramienta de desarrollo para el ser humano como lo comprende Flinchum (1988) citado en (Montero, 2001) “el juego abastece al niño de libertad para liberar la energía que tiene reprimida, fomenta las habilidades interpersonales y le ayuda a encontrar un lugar en el mundo social”.

Para el desarrollo de las intervenciones se determina de qué manera se emplea el juego durante la práctica educativa, escogiendo los juegos motores como herramienta de intervención, pues, al implementar juegos que como lo definen en el siguiente apartado “aquellos en los que el movimiento intenso y la puesta en juego de las capacidades motoras constituyen la característica más manifiesta e implican algún grado de compromiso corporal tanto global, como de motricidad fina y habilidad manual” (Stefani , Andrés , & Oanes, 2014, p. 44), sumado a lo que define Montero (2001) como juegos organizados “refuerzan el canal social y el emocional. Pueden tener implícita la enseñanza ”. (p. 114)

Tipos de juego que permiten la construcción de situaciones que generen desequilibrios en el ser buscando un desarrollo desde su interacción el otro y su entorno, siendo pertinente al que hacer propio de la disciplina de la Educación Física.

Figura 7*Dimensión Recreativa*

Nota: Esquema que relaciona los diferentes aspectos de la dimensión recreativa. Tomado de (Castañer & Camerino, 2013).

El aporte del EDIM a la construcción de la perspectiva educativa se relaciona con la mirada constructivista planteada, que propone un proceso en el que el desarrollo de diferentes capacidades están fuertemente ligadas, el sentir (ser), pensar (saber) y actuar (saber hacer), tres características conectadas a las dimensiones propuestas desde el EDIM, el ser fuertemente ligado a sus dimensiones comunicativa y recreativa al ser la manera en que se constituye el ser humano en su sentir, desde las emociones y su posibilidad de expresarse espontáneamente con el juego.

A partir de las relaciones que se generan se permite edificar un diseño curricular que gire en torno a la construcción de situaciones que nutran el desarrollo del ser por medio de desequilibrio que generen experiencias significativas desde de las interacciones con el entorno y el otro, todo ello mediado por el que hacer propio de la disciplina, la Educación Física que surge como el

medio para aportar en el proceso de construcción del ser de manera significativa al comprender de qué manera interactúan las diferentes dimensiones, física, cognitiva y emocional, del ser y desde que capacidades es posible desarrollar los elementos propios de cada una de ellas.

Finalmente se agrupan las diferentes características de las teorías expuestas para edificar la propuesta educativa para incidir un ser humano “corpus-actus”, un proceso caracterizado por posibilitar situaciones problemas que fortalezcan las capacidades resolutivas de los alumnos a partir de la relación con el otro y con lo otro, dando pie al intercambio de experiencias que se requiere para la construcción del conocimiento y generar en ellos la afectación que haga crecer cada una de las dimensiones que componen al ser humano.

Diagnóstico

En el vasto campo de la intervención social donde se abordan cuestiones que afectan a comunidades y poblaciones enteras, el diagnóstico resulta ser algo fundamental.

Antes de lanzarnos a cambiar realidades y mejorar condiciones de vida, es importante detenernos a comprender y evaluar las situaciones a fondo. Este proceso de diagnóstico puede parecer poco importante y hasta innecesario, pero en realidad, es una herramienta esencial para el éxito sostenible de cualquier intervención. Sin un diagnóstico adecuado, podríamos estar operando a ciegas, tomando decisiones basadas en suposiciones o estereotipos.

En salud, los médicos diagnostican para identificar y determinar la naturaleza o causa de la enfermedad, esto implica una evaluación sistemática de síntomas, signos y datos relevantes del paciente para concluir la condición del sujeto, proporcionando una base sólida para tomar decisiones y tratar adecuadamente.

Como licenciados en educación física comprendemos que cada población o comunidad es única, con sus propias historias, dinámicas y desafíos específicos, es por eso que debemos antes de intervenir a la población tener una comprensión contextual, ya que, sin esta, es difícil adaptar las diferentes estrategias que se tienen de manera efectiva, el diagnóstico va a revelar los problemas, las necesidades o las oportunidades reales de la población, no los imaginarios que tenemos o los posibles problemas que identificamos en un principio.

Una vez conocemos la situación actual de nuestra población, podemos establecer metas realistas y medibles para nuestra intervención, pero, dentro del diagnóstico debemos también definir metas claras, las cuales están relacionadas con ¿qué vamos a observar?, ¿con qué fin?, o ¿cómo vamos a intervenir.

En este proyecto establecemos un problema central, donde mencionamos que los humanos somos cada vez más pasivos en diferentes áreas de nuestra vida, pero para corroborar de que esto es cierto, más allá de las diferentes evidencias existentes es necesario realizar este diagnóstico para definir si el problema la población lo padece.

En este diagnóstico se necesita un instrumento para recoger los datos y las observaciones hechas, el diario de campo es crucial para situaciones, proyectos de investigación, procesos de observación y trabajos de campo, ya que recopilamos información detallada y precisa sobre este contexto. La utilidad de este diario de campo radica en que en el vamos a registrar observaciones, datos, reflexiones y notas relevantes, que están sujetas a la propuesta de este proyecto, su precisión y rigor son esenciales para respaldar el análisis y las conclusiones.

Al tener una población, establecer un problema y definir un instrumento para la recolección de los datos, debemos corroborar si la población padece de las problemáticas mencionadas en este proyecto, para ello, se utilizarán diferentes estrategias de análisis.

Nuestra problemática central radica en que los seres humanos después del paso de la pandemia y la postpandemia estamos siendo más pasivos en diferentes áreas de nuestra vida, para ser un poco más específicos, el área física, fisiológica, social, emocional y cognitiva son algunas de las afectadas, pero ¿cómo medimos el nivel de actividad o pasividad del sujeto en las áreas personales trabajadas dentro de este proyecto?

Diagnóstico de la dimensión física

La falta de actividad física y el sedentarismo se han relacionado con diversos problemas de salud y condiciones médicas, como se ha documentado en investigaciones previas (Hu, Li, Colditz, Willett y Manson, 2003; Warren et al., 2010). Numerosos estudios han respaldado la idea de que la práctica regular de actividad física en la infancia conlleva múltiples beneficios para la salud, como la mejora de la composición corporal (Laguna, Ruiz, Lara y Aznar, 2013), la salud ósea (Gomez-Bruton et al., 2016; Lozano-Berges et al., 2018), el bienestar psicológico (Stults-Kolehmainen y Sinha, 2014) y la capacidad cardiorrespiratoria (Loprinzi, Cardinal, Loprinzi y Lee, 2012; Mayorga-Vega, Parra Saldías y Vicianá, 2019), entre otros aspectos.

Existen numerosos cuestionarios disponibles para evaluar los niveles de actividad física, uno de los más destacados es el Cuestionario de Actividad Física para Niños, también conocido como “Physical Activity Questionnaire for Children” (PAQ-C) desarrollado por (Crocker, Bailey, Faulkner, Kowalski, & McGrath, 1997) que ha demostrado tener una buena fiabilidad y validez en niños de 8 a 14 años (Janz, Lutuchy, Wenthe, & Levy, 2008; Kowalski & Crocker, 1997). Otro de los cuestionarios ampliamente utilizado, pero en adolescentes es el International “Physical Activity Questionnaire for Adolescents” (PAQ-A), que fue creado y desarrollado por el estudio HELENA (Hagströmer et al., 2008). Esta versión adaptada del conocido cuestionario internacional IPAQ ha sido validado en varias ocasiones (Bortolozzo, Santos, Pilatti y Canteri, 2017; Lee et al., 2011), lo que significa que ha sido sometido a pruebas y estudios para confirmar su eficacia y precisión en la medición de la actividad física en poblaciones adolescentes, se utilizara el (PAQ-A, 2008) ya que cuantifica la actividad física en minutos por intensidades de actividad física es la herramienta adecuada para la población y sus rangos de edad.

Se define el cuestionario (PAQ-A, 2008) para medir el nivel de actividad en el área física y fisiológica de la población, este cuestionario (PAQ-A, 2008), o "cuestionario de actividad física para adolescentes" en español, es una herramienta de investigación ampliamente utilizada en el campo de la actividad física y la salud infantil, se ha utilizado en proyectos relacionados con la salud, la obesidad, el desarrollo motor y otros temas envolventes dentro del bienestar de los niños y adolescentes, se empleara este test en nuestro proyecto para medir precisamente esto, los niveles de actividad física en los niños y adolescentes involucrados.

El (PAQ-A, 2008) se desarrolló para adaptar las preguntas y enfoques a la población adolescente, chicos desde los 14 a los 18 años, considerando sus hábitos, preferencias y niveles de actividad física. Su aplicación en investigaciones y estudios de salud permite obtener información valiosa sobre el comportamiento físico de los adolescentes y su relación con la salud, lo cual es esencial para comprender y concluir la relación entre la actividad física y la problemática propuesta.

En este diagnóstico participan 40 adolescentes (chicos y chicas) entre los 14 y 18 años, pertenecientes a los grados 11° de un colegio de la ciudad de Bogotá (Bogotá, Colombia), el Instituto Pedagógico Nacional (IPN), los niños, la institución, el docente y sus padres han sido previamente informados de las características del cuestionario –ver anexo 1. (PAQ-A,2008): ‘‘Physical Activity Questionnaire for Adolescents’’ HELENA (Hagströmer et al., 2008) -, su objetivo y la finalidad.

Para la aplicación y registro se siguen los siguientes pasos:

- Contextualización (PAQ-A, 2008): Contextualizar a la población del porque y para qué se realiza esta prueba.
- Población: Definir la población de niños adolescentes que participarán en el estudio.

- Aplicación (PAQ-A, 2008): Se aplica la prueba siguiendo las instrucciones específicas del cuestionario.
- Procesamiento de datos: Recopilación y procesamiento de respuestas.
- Análisis: analizar los datos recopilados y extraer conclusiones.
- Interpretación de resultados: Comprender e interpretar los resultados en función de tus objetivos de investigación.

El objetivo con la aplicación de esta prueba (PAQ-A) es poder visualizar si la población es activa o pasiva dentro de su área física o fisiológica.

Diagnóstico de la dimensión socio emocional:

La pandemia ocasionada por el COVID-19 no solo tuvo impacto en el área física del sujeto, sino que ha demostrado ser una experiencia sin precedentes que ha dejado un profundo impacto en la dimensión socioemocional del ser humano también. A medida que esta crisis de salud global se extendía por todo el planeta, las consecuencias no solo se limitaban a los aspectos físicos de la enfermedad, sino que también penetraron profundamente en la forma en que las personas se relacionan, sienten y experimentan la vida.

Varias investigaciones actuales destacan un aumento notable en los síntomas psicológicos a medida que la pandemia avanza (Charbonnier et al., 2022). La transición de clases presenciales a clases en línea ha tenido un impacto significativo no solo en los estudiantes, sino en toda la comunidad educativa, incluyendo directivos y profesores (Yeomans & Silva, 2020). Esta transformación ha desencadenado, entre otras consecuencias, un incremento en el cansancio emocional experimentado por los estudiantes (Martínez-Líbano et al., 2021).

La dimensión socioemocional abarca una serie de aspectos fundamentales de nuestra existencia y en este apartado trataremos de explorar a detalle las complejas ramificaciones que la pandemia ha tenido en esta dimensión esencial de la humanidad. Desde la imposición del distanciamiento social hasta el incremento generalizado del estrés y la ansiedad, pasando por la manifestación de la resiliencia y la empatía en tiempos difíciles, la pandemia ha desencadenado una amplia gama de respuestas y adaptaciones en nuestra dimensión socioemocional.

Este panorama sugiere la importancia de explorar en detalle cómo la pandemia y sus implicaciones en la educación han afectado la salud mental y emocional de todos los actores involucrados en el proceso educativo, es por esta razón que se decide implementar la escala de afectación covid-19 (EAC-19,2022) a la cual se le hace una previa adaptación para diagnosticar el impacto y el grado de afectación en los sujetos involucrados.

Esta escala se compone de múltiples preguntas tipo Likert, abiertas y selección múltiple, diseñadas para evaluar diferentes aspectos relacionados con la afectación del área socioemocional del ser humano. En este diagnóstico participan 40 adolescentes (chicos y chicas) entre los 14 y 18 años, pertenecientes a los grados 11° del Instituto Pedagógico Nacional (IPN), los niños, la institución, el docente y sus padres han sido informados de las características del instrumento –ver anexo 2. Escala de afectación COVID-19 (EAC-19) -, y por supuesto, de su objetivo y la finalidad. Para la aplicación y el registro de la prueba se planea:

- Contextualización EAC-19: Contextualizar a la población del porque y para que se realiza esta prueba.
- Población: Definir la población de niños adolescentes que participarán en el estudio.

- Aplicación EAC-19: Se aplicará la prueba siguiendo las instrucciones específicas del cuestionario.
- Procesamiento de datos: Recopilación y procesamiento de respuestas.
- Análisis: analizar los datos recopilados y extraer conclusiones.
- Interpretación de resultados: Comprender e interpretar los resultados en función de tus objetivos de investigación.

Diagnóstico dimensión cognitiva:

La dimensión cognitiva del ser humano es un aspecto esencial de nuestra existencia que abarca un amplio espectro de habilidades mentales, como la memoria, la atención, la concentración y hasta las funciones ejecutivas y la resolución de problemas. La preservación y mejora de la salud cognitiva es de vital importancia para mantener una calidad de vida óptima y el pleno funcionamiento en la sociedad. En este contexto, el Montreal Cognitive Assessment (MoCA,2018) emerge como una herramienta de evaluación fundamental que se utiliza para medir diversas áreas de la función cognitiva, y su aplicación puede extenderse al campo de la educación física, enriqueciendo la comprensión y la promoción de esta dimensión.

El (MoCA,2018) es un instrumento de evaluación ampliamente utilizada que se ha convertido en una herramienta estándar en la valoración de la función cognitiva. Fue diseñado para detectar y cuantificar deficiencias cognitivas leves, particularmente en poblaciones que presentan un riesgo elevado de deterioro cognitivo, su aplicación en la dimensión cognitiva del ser humano permite una evaluación precisa de las capacidades cognitivas, lo que facilita la detección temprana de deterioro cognitivo y la monitorización de la progresión de enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer. Además, proporciona un valioso punto de partida para la elaboración de planes de tratamiento y estrategias de intervención.

La educación física no solo se centra en el desarrollo del aspecto físico de una persona, sino que también desempeña un papel significativo en la promoción de la salud cognitiva. Existe una relación intrínseca entre el bienestar físico, emocional y cognitivo, donde el ejercicio, el juego, la actividad física y una vida activa pueden mejorar la función cerebral y reducir el riesgo de deterioro cognitivo. El (MoCA, 2018) puede ser aplicado en el contexto de la educación física para evaluar el impacto en la función cognitiva y para diseñar programas o planes curriculares que beneficien la salud mental, la física y la emocional, una salud integral.

En resumen, el Montreal Cognitive Assessment (MoCA,2018) desempeña un papel esencial en la evaluación de la dimensión cognitiva del ser humano. Su aplicabilidad en este proyecto abre nuevas perspectivas para comprender la relación entre la educación física y la salud cognitiva.

Este diagnóstico se enfocará en explorar cómo la implementación del (MoCA,2018) en el ámbito de la educación física puede contribuir a la promoción de una vida activa y cognitivamente saludable, beneficiando a individuos de todas las edades – **Ver anexo número 3 -** (MoCA,2018) Montreal Cognitive Assessment.

Para la aplicación y el registro de la prueba se planea:

- Contextualización MoCA (2018): Contextualizar a la población del porque y para que se realiza esta prueba.
- Población: Definir la población de niños adolescentes que participarán en el estudio.

- Aplicación MoCA (2018): Se aplicará la prueba siguiendo las instrucciones específicas del cuestionario.
- Procesamiento de datos: Recopilación y procesamiento de respuestas.
- Análisis: analizar los datos recopilados y extraer conclusiones.
- Interpretación de resultados: Comprender e interpretar los resultados en función de tus objetivos de investigación.

Resultado y análisis diagnóstico

La evaluación de la actividad física, socioemocional y cognitiva es un instrumento valioso para comprender y medir nuestro nivel de compromiso con la salud y el bienestar. Cuando la mayoría de los resultados indican un nivel bajo de actividad, esto podría tener una serie de implicaciones importantes para nuestra salud y calidad de vida.

Para desarrollar nuestra propuesta curricular es importante determinar qué aspectos se evidenciaron en la población y por consiguiente a ello, las principales vías para trabajar y profundizar el desarrollo integral del sujeto, de tal manera en los diagnósticos realizados se encuentra diversas particularidades que nos dan pie para el trabajo específico de cada dimensión como se muestra a continuación:

Acá encontrara los resultados de la dimensión física:

Figura 8

Pregunta diagnostico físico

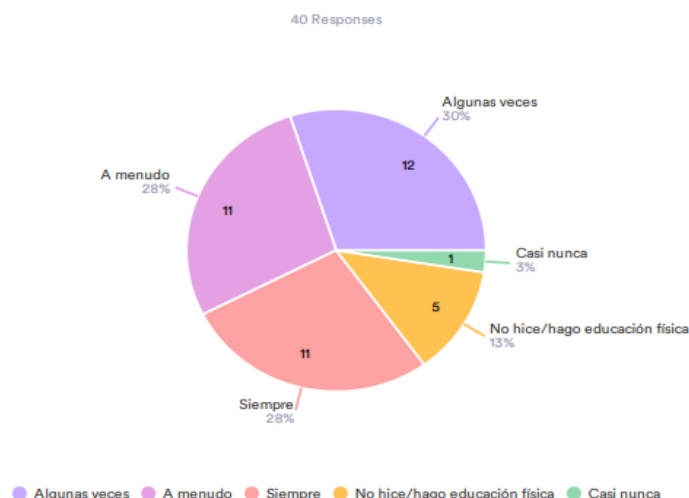


Nota: imagen de resultados pregunta 1 diagnostico físico PAQ A (2008). Elaboración propia (2023).

En el análisis llevado a cabo, se ha observado que una considerable cantidad de estudiantes dedica su tiempo a actividades físicas comunes, tal como se ilustra en la imagen. Entre las actividades más frecuentes se encuentran caminar, correr y andar en bicicleta, entre otras. Además, se estima que entre 15 a 20 estudiantes optan por ver series o utilizar sus redes sociales a lo largo de la semana. Esta tendencia puede tener un impacto importante en su salud física, especialmente si las prácticas se vuelven recurrentes.

Figura 9*Pregunta diagnostico físico*

2- En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala solo una)



Nota: imagen de resultados pregunta 2 diagnostico físico PAQ A (2008). elaboración propia (2023)

Análisis

En los resultados obtenidos, se observa que la mayoría de los estudiantes, un total de 36, han respondido con frecuencia “siempre” o “a veces”. Esto demuestra que han estado activos durante las clases, participando en actividades como juegos intensos, carreras, saltos y lanzamientos. Estos datos indican un nivel generalmente alto de participación y entusiasmo por la clase de educación física. Sin embargo, una minoría de estudiantes, especialmente 6 de ellos, ha indicado que “casi nunca” participan.

Figura 10*Pregunta diagnostico físico*

Nota: imagen de resultados pregunta 3 diagnostico físico PAQ A (2008). Elaboración propia (2023)

Análisis

Se puede observar que una cantidad importante de estudiantes, específicamente 21, indicaron que su actividad principal después de la hora de la comida consistió en estar sentados, realizando actividades como hablar, leer o trabajar en tareas escolares. Estos datos sugieren un enfoque hacia actividades sedentarias. Sin embargo, 13 estudiantes mencionaron que estuvieron de pie o pasearon por los alrededores durante ese tiempo, mientras que 6 estudiantes indicaron que llevaron a cabo actividades más activas como correr y saltar, esto nos permite identificar una

tendencia predominante sedentaria en la mayoría de los estudiantes en términos de actividad física después de la hora de la comida.

Figura 11

Pregunta diagnostico físico

4- En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuviste muy activo?(Señala solo una)



Nota: imagen de resultados pregunta 4 diagnostico físico PAQ A (2008). Elaboración propia (2023)

Análisis

Es crucial comenzar destacando que 14 de los estudiantes encuestados han mencionado que participan en actividad física de 2 a 3 veces a la semana o incluso 5 veces a la semana, involucrándose en juegos, deportes y bailes. No obstante, es motivo importante que 10 estudiantes hayan indicado que no participan en ninguna actividad física. Esto plantea interrogantes sobre la regularidad en la actividad física. Además, 2 personas mencionaron que se

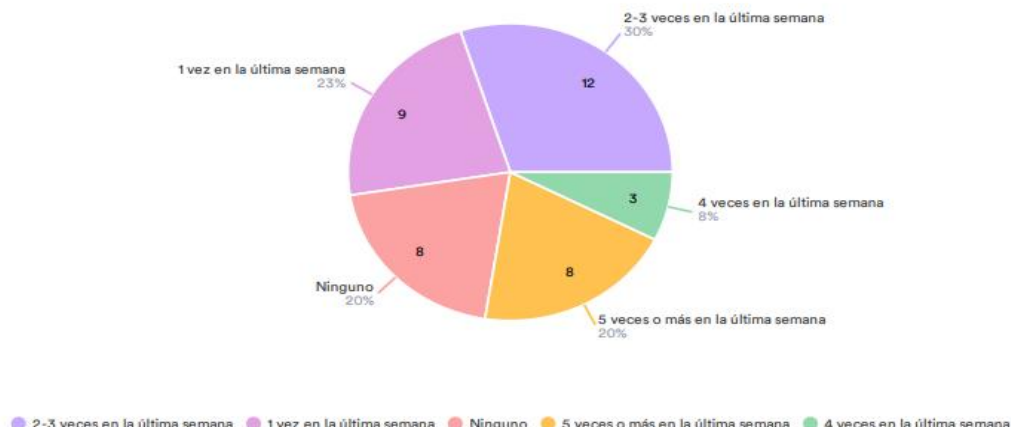
ejercitan una vez por semana, mientras que 4 personas lo hacen moderadamente 4 veces a la semana. Estos datos resaltan la necesidad de fomentar la participación en actividades regulares.

Figura 12

Pregunta diagnostico físico

5- En el último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deporte, baile o jugaste a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala solo una)

40 Responses



Nota: imagen de resultados pregunta 5 diagnostico físico PAQ A (2008). Elaboración propia (2023)

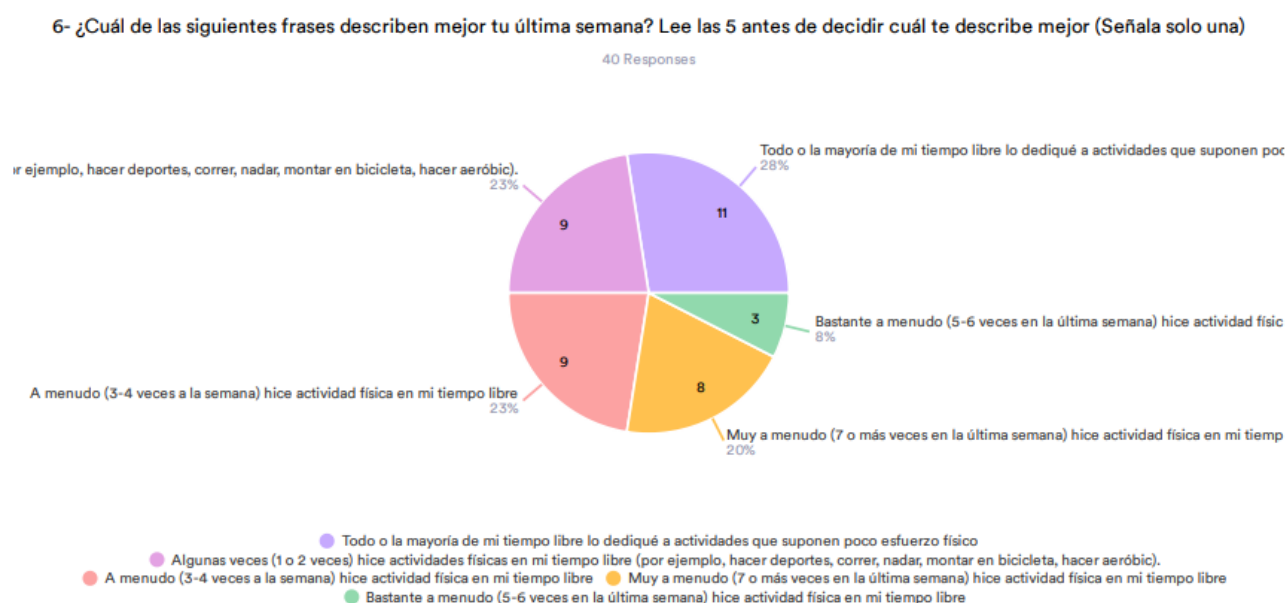
Análisis

Se evidencia que 17 de los estudiantes realizaron una o ninguna actividad el fin de semana, considerándose que probablemente presento actividades pasivas en su desarrollo diario, sin embargo 12 estudiantes presentaron un nivel de actividad moderado (2 a 3 veces). en un rango de 11 estudiantes realizan 4 a 5 veces por semana alguna actividad, por lo cual en aspectos generales se evidencia que la población ocupa su tiempo libre en actividades moderadas, una cantidad

importante tiene poca participación en alguna actividad que le genere un movimiento corporal exigente, de tal forma se pretende acudir a la incidencia de prácticas activas en otros espacios de interacción social.

Figura 13

Pregunta diagnostico físico



Nota: imagen de resultados pregunta 6 diagnostico físico PAQ A (2008). Elaboración propia (2023)

Análisis

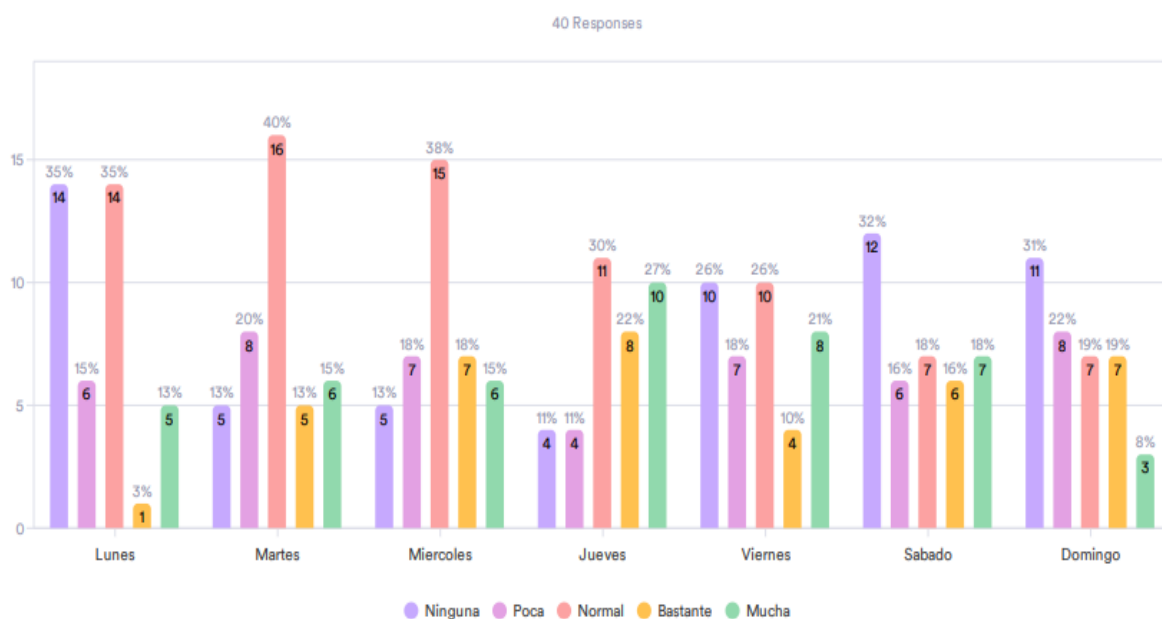
Se observa que 11 estudiantes han indicado que pasan la mayoría de su tiempo libre en actividades de bajo esfuerzo físico. Por otro lado, 18 estudiantes participan en actividades físicas de 3 a 4 veces por semana, como nadar o andar en bicicleta. Además, un total de 11 estudiantes

se involucran en actividades físicas con frecuencia y de manera intensa. Esto sugiere que un grupo considerable tiende a mantenerse activo en diversas actividades. Sin embargo, 11 estudiantes optan por actividades que no implican mucho movimiento, siendo estas pasivas.

Figura 14

Pregunta diagnostico físico

7- Señala con que frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física).



Nota: imagen de resultados pregunta 7 diagnostico físico PAQ A (2008). Elaboración propia (2023)

Análisis

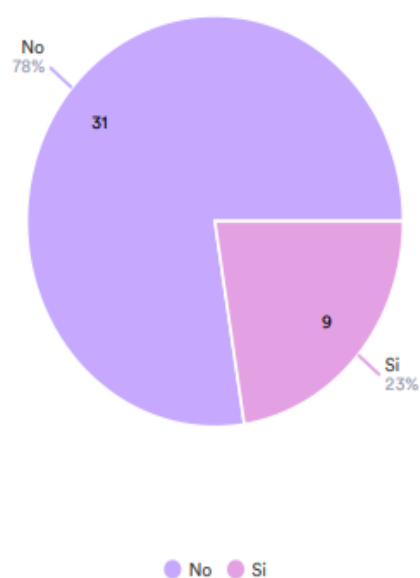
Se observa que los martes son días de actividad normal debido a las clases de educación física en la institución. Además, los lunes y miércoles son también días activos, con la participación de aproximadamente 45 estudiantes en la suma de los tres días. Sin embargo, durante los viernes, sábados y domingos, los encuestados tienden a tener una baja actividad física. De manera general, se puede analizar que al menos 30 estudiantes, durante estos tres días, no participan en actividades importantes (clasificadas como de poco o ninguna actividad) en ningún día de la semana. Estos datos sugieren que, a pesar de los días específicos de mayor actividad, existe una tendencia a la pasividad física lo cual resalta a necesidad de actividades físicas durante los días de la semana.

Figura 15

Pregunta diagnostico físico

8- ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

40 Responses



Nota: imagen de resultados pregunta 8 diagnostico físico PAQ A (2008). Elaboración propia (2023)

Análisis

La mayoría de los estudiantes, un total de 31, mantuvieron un buen estado de salud durante la semana, indicando así que la salud general de este grupo fue relativamente buena. Sin embargo, un número importante, es decir, 9 estudiantes, reportaron estar enfermos o tener limitaciones de alguna índole. Estos datos resaltan la importancia de tener en cuenta los factores de salud y analizar los patrones de actividad física, ya que las limitaciones de salud pueden ejercer una influencia importante en el bienestar general de la persona.

Análisis dimensión física

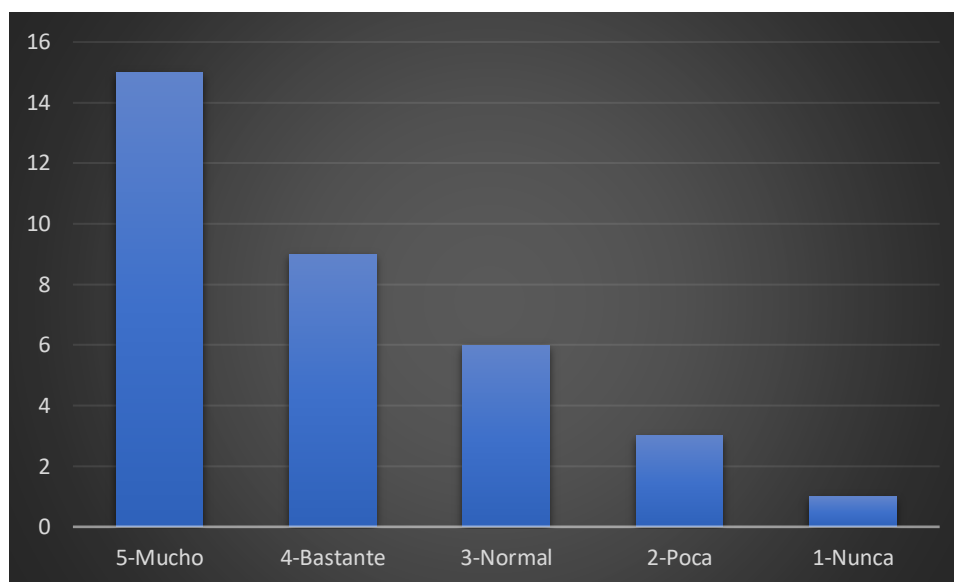
En los resultados encontrados en el diagnóstico físico, se evidencia que la población realiza poca actividad física y uso de su tiempo libre para actividades que le generan algún gasto energético, se resalta que hay mayor incidencia en actividades sedentarias, como el estar en el celular, ver televisión, estar acostado etc. Dedicar la mayor cantidad de su tiempo a actividades que requieren poco esfuerzo, lo cual son actividades que pueden incidir de forma específica en el estado de su salud a mediano o largo plazo, generando un hábito de sedentarismo el cual afectará su salud y calidad de vida.

Resultados diagnóstico emocional (socioemocional)

Se evidencia la problemática en la dimensión emocional, dado sus comportamientos actuales y estados emocionales a la hora de compartir con el otro lo otro y consigo mismo, encontraras algunos de los resultados más relevantes.

Figura 16*Pregunta diagnostico Emocional*

1- ¿Siento que he experimentado estrés, ansiedad, depresión y otras emociones negativas en los últimos meses?

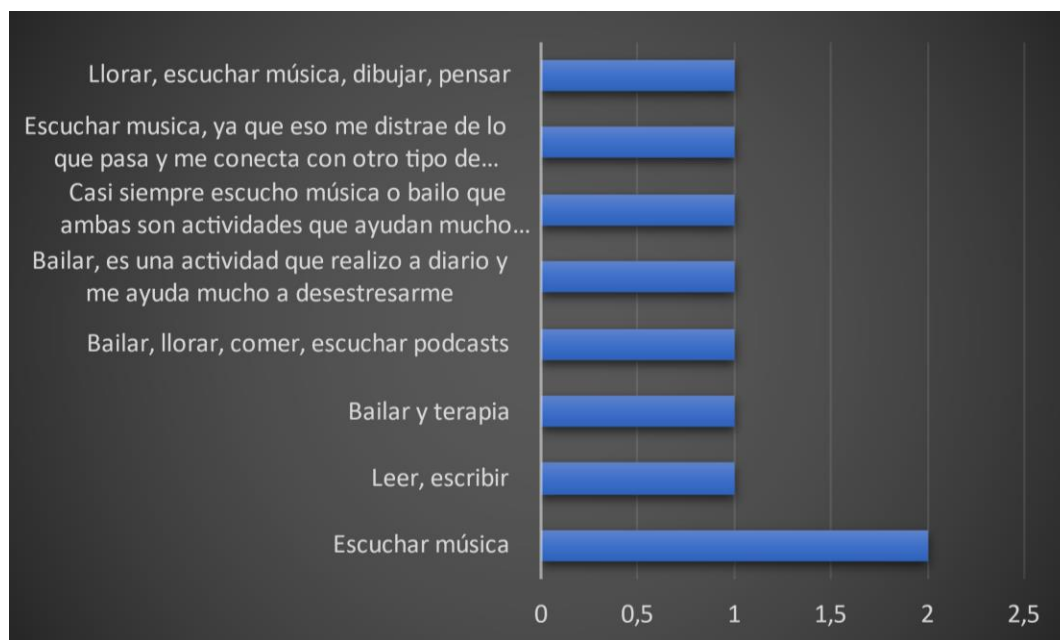


Nota: Resultado pregunta número 1 diagnostico emocional EAC-19 (2022). Elaboración propia (2023).

En la gráfica anterior se evidencia teniendo en cuenta que cinco (5) es mucho y uno (1) es nada, que en total 15 de los encuestados, han sentido estrés, ansiedad, depresión y otras emociones negativas de manera notoria, mientras que la minoría, 1 en total, contesto que nunca ha experimentado estas emociones.

Figura 17*Pregunta diagnostico Emocional*

2- ¿Qué estrategias utilizo para hacerle frente a mi estrés o mis dificultades emocionales y por qué?, escuchar música, bailar, llorar, caminar, comer, etc.



Nota: Resultado pregunta número 2 diagnostico emocional EAC-19 (2022). Elaboración propia (2023)

La mayoría siendo en total dos (2) encuestados hacen referencia a que escuchando música y/o bailando regula sus emociones y se relaja para darle manejo a los sentimientos negativos, aparecen otras maneras de realizarlo como el leer, escribir, dibujar y pensar en menor medida.

Figura 18*Pregunta diagnostico Emocional*

3- ¿Qué actividades considero que disfruto y que me generan bienestar? Justifique su respuesta.

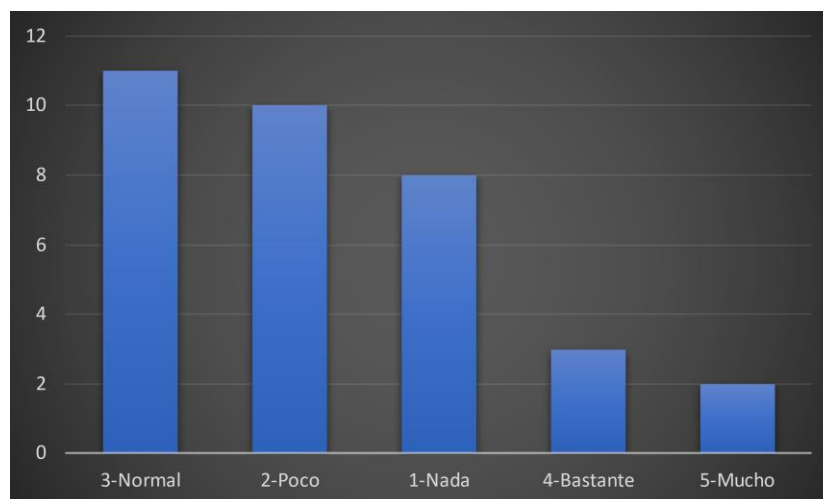
Respuestas	Cantidad de Encuestados
Escribir deja plasmado los problemas en un papel y se me hace más fácil buscar solución	1
Baile, estoy en un grupo y me motiva mucho	1
Bailar porque es mi hobbie favorito porque sé que lo hago bien y me lo disfruto al máximo	1
Como ya mencioné en la respuesta previa, bailar es algo que disfruto demasiado y me siento muy bien al hacerlo. Siento que es como una forma de expresión propia	1
Hacer ejercicio, escuchar música, dibujar, bailar y cantar son mis actividades favoritas y pienso que se debe a que todas ellas me ayudan a controlar mis emociones, despejar mi mente y me hacen sentir bien	1
Jugar videojuegos con amigos, ya que me siento contento al pasar un buen rato con mis amigos jugando algo en línea	1
Ir al gimnasio directamente me hace sentir bien, me ayuda a despejar mi mente y mantenerme enfocada en el presente.	1
Jugar con mis amigos, con respecto a lo social necesito estar comunicándome constantemente y el dolor muscular que me produce el montar bicicleta y ejercitarme en el gimnasio me da alivio. Pero por el colegio he tenido que faltar a estas actividades.	1

Nota: Resultado pregunta número 3 diagnostico emocional EAC-19 (2022). Elaboración propia (2023)

Se evidencian diferentes actividades que refieren disfrutar o que les genera bienestar como el bailar, jugar videojuegos, escribir, realizar ejercicio y compartir en otras actividades con amigos y personas cercas, como característica común se le da gran importancia a la interacción social como herramienta de alivio frente a dichas emociones.

Figura 19*Pregunta diagnostico Emocional*

4- En cuanto a mi salud física ¿estoy más pasivo, más sedentario, he dejado de hacer ejercicio y de jugar?



Nota: Resultado pregunta número 4 diagnostico emocional EAC-19 (2022). Elaboración propia (2023)

Los encuestados refieren que han dejado de realizar actividad física en su mayoría siendo 11 encuestados quienes responden de esta manera, mientras que la minoría de los encuestados dice que no lo ha dejado de lado siendo solo 2 encuestados quienes responden de esta manera, mostrando un grupo preocupado por la realización de actividad física de manera periódica.

Figura 20*Pregunta diagnostico Emocional*

5- ¿Cómo calificaría mi salud física actual y por qué? Soy un ser humano activo o por el contrario tengo características de uno un poco más pasivo en términos de actividad.

Respuestas	Cantidad de Encuestados
En este momento mala	1
Trato de estar activa, pero tengo un problema pulmonar (?)	1
Soy un ser humano más pasivo o sedentario porque no me gusta la actividad física y no soy constante.	1
Soy demasiado activa, sin embargo, últimamente he estado bastante enferma lo cual me ha afectado bastante con respecto a mis rutinas diarias	1
Yo considero que mi salud física es muy buena porque hago constante ejercicio y además de ello me cuido bastante en la alimentación	1
La considero normal, ya que no hago mucho ejercicio, pero tampoco estoy en un punto donde no hago nada	1
Soy un ser humano muy activo	1
Mi salud actual está bien. Me encuentro en mejora constante, sin embargo, el colegio me ha producido estrés y problemas por los cuales me he vuelto un poco perezoso y sedentario. Lo cual me hizo bajar significativamente mi rendimiento.	1

Nota: Resultado pregunta número 5 diagnostico emocional EAC-19 (2022). Elaboración propia (2023)

Se encuentra diferentes tipos de respuesta en las que la mayoría refiere que es activo, unos más que otros, haciendo referencia a que las diferentes circunstancias no les permiten ser tan activos como quisieran, mientras que un encuestado dice que no le gusta realizar actividad física y otro refiere un problema pulmonar que le impide realizar actividad física como desearía.

Figura 21*Pregunta diagnostico Emocional*

6- ¿Afectó de alguna la pandemia mis relaciones sociales hasta este momento? ¿Por qué?

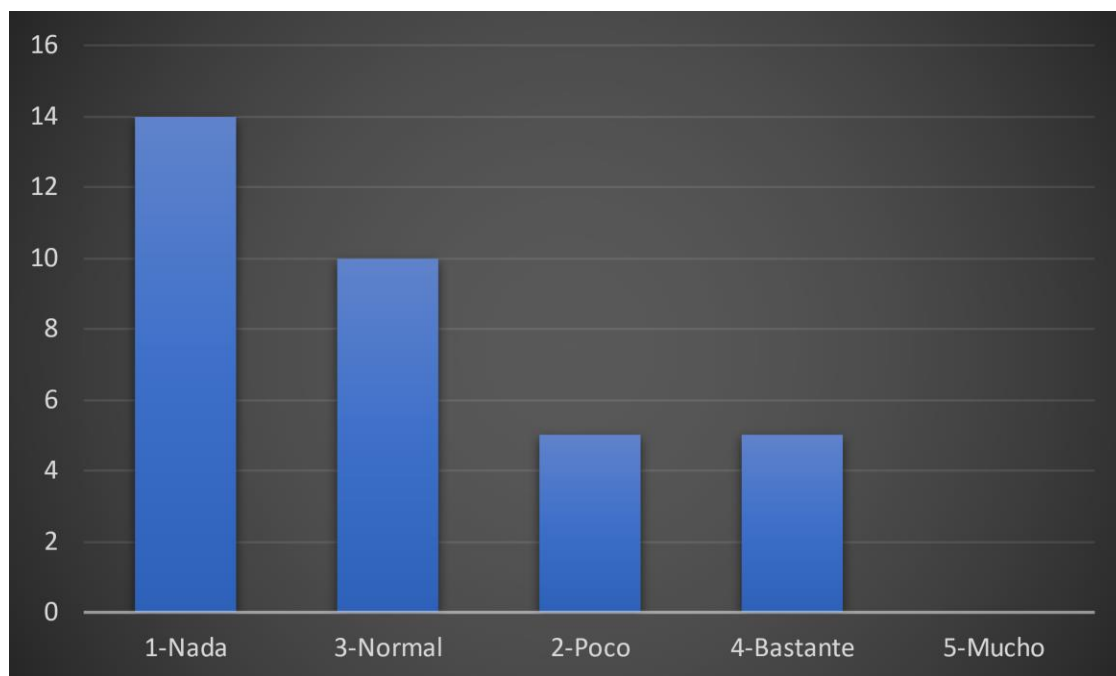
Respuestas	Cantidad de Encuestados
No	2
Si me volví más introvertida	1
Si, mis necesidades sociales son mayores desde que inició la pandemia	1
Si las afecto, pero poco a poco las he ido mejorando	1
Si, llegue al pedagógico en el 2020 y como al mes y medio empezó la pandemia. Básicamente no alcance a conocer a casi nadie, lo cual hizo que me llegara a sentir un poco sola durante la cuarentena.	1
Bastante, creo que mi círculo social después de la pandemia cambió mucho y pienso que me volví más selectiva con las personas con las que me relaciono, aunque no sé exactamente porqué pudo ser.	1
Porque siento que se me hace difícil expresarme con varias personas	1
Si, desde entonces me cuesta socializar y relacionarme con otras personas	1

Nota: Resultado pregunta número 6 diagnostico emocional EAC-19 (2022). Elaboración propia (2023)

La mayoría refiere un cambio en el manejo de sus emociones y su interacción con su círculo más cercano, incluso habiendo cambiado muchas personas de dicho circulo, dejando ciertas particularidades que condicionan la manera de interactuar con el entorno que los rodea, evidenciando como afecto la pandemia a cada uno.

Figura 22*Pregunta diagnostico Emocional*

7- Mi contexto social ha sido afectado, las reuniones y mi participación en ellas han disminuido, he dejado de ver a mis amigos o de reunirme con personas significativas.



Nota: Resultado pregunta número 7 diagnostico emocional EAC-19 (2022). Elaboración propia (2023)

La mayoría de los encuestados acusa no tener algún cambio significativo en cuanto su interacción con el contexto social que lo rodea y en menor medida los encuestados refieren que han tenido cambios en este aspecto de manera significativa.

Figura 23*Pregunta diagnostico Emocional*

8- ¿Cuáles son mis principales fuentes de apoyo socioemocional?



Nota: Resultado pregunta número 8 diagnostico emocional EAC-19 (2022). Elaboración propia (2023)

Los encuestados contestan en su gran mayoría que son 26 manejan sus emociones sin el apoyo de nadie, un grupo menor de 21 dice que se apoya en sus amigos, seguido por quienes dicen que se apoyan con sus padres y solo un grupo pequeño se apoya con sus abuelos los cuales son 3. Se hace claro que se deposita mayor confianza en los amigos para el caso en que buscan apoyo, aun así, la mayoría gestiona sus emociones solo.

Figura 24*Pregunta diagnostico Emocional*

9- ¿Cómo describiría mi estado emocional actual y por qué? ¿Me siento feliz, cómodo o por el contrario sin motivación, triste, enojado?

Respuestas	Cantidad de Encuestados
Feliz pero nostálgica	1
Mi salud mental no ha estado realmente bien en mucho tiempo, estoy cansada	1
Sin motivación, triste, frustrada, baja autoestima etc.	1
Me siento muy bien y cómoda. Sin embargo, el haber estado tan enferma últimamente también ha afectado un poco mi estado emocional y eso ha conllevado bastantes bajones	1
Me siento estresada y creo que se debe más que todo a tanto peso académico	1
Actualmente sin motivación, debido a carga académica y problemas personales	1
Me siento cansada emocionalmente, como si no quisiera sentir más y solo descansar	1
Desmotivado, triste, con frustración por lo mencionado anteriormente	1

Nota: Resultado pregunta número 9 diagnostico emocional EAC-19 (2022). Elaboración propia (2023)

La mayoría dice estar desmotivado, frustrado y cansados, haciendo en algún caso referencia a la carga académica que tienen en este momento tan crucial, estando a punto de graduarse del colegio.

Figura 25*Pregunta diagnostico Emocional*

10- ¿He establecido metas y aspiraciones personales o profesionales que reflejan mis deseos, intereses y valores, y que me brindan dirección y propósito en la vida? Justifique su respuesta.

Respuestas	Cantidad de Encuestados
Si me da un poco de esperanza	1
Quisiera darle el amor a mi pareja que me ha demostrado y ser un apoyo también para el	1
Sí, siempre he tenido metas muy ambiciosas porque es un tipo de “motivación “para seguir viviendo	1
Sí, quiero estudiar medicina o derecho. Siento que ambas carreras cumplen un contexto de ayuda y contribución social, que bien o mal es lo que más se necesita hoy en día	1
De hecho, tengo muy establecidas mis metas y lo que quiero ser porque suelo ser una persona que me gusta tener todo organizado para mi futuro y para que así me vaya bien, quiero ser médica veterinaria	1
Si, ya que siento que quiero ser alguien en un futuro, y poder estar cómodo conmigo mismo	1
Pocas veces, me cuesta pensar a futuro	1
Todos tenemos algún propósito. El mío es el físico culturismo y debo destruir esa versión de mí que tenía antes. Para demostrarme que no tengo límites y puedo tener un buen cuerpo y condición.	1

Nota: Resultado pregunta número 10 diagnostico emocional EAC-19 (2022). Elaboración propia (2023)

La mayoría tiene claridad en sus metas, desde lo profesional y personal, dejando en evidencia lo que desean hacer luego de graduarse del colegio, sin embargo, algunos no tienen claro que quieren hacer en el futuro.

Figura 26*Pregunta diagnostico Emocional*

11- Siento que he avanzado hacía el logro de esas metas, ¿Por qué?

Respuestas	Cantidad de Encuestados
Si la graduación es un logro y una meta	1
Trabajo constantemente para ser más comunicativa y eso me ayuda a no sentirme estancado	1
No todavía me siento alejada de mis metas	1
Me he esforzado y he estudiado mucho respecto a ambas carreras, no me he centrado solo en una porque soy consciente de que se me puede dar cualquiera de las dos y quiero estar perfectamente preparada para cualquiera de ellas	1
Bastante, me he motivado mucho y se ha visto el esfuerzo de graduarme bien y lograr entrar a la universidad	1
No tanto, ya que todavía no he podido empezar con el proceso para empezar a avanzar en mis logros y metas	1
No, me cuesta ponerme metas	1
Durante este tiempo que llevo entrenando siento que he progresado lento, pero es de paciencia, constancia y disciplina.	1

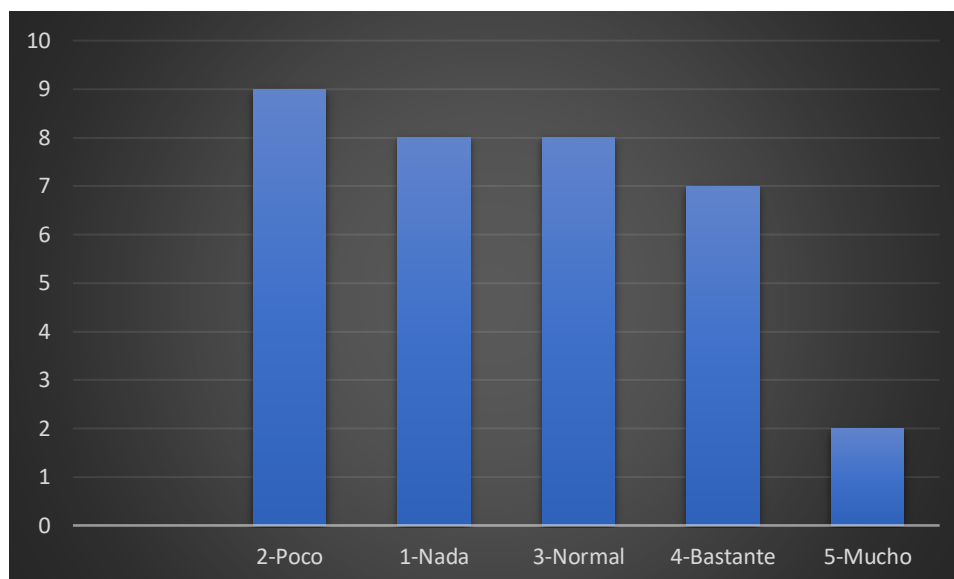
Nota: Resultado pregunta número 11 diagnostico emocional EAC-19 (2022). Elaboración propia (2023)

Muestran que son conscientes del punto de avance en el que se encuentran y reconocen que hace falta para llegar a la meta que se proponen si es que la tienen identificada. Muestran diferentes grados de importancia o de entendimiento de lo que son las metas para cada uno, algunos entendiéndolas como realización personal, por ejemplo, el mejorar un aspecto como la comunicación, mientras otros hacen alusión a su realización profesional con el ingreso a la universidad

Figura 27

Pregunta diagnostico Emocional.

12- Mi rendimiento cognitivo ha sido afectado, no tengo motivación por investigar, por aprender, he estado desconcentrado y me siento agotado mentalmente.

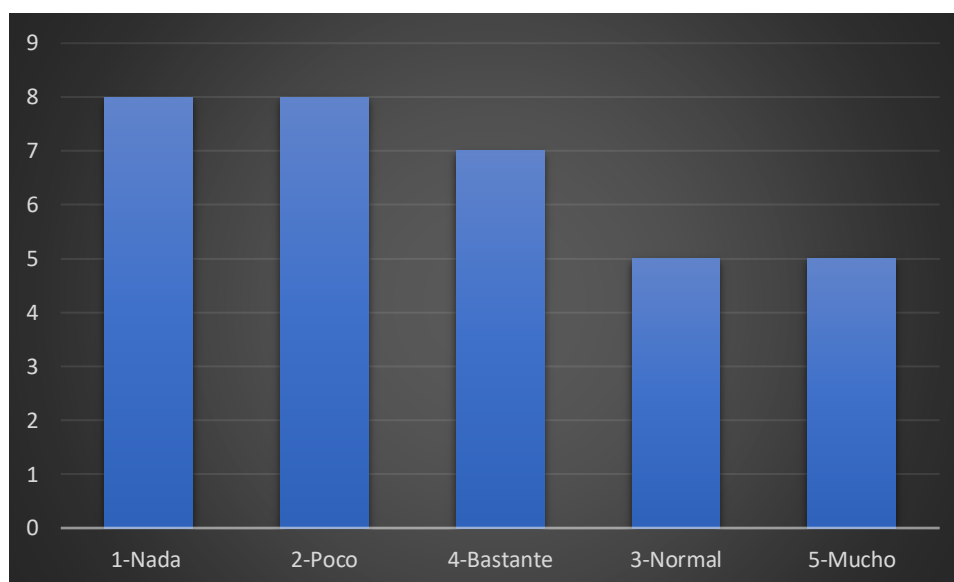


Nota: Resultado pregunta número 12 diagnostico emocional EAC-19 (2022). Elaboración propia (2023)

La mayoría siendo nueve (9) dicen no tener cambio en el rendimiento cognitivo o mostrar algún cambio de actitud, mientras que un grupo de menor cantidad, dos (2), dice tener un cambio significativo en este sentido.

Figura 28*Pregunta diagnostico Emocional*

13- Mi rendimiento académico ha sido afectado, no tengo motivación por investigar, por aprender, he estado desconcentrado, mi rendimiento ha descendido o no es el esperado, he bajado mis calificaciones y la educación virtual no me motiva.

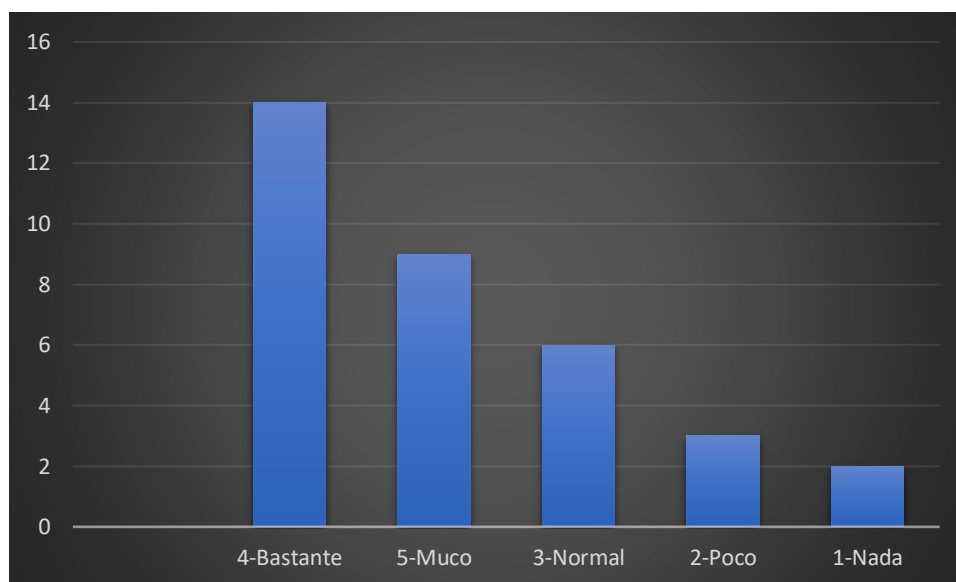


Nota: Resultado pregunta número 13 diagnostico emocional EAC-19 (2022). Elaboración propia (2023)

La mayoría dice no verse afectado o con bajo interés por investigar, aprender o tener alguna desconcentración, mientras que solo algunos dicen si tener un cambio y perdida de interés por dichas actividades.

Figura 29*Pregunta diagnostico Emocional*

14- Mi salud mental ha sido afectada, me he notado más ansioso, depresivo o estresado.

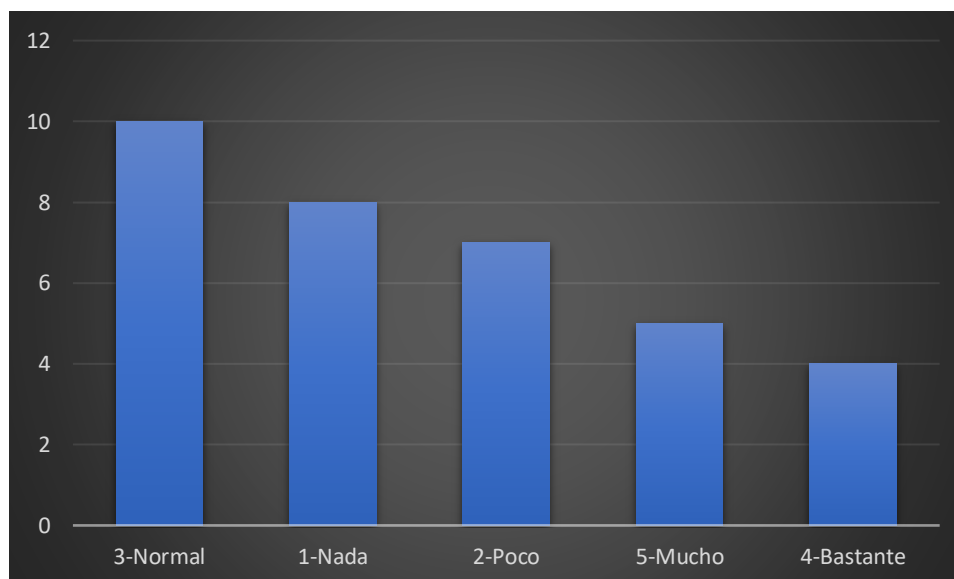


Nota: Resultado pregunta número 14 diagnostico emocional EAC-19 (2022). Elaboración propia (2023)

La mayoría del grupo dice estar siendo afectado por la falta de interés en el aspecto educativo, dando cuenta de un cambio de humor, generando ansiedad y estrés, por otro lado, en menor cantidad los encuestados dicen no verse afectado por esta situación.

Figura 30*Pregunta diagnostico Emocional*

15- He perdido la iniciativa de conocer a alguien, estoy con menos ganas de socializar, de establecer conversaciones con amigos u otras personas.



Nota: Resultado pregunta número 15 diagnostico emocional EAC-19 (2022). Elaboración propia (2023)

Solo algunos dicen perder la iniciativa por socializar, falta de interés en dicha actividad, o hacer nuevas amistades, mientras que en mayor medida algunos dicen no haber perdido la iniciativa para interactuar con el entorno social inmediato que lo rodea.

Figura 31*Pregunta diagnostico Emocional*

16- Cuando yo soy el responsable de una situación de intolerancia ¿Cómo reacciono?



Nota: Resultado pregunta número 16 diagnostico emocional EAC-19 (2022). Elaboración propia (2023).

Se evidencia que 15 personas responden que buscan una solución, como también 20 personas responden que buscan la calma en alguna situación de intolerancia, no obstante 13 personas se estresan y alteran y 10 evitan el hecho o se tornan agresivos, estos resultados dan evidencia del manejo emocional frente a una situación de alteración.

Análisis dimensión emocional

En los resultados encontrados se evidencia que los encuestados refieren tener diferentes sensaciones en cuanto a sus relaciones con el entorno y los otros, algunos indiferentes a la realidad que los rodea, otros siendo afectados por las dinámicas propias del momento escolar en

el que se encuentran, por las presiones, no solo de extraños, sino propias que nacen del deseo de querer hacer las cosas de la mejor manera posible. Todas estas emociones siendo manejadas de maneras diferentes por cada uno de los encuestados, ya sea solos o con el apoyo de familiares y/o amigos, realizando actividades diferentes a lo usual.

La mayoría relacionando sus cambios emocionales a los diferentes cambios en su rutina diaria, que, en algunos casos, les impide realizar actividad física como lo desearían.

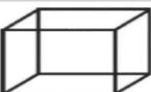
Resultados diagnóstico Cognitivo

A través de este diagnóstico, hemos podido evidenciar de manera objetiva la competencia y el potencial que posee la población en una variedad de áreas cognitivas clave. Los resultados del MoCA (2018) proporcionan una visión valiosa de sus fortalezas.

En este apartado destacaremos los hallazgos clave de su aplicación.

Figura 32

Pregunta sesión 1 diagnostico cognitivo

MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA®) (EVALUACIÓN COGNITIVA MONTREAL)		Nombre:		Fecha de nacimiento:	
Versión 8.1 Spanis(Spain)		Sexo:		FECHA:	
VISUOESPACIAL / EJECUTIVA		Copiar el cubo 		Dibujar un RELOJ (Once y diez) (3 puntos)	
 [] []		[] [] Contorno Números Agujas		<u> </u>/5	

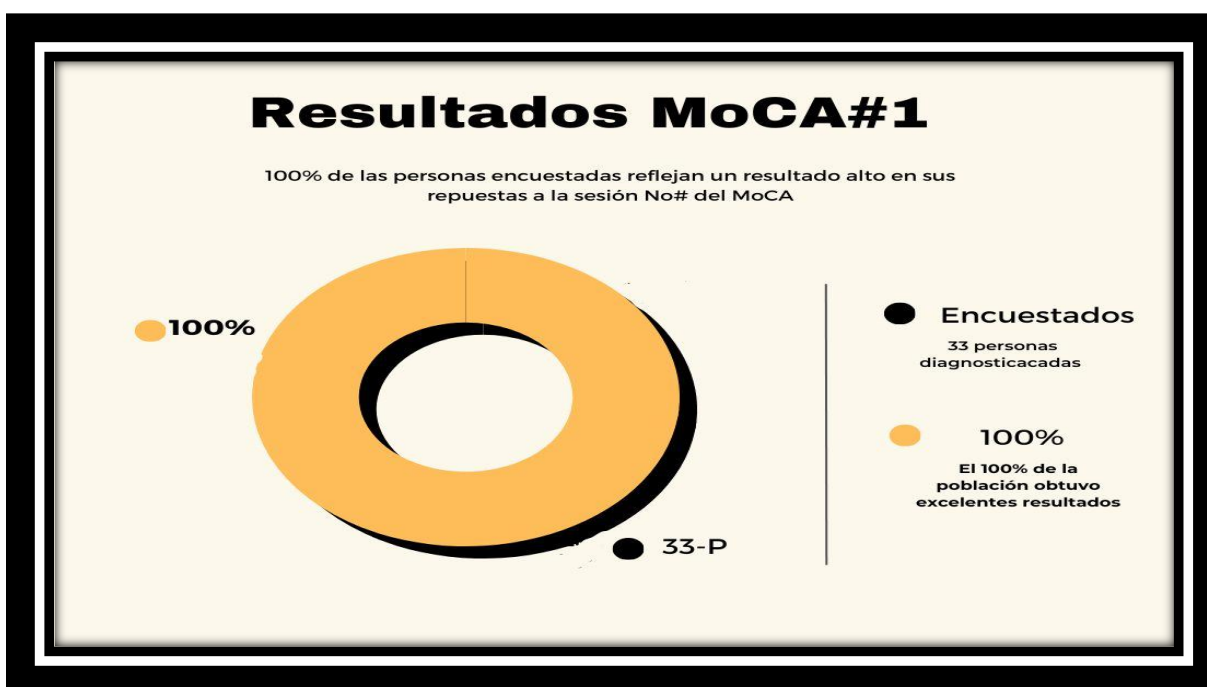
Nota: imagen pregunta sesión 1 diagnostico cognitivo MoCA (2018)

La sección visuoespacial del (MoCA,2018) abarca habilidades que incluyen la percepción, la coordinación mano-ojo, la capacidad de organizar y manipular objetos en el espacio y la orientación espacial. Los resultados indican que nuestros estudiantes son altamente competentes en estas áreas, lo que es esencial en numerosas disciplinas y tareas diarias, cabe descartar que nuestra evaluación es cuantitativa y cualitativa, la cual se evalúa por procesos a través de la observación y el registro de diarios de campo que son una serie de descripciones de las sesiones que contienen información acerca del proceso.

Este sólido desempeño en la parte visuoespacial del MoCA, (2018) sugiere que nuestros estudiantes tienen una base sólida para abordar tareas que requieren habilidades espaciales y visuales, lo que llama la atención es que el 100% de los estudiantes obtuvieron excelentes resultados, no solo en el MoCA (2018) si no también en las diferentes sesiones desarrolladas.

Figura 33

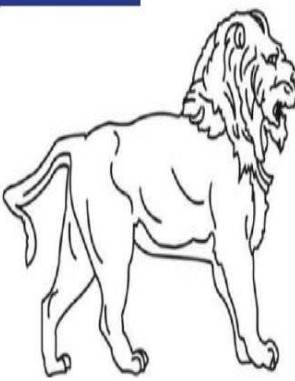
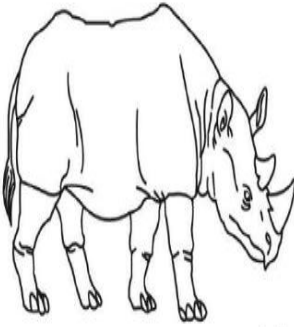
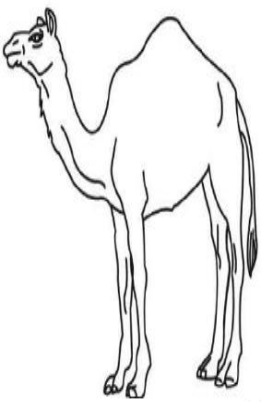
Resultados diagnostico cognitivo



Nota: imagen resultados pregunta 1 diagnostico MoCA (2018). Elaboración propia (2023).

Figura 34

Preguntas sesión 2-3 diagnostico cognitivo

		Contorno	Números	Figuras		
IDENTIFICACIÓN						
						
[]		[]		[]		
				_/3		
MEMORIA	Lea la lista de palabras, el paciente debe repetirlas. Haga dos intentos. Recuérdese las 5 minutos más tarde.	ROSTRO	SEDA	TEMPLO	CLAVEL	ROJO
	1 ^{er} INTENTO					
	2 ^o INTENTO					
						NINGÚN PUNTO

Nota: imagen preguntas sesión 2-3 diagnostico MoCA (2018)

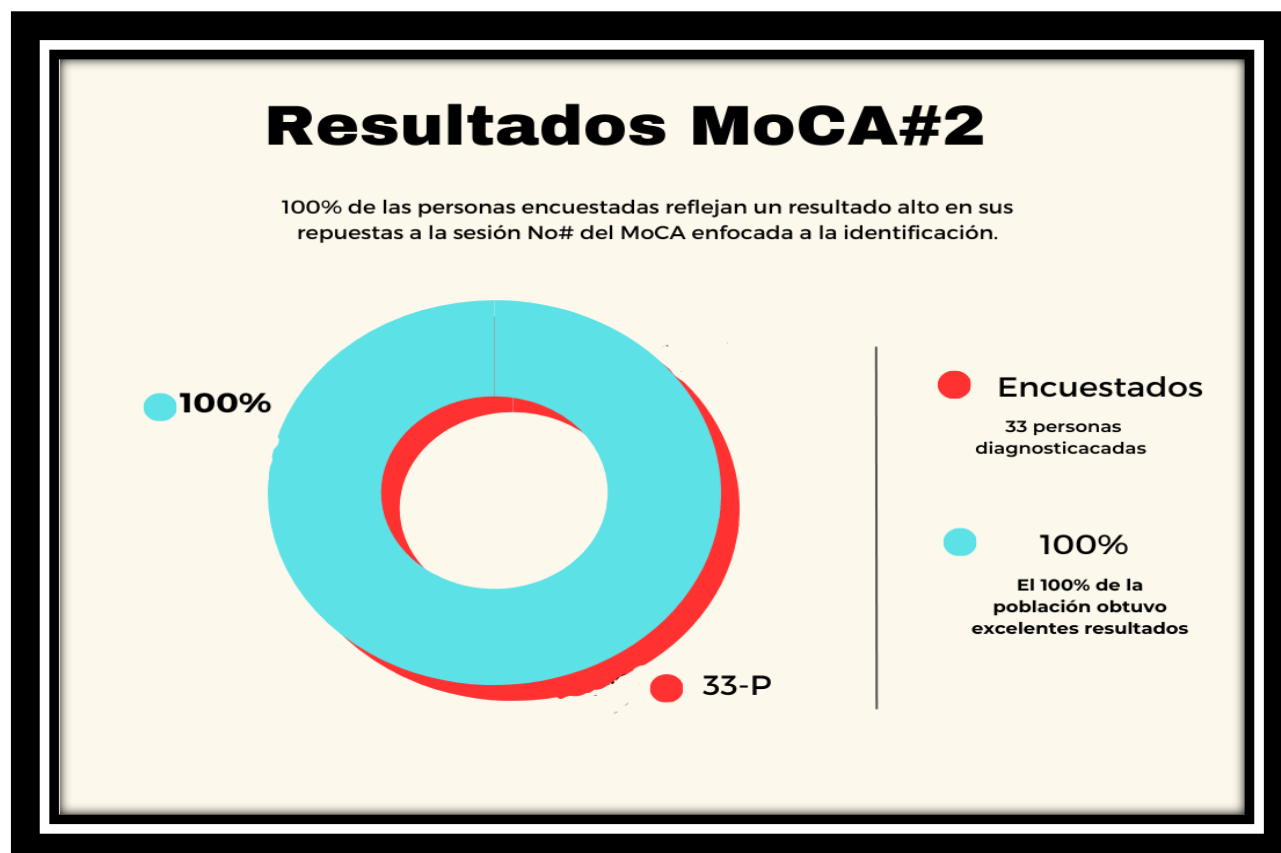
Este diagnóstico, fue diseñado para evaluar las capacidades cognitivas y dentro de su aplicación se evidencian conclusiones sumamente alentadoras respecto a la agudeza mental y el rendimiento cognitivo de nuestros participantes.

En términos generales, los estudiantes han demostrado un nivel excepcional de habilidades cognitivas en diversas áreas evaluadas por el cuestionario (MoCA,2018) Los resultados indican un alto grado de competencia en la identificación y resolución de problemas, memoria, atención y habilidades ejecutivas. Estas conclusiones sugieren no solo un nivel superior de conocimientos, sino también una capacidad destacada para aplicar y utilizar estos conocimientos de manera efectiva.

En cuanto a los resultados de la sesión dos, se evidencia un porcentaje alto, igual al 100% donde se refleja que todos los encuestados obtienen excelentes resultados en este apartado del diagnóstico.

Figura 35

Resultados diagnostico cognitivo



Nota: imagen resultados preguntas sesión 2 diagnostico MoCA (2018). Elaboración propia (2023).

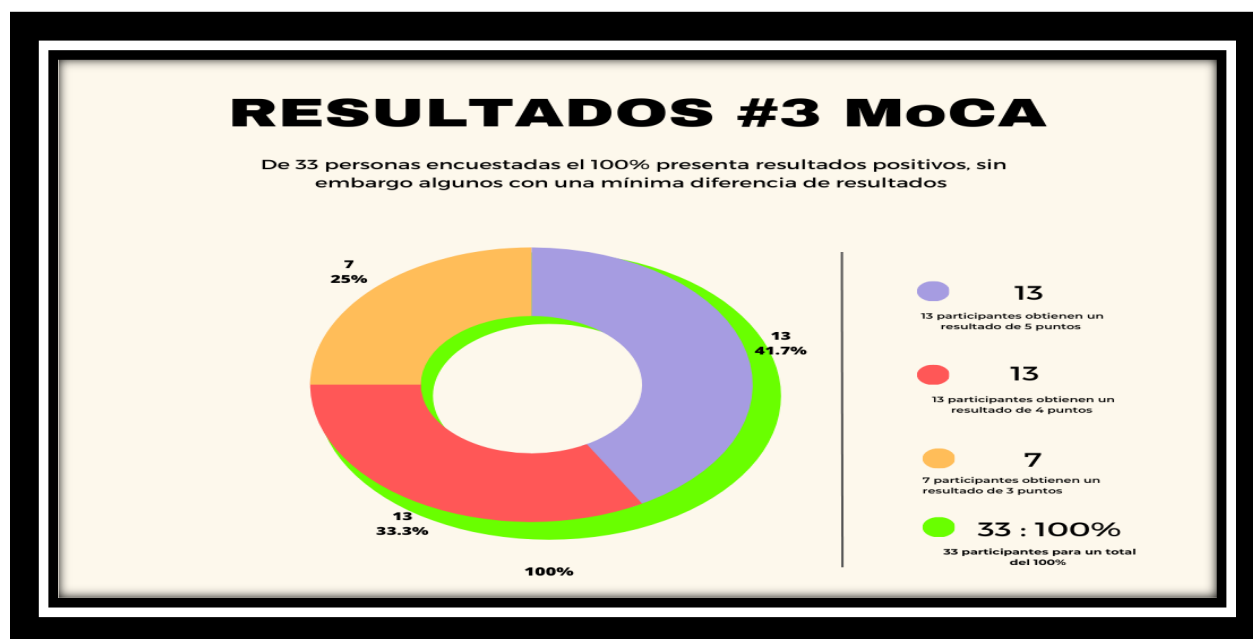
Este examen ha proporcionado una visión exhaustiva de las capacidades cognitivas de nuestros participantes, revelando tanto áreas de destacado rendimiento como oportunidades de mejora. Los resultados reflejan un nivel sobresaliente de habilidades en el ámbito de la memoria y los estudiantes han demostrado una capacidad impresionante para retener y recuperar

información de manera efectiva, lo que sugiere un sólido fundamento cognitivo en esta área crucial.

Sin embargo, es importante destacar que, durante el proceso de evaluación, se observó que algunos estudiantes no respondieron con total seguridad a ciertas preguntas relacionadas con la memoria. Este fenómeno podría indicar posibles áreas de vulnerabilidad o, más probablemente, reflejar la complejidad inherente a las evaluaciones de memoria, donde factores como la ansiedad, la presión del tiempo o la interpretación subjetiva de las preguntas pueden influir en las respuestas. En un contexto positivo, la variabilidad en las respuestas también puede ser interpretada como una indicación de la diversidad de habilidades cognitivas presentes en nuestro grupo de estudiantes.

Figura 36

Resultados diagnostico cognitivo



Nota: imagen resultados preguntas sesión 3 diagnostico MoCA (2018). Elaboración propia (2023).

Figura 37*Preguntas sesión 4-5-6 diagnostico cognitivo*

MEMORIA	Lea la lista de palabras, el paciente debe repetirlas. Haga dos intentos. Recuérdelas 5 minutos más tarde.		ROSTRO	SEDA	TEMPLO	CLAVEL	ROJO	NINGÚN PUNTO
	1 ^{er} INTENTO							
	2 ^o INTENTO							
ATENCIÓN	Lea la serie de números (1 número/seg.)	El paciente debe repetirlos en el mismo orden. [] 2 1 8 5 4					_/2	
		El paciente debe repetirlos en orden inverso. [] 7 4 2						
	Lea la serie de letras. El paciente debe dar un golpecito con la mano cada vez que se diga la letra A. No se asignan puntos si ≥ 2 errores.	[] F B A C M N A A J K L B A F A K D E A A A J A M O F A A B					/1	
	Restar de 7 en 7 empezando desde 100. [] 93 [] 86 [] 79 [] 72 [] 65	4 o 5 restas correctas: 3 puntos, 2 o 3 restas correctas: 2 puntos, 1 resta correcta: 1 punto, 0 restas correctas: 0 puntos					/3	
LENGUAJE	Repetir: Solo sé que le toca a Juan ayudar hoy. []						/2	
	El gato siempre se esconde debajo del sofá cuando hay perros en la habitación. []							
	Fluidez del lenguaje. Decir el mayor número posible de palabras que comiencen por la letra "F" en 1 minuto. [] ____ (N ≥ 11 palabras)						/1	
ABSTRACCIÓN	Semejanza entre p. ej. plátano-naranja = fruta [] tren-bicicleta [] reloj-regla						/2	

Nota: Imagen preguntas sesión 4-5-6 diagnostico MoCA (2018).

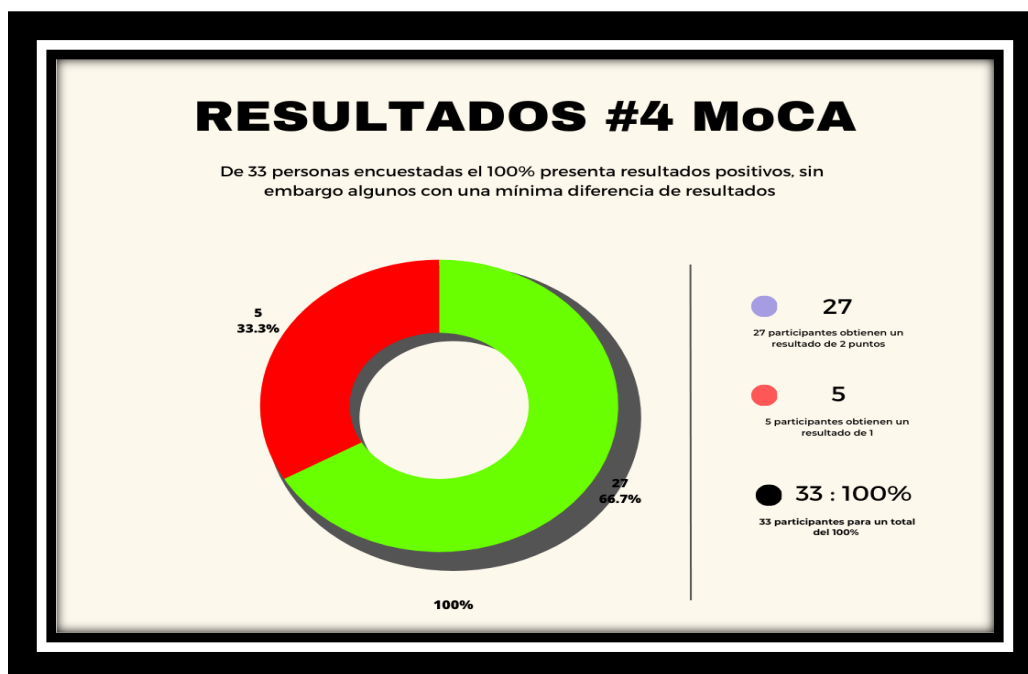
En general, los resultados revelan un buen desempeño en las áreas evaluadas, con un dominio claro en el lenguaje, la atención y la concentración por parte de la mayoría de los estudiantes. La capacidad para expresarse coherentemente, mantener un enfoque sostenido y demostrar una concentración aguda ha sido evidente, indicando un alto nivel de competencia cognitiva en estas áreas fundamentales. No obstante, es relevante destacar que algunos estudiantes no acertaron con todas las opciones en determinadas secciones del cuestionario, lo cual podría sugerir áreas específicas que requieren atención adicional o un enfoque más individualizado. Esta variabilidad en las respuestas nos brinda una valiosa perspectiva sobre las diferencias individuales en las habilidades cognitivas de nuestros estudiantes.

En resumen, para estos apartados, podríamos mencionar que los resultados del cuestionario (MoCA, 2018) Sesión 4-5-6 señalan las buenas y excelentes capacidades cognitivas de nuestros estudiantes en relación con el lenguaje, la atención y la concentración.

Por ejemplo, en la sesión 4, donde se abarcan características del lenguaje se encuentran los siguientes resultados.

Figura 38

Resultados diagnostico cognitivo



Nota: imagen resultados preguntas sesión 4 (atención-1) diagnostico MoCA (2018) Elaboración propia (2023).

Figura 39*Preguntas sesión 5-6 diagnostico cognitivo*

MEMORIA	Lea la lista de palabras, el paciente debe repetirlas. Haga dos intentos. Recuérdese las 5 minutos más tarde.		ROSTRO	SEDA	TEMPLO	CLAVEL	ROJO	NINGÚN PUNTO
	1 ^{er} INTENTO							
	2 ^o INTENTO							
ATENCIÓN	Lea la serie de números (1 número/seg.)	El paciente debe repetirlos en el mismo orden. [] 2 1 8 5 4						_/2
		El paciente debe repetirlos en orden inverso. [] 7 4 2						
	Lea la serie de letras. El paciente debe dar un golpecito con la mano cada vez que se diga la letra A. No se asignan puntos si ≥ 2 errores.	[] F B A C M N A A J K L B A F A K D E A A A J A M O F A A B						/1
	Restar de 7 en 7 empezando desde 100. [] 93 [] 86 [] 79 [] 72 [] 65	4 o 5 restas correctas: 3 puntos, 2 o 3 restas correctas: 2 puntos, 1 resta correcta: 1 punto, 0 restas correctas: 0 puntos						/3
LENGUAJE	Repetir: Solo sé que le toca a Juan ayudar hoy. []							/2
	El gato siempre se esconde debajo del sofá cuando hay perros en la habitación. []							
	Fluidez del lenguaje. Decir el mayor número posible de palabras que comiencen por la letra "F" en 1 minuto. [] ____ (N ≥ 11 palabras)							/1
ABSTRACCIÓN	Semejanza entre p. ej. plátano-naranja = fruta [] tren-bicicleta [] reloj-regla							/2

Nota: imagen preguntas sesión 5-6 diagnostico MoCA (2018).

Los resultados indican, de manera global, un rendimiento que se encuentra por debajo de las expectativas en las áreas de atención y concentración. Se ha observado un número significativo de bajas calificaciones y, por ende, bajas capacidades cognitivas en este ámbito específico.

Este hallazgo plantea la necesidad de abordar de manera activa la mejora de estas habilidades fundamentales.

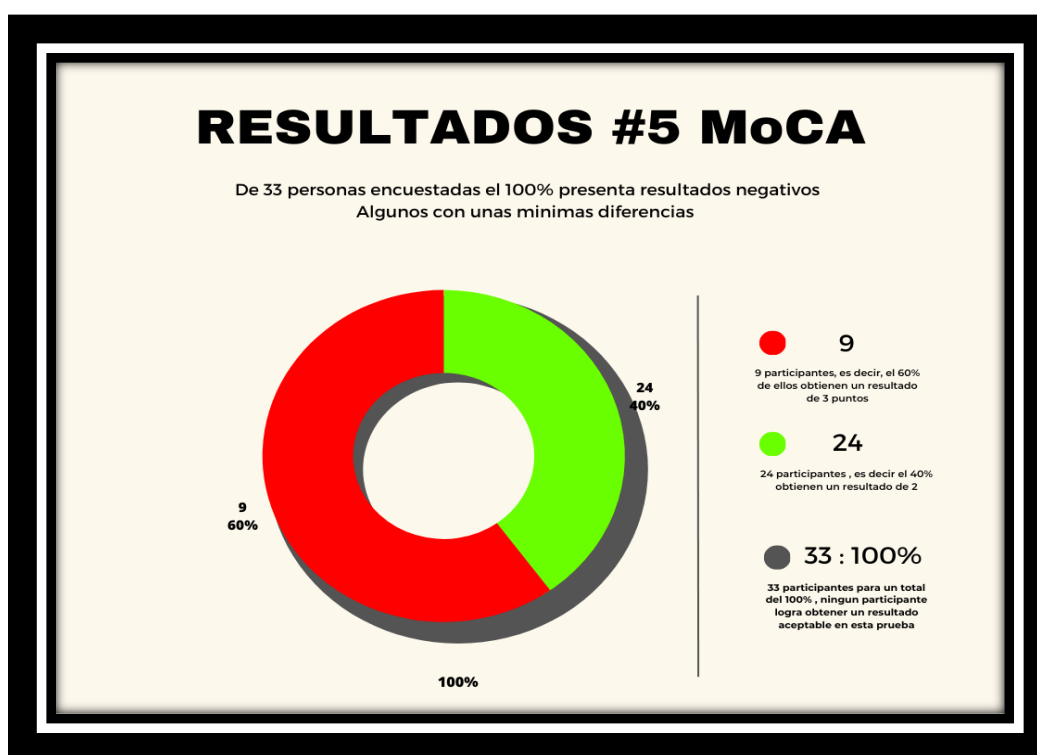
Es importante destacar que algunos de los estudiantes encuestados no acertaron con todas las opciones en las secciones relativas a la atención y concentración. Este fenómeno podría estar vinculado a diversos factores, tales como la fatiga durante la evaluación, distracciones externas o, incluso, desafíos específicos en la capacidad de mantener un enfoque sostenido.

La identificación de estas limitaciones no debe considerarse como una evaluación negativa, sino como una oportunidad valiosa para implementar estrategias correctivas y programas de intervención

Importante he de destacar que la mejora en la atención y concentración no solo contribuirá al rendimiento académico, sino que también beneficiará el desarrollo cognitivo general de nuestros estudiantes. La implementación de estrategias específicas y la provisión de recursos adicionales se antojan como medidas necesarias para elevar las capacidades cognitivas en esta área.

Figura 40

Resultados diagnostico cognitivo



Nota: imagen resultados preguntas sesión 5 diagnostico MoCA (2018). Elaboración propia (2023).

Figura 41*Preguntas diagnóstico cognitivo*

MEMORIA	Lea la lista de palabras, el paciente debe repetirlas. Haga dos intentos. Recuérdese las 5 minutos más tarde.		ROSTRO	SEDA	TEMPLO	CLAVEL	ROJO	NINGÚN PUNTO
		1 ^{er} INTENTO						
		2 ^o INTENTO						
ATENCIÓN	Lea la serie de números (1 número/seg.)	El paciente debe repetirlos en el mismo orden. [] 2 1 8 5 4						_/2
		El paciente debe repetirlos en orden inverso. [] 7 4 2						
	Lea la serie de letras. El paciente debe dar un golpecito con la mano cada vez que se diga la letra A. No se asignan puntos si ≥ 2 errores.	[] F B A C M N A A J K L B A F A K D E A A A J A M O F A A B						_/1
	Restar de 7 en 7 empezando desde 100. [] 93 [] 86 [] 79 [] 72 [] 65	4 o 5 restas correctas: 3 puntos, 2 o 3 restas correctas: 2 puntos, 1 resta correcta: 1 punto, 0 restas correctas: 0 puntos						_/3
LENGUAJE	Repetir: Solo sé que le toca a Juan ayudar hoy. []							_/2
	El gato siempre se esconde debajo del sofá cuando hay perros en la habitación. []							
	Fluidez del lenguaje. Decir el mayor número posible de palabras que comiencen por la letra "F" en 1 minuto. [] ____ (N ≥ 11 palabras)							_/1
ABSTRACCIÓN	Semejanza entre p. ej. plátano-naranja = fruta [] tren-bicicleta [] reloj-regla							_/2

Nota: imagen preguntas sesión 6 diagnóstico MoCA (2018).

La aplicación de este diagnóstico permitió obtener información relevante acerca de las habilidades de abstracción de los estudiantes.

Los resultados obtenidos revelaron un desempeño notablemente positivo en la capacidad de abstracción de los estudiantes. Se observó una capacidad significativa para comprender conceptos abstractos, identificar patrones y relacionar información de manera abstracta en situaciones diversas. Este logro se reflejó en la puntuación obtenida en la sección específica del MoCA, (2018) destinada a evaluar la abstracción y en el registro constante de las sesiones en los diarios de campo, estos instrumentos son esenciales para poder valorar esta dimensión.

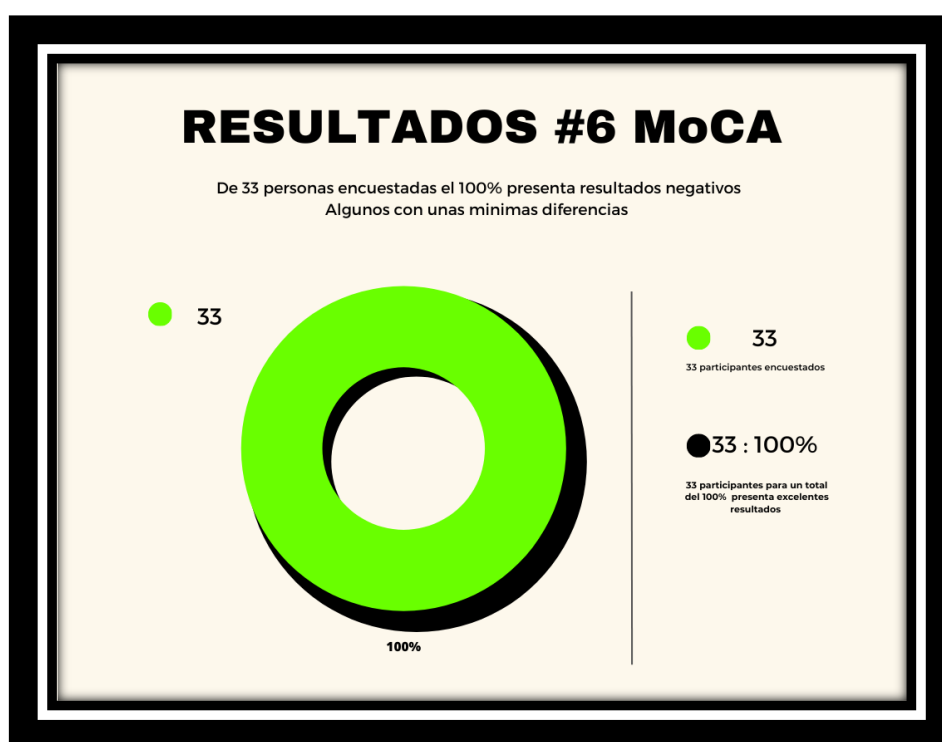
Es importante destacar que los buenos resultados en la prueba de abstracción sugieren un desarrollo cognitivo sólido en los estudiantes evaluados. Estos hallazgos pueden tener

implicaciones positivas tanto en el ámbito académico como en el desarrollo general de habilidades de pensamiento crítico y creativo.

Del 100% de los estudiantes encuestados, dentro de esta sesión del diagnóstico MoCA (2018) que habla sobre aspectos relacionados con la abstracción, todos los estudiantes reflejan un excelente resultado, ninguno de ellos presento un resultado no favorable.

Figura 42

Resultados diagnostico cognitivo



Nota: imagen resultados preguntas sesión 6 diagnostico MoCA (2018) Elaboración propia (2023).

Figura 43*Preguntas diagnóstico cognitivo*

RECUERDO DIFERIDO		Debe recordar las palabras SIN DARLE PISTAS	ROSTRO []	SEDA []	TEMPLO []	CLAVEL []	ROJO []	Puntos por recuerdos SIN PISTAS únicamente	<u> </u> /5
Puntuación de la escala de memoria (MIS)	X3								
	X2	Pista de categoría							
	X1	Pista de elección múltiple						MIS = <u> </u> / 15	
ORIENTACIÓN	[] Fecha	[] Mes	[] Año	[] Día de la semana	[] Lugar	[] Localidad			<u> </u> /6
© Z. Nasreddine MD			www.mocatest.org			MIS: <u> </u> /15			TOTAL <u> </u> /30
Administrado por: _____						(Normal ≥ 26/30)			
Se requiere formación y certificado para garantizar la exactitud.			Añadir 1 punto si tiene ≤ 12 años de estudios						
MOCA - Spain/Spanish - Version of 19 Feb 2018 - Mapi. ID061021 / MOCA-8.1-Test_AU1.0_spa-ES.doc									

Nota: imagen preguntas finales diagnóstico MoCA (2018).

A modo de conclusión, los resultados alentadores obtenidos mediante la aplicación del Montreal Cognitive Assessment MoCA (2018) han arrojado evidentes resultados favorables sobre las habilidades cognitivas de los estudiantes, específicamente en el ámbito de la abstracción, el lenguaje, la memoria y la orientación. Las destacadas capacidades observadas sugieren un nivel de desarrollo cognitivo avanzado entre los participantes del estudio, lo cual constituye un hallazgo relevante y prometedor para la mejora del proceso educativo.

En particular, es crucial destacar la interrelación entre el rendimiento en la prueba del MoCA (2018) y la relación que se tiene con la educación física, ya que esta no solo aborda el bienestar físico, sino que también desempeña un papel fundamental en el desarrollo cognitivo y socioemocional de los estudiantes. Los resultados positivos pueden vincularse con la participación en actividades lúdicas, ya que el ejercicio, la actividad física, y el juego han

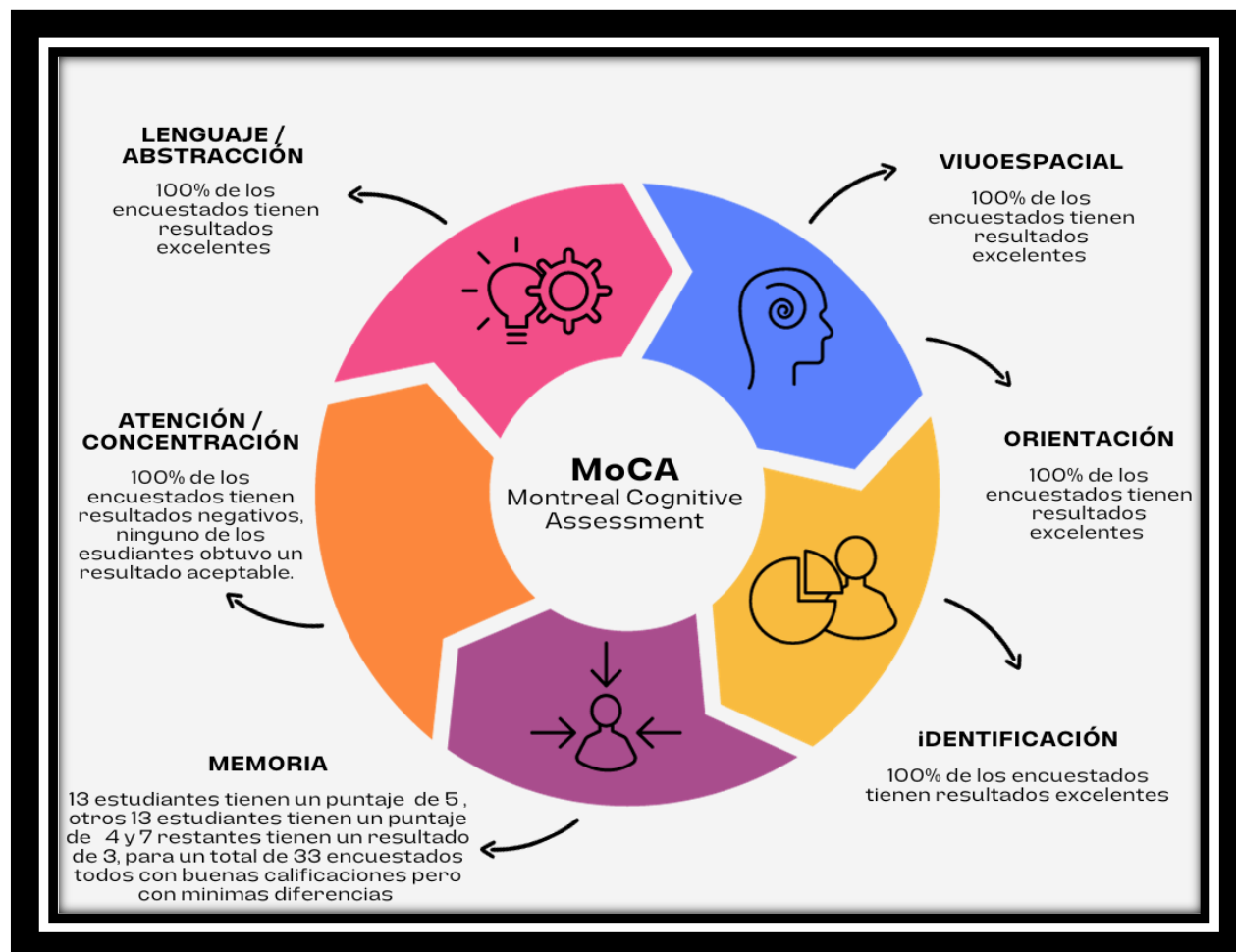
demostrado tener efectos beneficiosos en la función cognitiva, socioemocional y física del ser humano.

La promoción de la educación física como una herramienta integral para el desarrollo cognitivo podría implicar estrategias específicas, tales como la incorporación de actividades físicas y lúdicas que requieran un pensamiento abstracto, que contengan características de pongan a prueba la atención, la concentración y hasta la memoria. Dinámicas que fomenten la coordinación motora, la toma de decisiones rápida y la resolución de problemas durante las clases de educación física podrían ser particularmente beneficiosos para el desarrollo de estas capacidades. Además, la inclusión de componentes cognitivos en las clases de educación física, como la integración de juegos estratégicos o actividades que estimulen la memoria espacial, podría potenciar aún más el desarrollo de habilidades cognitivas.

En conclusión, los resultados favorables del MoCA (2018) indican no solo un alto nivel de desarrollo cognitivo entre los estudiantes, sino también la oportunidad de aprovechar la educación física como un medio para potenciar aún más estas habilidades. La integración de componentes cognitivos en la educación física emerge como una posible estrategia para maximizar los beneficios de esta disciplina en el desarrollo integral de los estudiantes.

Figura 44

Recopilación de resultados diagnostico cognitivo



Nota: Imagen recopilación respuestas diagnostico MoCA (2018). Elaboración propia (2023).

Diseño Curricular

El diseño curricular se crea con base en los resultados obtenidos en el protocolo de diagnóstico donde se logra evidenciar nuestra problemática presentada en la población intervenida, de tal forma decidimos construir un currículo integral particular que atienda a las necesidades de la población.

Al lograr articular una base que sustenta la propuesta educativa planteada, se hace necesario establecer un orden en el proceso, un punto inicial y un punto final, de esta manera lograr clarificar el camino a transitar para desarrollar el ideal de ser humano planteado.

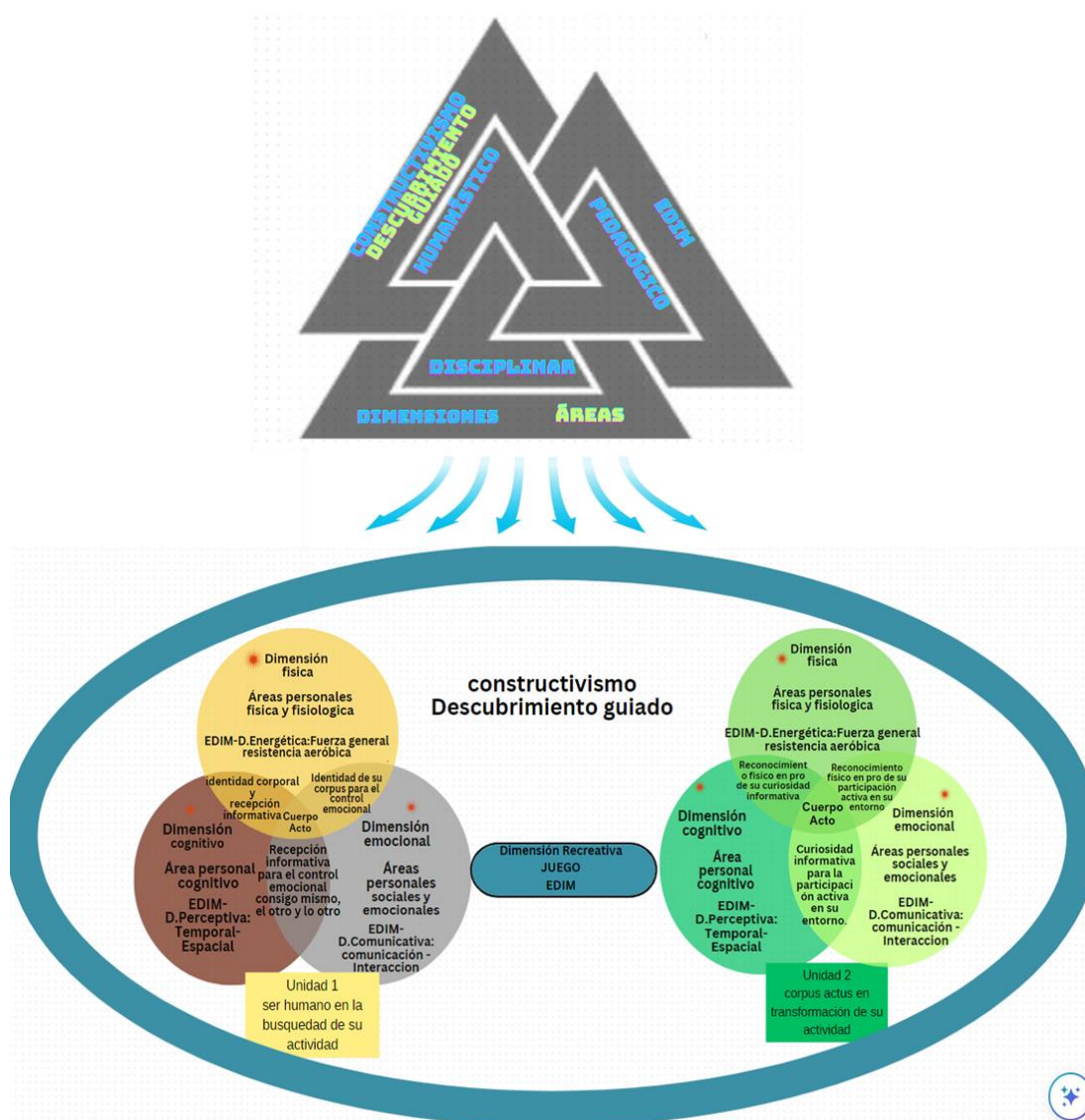
El ideal de un currículo integral en línea con nuestra propuesta educativa, nace con el propósito de "hacer hincapié en la educación del alumno más allá de las paredes del aula lo que implica el pasaje de un enfoque educativo centrado en el niño a un programa educativo mucho más radical" (Hare, 2010, p. 3) para lograr una educación integral en el sujeto que le permite mejorar su calidad de vida y contribuir en su entorno en específico, de esta forma la educación integral da "el sentido más completo posible, anima a los alumnos a dar lo mejor de sí y los capacita para sacar todo el jugo posible a las experiencias de la vida y alcanzar sus metas" (Forbes, 2003, p. 17 como se citó en Hare, 2010). De tal forma la educación integral permite trabajar en el desarrollo de un ser humano integralmente activo a partir de sus áreas personales las cuales son: área física, fisiológica, cognitiva, emocional y social, Linares (2019). De tal forma el currículo integral nos permite tener el desarrollo y aprendizaje para el sujeto por consiguiente implementamos un aprendizaje por descubrimiento guiado, lo que permite tener un mejor abordaje de saberes, y la posibilidad de adquirir diversos conocimientos para lograr un aprendizaje significativo.

Por lo mencionado anteriormente se realiza el diseño de un currículo integral de esta forma como se evidencia en la imagen:

Figura 40

Diseño curricular

Currículo Integral: Triángulos enlazados



Nota: imagen representativa de la estructura del diseño curricular (currículo integral).

Elaboración propia (2023).

El esquema arriba expuesto permite visualizar la integralidad del ser humano a formar, en el cual queda en evidencia la unión de los componentes educativos, su integración y complementariedad para la formación de **corpus actus**. Así entonces, los triángulos entrelazados definen las relaciones que se logran desde los componentes de la propuesta: aspecto pedagógico enmarcado en el constructivismo y el aprendizaje guiado de Bruner (1976) que, articulado al desarrollo humanístico soportado en los planteamientos de Wilber (2001) y las áreas personales de Linares (2021), se despliega en el **EDIM** (Enfoque dinámico integrado de la motricidad) que corresponde al componente disciplinar. Ahora bien, este esquema permite decantar y organizar las unidades y contenidos correspondientes.

Para lo anterior se utiliza el diagrama de ven como estructura integradora y relacional. Así pues, cada diagrama representa una unidad de trabajo. La unidad 1 *ser humano en búsqueda de su actividad* y la unidad 2 *corpus actus en transformación de su actividad*. Vale señalar que el intersticio por pares de círculos constituye los aspectos particulares a trabajar en clase, mientras que en cada círculo se localiza el carácter específico de cada dimensión, logrando así la integración de las áreas personales y dimensiones del ser. Dicho lo anterior, la estructura definitiva de relación entre dimensiones se explica de la siguiente manera:

Trabajo curricular:

El desarrollo curricular se subordina de esta forma:

Se inicia con el desarrollo de las dimensiones del ser en relación con las áreas personales, las dimensiones del EDIM y el descubrimiento guiado.

Se asocian las áreas con cada dimensión del ser humano y su relación directa con la dimensión desde la educación física respecto a su trabajo específico

La **dimensión física** se agrupa directamente con el **área física y fisiológica** y se asocia con la **dimensión energética** por su objetivo a buscar el desarrollo de las capacidades físicas desde lo energético, el movimiento y ejercitación por consiguiente el buen vivir de un óptimo estado de salud por medio de la actividad física.

La **dimensión cognitiva** incorpora el **área cognitiva** y se asocia directamente con la **dimensión perceptiva** debido al desarrollo que tiene el ser humano en relación con lo interno somatognosia y lo externo exteronosia en relaciones sensoriales y adaptaciones que genera con su entorno para tener la capacidad de recopilar toda la información y ponerla en práctica en su contexto.

Dimensión emocional y su relación con el área social y emocional se unen directamente con la **dimensión comunicativa** debido a la coherencia que tiene en significar la importancia del ser humano entre el yo y los demás donde el lenguaje del cuerpo se ve implícito en concordancia con el desarrollo emocional y su trabajo específico socio emocional, que le permite al ser humano el poder tener una interacción con su entorno y un control de sus emociones instantáneas para potenciar una comunicación asertiva generando espacios de acorde afectividad.

Por último, la **dimensión recreativa** nos da un punto de partida al desarrollo del juego y la importancia que toma el disfrute y goce, con el propósito que el ser humano se desenvuelva en cada espacio, de tal forma desarrollamos el juego como medio de interacción socio cultural para nuestro propósito formativo de un “corpus actus” de un cuerpo integralmente activo.

Figura 40*Imagen dimensión recreativa*

Nota: Imagen dimensión recreativa EDIM. Elaboración propia (2023).

Dimensión física-Área física y fisiológica-Dimensión energética- Dimensión recreativa

Las áreas y dimensiones mencionadas toman un papel muy importante en la relación que se genera entre ellas, debido al foco principal que se tiene desde la disciplina, el tener siempre en escena al cuerpo y su movimiento, como lo menciona Castañer y Camerino (2013) la acción motriz del ser humano. Por tal motivo estos factores se reflejan en todas las sesiones e inciden directamente en las otras áreas y dimensiones de forma transversal, el trabajo físico desde el cuerpo y el juego en movimiento desde lo recreativo, logrando fomentar un espacio integro de aprendizaje.

Se articula y se busca una integralidad en el ser humano y su proceso formativo, dando un enfoque de aprendizaje mediante experiencias previas junto a las dimensiones que propone Castañer y Camerino (2013), las cuales son la dimensión energética se encarga del trabajo de las capacidades físico-motrices las cuales se trabajan por medio de la resistencia aeróbica y la fuerza general en activación de las funciones basales e interacción del ser humano, la dimensión

perceptiva en perspectiva de Castañer y Camerino (2013) “se encarga de la complejidad del entorno centrada a aspectos propioceptivos relacionados con la adaptación al entorno” (p.8) de tal forma nos basamos en las capacidades perceptivo motrices temporal y espacial dado que nos permite tener esa adaptación al espacio en el que interactuamos, y como nos desenvolvemos de forma individual o colectiva.

La dimensión comunicativa se comprende como la interacción que tiene el ser humano en su entorno y como se contrasta con los demás, esas relaciones de dialogo y participación que tiene en promover espacios de relaciones humanas, de tal modo trabajamos desde las capacidades de la interacción y comunicación dado que nos permite fomentar espacios de dialogo, relaciones sociales donde el ser humano interactúa consigo mismo, lo otro y el otro, por ultimo desarrollamos la dimensión recreativa la cual se entiende como la actividad recreativa en cualquier actividad del ser humano generando diversidad de acciones motrices en cada entorno socio cultural (Castañer y Camerino,2013) de tal forma trabajamos en desarrollo de las capacidades de satisfacción y disfrute las cuales están regidas al trabajo del juego, es decir el juego nos permite desarrollar dichas capacidades en conjunto de las otras dimensiones ya mencionadas dado que se verá implícito en cada actividad.

Unidades de trabajo

Unidad 1: ser humano en búsqueda de su actividad

Tema 1: Identidad corporal y recepción informativa desarrollo de la actividad física a partir de su cuerpo y capacidades condicionales.

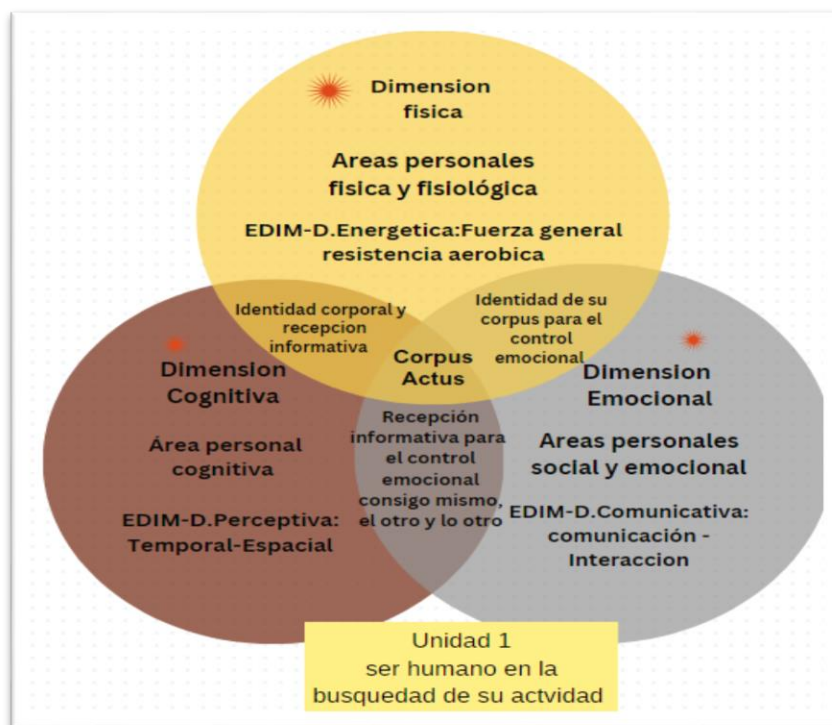
Tema 2: identidad de su corpus para el control emocional: desarrollo su aprendizaje por medio de situaciones problema y guía

Tema 3: Recepción informativa para el control emocional consigo mismo, el otro y lo otro desarrollo del trabajo socio emocional en perspectiva del funcionamiento del cuerpo y su curiosidad de información

Integración: los tres temas anteriormente se trabajan en cada sesión, se unifican para el desarrollo integral de cada dimensión

Figura 41

Unidad de trabajo número 1



Nota: imagen representativa de los componentes de la unidad 1. Elaboración propia (2023).

Unidad 2: Corpus actus en transformación de su actividad

Tema 1: Reconocimiento físico en pro de su curiosidad informativa trabajo específico de sus áreas

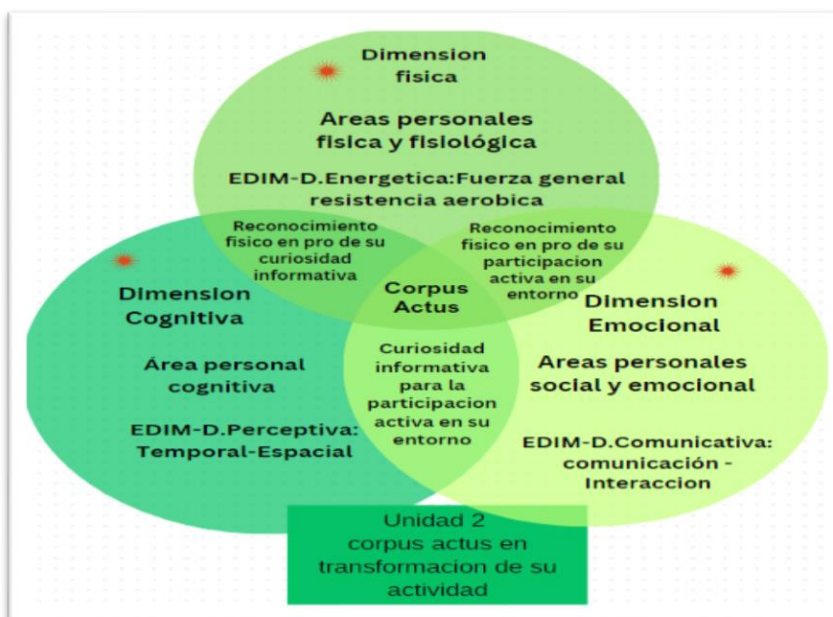
Tema 2: Reconocimiento físico en pro de su participación activa en su entorno: desarrollo de lo aprendido en función de su cuerpo

Tema 3: Curiosidad informativa para la participación activa en su entorno: interacción del ser desde su entorno e incidencia corporal

Integración: los tres temas anteriormente se trabajan en cada sesión, se unifican para el desarrollo integral de cada dimensión

Figura 42

Unidad de trabajo número 2



Nota: imagen representativa de los componentes de la unidad 2. Elaboración propia. (2023)

La construcción de esta estructura de currículo nos permite ver esa integralidad en cada espacio educativo donde se trabaja las dimensiones del ser de manera sinérgica todo con el fin de ver al ser humano como un todo.

Evaluación

Para el proceso evaluativo se realiza una evaluación por procesos la cual nos permite analizar por medio de un trabajo de campo si la intervención educativa llevada a cabo en la población contribuye al mejoramiento de su actividad en sus dimensiones y áreas personales, de tal modo la evaluación por procesos nos permite identificar problemas y dificultades que se convierten en obstáculos para la formación de los estudiantes y de esta forma poder trabajar en la mejora continua resaltando los cambios positivos. Para ello se lleva el registro de cada sesión de clase dejando en evidencia el desarrollo de los estudiantes sesión tras sesión dicho registro se lleva a cabo por medio de un diario de campo en el cual se deja plasmado los aspectos más importantes en cada dimensión trabajada, para así dar cuenta de los cambios producidos por las actividades realizadas.

Mencionado lo anterior se deja en evidencia el diario de campo que se llevó a cabo en cada sesión:

Figura 43*Diario de campo*

Fecha	19/09/2023		
Docentes	Cristian Suarez		
Participantes	20		
Sesión	1		
Tema de la sesión:			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitiva Capacidades: atención, concentración, memorización entre otras.	Dimensión emocional relación consigo mismo, el otro y lo otro.
Recursos o materiales usados	Pelotas, tapas, conos		
Reflexión y aportes para mejorar			

Acá se describe el tema específico de la clase

Acá se redacta lo evidenciado en cada sesión respecto la dimensión trabajada

Se describen los materiales usados en clase

Se describen los materiales usados en clase

Nota: imagen que describe la estructura del diario de campo. Elaboración propia (2023).

En cada diario de campo se realiza la sistematización de información de manera individual de cada sesión teniendo en cuenta las dimensiones trabajadas, permitiéndonos profundizar en aspectos específicos las próximas sesiones de trabajo, a continuación, se pone en evidencia la descripción de un diario de campo llevado a cabo en las sesiones de trabajo.

Tabla 4

Formato de diario de campo

Fecha			
Docente			
Participantes			
Sesión			
Tema:			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitiva Capacidades: atención, concentración, memorización entre otras.	Dimensión emocional Relación consigo mismo el otro y lo otro
Recursos			
Reflexión			

Nota: Diario de campo. Elaboración propia (2023).

Para abordar a profundidad los diferentes diarios de campo que se llevaron a cabo en cómo fue su descripción y puntos centrales de las clases, se dejarán en evidencia en los anexos, anexo 4, anexo 5, anexo 6, anexo 7, anexo 8, anexo 9, anexo 10, anexo 11, anexo 12, anexo 13, anexo 14,

anexo 15, anexo 16, anexo 17, anexo 18, anexo 19, anexo 20, anexo 21, anexo 22, anexo 23, anexo 24.

Ahora bien, al desarrollar los diarios de campo individuales se hace la sistematización de los diarios de campo de forma grupal en los aspectos más relevantes en cada dimensión.

Evaluación y análisis

Para efectuar el proceso de evaluación y su correspondiente análisis fue preciso establecer la siguiente ruta:

- Diseño de la matriz de sistematización vaciado de la información de los diarios
- Lectura horizontal y vertical de las filas y columnas de la matriz
- Síntesis y macro-síntesis en tabla de contrastes de las lecturas vertical y horizontal

Para dar cuenta de lo anterior se procede a explicar e ilustrar cada uno de estos pasos:

Diseño de la matriz de sistematización vaciado de la información de los diarios

Figura 44

Matriz de información

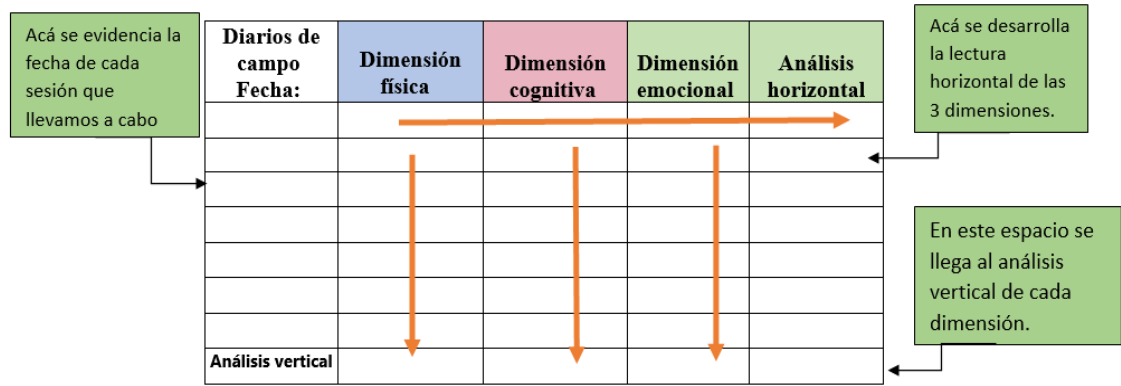


Nota: Diseño de matriz, sistematización de los diarios de campo. Elaboración propia (2023).

Figura 45

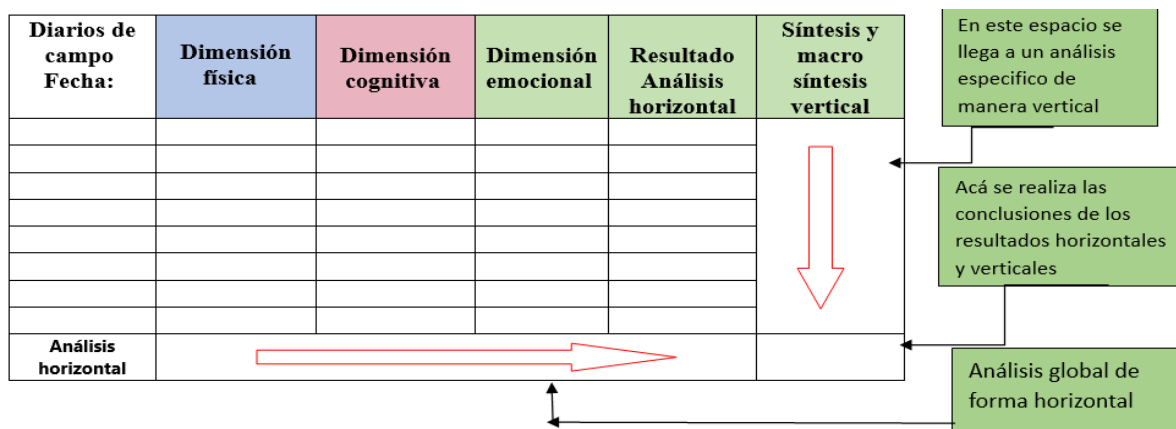
Matriz de información

Lectura horizontal y vertical de las filas y columnas de la matriz



Nota: Esquema de la matriz de información en su lectura vertical y horizontal. Elaboración propia (2023).

Síntesis y macro-síntesis en tabla de contrastes de las lecturas vertical y horizontal

Figura 46*Matriz de síntesis y macro síntesis*

Nota: Matriz en síntesis y macro síntesis de la información de los diarios de campo. Elaboración propia (2023).

Para ilustrar con mayor detalle la matriz previamente mencionada, se presentan pasos específicos que facilitan su comprensión y desarrollo. En una primera instancia, se lleva a cabo un análisis horizontal de las 3 dimensiones en la información recopilada en cada dimensión, destacando este análisis en el cuadro de resultados de análisis horizontal.

Posteriormente, se procede al siguiente paso, que consiste en realizar un análisis vertical de la información contenida en el cuadro de resultados de análisis horizontal. Esta evaluación vertical constituye el primer paso para respaldar las conclusiones específicas del proyecto.

El paso subsiguiente implica analizar la información de forma vertical en cada dimensión, seguido de un análisis horizontal de la información obtenida en las tres dimensiones. Esta recopilación de datos se convierte en el siguiente punto crucial, junto con el análisis vertical, para concluir la información del proyecto de manera integral.

A continuación, se detalla la información obtenida en el análisis horizontal

Se revela variabilidad significativa en las actitudes, niveles de participación y disposición física de los estudiantes. Inicialmente, se observa una falta de interés evidente en algunos, con actitudes apáticas y de preferencia por actividades sedentarias, lo que impacta negativamente en su rendimiento físico y en la dinámica de la clase. A medida que avanzan las sesiones, se evidencia un cambio positivo en algunos estudiantes, quienes muestran una mayor disposición y participación, utilizando las clases como una vía de escape de la rutina escolar. Sin embargo, persiste la preocupación por la baja disposición física de algunos, manifestada en signos de cansancio, falta de coordinación y resistencia limitada. Se destaca la necesidad de implementar estrategias pedagógicas que aborden integralmente el desarrollo cognitivo y las habilidades de trabajo en equipo en el contexto. Además, se subraya la importancia de continuar fomentando la participación, la atención y la colaboración para lograr un progreso significativo en el aprendizaje y la interacción entre los estudiantes. En el ámbito socioemocional, se evidencia una participación y cooperación entre los estudiantes, demostrando un deseo de trabajar en equipo para el desarrollo de las actividades. La falta de actividad emocional es un tema relevante, identificándose una ausencia de expresión emocional, poca colaboración colectiva y un predominio de trabajo individual.

Ahora bien, teniendo en cuenta el análisis horizontal se procede a dejar en evidencia el análisis vertical.

Las diversas observaciones proporcionan un panorama completo y matizado de la dinámica, habilidades y actitudes de los estudiantes. En varias instancias, se evidencian preocupaciones significativas relacionadas con la falta de disposición física, dificultades cognitivas y emocionales, así como actitudes apáticas y comportamientos desafiantes. A pesar de los desafíos

identificados, algunas sesiones muestran un cambio positivo, resaltando la importancia de estrategias que fomenten la participación, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las fortalezas individuales. Este cambio positivo no solo afecta el rendimiento en las actividades, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades emocionales y sociales, subrayando la necesidad de un enfoque más integral en la enseñanza. Las observaciones subrayan la complejidad del entorno educativo, donde se presentan desafíos, pero también oportunidades para el progreso. En otra sesión, se resalta la actitud generalizada de apatía entre los estudiantes, manifestada en la reticencia a participar activamente en las actividades propuestas. La falta de motivación se atribuye a la pereza o desinterés, evidenciando la necesidad de revisar las estrategias utilizadas en la enseñanza de Educación Física para promover un enfoque más integral que aborde tanto la salud física como emocional de los estudiantes.

La ruta realizada nos permite analizar la información de forma pertinente para obtener todos los aspectos más relevantes de los estudiantes en el desarrollo de cada sesión, de manera que da paso para concluir e identificar la actividad del ser humano en las 3 dimensiones trabajadas y comprender su desarrollo.

Ejecución

Planeación de clases educativas en el instituto pedagógico nacional, cronograma que se llevó a cabo en la implementación:

Tabla 5

Cronograma de sesiones de clase

Cronograma					
Fecha	Grado	Actividad	Fecha	Grado	Actividad
19/09/2023	11-01	Identidad corporal y recepción informativa	22/09/2023	11-03	Identidad corporal y recepción informativa
26/09/2023	11-01	Recepción informativa para el control emocional consigo mismo, el otro y lo otro.	29/09/2023	11-03	Recepción informativa para el control emocional consigo mismo, el otro y lo otro.
3/10/2023	11-01	Identidad de su corpus para el control emocional	20/10/2023	11-03	Identidad de su corpus para el control emocional
17/10/2023	11-01	Reconocimiento físico en pro de su curiosidad informativa	03/11/2023	11-03	Reconocimiento físico en pro de su curiosidad informativa
24/10/2023	11-01	Curiosidad informativa para la participación en su entorno			
31/10/2023	11-01	Reconocimiento físico en pro de su participación activa en su entorno			
7/11/2023	11-01	Lograr una sinergia entre las diferentes dimensiones trabajadas, la física, la emocional, y la cognitiva.			

Nota: Cronograma de sesiones de clase en la institución. Elaboración propia (2023).

En el cronograma expuesto anteriormente se logra evidenciar que se llevó un total de 7 clases con el grupo 11-01 y con el grupo 11-03 se realizan 3 sesiones de clase, esto es debido a que en el proceso de intervención el colegio presento eventos el viernes en la institución lo que hacía que no lográramos realizar nuestra sesión con el grupo. De tal modo se realiza una demostración del formato de planeación de clase que se llevó a cabo. Se ejemplifica la planeación de las sesiones de clase que se realizaron en la institución:

Tabla 6

Formato de planeación.

		UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACION FISICA LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA IPN INSTITUTO PEDAGOGICO NACIONAL		
Fecha:		N. sesión		
Profesores		Hora de inicio:		
		Hora de finalización:		
		Grado:		
Tema:				
Propósito:				
Contenidos:				
Plan de trabajo				
Actividades	Dimensión y áreas para trabajar	Descripción de la actividad	Tiempo	
Feedback análisis				
Recursos				

Nota: Formato de planeación. Elaboración propia (2023).

En el proceso de intervención, se desarrollan las clases de formación los martes para el grado 11-01 y viernes grado 11-03, a continuación, se destacan aspectos significativos que tienen un

impacto directo en la práctica educativa. Se vivenciaron actividades establecidas por la institución que afectaban el desarrollo de las practicas, como también situaciones inesperadas donde los estudiantes tenían que abandonar la clase para participar en encuestas estudiantiles y otras actividades similares. Por otro lado, en termino de viabilidad de las practicas, se obtuvo fácilmente el permiso institucional para llevar a cabo las sesiones de clase, dado que el instituto pedagógico se vincula directamente con la universidad pedagógica. Además, se contó con la disposición y colaboración constante de los profesores del colegio durante todo el periodo de prácticas los aportes y comentarios que realizaban al finalizar la clase en pro de mejorar nuestras intervenciones.

La experiencia formativa llevada a cabo en la población pone en manifiesto la significativa influencia que la convergencia de diversos escenarios ha tenido en la problemática asociada a la actividad del ser humano dentro de la sociedad. Cada sesión de clase con los estudiantes se convierte en una oportunidad para adquirir nuevos conocimientos a partir de las experiencias que los estudiantes enfrentan en sus entornos. Esta dinámica refleja de manera palpable en todas las actitudes, comportamientos y formas de interacción con sus pares. En consecuencia, cada actividad educativa se adapta en función de las necesidades y particularidades de la población, buscando humanizar cada espacio educativo. El objetivo fue que el estudiante logro internalizar y aprender de manera integral, generando así un impacto positivo en su desarrollo personal y social, mejorando su calidad de vida.

Para conocer un poco más de las sesiones de clase realizadas en el proceso y actividades que se implementan en la población se verán reflejadas en los anexos 25, anexo 26, anexo 27, anexo 28, anexo 29, anexo 30.

Conclusiones:

El presente proyecto ha explorado la importancia de ser activo en diversas dimensiones del ser humano, abordando el desarrollo integral a través del juego como herramienta fundamental. A lo largo del estudio y sus diferentes intervenciones, se ha buscado fomentar el crecimiento en distintos aspectos, desde lo físico hasta lo cognitivo y lo socioemocional. Los resultados obtenidos a lo largo del proceso de intervención han evidenciado avances positivos en las diversas dimensiones analizadas. El juego ha demostrado ser una estrategia efectiva para estimular el cuerpo, la mente, las emociones e interacciones, promoviendo un desarrollo integral del ser humano.

No obstante, se reconoce que el tiempo de intervención ha sido limitado y, por ende, los resultados observados hasta el momento representan solo una fracción del potencial completo. Es imperativo destacar la necesidad de una intervención continuada para consolidar y maximizar los beneficios en todas las dimensiones exploradas, ya que, abarcar estas dimensiones y el resultado de ellas imponen un tiempo de observación, análisis e intervención mayor a las sesiones realizadas.

En consecuencia, se concluye que el juego ha demostrado ser un medio valioso para activar y potenciar diversas facetas del ser humano. Sin embargo, se subraya la importancia de prolongar el periodo de intervención con el fin de observar y documentar de manera más exhaustiva los resultados a largo plazo. Esta investigación sienta las bases para futuros estudios que puedan profundizar en la comprensión de la influencia del juego en el desarrollo integral del ser humano, permitiendo así la formulación de intervenciones más sólidas y efectivas.

Durante el transcurso de la investigación, se ha constatado un impacto significativo en las distintas dimensiones del ser humano mediante la implementación del juego como estrategia

central. En el ámbito físico, los participantes experimentaron mejoras notables en sus capacidades físicas, y su forma de abordar esta área de su vida, conceptualizándola de otra forma y entendiéndola desde su propio contexto, claramente destacando la capacidad del juego para promover un estilo de vida activo y saludable.

Desde una perspectiva cognitiva, se observaron avances en habilidades como la resolución de problemas, la toma de decisiones, la atención y la concentración. El juego, al presentar desafíos y situaciones novedosas, estimuló la capacidad de pensamiento creativo y estratégico, contribuyendo así al desarrollo de competencias cognitivas fundamentales.

En el plano socioemocional, el juego se reveló como un espacio propicio para la expresión y gestión de emociones. La participación activa en actividades lúdicas fomentó la cooperación, la empatía y la tolerancia, fortaleciendo las habilidades sociales y emocionales de los individuos involucrados, y extrayendo conclusiones tales como, “hace más de un año”, no nos uníamos como grupo y no nos divertíamos tanto aprendiendo, gracias, profesores por esta experiencia”.

Asimismo, se destacó la influencia positiva del juego en el bienestar general. La experiencia lúdica generó un ambiente de diversión y disfrute, reduciendo niveles de estrés y ansiedad. Este aspecto es crucial, ya que un bienestar emocional sólido se correlaciona directamente con un rendimiento óptimo en otras áreas de la vida.

A pesar de estos resultados alentadores, es crucial reconocer que el proceso de desarrollo humano es continuo y dinámico. Los beneficios observados hasta el momento son indicativos de la efectividad del enfoque, pero se hace evidente la necesidad de una intervención prolongada para consolidar y potenciar aún más estos avances. La continuidad en la implementación del

juego como herramienta de desarrollo promete seguir desvelando su capacidad para nutrir y enriquecer las distintas dimensiones del ser humano.

Al revisar y considerar los elementos mencionados, se concluye que la propuesta educativa, al integrar las diversas dimensiones del ser humano a través de la construcción de relaciones con los demás y con el mismo y con el entorno, aborda eficazmente estas dificultades. La transformación en la actitud, surgida del disfrute de las actividades, alivia las tensiones grupales y fomenta nuevas interacciones entre estudiantes que, de otra manera, no se producirían. Esto contribuye a resolver problemas superficiales y a crear espacios de autodescubrimiento que refuerzan la comprensión individual de cada estudiante sobre sí mismo. En consecuencia, se añade un valor sustancial a las dinámicas grupales mediante la contribución individual fortalecida por estas experiencias positivas.

Bibliografía

(s.f.).

Bruner, J. (2019). *Teorías del Aprendizaje según Bruner*. Psicología-Online, 1-3.

Castañer, M., & Camerino, O. (2013). *Enfoque Dinámico Integrado de la Motricidad*. Acción Motriz, 5-10.

Chaparro, J. A. (2015). *El juego: una herramienta que posibilita la formación del ser humano*.

Collado, E. D. (2014). *Habilidades Sociales*. Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés. 120-150.

Hernández, M. R. (2008). *La actualidad de la Educación Física en el desarrollo integral del ser humano*. Intersedes.

Javier Hoyos Tovar, G. A. (2017). *Educación Física para el equilibrio holístico*.

Juan José López, C. Á. (2019). *Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física*.

LAgunas, J. M. (2006). *Educación Física y desarrollo integral*. Isla de Arriarán.

Leydy Katherin Duarte Ariza, K. N. (2019). *Educación Física con sentido posibilitadora de experiencias significativas*.

Linares, A. (2021). *Áreas personales de la vida y como desarrollarlas*. Psicología online, 1-4.

Matamoros, W. F. (2019). *Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento*. *RECIMUNDO*, 3(1), 1602-1624.

Montero, M. M. (2001). *EL JUEGO EN LOS NIÑOS: ENFOQUE TEÓRICO*. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portuga, 114.

Payer, M. (2006). *TEORIA DEL CONSTRUCTIVISMO SOCIAL DE LEV VYGOTSKY*.

S.F. (s.f.).

Stefani, G., Andrés, L., & Oanes, E. (2014). *Transformaciones Lúdicas*. Un Estudio Preliminar sobre tipos de juego y espacios lúdicos. 44.

Talizina, N. (2009). *Teoría de la actividad aplicada a la enseñanza*. Puebla.

Villamizar, M. P. (1994). Ley 115 de Febrero 8 de 1994. *Ley General de Educación*, 8.

Wilber, K. (2001). *Una teoria del todo*. Kairos.

Gianluca, F. (2021). *Áreas de oportunidad: que son, tipos y ejemplos*. Psicología-Online, 1-3

Rosas, A. R., & Sosa, J. J. (2020). Efectos Psicológicos de a pandemia.

Lacunza, A. B., & de González, N. C. (2011). *Las habilidades sociales en niños y adolescentes*. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en humanidades*, 12(23), 159-182.

Goleman, D. (1999). *La inteligencia emocional*. Argentina: J. Vergara Editor.

Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). Vygotsky: *enfoque sociocultural*. *Educere*, 5(13), 41-44.

Solovieva, Y., & QUINTANAR ROJAS, L. (2021). *La teoría de la actividad para el aprendizaje desde la concepción de Nina. F. Talizina*. Ensino desenvolvimental: sistema Galperin-Talizina. Guarujá: Editora Científica, 149-172.

Trujillo Flórez, L. M. (2017). *Teorías pedagógicas contemporáneas*.

Hare, J. (2010). *La educación holística: una interpretación para los profesores de los programas del IB*. Organización del Bachillerato Internacional. Recuperado a partir de [http://blogs. ibo. org/positionpapers/files/2010/10/Laeducaci%C3%B3n-hol%C3%ADstica_John-Hare. pdf](http://blogs.ibo.org/positionpapers/files/2010/10/Laeducaci%C3%B3n-hol%C3%ADstica_John-Hare.pdf).

Quero, L., Montero-Galvache, M. Á. M., de León Molinari, P., Aguilar, R. E., & Rodríguez, C. C. (2021). *Estudio del impacto emocional de la pandemia por COVID-19 en niños de 7 a 15 años de Sevilla*. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 38(1), 20-30.

Anexos

Anexo 1. (PAQ-A): “Physical Activity Questionnaire for Adolescents” HELENA (Hagströmer et al., 2008).

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Recuerda: No hay respuestas buenas o malas (esto no es un examen). contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible.

1- Actividad física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días? Si la respuesta es sí: ¿Cuántas veces las has hecho?

	NO	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar a la comba	☐	☐	☐	☐	☐
Patinar	☐	☐	☐	☐	☐
Jugar a juegos como el pilla pilla	☐	☐	☐	☐	☐
Montar en bicicleta	☐	☐	☐	☐	☐
Caminar (como ejercicio)	☐	☐	☐	☐	☐
Correr/footing	☐	☐	☐	☐	☐
Aerobic/Spinning	☐	☐	☐	☐	☐
Natación	☐	☐	☐	☐	☐
Bailar/Danza	☐	☐	☐	☐	☐
Badminton	☐	☐	☐	☐	☐
Rugby	☐	☐	☐	☐	☐
Montar en monopatín	☐	☐	☐	☐	☐
Fútbol/Fútbol sala	☐	☐	☐	☐	☐

Voleibol	☐	☐	☐	☐	☐
Hockey	☐	☐	☐	☐	☐
Baloncesto	☐	☐	☐	☐	☐
Esquiar	☐	☐	☐	☐	☐
Otros deportes de raqueta	☐	☐	☐	☐	☐
Balonmano	☐	☐	☐	☐	☐
Atletismo	☐	☐	☐	☐	☐
Musculación/Pesas	☐	☐	☐	☐	☐
Artes Marciales	☐	☐	☐	☐	☐
Otros	☐	☐	☐	☐	☐

2-En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala solo una) *

- ☐ No hice/hago educación física
- ☐ Casi nunca
- ☐ Algunas veces
- ☐ A menudo
- ☐ Siempre

3-En los últimos 7 días, ¿Que hiciste normalmente a la hora de la comida? (antes y después de comer) (Señala solo una) *

- ☐ Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
- ☐ Estar o pasear por lo alrededores
- ☐ Correr o jugar un poco
- ☐ Correr y jugar bastante
- ☐ Correr y jugar intensamente todo el tiempo

4-En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuviste muy activo? (Señala solo una) *

- ☐ Ninguno
- ☐ 1 vez en la última semana
- ☐ 2-3 veces en la última semana
- ☐ 4 veces en la última semana
- ☐ 5 veces o más en la última semana

5-En los últimos 7 días, ¿cuántos días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deporte, baile o jugaste a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala solo una) *

- ☐ Ninguno
- ☐ 1 vez en la última semana
- ☐ 2-3 veces en la última semana
- ☐ 4 veces en la última semana
- ☐ 5 veces o más en la última semana

6-En el último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deporte, baile o jugaste a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala solo una) *

- ☐ Ninguno
- ☐ 1 vez en la última semana
- ☐ 2-3 veces en la última semana
- ☐ 4 veces en la última semana
- ☐ 5 veces o más en la última semana

7- ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las 5 antes de decidir cuál te describe mejor (Señala solo una) *

- ☐ Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico
- ☐ Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic).
- ☐ A menudo (3–4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- ☐ Bastante a menudo (5–6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- ☐ Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

8- Señala con que frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física).

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes	☐	☐	☐	☐	☐
Martes	☐	☐	☐	☐	☐
Miercoles	☐	☐	☐	☐	☐
Jueves	☐	☐	☐	☐	☐
Viernes	☐	☐	☐	☐	☐
Sabado	☐	☐	☐	☐	☐
Domingo	☐	☐	☐	☐	☐

9- ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas

- ☐ Si
- ☐ No

Anexo número 2. Escala de afectación COVID-19 (EAC-19) Revista Educación las Américas, 2022, vol. 12, núm. 1, enero-Julio, ISSN:0719-7128

ESCALA DE AFECTACIÓN COVID-19 (EAC-19)						
#	La Pandemia del COVID-19:	1	2	3	4	5
1.	Me ha afectado en mi estado emocional. Estoy agotado emocionalmente, irritable, inestable emocionalmente					
2.	Me ha afectado en mi relación de pareja. Ha bajado la intensidad de la relación, la satisfacción ha bajado.					
3.	Me ha afectado en mi nivel socioeconómico Los ingresos se vieron afectados, alguien de mi círculo cercano perdió su fuente laboral.					
4.	Me ha afectado en mi vida social Las reuniones sociales han disminuido, he dejado de ver amigos o de reunirme con personas significativas					
5.	Me ha afectado en mi salud física He tenido dolencias estomacales, migrañas, dolores físicos o estoy más sedentario.					
6.	Me ha afectado en mi vida familiar Ha habido más conflictos familiares, han aumentado las discusiones.					
7.	Me ha afectado en mi rendimiento mental He estado desconcentrado, me siento agotado mentalmente.					
8.	Me ha afectado en mi rendimiento académico Mi rendimiento ha descendido o no es el esperado, he bajado mis calificaciones.					

Anexo número 3. - Aguilar Navarro, S. G., Mimenza Alvarado, A. J., Palacios García, A. A., Samudio Cruz, A., Gutiérrez Gutiérrez, L. A., & Ávila Funes, J. A. (2018). Validez y confiabilidad del MoCA (Montreal Cognitive Assessment) para el tamizaje del deterioro cognoscitivo. Revista Colombiana de Psiquiatría, 47(4), 237-243.

<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2017.05.003>

MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA®)
(EVALUACIÓN COGNITIVA MONTREAL)
Versión 8.1 Spanis(Spain)

Nombre: _____ Fecha de nacimiento: _____
Nivel de estudios: _____ Sexo: _____ FECHA: _____

VISUOESPACIAL / EJECUTIVA		Copiar el cubo		Dibujar un RELOJ (Once y diez)		PUNTOS
						[] /5
IDENTIFICACIÓN 		[] [] []		Contorno [] Números [] Aguja []		[] /3
MEMORIA Lea la lista de palabras, el paciente debe repetirlas. Haga dos intentos. Recuérdese las 5 minutos más tarde.		ROSTRO [] SEDA [] TEMPLO [] CLAVEL [] ROJO []		NINGÚN PUNTO		[] /5
ATENCIÓN Lea la serie de números (1 número/seg.) El paciente debe repetirlos en el mismo orden. [] 2 1 8 5 4 El paciente debe repetirlos en orden inverso. [] 7 4 2		[] FBACMNAAIKLBFAKDEAAJAMOFAB		[] /2		[] /1
Restar de 7 en 7 empezando desde 100. [] 93 [] 86 [] 79 [] 72 [] 65 4 o 5 restas correctas: 3 puntos, 2 o 3 restas correctas: 2 puntos, 1 resta correcta: 1 punto, 0 restas correctas: 0 puntos		[] /3		[] /2		[] /1
LENGUAJE Repetir: Solo sé que le toca a Juan ayudar hoy. [] El gato siempre se esconde debajo del sofá cuando hay perros en la habitación. []		[] /2		[] /1		[] /2
ABSTRACCIÓN Semejanza entre p. ej. plátano-naranja = fruta [] tren-bicicleta [] reloj-regla		[] /2		[] /5		[] /6
RECUERDO DIFERIDO Puntuación de la escala de memoria (MIS) X3 Debe recordar las palabras SIN DARLE PISTAS X2 Pista de categoría X1 Pista de elección múltiple		ROSTRO [] SEDA [] TEMPLO [] CLAVEL [] ROJO []		Puntos por recuerdos SIN PISTAS únicamente MIS = [] / 15		[] /5
ORIENTACIÓN [] Fecha [] Mes [] Año [] Día de la semana [] Lugar [] Localidad		MIS: [] /15 (Normal ≥ 26/30)		TOTAL [] /30		[] /6

© Z. Nasreddine MD www.mocatest.org
 Administrado por: _____
 Se requiere formación y certificado para garantizar la exactitud. Añadir 1 punto si tiene ≤ 12 años de estudios

Anexo número 4. Diario de campo

Fecha	19/09/2023		
Docentes	Cristian Suarez		
Participantes	20		
Sesión	1		
Tema: Crear conciencia del entorno para mejorar el desarrollo integral			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitive Capacidades: atención, concentración, memorización entre otras.	Dimensión emocional relación consigo mismo, el otro y lo otro.
	Se evidencia que algunos estudiantes demuestran poco interés por realizar la clase de tal modo prefieren estar sentados en el celular o hablando con algún otro compañero lo que incide directamente en su movimiento corporal, como también 2 estudiantes realizan la actividad con una actitud baja lo que hace que los compañeros se contagien de ello	Los estudiantes en las actividades demuestran creatividad para desarrollar lo indicado, sin embargo, en algunas ocasiones unos estudiantes se quedan sentados o sin ningún interés por crear alguna estrategia o idea para contribuir en su grupo. los estudiantes demuestran que su atención para recibir alguna tarea y desarrollarla es bajo dado que los profesores debemos repetir varias veces las indicaciones para que la actividad se de	Los estudiantes demuestran una participación y cooperación con sus compañeros con el propósito que la clase se desenvuelva de la mejor manera, conforman equipos para trabajar en donde se evidencia unas falencias en la comunicación entre los integrantes, dado que unos gritan a otros y no llegan a un acuerdo de manera oportuna para desarrollar la actividad.
Recursos	Pelotas, tapas, conos		
Reflexión	Al terminar la sesión evidenciamos que los estudiantes tienen desinterés por la clase, de tal modo buscamos estrategias para que se desarrolle de la mejor manera en la próxima sesión		

Anexo número 5. Diario de campo

Fecha	26/9/2023		
Docentes	Cristian Suarez		
Participantes	20		
Sesión	2		
Tema: Trabajar en la comunicación y fortalecer el reconocimiento corporal a través de actividades físicas y juegos interactivos			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitive Capacidades: atención, concentración, memorización entre otras.	Dimensión emocional relación consigo mismo el otro y lo otro
	Fue muy interesante observar cómo los estudiantes se esforzaron por coordinar sus movimientos y mantener el equilibrio trabajando la fuerza en las posturas más desafiantes, algunos mostraron una gran conciencia en los movimientos para cuidar su cuerpo, mientras que otros se apoyaron mutuamente, de igual forma se evidencia en algunos estudiantes poco control corporal y desarrollo de la fuerza para las posturas	Los estudiantes compartieron ideas para desarrollar las interpretaciones y actividades de circuitos para llegar a un acuerdo y poder desarrollarlas, de tal modo se identifica que algunos estudiantes demostraban dudas en lo que tocaba hacer o en la comunicación de ideas, algunos olvidaban que les tocaba realizar complejizando la resolución de las actividades y generaban molestias en los otros compañeros, hablándose con voz alta, y palabras ofensivas	Fue interesante observar cómo los estudiantes colaboraron para encontrar soluciones creativas y pacificas, algunos mostraron habilidades de liderazgo, mientras que otros se destacaron por su empatía y capacidad de mediar situaciones de conflicto, sin embargo, hubo estudiantes que generaban desorden y buscaban una representación de agresión a los otros compañeros, incomodándolos y complejizando la participación de todos, hubo en algunas malas palabras las cuales se corregían en el momento
Recursos	Conos, aros		
Reflexión	Se busca una mejor participación de los estudiantes, se trabaja para una mejor comunicación, como también se tienen en cuenta los aportes de los estudiantes al finalizar la clase los cuales son: demuestran satisfacción, alegría al terminar la sesión y su respuesta es satisfactoria,		

Anexo número 6. Diario de campo

Fecha	3-10-2023		
Docentes	Cristian Suarez		
Participantes	20		
Sesión	3		
Tema: Fomentar el desarrollo integral de los estudiantes a través del movimiento, como centro de desarrollo la dimensión física, cognitiva y emocional, mientras que exploran las capacidades, física, cognitivas y comunicativas			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitive Capacidades: atención, concentración, memorización entre otras.	Dimensión emocional relación consigo mismo, el otro y lo otro.
	Desde la dimensión física, se evidencia que algunos estudiantes demostraban cansancio al realizar cada actividad, pedían ir a tomar agua muy seguido, como también se evidencia que en específico dos estudiantes mujeres, se tropezaban de manera continua por lo cual se analizaba poca coordinación y debilidad en las piernas, el trabajo de los alumnos en general era activo sin embargo algunos demostraban fatiga o se podía asimilar también como poco interés por la sesión	A medida que avanzaba la clase pude observar cómo los estudiantes se relajaban y encontraban cierto control y calma, algunos tenían dificultad para concentrarse al principio, fue interesante que a medida de los minutos algunos compañeros lograban concentrarse y buscar ese control de su mente y cuerpo	Los estudiantes se encontraban en la experiencia de conectar con diferentes emociones que les generaba la música, algunos expresaban rabia, otros enojo y algunos angustia, se logró ver como la música transmitía emociones y como algunos las mantenían durante toda la sesión lo que generaba dificultad para comunicarse entre sus compañeros y algunas molestias con los profesores, de como también se evidencia la alegría de estudiantes que demostraban agrado por desarrollar cada actividad y realizaban aportes como “ profe me gustaría hacer un juego de balones con mis compañeros para integrar a todos” lo que permitía mejor desarrollo de la sesión
Recursos	Conos, aros		
Reflexión	Se busca una mejor participación de los estudiantes, se trabaja para una mejor comunicación, como también los aportes de los estudian tes al finalizar la clase son: demuestran satisfacción, alegría al terminar la sesión y su respuesta es satisfactoria		

Anexo número 7. Diario de campo

Fecha	17/10/2023		
Docentes	Cristian Suarez		
Participantes	20		
Sesión	4		
Tema: Trabajo específico de las dimensiones y áreas personales, desarrollo de la Identidad corporal y recepción informativa, para el control emocional consigo mismo, el otro y lo otro, Identidad de su corpus.			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitive Capacidades: atención, concentración, memorización entre otras.	Dimensión emocional relación consigo mismo, el otro y lo otro.
	Se identifica falencias en la ubicación de las partes de su cuerpo. El conocimiento de su funcionamiento corporal es bajo El trabajo temporo-espacial se evidencian falencias, hay niñas que no tienen la ubicación en el espacio al seguir algún ritmo	A medida que avanzaba la clase pude observar cómo los estudiantes se relajaban y encontraban cierto control y calma, algunos tenían dificultad para concentrarse al principio, fue interesante que a medida de los minutos algunos compañeros lograban concentrarse y buscar ese control de su mente y cuerpo	Los estudiantes se encontraban en la experiencia de conectar con diferentes emociones que les generaba la música, algunos expresaban rabia, otros enojo y algunos angustia, se logró ver como la música trasmitía emociones y como algunos las mantenían durante toda la sesión lo que generaba dificultad para comunicarse entre sus compañeros y algunas molestias con los profesores, de como también se evidencia la alegría de estudiantes que demostraban agrado por desarrollar cada actividad y realizaban aportes como “ profe me gustaría hacer un juego de balones con mis compañeros para integrar a todos” lo que permitía mejor desarrollo de la sesión
Recursos	Conos, música.		
Reflexión	Se busca una mejor participación de los estudiantes, se trabaja para una mejor comunicación, como también los aportes de los estudian tes al finalizar la clase son: demuestran satisfacción, alegría al terminar la sesión y su respuesta es satisfactoria		

Anexo número 8. Diario de campo

Fecha	24/10/2023		
Docente	Cristian Suarez		
Participantes	20		
Sesión	5		
Tema: Fomentar la comunicación, la interacción e imaginación en la creación de alternativas de juego en circuitos integrativos			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitiva Capacidades: atención, concentración, memorización entre otras.	Dimensión emocional relación consigo mismo, el otro y lo otro.
	Vi como los estudiantes desarrollaban habilidades de coordinación espacial trabajando en equipo para mejorar su lanzamiento y precisión, algunos estudiantes presentaban dificultad para ubicarse en el espacio y desarrollar los juegos, como también algunos al momento de realizar los circuitos seguidos demostraban cansancio, poca resistencia en la práctica, como también observe que algunos compañeros se desafiaban para mejorar su rendimiento, como otros estudiantes simplemente se quedaban sentados o mirando a ver que hacia el otro compañero	A medida que avanzaba la clase pude observar cómo los estudiantes se relajaban y encontraban cierto control y calma, algunos tenían dificultad para concentrarse al principio, fue interesante que a medida de los minutos algunos compañeros lograban concentrarse y buscar ese control de su mente y cuerpo	Los estudiantes se encontraban en la experiencia de conectar con diferentes emociones que les generaba la música, algunos expresaban rabia, otros enojo y algunos angustia, se logró ver como la música trasmitía emociones y como algunos las mantenían durante toda la sesión lo que generaba dificultad para comunicarse entre sus compañeros y algunas molestias con los profesores, de como también se evidencia la alegría de estudiantes que demostraban agrado por desarrollar cada actividad y realizaban aportes como “ profe me gustaría hacer un juego de balones con mis compañeros para integrar a todos” lo que permitía mejor desarrollo de la sesión
Recursos	Conos, aros, platillos		
Reflexión	Se logra evidenciar una variedad de comportamientos, desde la participación hasta alumnos demostrando pasividad a la hora de hacer práctica, se evidencia actitud positiva para desarrollar las actividades, sin embargo, en algunos estudiantes dificultad para comunicar e interactuar con sus compañeros, de tal forma que nos permite enfocar el trabajo a esa participación.		

Anexo número 9. Diario de campo

Fecha	31/10/2023		
Docentes	Cristian Suarez		
Participantes	20		
Sesión	6		
Tema: Identidad de su corpus para el control emocional			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitive Capacidades: atención, concentración, memorización entre otras.	Dimensión emocional relación consigo mismo, el otro y lo otro.
	En el desarrollo de la clase se evidencia una participación de los estudiantes sin embargo identifico que 5 estudiantes aproximadamente no quieren realizar ninguna actividad y proceden a estar sentados en el celular, nos acercamos a decirles que participen y se niegan a hacerlo, se evidencia una baja actitud además indisponen a sus otros compañeros, el estado físico de ellos es pasivo dado que no quieren actuar frente a las actividades, su estado es de inconformidad	A medida que avanzaba la clase pude observar cómo los estudiantes se relajaban y encontraban cierto control y calma, algunos tenían dificultad para concentrarse al principio, fue interesante que a medida de los minutos algunos compañeros lograban concentrarse y buscar ese control de su mente y cuerpo	Los estudiantes se encontraban en la experiencia de conectar con diferentes emociones que les generaba la música, algunos expresaban rabia, otros enojo y algunos angustia, se logró ver como la música transmitía emociones y como algunos las mantenían durante toda la sesión lo que generaba dificultad para comunicarse entre sus compañeros y algunas molestias con los profesores, de como también se evidencia la alegría de estudiantes que demostraban agrado por desarrollar cada actividad y realizaban aportes como “ profe me gustaría hacer un juego de balones con mis compañeros para integrar a todos” lo que permitía mejor desarrollo de la sesión
Recursos	Conos, colchonetas, marcadores		
Reflexión	Se busca una mejor participación de los estudiantes, se trabaja para una mejor comunicación, como también los aportes de los estudian tes al finalizar la clase son: demuestran satisfacción, alegría al terminar la sesión y su respuesta es satisfactoria		

Anexo número 10. Diario de campo

Fecha	7/11/2023		
Docentes	Cristian Suarez		
Participantes	20		
Sesión	7		
Tema: fiesta de colores			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitive Capacidades: atención, concentración, memorización entre otras.	Dimensión emocional relación consigo mismo, el otro y lo otro.
	Para esta sesión los estudiantes presentaron una actitud acorde para todas las actividades, su participación hacía que se movieran bastante y no demostraban cansancio o incomodidad al realizar las actividades, el cuidado del sí y del demás resalto en esta sesión dado que se veía como en las prácticas de saltos grupales se buscaba en bien común, que ningún compañero se fuese a lastimar alguna parte de su cuerpo	A medida que avanzaba la clase pude observar cómo los estudiantes se relajaban y encontraban cierto control y calma, algunos tenían dificultad para concentrarse al principio, fue interesante que a medida de los minutos algunos compañeros lograban concentrarse y buscar ese control de su mente y cuerpo	Los estudiantes se encontraban en la experiencia de conectar con diferentes emociones que les generaba la música, algunos expresaban rabia, otros enojo y algunos angustia, se logró ver como la música trasmitía emociones y como algunos las mantenían durante toda la sesión lo que generaba dificultad para comunicarse entre sus compañeros y algunas molestias con los profesores, de como también se evidencia la alegría de estudiantes que demostraban agrado por desarrollar cada actividad y realizaban aportes como “ profe me gustaría hacer un juego de balones con mis compañeros para integrar a todos” lo que permitía mejor desarrollo de la sesión
Recursos	Aros, marcadores, balones		
Reflexión	Se busca una mejor participación de los estudiantes, se trabaja para una mejor comunicación, como también los aportes de los estudian tes al finalizar la clase son: demuestran satisfacción, alegría al terminar la sesión y su respuesta es satisfactoria		

Anexo número 11. Diario de campo

Fecha	19/09/2023		
Docentes	Juan Bermúdez		
Participantes	20		
Sesión	1		
Objetivo de la sesión: Identidad corporal por medio de sus dimensiones			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitive Capacidades: atención, concentración, memorización entre otras.	Dimensión emocional relación consigo mismo, el otro y lo otro.
	Es evidente que existe una preocupante falta de actividad física entre los estudiantes. La observación constante de comportamientos sedentarios y una participación limitada en las actividades propuestas durante las clases ha generado inquietud respecto al nivel de actividad física de los estudiantes en el entorno escolar y el resultado de el diagnostico PAQ-A evidencia si falta de actividad física no solo en el contexto formal sino en su cotidianidad. la falta de actividad física identificada entre mis estudiantes subraya la necesidad urgente de implementar estrategias efectivas para revertir esta tendencia y promover un estilo de vida más activo físicamente y saludable. Este desafío representa una oportunidad para el diseño de intervenciones innovadoras que no solo aborden la inactividad física en el ámbito escolar, sino que también fomenten una cultura de bienestar integral entre los estudiantes y su contexto.	Se ha observado de manera consistente que existe una marcada deficiencia en el desempeño cognitivo de mis estudiantes, específicamente en aspectos relacionados con la atención, la concentración y la memoria. Estos hallazgos son de suma relevancia, ya que estas intervenciones no solo buscan fomentar la actividad física, sino también contribuir al desarrollo cognitivo integral de los individuos. La falta de atención, la baja concentración y las dificultades en la memoria pueden tener implicaciones significativas tanto en el ámbito académico como en el bienestar general de los estudiantes. Estos aspectos cognitivos son fundamentales para el proceso de aprendizaje, la resolución de problemas. En la descripción de este análisis, se destaca la necesidad imperante de implementar estrategias pedagógicas que aborden de manera integral el desarrollo cognitivo en el contexto de la educación física	La falta de actividad emocional es un tema de gran relevancia, ya que las emociones desempeñan un papel crucial en el bienestar general de los individuos. La implementación de las diferentes planeaciones no solo busca promover la salud física, sino también contribuir al desarrollo emocional y social de los estudiantes. Aquí se logra evidenciar ausencia de expresión emocional, poca colaboración colectiva, mucho trabajo individual y poca cooperación entre los mismos estudiantes, esto puede indicar posibles desafíos en el ámbito socioemocional del estudiante, ya que son aspectos esenciales para el desarrollo integral de los mismos La identificación de este patrón de inactividad emocional plantea la necesidad de explorar las posibles causas subyacentes. Factores como el estrés académico, problemas interpersonales o preocupaciones personales pueden contribuir a la falta de expresión emocional. Es fundamental abordar estas cuestiones de manera integral, involucrando no solo al ámbito de la educación física, sino también a otros profesionales educativos, consejeros y a los propios estudiantes.
Recursos o materiales usados	Aros, marcadores, balones		

Reflexión y aportes para mejorar	Se observa una preocupante discrepancia entre los objetivos propuestos para promover el (corpus-actus). La sesión, diseñada con el propósito de fomentar un desarrollo integral, ha revelado una respuesta limitada por parte de los estudiantes en estas dimensiones fundamentales. Esta valiosa información ha proporcionado nuevas formas de intervenir sobre áreas de mejor bienestar físico, socioemocional y cognitivo de los estudiantes. Identificar las causas subyacentes de la baja participación y diseñar estrategias efectivas para abordar estos aspectos es esencial para optimizar el impacto positivo de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes a lo largo del curso. Este análisis inicial sienta las bases para ajustes y enfoques específicos que busquen potenciar la participación y el bienestar en las futuras sesiones de educación física.
---	---

Anexo número 12. Diario de campo

Fecha	22/09/2023		
Docente	Juan David Bermúdez Rojas		
Participantes	33		
Sesión	2		
Objetivo de la sesión: Crear conciencia del entorno para mejorar el desarrollo integral			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitiva Capacidades: Atención concentración	Dimensión emocional relación consigo mismo el otro y lo otro
	A pesar de la baja actividad física evidenciada, se destaca un claro interés por la clase y una disposición notoria para trabajar de manera cooperativa. Este contraste entre la participación activa y la actitud positiva hacia la dinámica de la clase sugiere una oportunidad para capitalizar el entusiasmo y canalizarlo hacia un aumento significativo en la actividad física. Es alentador constatar que, a pesar de la falta de actividad física, los estudiantes están comprometidos con el proceso de aprendizaje y muestran una disposición colaborativa. aunque la baja actividad física es un área de mejora identificada, el interés	Si bien los estudiantes exhiben una activa participación cognitiva y manifiestan un interés evidente en la clase, se ha identificado una deficiencia notable en su atención y concentración durante las dinámicas propuestas. Este análisis inicial destaca la necesidad de abordar de manera proactiva las dificultades de atención y concentración de los estudiantes, a pesar de su activa participación	Se ha identificado una dinámica interesante entre los estudiantes. A pesar de su activa participación social y emocional, y de su manifiesto interés en la clase, se ha evidenciado una deficiencia notoria en la forma en que abordan los trabajos colectivos, caracterizándolos por una competencia excesiva. Este hallazgo plantea la necesidad de abordar la dinámica competitiva en el contexto de las actividades grupales. Aunque la competencia puede ser un estímulo positivo para el rendimiento individual, en exceso puede generar tensiones y obstaculizar la

	y la disposición para trabajar de manera cooperativa entre los estudiantes representan una base sólida para implementar estrategias que fomenten un mayor nivel de actividad física. Este análisis inicial proporciona valiosas pistas para ajustar y diseñar intervenciones específicas que aprovechen el entusiasmo existente y promuevan un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes.	cognitiva e interés en la clase de educación física. Este enfoque permitirá maximizar los beneficios educativos y promover un ambiente propicio para el desarrollo integral de los estudiantes en todas las dimensiones.	colaboración efectiva en trabajos colectivos. Es crucial reconocer la importancia del trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la colaboración en el desarrollo integral de los estudiantes, aspectos que no solo son fundamentales en la educación física, sino también en la preparación para la vida cotidiana.
Recursos	Conos, aros, platillos.		
Reflexión	Se destaca un panorama variado en relación con el bienestar físico, socioemocional y cognitivo. En términos de bienestar físico, se observa un buen nivel de capacidad y desarrollo, evidenciado por la participación activa en las actividades propuestas y la manifestación de habilidades motoras adecuadas. Sin embargo, se identifican ciertos desafíos que requieren atención, como la necesidad de abordar la mejora de la resistencia física en algunos estudiantes. En lo que respecta al bienestar socioemocional, se evidencian signos positivos de interacción social y un ambiente emocionalmente saludable. Los estudiantes muestran un interés genuino en la clase y están abiertos a la colaboración. No obstante, se observan situaciones de competencia excesiva en actividades grupales, lo que podría afectar la armonía y la cooperación. Abordar esta dinámica competitiva se convierte en un objetivo clave para promover un entorno más colaborativo. En cuanto al bienestar cognitivo, se aprecia un buen desarrollo en las capacidades cognitivas de los estudiantes durante la sesión. La atención y la participación cognitiva son notables, reflejando un interés genuino en el aprendizaje. A pesar de ello, se identifican momentos de falta de concentración, lo que indica la necesidad de estrategias que fortalezcan estas habilidades, asegurando un compromiso sostenido durante toda la clase. así un desarrollo integral y positivo a lo largo del curso.		

Anexo número 13. Diario de campo

Fecha	26/09/2023		
Docente	Juan David Bermúdez Rojas		
Participantes	20 – Grado 11-01		
Sesión	3		
Tema de la sesión: Reconocimiento y comunicación desde lo corporal en perspectiva del desarrollo integral en sus dimensiones			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitiva Capacidades: Atención concentración	Dimensión emocional relación consigo mismo el otro y lo otro
	Al concluir la serie de dinámicas físicas presentadas, es evidente que se los estudiantes se enfrentaron a desafíos notables, especialmente en términos de fatiga recurrente y baja capacidad de resistencia durante las actividades grupales. La rápida manifestación de cansancio ha emergido como un factor determinante en su desempeño general ya que más del 70% de los estudiantes manifestaron gestos de cansancio fatiga, y otro mencionaban frases como “hay ya no quiero más” cuando era actividades que recientemente se ponían. Además, la baja capacidad de resistencia identificada podría estar vinculada a factores como la falta de condición física general o la falta de hábitos saludables fuera del entorno escolar. Es esencial considerar estas variables para implementar intervenciones más	La rápida aparición de cansancio también puede estar asociada a la baja resistencia cognitiva, indicando la necesidad de implementar estrategias que fortalezcan la resistencia mental de los estudiantes. La introducción de pausas estratégicas, la diversificación de las actividades y el uso de enfoques pedagógicos variados pueden contribuir a mitigar el cansancio cognitivo. La baja memoria y la falta de iniciativa para intervenir delante del grupo señalan áreas específicas que requieren atención. Estrategias destinadas a fortalecer la retención de información, como la implementación de técnicas de estudio y repaso, así como el fomento de la participación activa en discusiones grupales, pueden ser de utilidad para que los estudiantes se	Se destaca una dinámica compleja y rica en expresiones, tanto positivas como negativas. Si bien el grupo se caracteriza por una expresividad emocional notable, es evidente que las interacciones sociales presentan desafíos notables, marcados por gestos agresivos, groseros y una comunicación frecuentemente vulgar y conflictiva. La expresividad emocional, tanto positiva como negativa, es un aspecto distintivo de este grupo. La capacidad para expresar emociones puede ser valiosa para el desarrollo socioemocional; sin embargo, la manifestación de comportamientos agresivos y groseros indica la necesidad de abordar y redirigir estas expresiones hacia formas más constructivas y respetuosas. Es esencial explorar las causas subyacentes de estos comportamientos, promoviendo un ambiente donde la comunicación sea respetuosa y efectiva. Estrategias que fomenten la empatía, la resolución de conflictos y la promoción de un lenguaje positivo pueden ser herramientas valiosas en este proceso. La expresividad emocional positiva, por otro lado, puede ser aprovechada como una fortaleza para cultivar un ambiente más colaborativo y positivo. Identificar y reforzar estos aspectos positivos puede contribuir a mejorar la

	integrales que promuevan un estilo de vida activo más allá de las clases de educación física.	desenvuelvan mejor en dinámicas como la socialización.	dinámica general del grupo, promoviendo relaciones sociales más saludables.
Recursos	Conos, aros, platillos, pelotas de tenis, balones.		
Reflexión	Tras concluir la primera y la segunda sesión de educación física, se evidencia tanto fortalezas como áreas de mejora en las dimensiones de bienestar físico, socioemocional y cognitivo. En la primera sesión, se identificaron desafíos notables en el bienestar físico, con signos de fatiga recurrente y baja capacidad de resistencia. Sin embargo, en la segunda sesión, se observó una mejora palpable, brindando a los estudiantes mejores oportunidades para participar de manera más activa y acorde a sus capacidades. Este progreso sugiere que las estrategias implementadas para abordar la resistencia física han sido efectivas, permitiendo una participación más sostenible y una mejoría en el bienestar físico. En el aspecto socioemocional, la primera sesión reveló ciertos problemas de interacción, como competencia excesiva en actividades grupales. No obstante, en la segunda sesión, se evidenció una mejora en las dinámicas sociales, indicando que las estrategias implementadas para fomentar la colaboración y explicar la competencia no como un signo de derrotar al rival sino de progresar subjetivamente gracias a ese encuentro. A pesar de estas mejoras, persisten desafíos, como expresiones emocionales negativas, que requieren una atención continua, las groserías, los malos tratos, las manifestaciones de violencia son perjudiciales para todas las áreas. En el ámbito cognitivo, se destacó inicialmente una baja concentración y atención durante la primera sesión. En la segunda sesión, se observó una mejoría en estas áreas, sugiriendo que las adaptaciones en las estrategias pedagógicas contribuyeron a un mayor compromiso cognitivo. Aunque se experimentaron mejoras, aún se identifican momentos de falta de concentración, indicando la necesidad de ajustes continuos así un desarrollo integral y positivo a lo largo del curso.		

Anexo número 14. Diario de campo

Fecha	29/09/2023		
Docente	Juan David Bermúdez Rojas		
Participantes	33 – Grado 11-03		
Sesión	4		
Tema de la sesión: Reconocimiento y comunicación desde lo corporal en perspectiva del desarrollo integral en sus dimensiones			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitiva Capacidades: Atención concentración	Dimensión emocional relación consigo mismo el otro y lo otro
	Estos últimos encuentros han proporcionado valiosas percepciones sobre el progreso y la evolución de su participación en las dinámicas y juegos propuestos. Se ha observado una mayor proactividad al abordar las actividades, evidenciando una actitud más positiva y comprometida. Esta mejora sugiere no solo un aumento en la motivación individual, sino también un desarrollo en la comprensión de la importancia de la actividad física y el juego en su bienestar general. Se ha observado una mayor facilidad para comprender las reglas y los objetivos de cada actividad, así como una rápida adaptación a los cambios en las dinámicas del juego. Esta capacidad de adaptarse de manera efectiva no solo demuestra un crecimiento en sus habilidades cognitivas, sino también una mayor	Un aspecto particularmente alentador ha sido la mayor aparición de la dimensión cognitiva durante las dinámicas. La atención y la concentración, elementos cruciales para el desarrollo cognitivo, han experimentado un notorio aumento. Los estudiantes muestran una capacidad mejorada para comprender y seguir las instrucciones, así como para adaptarse a cambios en las dinámicas con rapidez y precisión. Este cambio sugiere no solo un desarrollo físico, sino también un avance significativo en sus habilidades cognitivas. La atención y la concentración desarrolladas en estas clases no solo benefician el rendimiento académico, sino que también cultivan habilidades necesarias para enfrentar desafíos	Las últimas tres clases de Educación Física han sido reveladoras en cuanto a la transformación evidente en la actitud y las interacciones emocionales de los estudiantes. La observación detenida de las dinámicas propuestas ha arrojado luz sobre el progreso sustancial en la dimensión emocional y social de los individuos en el grupo. Uno de los aspectos más destacados ha sido la manifestación de una actitud más positiva y colaborativa por parte del grupo. La participación activa y entusiasta en las actividades físicas propuestas ha creado un ambiente propicio para el florecimiento de relaciones interpersonales sólidas. Esta mejoría en la dimensión social se traduce no solo en un aumento de la cohesión grupal, sino también en la creación de un espacio donde cada estudiante se siente valorado y apoyado. La mejora en la dimensión emocional y social no solo es un indicador de bienestar individual, sino también un componente crucial para el desarrollo holístico de los estudiantes. La Educación Física, al facilitar un espacio para la interacción positiva y la expresión emocional, contribuye significativamente a la formación

	capacidad para trabajar en equipo y enfrentar desafíos de manera colaborativa.	en diferentes aspectos de la vida.	de individuos equilibrados y socialmente competentes.
Recursos	Conos, aros, platillos, pelotas de tenis, balones.		
Reflexión	Se ha destacado un significativo progreso en las dimensiones físicas, emocionales y cognitivas de los estudiantes. La participación activa en actividades lúdicas ha fortalecido no solo sus habilidades físicas, sino también su cohesión emocional y su capacidad de concentración. Este enfoque centrado en el juego ha demostrado ser una herramienta efectiva para fomentar el desarrollo integral, promoviendo tanto el bienestar físico como el emocional, y fortaleciendo las habilidades cognitivas clave. El trabajo en equipo ha emergido como un elemento crucial, evidenciando la importancia de la colaboración en el crecimiento holístico de los estudiantes.		

Anexo número 15. Diario de campo

Fecha	03/10/2023		
Docente	Juan David Bermúdez Rojas		
Participantes	20 – Grado 11-01		
Sesión	5		
Tema de la sesión: Reconocimiento y comunicación desde lo corporal en perspectiva del desarrollo integral en sus dimensiones			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitiva Capacidades: Atención concentración	Dimensión emocional Relación consigo mismo el otro y lo otro
	En las últimas evaluaciones de la dimensión física de mis estudiantes, es evidente una mejora constante que refleja una mayor adaptación a las actividades propuestas. La expresión de habilidades físicas, como equilibrio, fuerza y coordinación grupal, ha experimentado un avance notable. La sinergia en el trabajo en equipo se ha vuelto más evidente, destacando la importancia de la colaboración para alcanzar objetivos físicos comunes. La participación activa y entusiasta en los juegos ha sido un indicador clave de esta mejoría. Observar cómo cada estudiante se involucra y contribuye al grupo no solo es gratificante, sino que también subraya el impacto positivo de las dinámicas lúdicas en su desarrollo físico. La sensación de logro al ver cómo superan desafíos físicos y se apoyan mutuamente en el proceso es un	En el seguimiento de la dimensión cognitiva de los estudiantes, es evidente una mejora constante que refleja una adaptación más sólida a las dinámicas cognitivas propuestas. La expresión de habilidades cognitivas, como la atención y la concentración, ha experimentado un avance notable. La sinergia en el trabajo en equipo se ha vuelto más evidente, destacando la importancia de la colaboración para abordar desafíos cognitivos de manera efectiva. La sensación de logro al ver cómo aplican estrategias cognitivas y mantienen la atención en medio del juego es un recordatorio constante de la importancia del juego como estímulo para el pensamiento y la resolución de problemas.	La evolución constante en la dimensión social y emocional de los estudiantes refleja un notorio progreso en su adaptación, expresión emocional, respeto mutuo y apoyo interpersonal. La participación activa en dinámicas lúdicas ha sido un catalizador fundamental para estos desarrollos. La expresión más abierta de emociones, tanto positivas como desafiantes, sugiere un ambiente emocionalmente saludable. La observación de un mayor respeto y apoyo entre los estudiantes destaca la formación de vínculos más sólidos, fundamentales para un entorno de aprendizaje positivo. El trabajo en equipo, particularmente durante las actividades lúdicas, ha fortalecido la cohesión del grupo. La forma en que se apoyan mutuamente resuelve conflictos y celebran los logros colectivos evidencia la madurez emocional y social alcanzada. Esta interacción positiva no solo enriquece el entorno de aprendizaje, sino que también sienta las bases para habilidades sociales valiosas en su vida cotidiana.

	recordatorio constante de la importancia del juego como herramienta educativa.		
Recursos	Conos, aros, platillos, pelotas de tenis, balones.		
Reflexión	La sesión de hoy, centrada en el desarrollo integral a través del juego, ha generado impactos significativos en las dimensiones del ser de los estudiantes. La alegría y la participación activa durante las dinámicas evidencian no solo el progreso físico y cognitivo, sino también una revitalización en la dimensión social y emocional del grupo. Las expresiones de gratitud de los estudiantes, al manifestar que hace mucho tiempo no se divertían tanto y que estas actividades de juego colectivo eran una rareza en su rutina anual, son testimonios valiosos del impacto positivo de esta experiencia. El hecho de que se hayan sentido felices y unidos como curso subraya la importancia de brindar oportunidades regulares para la diversión y la interacción grupal. Esta clase no solo ha sido un espacio para el aprendizaje físico y cognitivo, sino también para la construcción de recuerdos compartidos y fortalecimiento de la conexión entre los estudiantes. La capacidad del juego para desencadenar risas, promover la cooperación y crear un ambiente de camaradería es invaluable para su bienestar general.		

Anexo número 16. Diario de campo

Fecha	20/10/2023		
Docente	Juan David Bermúdez Rojas		
Participantes	33 – Grado 11-03		
Sesión	6		
Tema de la sesión: Identidad de su corpus para el control emocional			
	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitiva Capacidades: Atención concentración	Dimensión emocional Relación consigo mismo el otro y lo otro
Descripción de la sesión	La evolución de las clases y la participación de los alumnos han experimentado una mejora significativa, evidenciando una relación más amena y un trabajo cooperativo más sólido entre ellos. Este cambio se ha manifestado de manera especial en el ámbito de la dimensión física, donde se ha observado un notable desarrollo. La dinámica de las interacciones entre los estudiantes ha evolucionado hacia una atmósfera más colaborativa y participativa. El trabajo cooperativo no solo ha fortalecido la relación entre los estudiantes, sino que también ha tenido un impacto positivo en el rendimiento y disfrute de las actividades físicas propuestas. Este cambio alienta la creencia de que un enfoque colaborativo y participativo en la educación física puede ser un catalizador clave para el crecimiento integral de los estudiantes.	El ambiente más ameno ha propiciado una participación más activa y comprometida en las actividades cognitivas. La interacción entre los estudiantes ha evolucionado hacia un diálogo más abierto y respetuoso, facilitando la expresión de ideas y la construcción colectiva del conocimiento. Este cambio positivo indica un desarrollo en la dimensión cognitiva, donde la capacidad de procesar información, resolver problemas y comunicarse eficazmente ha experimentado un progreso notable. El trabajo cooperativo entre los alumnos ha fortalecido aún más su dimensión cognitiva. La colaboración en la resolución de desafíos cognitivos ha estimulado un intercambio constante de ideas y estrategias. Este enfoque colectivo no solo mejora la calidad del aprendizaje, sino que también promueve el pensamiento crítico y la habilidad para trabajar en equipo, habilidades	La creación de un ambiente más colaborativo ha fomentado relaciones interpersonales más sólidas. La interacción entre los estudiantes se ha vuelto más fluida y respetuosa, estableciendo una base para un trabajo cooperativo efectivo. Este cambio ha trascendido el ámbito académico, contribuyendo a un ambiente general más positivo y enriquecedor. En lo que respecta a la dimensión social, se ha observado un fortalecimiento en la cohesión del grupo. La participación activa y el apoyo mutuo durante las actividades no solo indican una mayor conexión emocional, sino que también evidencian una creciente capacidad para trabajar en equipo y enfrentar desafíos colectivamente. En términos de la dimensión emocional, se ha percibido un cambio positivo en la expresión y gestión de las emociones. La atmósfera más amena ha permitido que los estudiantes se sientan más cómodos expresando sus sentimientos y brindándose apoyo emocional mutuo. Esta apertura emocional es esencial para el bienestar individual y grupal.

		esenciales en su desarrollo cognitivo.	
Recursos	Conos, aros, platillos, pelotas de tenis, balones.		
Reflexión	La vivacidad y la participación enérgica durante las actividades no solo reflejan avances en los ámbitos físicos y cognitivos, sino que también indican un renacer en la esfera social y emocional del grupo. Las muestras de agradecimiento de los estudiantes, al expresar que no disfrutaban tanto desde hacía mucho tiempo y que estas experiencias colectivas eran inusuales en su rutina anual, constituyen testimonios valiosos del impacto positivo de esta vivencia. La sensación compartida de felicidad y unidad entre ellos subraya la importancia de proporcionar con regularidad oportunidades para la diversión y la interacción grupal. Más que simplemente un espacio para el desarrollo físico y cognitivo, esta clase se ha convertido en un terreno para la creación de memorias compartidas y el fortalecimiento de los lazos entre los estudiantes. La capacidad del juego para generar risas, fomentar la cooperación y establecer un ambiente de camaradería se revela como un recurso invaluable para su bienestar global.		

Anexo número 17. Diario de campo

Fecha	17/10/2023		
Docente	Juan David Bermúdez Rojas		
Participantes	20 – Grado 11-01		
Sesión	7		
Tema de la sesión: Reconocimiento físico en pro de su curiosidad informativa.			
	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitiva Capacidades: Atención concentración	Dimensión emocional Relación consigo mismo el otro y lo otro
Descripción de la sesión	La clase de educación física de hoy fue un desafío notable debido a la falta de interés y atención por parte de los estudiantes. A pesar de diseñar actividades que integraban aspectos físicos a través del juego, la respuesta de los alumnos fue claramente apática. A pesar de la variedad de juegos implementados y las dinámicas preparadas, la respuesta de los estudiantes se mantuvo en un nivel mínimo de participación. Las miradas dispersas, la falta de entusiasmo y la ejecución desganada de las actividades indicaban una desconexión evidente entre los objetivos de la clase y el interés de los alumnos. Este comportamiento podría atribuirse a diversas razones, como la falta de conexión personal con las actividades propuestas, el desinterés general en la materia o incluso factores externos que afectan su disposición para participar activamente ya que algunos de ellos manifestaban que ese día	La clase se caracterizó por un intento consciente de integrar aspectos cognitivos, como la memoria, el lenguaje y la atención, mediante actividades lúdicas y juegos. Sin embargo, a pesar de los esfuerzos por enriquecer la experiencia de aprendizaje, los estudiantes mostraron un notable desinterés y falta de atención hacia las indicaciones. Este patrón de apatía sugiere un retroceso en el avance logrado a través de otras clases, destacando la necesidad de replantear estrategias pedagógicas para mantener la conexión entre los componentes cognitivos y las actividades lúdicas. A pesar de la cuidadosa planificación de actividades que requerían recordar secuencias, utilizar lenguaje específico y mantener la atención en tareas específicas, los estudiantes demostraron desinterés palpable. Las respuestas dispersas, la falta de participación activa y la atención dividida entre sus propios intereses evidenciaron un desconcierto general frente a la integración de aspectos cognitivos en la clase de educación física.	La sesión fue diseñada para abordar aspectos socioemocionales, centrándose específicamente en la atención, la memoria a través de expresiones y trabajos grupales donde las emociones estaban inmersas. Se planificaron actividades que requerían que los estudiantes se relacionaran entre sí, compartieran emociones y recordaran información clave. Sin embargo, a medida que la clase avanzaba, se volvía evidente que los estudiantes no estaban conectando de la manera anticipada. Las interacciones entre los estudiantes carecían de la vivacidad y la emoción esperadas, y la atención hacia las indicaciones era mínima. Este comportamiento marcó un retroceso significativo en el avance logrado a través de otras clases, donde la participación y la respuesta emocional habían sido más consistentes.

	habían tenido un día muy agitado.		
Recursos	Conos, aros, platillos, pelotas de tenis, balones.		
Reflexión	Se busca integrar las dimensión física, socioemocional y cognitiva, reconociendo la importancia de un enfoque integral en el desarrollo los estudiantes. A lo largo de estas sesiones, se experimenta avances notables al diseño de clases que no solo promueven la actividad física, sino que también buscan cultivar la conexión emocional, la memoria cognitiva y el trabajo en equipo. Sin embargo, es necesario abordar con sinceridad los desafíos encontrados en este viaje educativo. La mala recepción y la actitud pasiva de los estudiantes frente a las actividades diseñadas para nutrir estas dimensiones son aspectos preocupantes. A pesar de los esfuerzos para incorporar elementos que involucren la mente, el cuerpo y las relaciones interpersonales, la respuesta de los estudiantes ha sido marcada por el desinterés y la falta de participación emocional por lo menos en esta sesión, luego de venir avanzando en lo propuesto. Este contraste entre los avances logrados y la respuesta apática de los estudiantes subraya la complejidad de abordar las dimensiones del ser de manera efectiva.		

Anexo número 18. Diario de campo

Fecha	24/10/2023		
Docente	Juan David Bermúdez Rojas		
Participantes	20 – Grado 11-01		
Sesión	8		
Tema de la sesión: Reconocimiento físico en pro de su curiosidad informativa.			
	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitiva Capacidades: Atención concentración	Dimensión emocional Relación consigo mismo el otro y lo otro
Descripción de la sesión	La actitud pasiva de algunos estudiantes se manifiesta claramente durante las sesiones. Mientras se intenta involucrar en gran medida a los estudiantes con actividades diseñadas para promover el movimiento, la cooperación y el desarrollo físico, noto que su atención se desvía repetidamente hacia sus teléfonos celulares. La interacción entre compañeros y el compromiso con las dinámicas propuestas disminuyen considerablemente, dando lugar a una atmósfera de desinterés generalizada. Ha sido complejo trabajar con este grupo, un desafío total, pero eso abarca reconstruir ideas y volver a plantear otras con un poco más de sentido y adaptadas a las características de este grupo.	La actitud pasiva que observa en algunos de mis estudiantes durante las clases de educación física se manifiesta no solo en el ámbito físico, sino también en su dimensión cognitiva, y este fenómeno está vinculado de manera preocupante al impacto del uso de internet y las redes sociales en su cotidianidad. Durante las sesiones, notó que algunos estudiantes muestran una desconexión evidente con las actividades cognitivas propuestas. La dispersa atención y la falta de participación activa sugieren una pasividad mental que contrasta con la riqueza de experiencias cognitivas que podrían derivarse de las dinámicas planteadas. Esta actitud se traduce en un bajo compromiso con la resolución de problemas, la memoria y la atención sostenida, elementos esenciales para un desarrollo cognitivo activo. Esta pasividad cognitiva, influenciada por el mundo digital, no solo afecta la calidad de la experiencia educativa, sino que también plantea interrogantes sobre el desarrollo integral de estos estudiantes.	Durante las sesiones, se refleja una desconexión social palpable entre algunos estudiantes. Aunque se encuentren presentes en el mismo espacio, su atención está a menudo dirigida a las pantallas de sus dispositivos electrónicos. La interacción directa y la comunicación cara a cara se ven afectadas por la prevalencia de las interacciones virtuales, lo que resulta en una dinámica social más pasiva y distante, lo gracioso y curioso es que socializan en sus dispositivos con el compañero que tienen al frente. El impacto de internet y las redes sociales se manifiesta en la pérdida de la riqueza emocional que surge de las interacciones cara a cara. La lejanía de las relaciones sociales en el mundo digital dificulta la transmisión genuina de emociones y la conexión empática. La expresión emocional se reduce a un conjunto limitado de emojis o mensajes de texto, perdiendo la profundidad y autenticidad que caracterizan las interacciones presenciales.

Recursos	Conos, aros, platillos, pelotas de tenis, balones.
Reflexión	Llevar adelante el proceso educativo con este grupo ha sido un desafío significativo debido a las actitudes pasivas y la falta de compromiso que se observan. Aunque la tarea ha resultado ser un proceso complejo, se decide asumir este reto y encontrar nuevas vías para revitalizar la participación y el compromiso de los estudiantes. La actitud apática y la falta de compromiso han sido notables en diversas dimensiones, desde la participación física hasta la conexión en el ámbito socioemocional y cognitivo. Sin embargo, en lugar de ver esto como un obstáculo insuperable, se percibe como una oportunidad para innovar y adaptar las propuestas hechas.

Anexo número 19. Diario de campo

Fecha	31/10/2023		
Docente	Juan David Bermúdez Rojas		
Participantes	20 – Grado 11-01		
Sesión	9		
Tema de la sesión: Curiosidad informativa para la participación en su entorno.			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitiva Capacidades: Atención concentración	Dimensión emocional Relación consigo mismo el otro y lo otro
	La diferencia en la respuesta de los dos grupos también se refleja claramente en su dimensión física, donde el segundo grupo exhibe mejores capacidades y habilidades en comparación con el primero. En el segundo grupo, se observa un nivel más alto de habilidades grupales y una mayor capacidad para participar en actividades que requieren resistencia, fuerza, coordinación y trabajo en equipo. Estos estudiantes parecen tener una comprensión más sólida de los conceptos y la idea que se tiene relacionada con el proyecto y el (corpus-actus), demuestran una ejecución más precisa en diversas actividades. Su participación activa en las sesiones ha contribuido significativamente a	En lo que respeta a la atención y concentración en esta sesión, los estudiantes han demostrado una capacidad excepcional para mantenerse enfocados en las tareas asignadas. Su habilidad para absorber y procesar la información durante las actividades ha contribuido positivamente al desarrollo de habilidades cognitivas clave. La actitud proactiva de buscar entender y ejecutar las instrucciones con precisión refleja un compromiso genuino con el proceso de aprendizaje. En el ámbito de la memoria, los estudiantes logran recordar secuencias, reglas y detalles específicos de las actividades. Esta capacidad de retención ha influido directamente en la mejora de su rendimiento en diversas dinámicas, mostrando un progreso notable a medida que avanzamos en el plan que se tiene.	La disposición positiva, sus expresiones emocionales, el apoyo grupal, el trabajo en equipo, la atención y el uso de un lenguaje inclusivo han contribuido significativamente a la creación de un ambiente educativo enriquecedor, activo y positivo. La expresión abierta de emociones ha sido otro aspecto destacado. Los estudiantes no solo participan activamente en las dinámicas, sino que también comparten sus emociones de manera genuina. Esta apertura emocional contribuye a la construcción de un ambiente de confianza y apoyo mutuo. Los estudiantes muestran una disposición constante para apoyarse mutuamente, ya sea al superar desafíos físicos o al colaborar en tareas grupales. Esta actitud solidaria fortalece los lazos sociales y promueve un sentido de comunidad en su ámbito escolar. el uso del lenguaje inclusivo ha sido una parte integral de nuestras interacciones. Los estudiantes han adoptado conscientemente un discurso respetuoso y equitativo, promoviendo así una comunicación inclusiva

	su desarrollo de esta dimensión.		que refleja su sensibilidad hacia la diversidad.
Recursos	Conos, aros, platillos, pelotas de tenis, balones.		
Reflexión	El primer grupo, lamentablemente, ha mostrado una recepción bastante apática hacia las sesiones de educación física. A pesar los esfuerzos por diseñar actividades que involucren aspectos físicos, socioemocionales y cognitivos integrados, la atención de este grupo ha sido limitada. La falta de emoción y participación activa sugiere que el enfoque actual no está logrando conectarse de manera efectiva con sus intereses y motivaciones. Por otro lado, el segundo grupo se destaca por su compromiso, actividad y expresión emocional durante las sesiones. Estos estudiantes muestran entusiasmo palpable, participando activamente en las actividades propuestas. Además, su habilidad para trabajar en equipo se refleja en propuestas creativas y un mayor sentido de colaboración. Este grupo ha demostrado una receptividad más positiva hacia las propuestas dinámicas, lo que sugiere que las estrategias pedagógicas actuales están siendo más efectivas para este conjunto de estudiantes. Aunque hay avances notables en la participación y compromiso del segundo grupo, la experiencia con el primer grupo revela áreas que requieren mayor atención. En futuras sesiones, se buscará adaptar las estrategias para abordar las necesidades específicas de ambos grupos, utilizando enfoques que motiven e involucren a todos los estudiantes de manera equitativa. Este proceso de adaptación constante es esencial para garantizar un ambiente de aprendizaje inclusivo y estimulante para todos los estudiantes y por supuesto para nosotros como futuros maestros.		

Anexo número 20. Diario de campo

Fecha	03/11/2023		
Docente	Juan David Bermúdez Rojas		
Participantes	33 – Grado 11-03		
Sesión	10		
Tema de la sesión: Reconocimiento físico en pro de su curiosidad informativa.			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitiva Capacidades: Atención concentración	Dimensión emocional Relación consigo mismo el otro y lo otro
	A lo largo de este proceso, hemos explorado no solo la importancia de mantenernos activos en distintas áreas, sino también la conexión intrínseca entre la actividad física, el juego, el movimiento y el bienestar general. La implementación de diversas dinámicas y estrategias implementadas nos permitieron abordar las distintas dimensiones físicas, desde la identificación de que es un área importante en nuestra vida y fundamental para nuestra calidad de vida, el hecho de verlo no solo como ejercicio sino como una actividad más integral ya es un enorme avance. Aunque nos despedimos, confiamos en que cada uno, continuará cultivando hábitos saludables y una apreciación por la importancia del área física en su bienestar general. Los animo a	Durante las diversas actividades y desafíos que se presentaron, se observó con satisfacción una mejora evidente en las habilidades cognitivas del estudiante. La atención sostenida y la concentración son aspectos vitales para un aprendizaje efectivo, se ha experimentado un progreso notable. Este avance no solo se traduce en un mejor rendimiento cognitivo, sino también en una mayor capacidad para abordar tareas complejas con enfoque y precisión. Los procesos pedagógicos implementados han fomentado no solo la adquisición de conocimientos, sino también la aplicación reflexiva de estos, contribuyendo así a un pensamiento crítico más agudo ya la resolución efectiva de problemas. La mejora en las habilidades cognitivas ejecutivas, como la planificación, la organización y la toma de decisiones, se ha vuelto palpable. Estos elementos son esenciales no solo en el entorno educativo, sino también en la preparación para los desafíos futuros que enfrentarán los estudiantes en	Durante este proceso, nuestra atención se centró en el cultivo de habilidades sociales y emocionales que trascienden la forma de visualizar el bienestar. La implementación de procesos pedagógicos diseñados para promover la visualización y expresión de emociones ha demostrado ser un componente esencial en el desarrollo de una inteligencia emocional robusta y una habilidad de comunicación efectiva. El enfoque en el desarrollo de habilidades comunicativas y sociales ha sido fructífero. Las mejoras evidenciadas en la expresión verbal, la escucha activa y la capacidad para trabajar colaborativamente son testimonio de su nueva forma de ver esa área de su vida. En este momento de despedida, les insto a llevar consigo estas valiosas habilidades hacia nuevos desafíos. Cultiven relaciones sólidas, expresen sus

	mantenerse activos, a explorar nuevas formas de movimiento y a seguir construyendo una relación positiva con su propia salud física, mental y socioemocional.	su camino. Los animo a llevar consigo estas habilidades cognitivas fortalecidas hacia sus próximas etapas educativas y profesionales. Cultiven un hábito de aprendizaje continuo y mantengan viva la llama de la curiosidad intelectual.	emociones con autenticidad y abracen la diversidad en sus futuros empeños. y emocional.
Recursos	Conos, aros, platillos, pelotas de tenis, balones.		
Reflexión	En esta última sesión, culminamos nuestro viaje educativo con una actividad final que ha superado todas las expectativas. Al preparar esta experiencia, el objetivo era no solo consolidar los conocimientos adquiridos sino también promover una reflexión profunda sobre el proceso vivido. Se puede afirmar con satisfacción que la actividad final fue un éxito y los comentarios de los estudiantes lo afirmaban, decían que nunca se habían unido como curso así en todo el año, que la actividad les hizo repensar la importancia de llevar un equilibrio entre sus dimensiones y que, por supuesto el bienestar no solo se trata de hacer actividad física, sino de cuidar nuestra mente, nuestras emociones, nuestro cuerpo y así mismo el espíritu. En el núcleo de esta experiencia, buscábamos no solo formar individuos activos físicamente, sino seres humanos integralmente activos. La integración de dimensiones físicas, socioemocionales y cognitivas fue clave para este enfoque. Observar cómo cada estudiante abordaba las actividades desde un lugar integral, considerando no solo el cuerpo sino también las emociones y el pensamiento, habla sobre su crecimiento y desarrollo a esta idea.		

Anexo número 21. Diario de campo

Fecha	9/22/2023		
Docente	Arguie Yurane Papamija Papamija		
Participantes	30		
Sesión	1		
Tema: Curiosidad informativa para la participación en su entorno			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitiva Capacidades: atención, concentración, memorización entre otras.	Dimensión emocional relación consigo mismo el otro y lo otro
	A partir de lo observado se logra dar cuenta de que los estudiantes tienen muy poca disposición física a pesar de las continuas clases de Educación Física. La gran mayoría deja ver signos de cansancio en cortos periodos de actividad física.	Al proponer situaciones problema durante las diferentes actividades los estudiantes muestran dificultad para tomar decisiones rápidas acordes a las distintas situaciones. Dejando en evidencia la dificultad que poseen a la hora de ser propositivos y resolutivos.	Durante el desarrollo de las diferentes actividades los estudiantes muestran signos de enojo y ansiedad, sumados a cansancio y frustración al realizar las diferentes tareas, el deseo de competir es notorio y esto produce algunas de estas sensaciones en ellos al no lograr el objetivo de una actividad puntual.
Recursos	Conos, aros		
Reflexión	En esta primera sesión se logró evidenciar que oportunidades por mejorar hay en este grupo determinado, estableciendo puntos específicos en los que hay enfatizar la labor de estas prácticas.		

Anexo número 22. Diario de campo

Fecha	9/29/2023		
Docente	Arguie Yurane Papamija Papamija		
Participantes	30		
Sesión	2		
Tema: Reconocimiento y comunicación desde lo corporal en perspectiva del desarrollo integral en sus dimensiones.			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitiva Capacidades: atención, concentración, memorización entre otras.	Dimensión emocional relación consigo mismo el otro y lo otro
	En esta sesión la actitud apática frente a la sesión de clase es la que impera, siendo la pereza o simple desinterés, los motivos por los cuales no desean hacer la clase, quedándose sentados o con el celular en todo momento.	A la hora de comunicarse entre ellos mismos (estudiantes), muestran muy poca asertividad durante la resolución de algún problema, siendo una gran dificultad el trabajo en equipo.	El deseo de ganar es prioridad para ellos y genera decepción cuando no lo logran, produciendo entonces, que no les guste trabajar con sus compañeros, pues, creen que solos lo harán mejor, cuando no logran desarrollar una tarea muestran enojo y decepción.
Recursos	Conos, aros		
Reflexión	Se debe fortalecer la comprensión de la importancia que tiene el trabajo en equipo para el desarrollo de las actividades y el trasfondo que tiene cada una, la importancia que tiene la interacción con los demás y como cada uno aporta desde sus propias capacidades.		

Anexo número 23. Diario de campo

Fecha	22/10/2023		
Docente	Arguie Yurane Papamija Papamija		
Participantes	34		
Sesión	3		
Tema: Explorando nuestro ser a través del movimiento y desarrollo integral en Educación Física.			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitiva Capacidades: atención, concentración, memorización entre otras.	Dimensión emocional relación consigo mismo el otro y lo otro
	Con el transcurrir de las diferentes sesiones se ve un cambio en el proceder de algunos estudiantes, que se han ido animando a ser parte de las clases, que han optado por aprovechar las sesiones propuestas como un escape de la cotidianidad que les genera el colegio.	Para algunos estudiantes se nota un cambio o liberación para actuar de manera acorde a las necesidades de cada actividad, es decir, la colaboración desde las capacidades de cada uno, en función del cumplimiento de la tarea puesta o de la resolución del problema planteado.	Al mejorar la actitud frente a las actividades se da por entendido que el trabajo cooperativo se mejora considerablemente, se maneja de mejor manera la frustración y al conseguir un trabajo en equipo algunos consiguen llegar a la meta, por lo cual, se generan emociones positivas producto de la satisfacción de la victoria, aun así, se maneja de mejor manera la frustración en los casos en los que no se consigue llegar a la meta.
Recursos	Conos, aros		
Reflexión	Aunque pocos, se comienzan a ver diferentes avances y/o cambios en el grupo que generan cambios positivos dentro de las dinámicas que se generan con el grupo, dejando en claro que se puede afectar de manera positiva desde la propuesta educativa planteada.		

Anexo número 24. Diario de campo

Fecha	3/11/2023		
Docente	Arguie Yurane Papamija Papamija		
Participantes	32		
Sesión	4		
Tema: Identidad corporal y recepción informativa.			
Descripción de la sesión	Dimensión física Identidad corporal	Dimensión cognitiva Capacidades: atención, concentración, memorización entre otras.	Dimensión emocional relación consigo mismo el otro y lo otro
	La disposición para esta sesión es notoriamente diferente en comparación con las sesiones anteriores, se logra un cambio en la actitud de los estudiantes y la realización de cada una de las actividades, a quienes les podía costar más ciertos movimientos o ejecuciones se les ve intentando y a los que se les facilita apoyando a sus compañeros mediante consejos para que puedan lograr lo que la actividad requiere.	Cuando se logra dar cuenta de lo que es el fuerte de cada uno, se forma un sentido de equipo que fortalece la interacción entre los compañeros, cada uno poniendo sus propias fortalezas en función del cumplimiento de las diferentes tareas y solicitando apoyo cuando es necesario, reconociendo la capacidad de los demás y también ofreciendo el apoyo cuando son conscientes de que pueden aportar en dado momento.	En algunos se siguen viendo comportamientos que no aportan a la actividad, guiados por el deseo de ganar, desde luego la gran mayoría ha logrado centrar su atención en el disfrute de la actividad y buscar la victoria de manera cooperativa, fortaleciendo sus relaciones interpersonales y desarrollando así en ellos el concepto de trabajo en equipo y el manejo de emociones.
Recursos	Conos, aros		
Reflexión	Los gestos expresados por el grupo de estudiantes en su mayoría son de agradecimiento por proponer actividades y espacios que generen un desahogo y cambio de rutina, pues, la intensidad del último año de colegio los agobia, y este espacio han generado un esparcimiento y cambio en las dinámicas del grupo de manera positiva.		

Anexo número 25. planeación de clase 1

		UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACION FISICA LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA IPN INSTITUTO PEDAGOGICIO NACIONAL			
PCP: <i>CORPUS ACTUS</i> : la educación física en perspectiva de actividad integral					
Fecha: 19/09/2023- 22/09/2023			N. sesión 1		
Profesores Cristian Suarez, Juan David Bermúdez, Arguie Papamija			Hora de inicio: 1:00 pm		
			Hora de finalización: 3:00 pm		
			Grado:11-01		
Tema: Curiosidad informativa para la participación en su entorno.					
Propósito: Crear conciencia del entorno para mejorar el desarrollo integral.					
Contenidos: Resistencia, resolución de problemas, y regulación de emociones.					
Plan de trabajo					
Actividades	Dimensión y áreas para trabajar	Descripción de la actividad			Tiempo
Calentamiento	Físico, emocional, cognitiva Cognitivo Cognitivo, físico.	Juego del antibiótico, doctor y el virus, un estudiante será el doctor, un objeto será el antibiótico y dos estudiantes serán el virus y tienen que contaminar al grupo en general, los que estén contaminados deben acudir al doctor o tener el antibiótico para que no los contaminen.			15 minutos
Juego de Pares		Se distribuyen objetos en parejas en un cuadro de 10x10, en dos grupos deberán observar antes de empezar en que orden quedarán los objetos, luego se taparán y en relevos irán descubriendo cada pareja, cada grupo sumará puntos cada vez que descubra una pareja de objetos.			40 minutos
Rompecabezas		Cada grupo deberá armar su rompecabezas en el menor tiempo posible, solo podrán poner una ficha luego de realizar una figura entre el grupo de acrosport y durar 10 segundos en la figura, el primer equipo que arme su rompecabezas ganará.			45 minutos
Feedback análisis	Se realiza la reflexión antes de finalizar la clase, para identificar aspectos a mejorar y potencializar en las siguientes sesiones, comentarios por parte de los estudiantes.				15 minutos
Recursos	Pelotas, tapas, conos				

Anexo número 26. Planeación de clase 2

		UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACION FISICA LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA IPN INSTITUTO PEDAGOGICIO NACIONAL		
PCP: <i>CORPUS ACTUS</i> : la educación física en perspectiva de actividad integral				
Fecha: 26-9-2023 29-9-2023		N. sesión 2		
Profesores Cristian Suarez, Juan David Bermúdez, Arguie Papamija		Hora de inicio: 1:00 pm		
		Hora de finalización: 3:00 pm		
		Grado:11-01		
Tema: Reconocimiento y comunicación desde lo corporal en perspectiva del desarrollo integral en sus dimensiones.				
Propósito: Trabajar en la comunicación y fortalecer el reconocimiento corporal a través de actividades físicas y juegos interactivos.				
Contenidos: Se trabaja por medio de la comunicación e interacción y su práctica de la fuerza general implícitas en las actividades.				
Plan de trabajo				
Actividades	Dimensión y áreas para trabajar	Descripción de la actividad		Tiempo
Juego de roles	Dimensión física, cognitiva, emocional en unión de sus áreas (física, fisiológica, cognitiva y socio emocional)	Se realiza 2 grupos de 10 personas cada uno, cada grupo tendrá una situación de la vida real como por ejemplo comprar algo en una tienda donde se presenta un malentendido con el dueño y resolver un conflicto en el transporte público Cada grupo tiene que hacer una interpretación de la situación asignada y buscar una solución entre todos para brindar tranquilidad en el espacio		15 minutos
Trabajo de conciencia corporal Trabajo de conciencia corporal		Se realiza trabajo de posturas corporales como: - Postura del arco - Postura de cobra - Postura del cuervo - Perro boca abajo - Postura de la media luna - Postura del águila - Postura del bastón de 4 apoyos - Postura de la barca Al trabajar las posturas, en grupos de 5 personas tendrán que realizar una secuencia uniando todas las posturas representando un esquema corporal		40 minutos
Trabajo de creación propia de circuitos		En los 2 grupos de 10 personas van a diseñar un circuito de trabajo físico, con elementos como: conos, aros, colchonetas Debe estar presente la comunicación y escuchar a los compañeros para el diseño del circuito, cada grupo tiene 5 minutos de creación y 5 de práctica, cada grupo realiza el circuito del otro grupo.		45 minutos
Feedback análisis	Se realiza la reflexión antes de finalizar la clase, para identificar aspectos a mejorar y potencializar en las siguientes sesiones, comentarios por parte de los estudiantes			15 minutos
Recursos	Colchonetas, conos, aros			

Anexo número 27. planeación de clase número 3

 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACION FISICA LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA IPN INSTITUTO PEDAGOGICO NACIONAL PCP: <i>CORPUS ACTUS</i>: la educación física en perspectiva de actividad integral 			
Fecha: 3-10-2023 20-10-2023		N. sesión 3	
Profesores Cristian Suarez, Juan David Bermúdez, Arguie Papamija		Hora de inicio: 1:00 pm	
		Hora de finalización: 3:00 pm	
		Grado:11-01	
Tema: Explorando nuestro ser a través del movimiento, un desarrollo integral en educación física			
Propósito: Fomentar el desarrollo integral de los estudiantes a través del movimiento, como centro de desarrollo la dimensión física, cognitiva y emocional, mientras que exploran las capacidades, física, cognitivas y comunicativas.			
Contenidos: Se trabaja por medio de las capacidades físicas, cognitivas y emocionales en desarrollo del juego y descubrimiento			
Plan de trabajo			
Actividades	Dimensión y áreas para trabajar	Descripción de la actividad	Tiempo
Activación por medio del cuerpo y mente	Dimensión física, cognitiva, emocional en unión de sus áreas (física, fisiológica, cognitiva y socio emocional)	Control corporal y cognitivo por medio de la meditación, conectando emociones por medio de la música, se manejan diversos ritmos musicales para generar diferentes emociones.	15 minutos
Descubre y juega		Serie de juegos que fomentan el descubrimiento; laberinto humano: colocar conos y cintas adhesivas en el suelo para crear un laberinto, los estudiantes deben atravesar el laberinto siguiendo las indicaciones establecidas; deben ir siempre en contacto ya las demás indicaciones se establecen internamente teniendo como propuesta 8 reglas para cumplir, al terminar el juego se realiza un análisis de discusión para identificar los diferentes aspectos que se presentaron.	40 minutos
Exploración de capacidades por medio del juego		Se dividen el grupo en subgrupos aproximadamente de 4 integrantes se asigna cada capacidad al grupo, tales como: fuerza general, resistencia aeróbica, temporal, espacial interacción, comunicación, cada grupo realiza una secuencia de ejercicios donde intervenga todo el cuerpo y haya movimiento representando cada capacidad, posterior cada grupo replica la secuencia de ejercicios, con el fin de fomentar la colaboración y optimizar el aprendizaje y apoyo mutuo.	45 minutos
Feedback análisis	Se realiza la reflexión antes de finalizar la clase, para identificar aspectos a mejorar y potencializar en las siguientes sesiones, comentarios por parte de los estudiantes		15 minutos
Recursos	Colchonetas, conos, aros, Pelotas de diferentes tamaños y texturas		

Anexo número 28. planeación de clase 4

 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACION FISICA LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA IPN INSTITUTO PEDAGOGICIO NACIONAL PCP: <i>CORPUS ACTUS</i>: la educación física en perspectiva de actividad integral 			
Fecha: 17/10/2023, 3/11/2023		N. sesión 4	
Profesores Cristian Suarez, Juan David Bermúdez, Arguie Papamija		Hora de inicio: 1:00 pm	
		Hora de finalización: 3:00 pm	
		Grado:11-01, 11-03	
Tema: Identidad corporal y recepción informativa.			
Propósito: Identificar los beneficios de la actividad física.			
Contenidos: Resistencia, resolución de problemas, y regulación de emociones.			
Plan de trabajo			
Actividades	Dimensión y áreas para trabajar	Descripción de la actividad	Tiempo
Calentamiento	Físico, emocional, cognitiva.	Movilidad articular. Por parejas durante un minuto deberán tocar los tobillos, rodillas y/o espalda, el que lo haga más veces por un minuto le pondrá penitencia.	15 minutos
Juegos ponchados yermis		Combinación de juegos, se combina la tarea del juego de yermis, que consiste levantar una torre de tapas mientras que el otro equipo evita ponchando con pelotas.	30 minutos
Relevos por grupo		Se organizan por grupos según la asistencia, donde cada grupo inicia con un participante saliendo de un punto (A) a un punto (B) donde al regresar debe llevar a su compañero para volver a iniciar la secuencia, hasta terminar todo el grupo haciendo el recorrido, el primer grupo que termine será el ganador. Cada recorrido se realizará con diferentes condiciones.	30 minutos
Feedback análisis	Se da por terminada la sesión con el estiramiento y una reflexión sobre la actividad.		15 minutos
Recursos	Colchonetas, conos, aros, Pelotas de diferentes tamaños y texturas		

Anexo número 29. planeación de clase 5

 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACION FISICA LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA IPN INSTITUTO PEDAGOGICIO NACIONAL  PCP: <i>CORPUS ACTUS</i>: la educación física en perspectiva de actividad integral			
Fecha: 24/10/2023		N. sesión 5	
Profesores Cristian Suarez, Juan David Bermúdez, Arguie Papamija		Hora de inicio: 1:00 pm	
		Hora de finalización: 3:00 pm	
		Grado:11-01	
Tema: Creación de actividades por medio del juego, en desarrollo de una actividad integral de sus dimensiones por medio de la educación física			
Propósito: fomentar la comunicación, la interacción e imaginación en la creación de alternativas de juego en circuitos integrativos			
Contenidos: se desarrolla por medio de la dimensión física, emocional y cognitiva			
Plan de trabajo			
Actividades	Dimensión y áreas para trabajar	Descripción de la actividad	Tiempo
Imaginación por medio del juego	Dimensión física, cognitiva, emocional en unión de sus áreas (física, fisiológica, cognitiva y socio emocional)	• Explorando Diferentes Tipos de Juegos (20 minutos) • Estación 1: Juegos de Carreras: • Establecer una pista de carrera con conos. • Estación 2: Juegos de Pelota: • Dividir a los estudiantes en equipos. • Juegos de lanzar y atrapar pelotas para mejorar la coordinación y precisión. • Estación 3: Juegos de Pañuelo: • Cada estudiante lleva un pañuelo colocado en el bolsillo trasero. • Los estudiantes deben intentar robar los pañuelos de los demás sin perder el suyo. • Estación 4: Juegos con Cuerdas.	50 minutos
Trabajo de creación propia de circuitos		• Juegos de salto con cuerda para mejorar la resistencia y el ritmo. • 3. Juego Cooperativo (15 minutos) • Juego de "Todos a Bordo": • Colocar una cuerda en el suelo, simulando un barco. • Los estudiantes deben cruzar el "río" (representado por el suelo fuera de la cuerda) sin caerse. • Si un estudiante cae, los compañeros de clase deben ayudarlo a volver al barco.	50 minutos
Feedback análisis	Se realiza la reflexión antes de finalizar la clase, para identificar aspectos a mejorar y potencializar en las siguientes sesiones, comentarios por parte de los estudiantes		
Recursos	Colchonetas, conos, aros, Pelotas de diferentes tamaños y texturas		

Anexo número 30. planeación de clase 7

 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACION FISICA LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA IPN INSTITUTO PEDAGOGICIO NACIONAL 			
PCP: <i>CORPUS ACTUS</i> : la educación física en perspectiva de actividad integral			
Fecha: 07/11/2023	N. sesión 7		
Profesores Cristian Suarez, Juan David Bermúdez, Arguie Papamija	Hora de inicio: 1:00 pm		
	Hora de finalización: 3:00 pm		
	Grado:11-01, 11-03		
Tema: Sentiactuantespensantes.			
Propósito: Lograr una sinergia entre las diferentes dimensiones trabajadas, la física, la emocional, y la cognitiva.			
Contenidos: Locomoción, resolución de problemas, y expresión de emociones.			
Plan de trabajo			
Actividades	Dimensión y áreas para trabajar	Descripción de la actividad	Tiempo
Calentamiento	Dimensión física, cognitiva, emocional en unión de sus áreas (física, fisiológica, cognitiva y socio emocional)	Para esta primera intervención a modo de calentamiento y rompe hielo, una dinámica adecuada podría ser alguna en donde el estudiante deba estar atento y concentrado para la toma de decisiones y escucha, el juego se llama “Haz lo contrario”, la dinámica es muy sencilla, es muy simple, las personas deben realizar la acción contraria a la que se le manifiesta, es decir, hacer lo contrario a lo que se diga. Se le añaden dinámicas grupales para hacerlo un poco más complejo y que deba existir un trabajo cooperativo de todos.	10 minutos
Mini exatlon		El mini exatlon es un circuito de acción motriz en donde se ponen a prueba las habilidades y las destrezas motrices en competencias, se añaden dinámicas físicas, emocionales y cognitivas donde cada una de ellas posee una característica a trabajar.	40 minutos
Sentí-actuantes-pensantes		Sentiactuantepensante es el "nombre que se le asigna a una actividad que integra sus emociones y sus pensamientos en su toma de decisiones, es una actividad de relevos donde se asignan cierto tipo de características físicas, cognitivas y emocionales.	40 minutos
Feedback análisis	Se da por terminada la sesión con el estiramiento y una reflexión sobre la actividad.		15 minutos
Recursos	Aros, conos.		