

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

**EDUCACIÓN FÍSICA: UN ESPACIO EMOCIONANTE GENERADOR DE
EXPERIENCIA Y APRENDIZAJE.**

Angélica Márquez Mejía

Código: 2007220037

Bogotá, D.C., noviembre, 2013

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

**EDUCACIÓN FÍSICA: UN ESPACIO EMOCIONANTE GENERADOR DE
EXPERIENCIA Y APRENDIZAJE.**

Autora: Angélica Márquez Mejía

Tutor: Mg. Carlos Pacheco

Bogotá, D.C., noviembre, 2013

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN (RAE)

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Educción Física: Un espacio emocionante generador de experiencia y aprendizaje.
Autor(es)	Márquez Mejía, Angélica
Director	Mg. Pacheco Villegas, Carlos Eduardo
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2013. p. 80
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional, UPN
Palabras Claves	EMOCIÓN; INTELIGENCIA EMOCIONAL; EDUCACIÓN FÍSICA; RELACIONES INTRAPERSONAL E INTERPERSONAL.

2.Descripción
El trabajo de grado que se propone, consiste en una propuesta pedagógica educativa, que pretende a través de la Educación física vivenciar, conocer y explorar la dimensión socioafectiva como elemento esencial del desarrollo del ser humano. En consecuencia, se despliega un trabajo interpersonal e intrapersonal en relación de reconocerse así mismo, el otro y el entorno comprendiendo las diversas manifestaciones (sentir, pensar, actuar) que comprometen la acción y expresión del ser humano dentro de los procesos de formación personal y social. Este proceso formativo se desarrolla desde actividades de sensibilización, en el trabajo con el cuerpo propio, el cuerpo del otro orientado a la necesidad de expresión humana.

3.Fuentes
• Bach, Eva & Pérez, Darde (2002). <i>Sedúcese para seducir. Vivir y educar las emociones</i>. Barcelona: Paidós Contextos. • De Zubiria Samper, Julián. (2006). <i>Los modelos pedagógicos: Hacia una pedagogía dialogante</i>. Bogotá D. C.: Magisterio. • Foucault, Michael. (1990). <i>Tecnologías del yo</i>. Barcelona: Paidós. • Gardner, Howard. (2011). <i>Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica</i>. Barcelona: Paidós. • Góleman, Daniel. (1996). <i>Inteligencia emocional</i>. Barcelona: Kairos.

4.Contenidos
1. Caracterización contextual. Indica los elementos con los que se sustenta el proyecto teniendo en cuenta: leyes de educación, ley del congreso de Colombia, identificación de otros Proyectos Curriculares Particulares de la facultad de Educación Física de la universidad Pedagógica Nacional con los que se realizó la descripción y el contraste con la intencionalidad del presente proyecto y por último la relación de conceptos que se

inscriben en este documento como lo son emoción, inteligencia emocional y educación física.

2. Perspectiva educativa. Aquí se involucran aspectos analógicamente educativos y formativos con los que se encuentra orientado el proyecto, es decir, ideal de hombre, conceptos de cultura, pedagogía, educación y desarrollo humano lo cual es completamente implícito en Educación Física.

3. Implementación. Atiende la necesidad de justificar y describir los propósitos del proyecto con el fin de organizar estratégicamente contenidos, estilos de enseñanza-aprendizaje y la forma evaluativa del proceso.

4. Ejecución piloto. Permite concretar la idea general, en la que se quiere la formación del ser humano a partir de la comprensión de sí y del otro, en relación con los vínculos emocionales, afectivos como posibilidad de crecer como personas que sienten, piensan, desean, quieren y hacen.

5. Análisis de la experiencia. Se generan a partir de todo el proceso teórico y práctico realizado, como resultado de la implementación y la ejecución

Metodología

En secuencia del presente trabajo de formación se construye los siguientes momentos:

- Conocimiento teórico y conceptual de los elementos inmersos en la actual propuesta
- Construcción de la perspectiva y propuesta pedagógica en relación con las problemáticas y necesidades del contexto, se involucra intensiones de los saberes pedagógicos, humanístico y disciplinar.
- Implementación del proyecto en una práctica ajustada al contexto escolar desde la experiencia de aprendizaje y en relación con los demás como elemento de formación del ser humano.
- Evaluación del proceso tanto de los estudiantes como del docente.

5.Conclusiones

Este proceso educativo concibo avances importantes y significativos tanto en los estudiantes como en el docente, ya que la experiencia y el aprendizaje fueron generándose simultáneamente logrando así desarrollar capacidades socio afectivas que posibilitan el acercamiento, la confianza, reconocimiento propio y del otro para alcanzar el crecimiento como seres humanos afectivamente relacionales.

De este modo se logró que los estudiantes comprendieran las diferencias de ser de cada persona lo que comprende a emociones, sentimientos, actitudes, formas de expresar y de comunicar tanto propias como del compañero, reconocidas en la participación de las dinámicas del trabajo individual y colectivo en la resolución de problemas o tareas.

Elaborado por:	Márquez Mejía Angélica
Revisado por:	Anamaría Caballero

Fecha de elaboración del Resumen:	18	11	2013
-----------------------------------	----	----	------

DEDICATORIA

*A mi valiosa familia, por su compañía en mi camino, por su apoyo, amor y
bendición en los días difíciles.*

AGRADECIMIENTOS

A Dios y a la vida por las bellas oportunidades de aprender, de sentir, de ser, de desear y de compartir al lado de miles de personas.

A los profesores que me aportaron grandemente en mi proceso educativo contribuyendo en mi crecimiento como persona y como profesional en la educación.

A todos los profesores y compañeros que hicieron parte del proceso educativo universitario, en el que intervinieron y aportaron conocimientos que son necesarios para mi aprendizaje, destacando así las infinitas experiencias que me dejan huella en mi carrera académica y que consolidan lo que soy en mi perfectamente y hermosa profesión, que orgullo decirlo hoy que ser docente va mas allá de lo que muchos creen ver, compromete un acto humano y sensible.

Angélica Márquez Mejía

INDICE GENERAL

	pp.
RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN (RAE)	III
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTOS	VI
ÍNDICE GENERAL	
LISTA DE FIGURAS	X
LISTA DE SIGLAS	XI
INTRODUCCIÓN	XII
JUSTIFICACIÓN	XIII
1. FUNDAMENTACION CONTEXTUAL	1
1.1. Marco legal	1
1.1.1. Leyes y políticas que justifican el interés del PCP	1
1.2. Macrocontexto	2
1.2.1. Identificación de PCPs	2
1.2.2. Consideración de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en cuestión de salud y bienestar mental.	6
1.2.3. Proceso emocional.	7
1.2.4. Acercamiento a la inteligencia emocional.	10
1.2.5. Relación salud mental, actividad física y educación física.	11
2. PERSPECTIVA EDUCATIVA	14
2.1. Ideal de hombre pensando en un desarrollo multidimensional.	14
2.1.1. ¿Qué se quiere del ser humano?	14
2.1.2. Sociedad y educación	15
2.1.3. La cultura un elemento que permea y trasciende	16
	vii

2.1.4. ¿Cómo comprender la pedagogía en educación en el proceso educativo?	17
2.2. Desarrollo Humano	20
2.2.1. Teoría relacional de Jean Backer Miller	20
2.3. Educación Física	21
2.4. Tendencia de la Educación Física	22
2.4.1. Sociomotricidad	22
2.5. Modelo Pedagógico Dialogante	23
2.6. Aprendizaje vivencial y experiencial par aun desarrollo del ser	25
3. IMPLEMENTACIÓN	28
3.1. Justificación	28
3.2. Objetivo general.	28
3.3. Propósito	28
3.4. Contenidos	28
3.5. Estrategias	29
3.6. Evaluación	29
4. EJECUCIÓN PILOTO	30
4.1. Información Institucional	30
4.1.1. Localización	30
4.1.2. Planta física.	30
4.1.3. Aspectos educativos.	34
4.1.4. Orientación del programa de educación física.	35
4.1.5. Caracterización de la población.	35
4.2. Desarrollo y metodología de clase	36
4.2.1. Contenidos y propósitos.	36
4.2.2. Metodología	37
4.2.3. Plan de clases	39

5. ÁNALISIS DE LA EXPERIENCIA	43
5.1. Aprendizajes como docente	...43
5.2. Incidencias en el contexto y en las personas	44
5.3. Incidencias del diseño	45
5.4. Recomendaciones	45
REFERENCIAS	46
ANEXOS	48
A. Encuestas de los gustos	48
B. Formato de clase	49
C. Fotos	50

LISTA DE FIGURAS

	pp.
FIGURA	
1. La emoción, con lleva a una acción.	8
2. Movimiento desde la emoción.	9
3. Proceso de relación estudiante y docente.	24
4. Enfoque pedagógico en relación.	26

LISTA DE SIGLAS

UPN	Universidad Pedagógica Nacional
LEF	Licenciatura en Educación Física
EF	Educación Física
PCP	Proyecto Curricular Particular
MEN	Ministerio de Educación Nacional
RLB	Rodrigo Lara Bonilla

INTRODUCCIÓN

En este trabajo se pretende estructurar el Proyecto Curricular Particular, acerca de la Educación Física en relación a una contrapropuesta de intereses frente al deporte, condición física y en si el movimiento como elementos que se han desarrollado con fines físico, estructurados y conductuales, contrario a esto se busca permear en un espacio propicio para las relaciones, interacciones, expresión, reconocimiento de sí y del otro, comprendiendo la dimensión de que el hombre es más que cuerpo y movimiento. Por eso intensionar un espacio de EF orientado a prácticas que hagan sensibilizar al ser, para que en el reconocimiento de sí mismo, del otro y de las relaciones que se den a través de prácticas que involucre el acto emocional aporten a la constitución de lo que somos, esto permite que desde la emoción se puedan cambiar los comportamientos del hombre un detonante que pude llevar a movilizar la mente, el cuerpo y los sentimientos de manera más significativa para la vida misma.

Para la elaboración de este documento se tiene en cuenta aspectos que sirvan para conocer a profundidad el tipo de población y contexto a partir del cual se va a trabajar; por ello se hizo un primer acercamiento a la población, elaborando contextualización y observación de los espacios para el desarrollo de la práctica educativa y posteriormente la implementación del presente PCP.

JUSTIFICACIÓN

¿Qué?

Educación física: un espacio emocionante generador de experiencia y aprendizaje. Más que un espacio de educación física, deporte y movimiento, es un ambiente que permite involucrar aspectos en relación con la experiencia, los sentimientos, los conocimientos de manera que estos elementos se integren, contribuyendo así con el aprendizaje y el desarrollo del ser, en esto, se considera que la educación física es un elemento fundamental que incide en el ser desde lo emocional, lo físico y lo cognitivo.

¿Para qué?

Debe pensarse en el desarrollo de las dimensiones de forma holística del ser humano en su proceso de aprendizaje para llegar a un óptimo bienestar físico, psicológico, emocional y social fortaleciendo los vínculos de las relaciones sociales, afectivas y de un buen ambiente de aprendizaje, para así poder mediar en los aspectos como la inseguridad, la desconfianza, la soledad, haciendo que desde este espacio se disfrute y goce de cada experiencia generada.

¿Por qué?

La importancia de tener este espacio de educación física contribuye al bienestar emocional de las personas puesto que al sentirse bien, se disfruta lo que se hace y se puede acercar en educar las emociones y acciones; además, de que al estar bien consigo mismo se logra interactuar con el entorno y los demás de una forma más

significativa y enriquecedora. En este sentido, es pensar en el desarrollo y plenitud de todas las dimensiones del ser humano, como lo menciona Emma Martínez en el documento *“Construirse como persona, crecer en humanidad”*, que se debe pensar en humanizar, lo que significa saber desarrollar y cuidar nuestro ser en todas sus dimensiones: somos un cuerpo; somos un yo psíquico, afectivo sexual; somos un yo relacional; somos un yo racional; somos un yo espiritual, por tanto el ser humano no se comprende solamente como un ser individual, sino también como un ser social, y es en esta interacción con su entorno y con los demás en donde las personas se construyen a sí mismo y construyen un propio conocimiento de manera que esto contribuye a crear una propia identidad, autoconocerse, descubrirse, reconocer al otro y sentir plena confianza de lo que se es. El espacio de educación física permite involucrar estas relaciones haciendo que las personas tengan una experiencia significativa, sintiendo, aprendiendo, construyendo, interactuando y alcanzando un estado que permita controlar las situaciones que desestabilizan el bienestar emocional, que conllevan a pensamientos negativos de sí mismos como el bajo autoestima, la inutilidad y sentimientos que pueden llegar a lastimar a los demás a si mismos.

1. FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL

1.1. Marco legal.

1.1.1. Leyes y políticas que justifican el interés del PCP.

Para el soporte del documento se citan algunos artículos legislativos que se enfocan en el ámbito de educación integral para el óptimo desarrollo de las personas, por tanto se tienen en cuenta las siguientes anotaciones de las leyes.

Ministerio de Educación Nacional. Decreta:

ARTICULO 1o. Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

ARTICULO 5o. Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo fines como:

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, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

Como se enfoca en la dimensión emocional, claro está sin demeritar ni dejar de lado las otras dimensiones, se describe una ley generada por el Congreso de Colombia que menciona un artículo relacionado con la salud mental.

La ley N° 1616 21 de Enero de 2013.

Artículo 3°. La salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad.

Artículo 5: Define algunos conceptos que se articulan con la salud mental y aquí se identifica uno que proporciona aportes en el orden de ideas que se ha venido desarrollando.

Problema psicosocial. Un problema psicosocial o ambiental puede ser un acontecimiento vital negativo, una dificultad o deficiencia ambiental, una situación de estrés familiar o interpersonal, una insuficiencia en el apoyo social o los recursos personales, u otro problema relacionado con el contexto en que se han desarrollado alteraciones experimentadas por una persona.

Estos elementos legislativos con los que se juega y que sustentan una función social que demanda que todas las personas sin discriminación alguna tienen derecho a una educación para un pleno desarrollo integral atendiendo todas las dimensiones del ser humano de manera articulada para que su proceso no se vea atrofiado por la falta de atención e importancia ya sea en la parte cognitiva, emocional, psicológica o social. Por tanto este proyecto constituye lo formativo no desde lo tradicional en condición física o en lo mero deportivo sino que se abarcan la multidimensionalidad del ser entendiendo las emociones, lo que significan, lo que aportan, lo que comprende una mirada diferente desde la existencia y todo lo que ella encierra vivir, sentir, explorar, pensar y hacer de mi cuerpo un cuerpo con significado y apropiación

de lo que es, resaltando las formas de relación con el entorno, con los demás y consigo mismo para un óptimo desarrollo humano y pensar en lo humano es dejar de un lado el verlo como objeto y acción, es adentrarse en todo lo que lo configura y lo que le da la esencia de ser un ser social.

1.2. Macrocontexto.

1.2.1. Identificación de PCPs.

Para el desarrollo del presente Proyecto Curricular Particular (PCP), se realizó la revisión de los PCPs que reposan en el Centro de Documentación de la facultad de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional y se adhiere a este escrito una descripción corta de lo que se proponen en aquellos trabajos. A continuación se hace mención de ello:

La actividad física para la promoción y prevención de la salud en el ámbito laboral. QUIROGA FORERO, Edison. (2010) Este proyecto se encuentra direccionado hacia el ambiente laboral y plantea un espacio para dar a conocer los beneficios de realizar actividad física, de intervenir y contribuir en el mantenimiento y mejoramiento de la salud, en el sentido de un autocuidado para evitar enfermedades.

La educación física como eje dinamizador de la salud en la escuela. JIMENEZ LOZANO, Alexander. (2009). El autor hace referencia en que la educación física trabaja sobre el cuerpo y para el cuerpo, se enfoca en el problema de que poco se realiza actividad física debido a las nuevas costumbres y hábitos generados por las nuevas tecnologías; para ello este pcp se proyecta en mantener hábitos saludables, en

vivir con mayor calidad los años de vida, en el reconocimiento de la totalidad del cuerpo, en promover la salud y prevenir las enfermedades.

Discapacidad y movimiento. Una mirada desde la educación física en la búsqueda hacia un desarrollo holístico. GALAN Zambrano, Diana M. (2008).

Mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar de las personas, modos de vivir sanamente; se habla de un desarrollo motor en situación de discapacidad.

Desde el énfasis en Educación Física estos PCPs permiten aludir un enfoque a partir del contexto tanto escolar como laboral, encaminados en brindar un espacio en el que se promueva la salud y los beneficios que este trae al realizar actividad física, ya que esto contribuye al mantenimiento y mejoramiento del cuerpo haciendo alusión a una mayor calidad de vida mediada por hábitos saludables que eviten por tanto las enfermedades o retrasen sus manifestaciones. Lo que tienen en común estos proyectos es que se piensa la educación física desde la ideología del trabajar en el mantenimiento sobre el cuerpo, para el cuerpo y teniendo en cuenta el movimiento como parte fundamental de la vida.

Por otro lado dos propuestas diferentes a las anteriores exponen lo siguiente, en primer lugar es pensar no solo en el cuerpo como un objeto físico y tangible, sino que también se proyecta el cuerpo como una silueta que dilata los sentidos y los códigos lingüísticos¹ (ARBOLEDA, 2009); esto unido además con las experiencias que generan un conocimiento el cual puede ser esquemático, duradero y significativo, queriendo así buscar un equilibrio entre cuerpo y mente. Es aquí donde se empiezan a involucrar aspectos como lo son la salud física y la salud mental de las personas, y en segundo

¹ PCP, Educación física y salud en la escuela. Parte del concepto de bienestar y presenta un principio de la educación física, que se refiere a buscar el equilibrio entre cuerpo y mente.

lugar se propone con otro proyecto desde el área de educación física la relación del cuerpo, la mente y los sentimientos, denominando esta relación en el control y manejo de las emociones para así mejorar las relaciones interpersonales².

De lo anterior presentado se puede decir que los proyectos giran en torno al cuidado y mantenimiento del cuerpo, es por lo cual que el interés del actual proyecto está vinculado en propiciar un espacio que este pensado más allá del movimiento y el deporte, es pensar en un cuerpo vivido que como se menciona en el documento El cuerpo que va a la escuela es “aprender a verse no con los ojos, sino buscando la experiencia sensorial y sus repercusiones en nuestra imagen corporal y en nuestra forma de estar en el mundo”(González y colaboradores, p.1) aprender a vivir, ser, estar, sentir y percibir en relación de nuestra existencia de lo que expresamos y somos con el otro. En esta orientación es contribuir al desarrollo físico, emocional y social, entendiendo que las tres dimensiones están muy asociadas con el ser humano y es muy difícil desligar una de la otra. Entonces, es por medio de la Educación física que se puede llegar a comprender las dimensiones del hombre, entendido que al realizar actividad física dentro de este programa de educación comprende todo aquello que el ser humano hace que genera un gasto energético y que además proporciona una experiencia de vida, vinculando aspectos de conocimiento, aprendizaje e interacción con el entorno, con los demás y con consigo mismo logrando un adecuado equilibrio emocional que ayuda a estar sanos y en armonía con el entorno.

Para ello es necesario mencionar la trayectoria y comprensión de la dimensión emocional, trayendo a colación como primer acercamiento aspectos que se mencionan a partir de lo que se vislumbra con la Organización Mundial De La Salud.

² PCP, El manejo de las emociones y su influencia en las relaciones interpersonales en los niños. BENAVIDEZ GARCIA, Jimmy. (1999)

1.2.2. Consideración de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en cuestión de salud y bienestar mental.

La falta de confianza, el no poder relacionarse con otras personas, los miedos, la timidez, el aislarse y no participar de eventos grupales, son causas que se dan por las mismas experiencias de vida y por cada situación que ha sido difícil de afrontar durante la trayectoria en la constitución de la historia de cada ser y que involucra directa o indirectamente la familia, el colegio, los amigos, las relaciones amorosas, el entorno y la sociedad en general. Estos problemas efectúan un daño psicológico, emocional y social que ocasionan trastornos en cuanto a la salud y el pleno desarrollo integral.

Los problemas de desequilibrio emocional es un problema de salud que afecta a las personas sin discriminación alguna de género, raza o clase social, la OMS considera que la salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental definiendo este como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades», esto constituye una concepción integral en la que se vinculan procesos no solamente individuales sino también sociales, por cuanto las relaciones con el entorno que nos rodea genera la vinculación del ser emocional, racional, físico y social en todo el proceso de aprendizaje. Ahora bien la salud mental es definida por la OMS como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Estos aspectos, se relacionan en tanto que

los comportamientos personales como grupales deben contribuir significativamente con la promoción del bienestar, un estado óptimo de fluidez en relación a lo que se siente, se piensa y se hace junto con lo que emocionalmente permite al ser sentir placer, sentirse bien consigo mismo y con los demás.

Desde esta perspectiva en la que se identifican el desequilibrio mental y emocional se debe pensar en cambiar las formas como se manejan las emociones es decir, acercarse a una educación emocional que le permita al ser humano no hacerse daño así mismo ni a los demás e involucra lo que expresamos, lo que somos, como nos comportarnos, como nos relacionamos y como actuamos ante los problemas de la vida, es interiorizar y saber exteriorizar los sentimientos y las emociones, saber que somos, que tenemos y que sabemos.

1.2.3. Proceso emocional.

La emoción es un evento que se da a partir de componentes biológicos y fisiológicos lo que indica respuestas orgánicas frente a un acontecimiento interno o externo que se determina por una información sensorial que llega a los centros del cerebro y como consecuencia se genera una respuesta neurofisiológica. Por mucho tiempo se había hecho la separación entre mente y emoción dentro de una concepción dualista, desterrando la emoción de los procesos de vivir y sentir el cuerpo, Parra: 2003 menciona “cuando colocamos nuestra mirada científica exclusivamente en la cognición, ocultamos otras dimensiones de la persona, como la emocional o cultural que también son necesarias para entender el pensamiento” (p. 184) mucho tiempo después se introdujo la importancia de la emoción, esto quiere decir que el sentir no se aleja del pensar, la cognición va de la mano de lo emocional produciendo cambios en los procesos cognitivos (Ver figura 1).

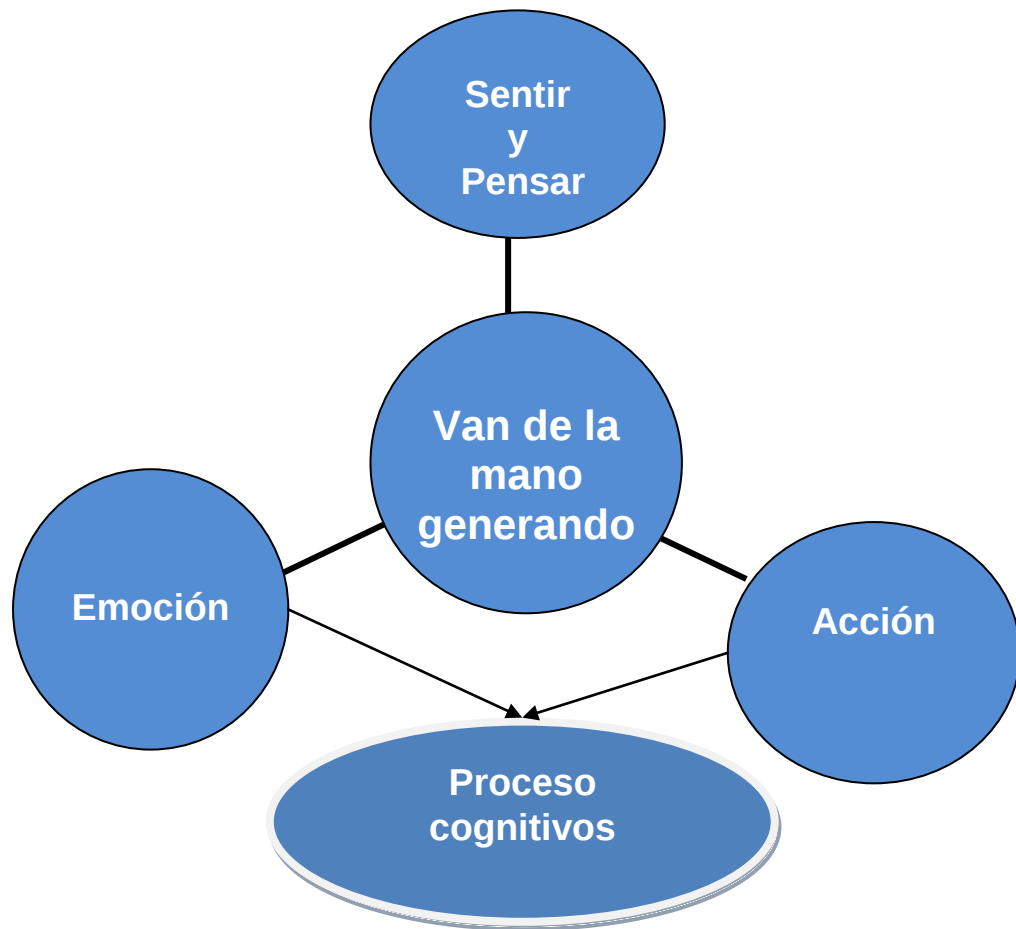


Figura 1. La emoción, con lleva a una acción. Fuente: Autora.

El cerebro juega un papel fundamental en la constitución de las emociones y de otra gama de funciones, su división consta de tres regiones cerebrales y dos hemisferios izquierdo y derecho: Región Cerebro primitivo, cerebro intermedio y Cerebro racional

- **Cerebro primitivo:** Es la región más primitiva que regula funciones básicas de respiración y metabolismo.
- **Cerebro Intermedio- sistema Límbico:** Este se detallara más adelante para especificar su contribución en relación a las emociones.

- **Cerebro Racional- Neocortex:** Es la capa mas evolutiva del cerebro, proporciona recuerdos, conocimiento, habilidades y experiencia acumulada. Controla la parte de memoria, concentración, resolución de problemas.

Enfocados en el sistema límbico, es el encargado de generar respuestas ante estímulos emocionales, comprende memoria, instintos sexuales, emociones (placer, miedo, seguridad), personalidad y la conducta. Se conforma por el hipotálamo (homeostasis), la Glándula pituitaria, la Amígdala cerebral (procesa y almacena reacciones emocionales, guarda los recuerdos) y el Hipocampo (transforma lo que está en la mente, memoria de corto plazo y memoria de largo plazo). (Ver figura 2).

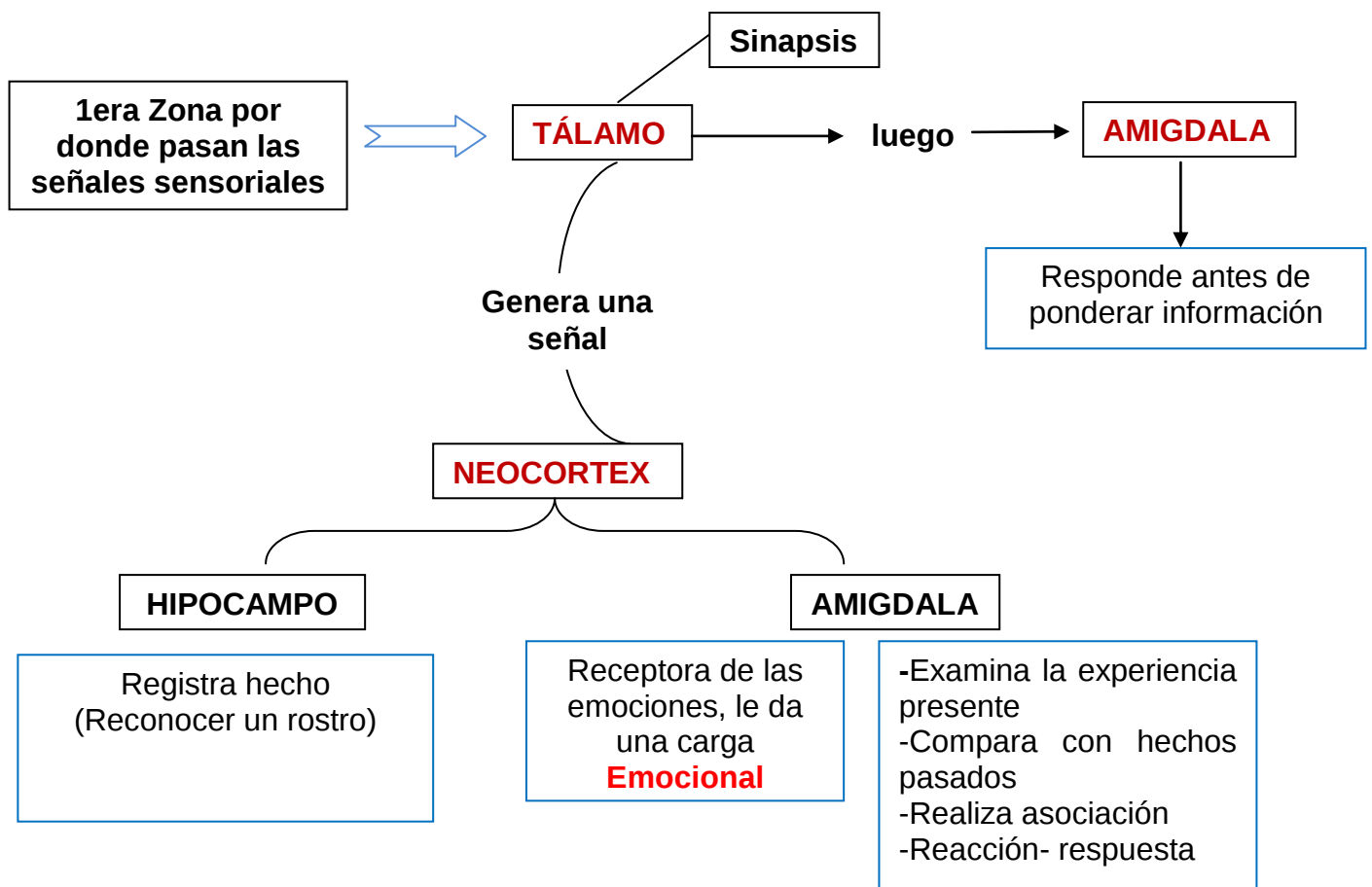


Figura 2. Movimiento desde la emoción. Fuente: Autora.

La anterior grafica representa el proceso en el cual se da la regulación interna emocional que corresponde a la región del tálamo zona sensorial que recibe las señales y que en una sinapsis genera la trasmisión de impulsos nerviosos, que generan información al neocortex que controla la memoria emocional y a través del hipocampo y la amígdala van registrando hechos que acontecen como nuevos enlazados con una carga emocional, es decir dese el hipocampo se reconoce un rostro que ya se había visto y la amígdala proporciona un sentimiento de gusto, agrado o todo lo contrario de desagrado.

Hemisferios del cerebro: Destacan ciertas características el izquierdo trabaja las habilidades cognitivas, lo que es secuencial y rutinario y el derecho está enfocado en las habilidades emocionales todo lo que concierne a creatividad y expresión artística.

El estado emocional es muy importante en la vida de toda persona, ya que este influye de manera directa sobre su salud, al no estar bien emocionalmente se entorpece o dificulta las facultades intelectuales, de relación con los demás y de la capacidad de aprendizaje. La salud emocional consiste en conseguir un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu, cuando una de estas áreas se encuentra en mal estado repercutirá directamente en las otras.

1.2.4. Acercamiento a la inteligencia emocional.

Haciendo la partición de lo que confiere a Inteligencia Emocional, la inteligencia fue reconocida por algunos años como el proceso cognitivo de memoria, razón y de resolución de problemas, pero posteriormente aparecen ideas que permiten verla desde otra mirada dándole importancia a otros aspectos fundamentales como lo es lo social y lo emocional. La inteligencia no confiere en saber muchas cosas, es la

capacidad de adquirir nuevos conocimientos y aplicarlos en situaciones para resolver problemas, es comprender, relacionarse y adaptarse a la existencia y al medio que nos rodea y es utilizar lo que se sabe para sacarle el buen provecho. En cuanto a emoción proviene la palabra latino “*moveré*” que significa moverse, mas el prefijo “e” que es movimiento hacia, es decir que en toda emoción está implícita la acción, como ya se había mencionado por mucho tiempo se había reprimido el mundo de las emociones pero estudios realizados desde el campo de la neurociencia han demostrado su importancia, y ¿porque el haber escogido las emociones como tema conducente? Por que como dice Eva Bach que las emociones:

Nos han constituido a través de los cambios evolutivos y son ellas las que nos han llevado a que el ser humano se proteja contra los peligros de las amenazas y se sienta atraído por formas más satisfactorias de vida y relación. (2002, p. 19).

1.2.5. Relación salud mental, actividad física y educación física.

Se identifican varios tipos de trastornos del humor que pueden afectar a las personas, como la depresión mayor(es un problema serio caracterizado por un estado de ánimo triste, sentimientos de infravaloración o culpa, y la incapacidad de sentir placer ni felicidad de una manera constante.); la distimia (es un estado de depresión ligera pero de larga duración), y la llamada enfermedad maniaco-depresiva (o bipolar, es temporal viene y va) (Bitran, 1995). El campo de la educación física es un ambiente favorable que puede de cierta forma afrontar estas situaciones e incidir para evitar que estos casos tan extremos se dan en las personas, lo que se puede llegar a trabajar es pensado en las dimensiones del ser no aislando una de las otras sino involucrándolas de manera que el sujeto pueda desarrollar habilidades, destrezas atreves de un

ejercicio que involucre la mente, el cuerpo, las emociones, el conocimiento y las relaciones con los demás llegando así a un bienestar emocional mas pleno.

Inicialmente la actividad física es una práctica humana que está presente en nuestro vivir de cada día (escuela, el trabajo, la familia, en el tiempo libre, etc); hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, una dimensión personal y una dimensión socio-cultural. Contribuye a que las personas estén bien emocionalmente y así si se sienten bien consigo mismas logrando tener buenas relaciones interpersonales, y pueden tener el control sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Actualmente podemos identificar tres grandes perspectivas de relación entre la actividad física y la salud: una perspectiva rehabilitadora; una perspectiva preventiva y una perspectiva orientada al bienestar.

Por tanto de lo anterior ya mencionado es aconsejable practicar deportes, aeróbicos o una actividad física (correr, ir en bicicleta o nadar) como una medida efectiva como elemento placentero y de agrado por estar bien. Los efectos positivos se deben a que realizar ejercicio de manera regular incrementa los niveles de sustancias químicas cerebrales como la serotonina, principal neurotransmisor implicado en el estado de ánimo, y que se encuentran disminuidos en los casos de personas que sufren este problema de salud, además, se considera que realizar ejercicio distrae y ayuda al aumento de la autoestima.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. El aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual, y es en esta propuesta que

lo indispensable de realizar actividad física en pro de la salud mental y emocional, es el poder mantener un programa variado en actividades sin querer alcanzar las metas de la condición física, sino el de alcanzar la capacidad de sentirse bien, de sentir placer y felicidad, intentando dispersar o distraer de todo estado de tristeza y de estrés complejo que aborda al ser humano.

2. PERSPECTIVA EDUCATIVA

***“De nada le sirve a una persona saber muchas cosas si no ha logrado un equilibrio personal que le permita relacionarse afectivamente con los demás, que le permita encontrar su lugar en la sociedad, que le permita sentirse seguro de sí mismo y capaz de realizar lo que se propone”.
Secretaría de Educación del Distrito: Bogotá una gran escuela.***

2.1. Ideal de hombre. Pensando en un desarrollo multidimensional:

2.1.1. ¿Qué se quiere del ser humano?

Todo lo que corresponde a comportamientos, actitudes, sentimientos, expresiones y lenguaje se encuentran inmersos en un cuerpo, un cuerpo que existe, se mueve, siente y percibe con sus sentidos el mundo externo en relación con su mundo interno, esto hace del ser un ser emocional y social, pero toda incapacidad de sentir el propio cuerpo hace que no se viva, experimente, explore y se conozca en plenitud lo que sentimos.

Esto conlleva a que se disminuya la confianza, la seguridad y la no comprensión de sí mismo incidiendo así en nuestra forma de ser, pensar y expresar lo que somos. Por tanto se pretende enfocar la mirada desde la dimensión del sentir, de vivir las emociones como acto que me construye dejando de pensar como individuos sujetos a su propio ego sino reconociendo que las diversas dimensiones que comprometen al ser humano hacen parte de la construcción de la subjetividad y de relación con el otro. En este sentido se habla de una forma multidimensional como lo diría Vigotsky lo que encaminaría a la orientación de las relaciones intrapersonales e interpersonales comprendiendo la dinámica de aprendizaje en el que es necesario el reconocerse a sí mismo y reconocer al otro ya que sin la presencia del otro no se entendería el ser, vivir y aprender.

El interés, es entonces el de pensar en un ser que comprende la dimensión emocional como elemento de su propia constitución afectiva, en la participación dentro de lo que se comprende sentir, pensar y hacer. Las experiencias de vida generan un aprendizaje que contribuyen en la construcción de los sujetos, lo que le permite al ser autoconocerse identificando así fortalezas, debilidades, capacidades y destrezas tanto físicas como mentales y emocionales, de modo que las acciones se proyectan hacia el exterior con las capacidades sensoriales, motriz, perceptiva y emocional en la interacción con diversos elementos y personas del entorno.

2.1.2. Sociedad y educación.

Ante el querer realizar cambios en las formas de relación, empatía y de comprensión del otro, en nuestro entorno las reglas sociales modulan las diversas formas de actuar y de ser; es ahí donde se asumen roles que atienden a un ideal de sociedad determinando estereotipos de cuerpos que encasillan el comportamiento del ser humano. Es así que los entes políticos, religiosos y económicos son quienes apuntan según sus propios intereses a un tipo de ser que no se reconoce y que no reconoce al otro de manera que se homogeniza³ el sentir, pensar y actuar en un movimiento pasivo ante los asuntos que atañe al hombre como individuo y como ser social. Lo interesante de la educación y en especial desde la educación física es pensar en otra manera de ver al ser fuera de lo que está a la vista, lo físico, cognitivo o motriz para pararse desde lo que es relevante en la vida, jugando con todas las dimensiones del ser humano en cuanto es necesario que se tenga presente al ser en

³ Homogeniza, hace referencia a un modelo inmerso en las políticas educativas, en el que el diseño de contenidos, aprendizaje, evaluación y comportamientos están determinados por criterios estructurados en un solo resultado uniforme. No se puede pensar en la idea de que existe una sola forma de pensar, sentir o actuar puesto que la capacidad del ser humano.

su totalidad y no como un simple objeto que es usado y manipulado, se requiere entonces un cambio de cómo ver al hombre como individuo y como ser social.

Esto debería entenderse que tanto la sociedad como la escuela deben preocuparse por los problemas y las necesidades del hombre que concierne a educación, salud física -emocional, economía y familia porque de ellas emergen problemáticas como desigualdad, discriminación de sexo, raza, pensamiento, identidad, sensibilización, intolerancia con el otro y entre otras tantas que afectan el bienestar y la plenitud de la vida, es por tanto que debe abordarse desde el ambiente escolar otro tipo de relaciones, de significados, de experiencias, de conocimiento, de una construcción personal y social para posibilitar manifestaciones del ser como expresiones desde su sentir, entendiendo que en la interacción con ese ambiente se da no solo un aprendizaje sino el desarrollo de las dimensiones del ser humano lo que forma parte de la formación del ser.

2.1.3. La cultura elemento que permea y trasciende.

Comprendiendo la dinámica de las relaciones, el aprendizaje y la constitución de la sociedad, la cultura forma parte de lo somos y es por ella que se configuran formas de pensar, sentir, y ser, las costumbres, los significados, las tradiciones, son una construcción humana que incluye procesos y resultados del desarrollo evolutivo de cada persona o grupo social. En este sentido, la escuela es un espacio que hace cultura, promueve cultura y construye cultura a partir de prácticas que configuran un cuerpo y sus diversas relaciones sociales, afectivas, personales, artísticas, entre otras; al realizar la analogía entre cultura y educación en la constitución de un ideal de hombre se configuran cuestionamientos frente a ¿Qué tipo hombre se piensa para esta sociedad? ¿Qué tipo de cultura promueve la escuela? ¿Beneficia o no en algo

al desarrollo del ser humano? La cultura en la escuela para una sociedad diferente es comprender que todos somos necesarios para la construcción social, y cada uno es un banco de significado, lo que indica una forma particular de vida, el respeto por el otro, en cuanto a pensamiento, ideales, costumbres es realmente importante, es comprender la dimensión de la alteridad en el sentido de colocarse en los zapatos del otro, es aprender a vivir en sociedad, interactuando, relacionándose no solo con los demás sino con el entorno y el ambiente que nos rodea.

2.1.4. ¿Cómo comprender la pedagogía en el proceso educativo?

En todos los elementos mencionados anteriormente como sociedad, cultura y educación, traigo a colación la pedagogía, ya que es la guía de los procesos educativos con miras al desarrollo del aprendizaje en los educandos. Así como lo manifiesta John Dewey en su libro *Experiencia y Educación*, fundamenta su pedagogía como principio que abarca la función educativa desde la experiencia, por la experiencia y para la experiencia. Para este autor, el arte de enseñar no es hacer el seguimiento de los contenidos implantados por la escuela, enseñar es transformar estos contenidos para el conocimiento, la vida y la acción. Por eso, el discurso pedagógico del docente desde este proyecto debe traspasar de ser un trasmisor y autoritario a uno que propone un ambiente de aprendizaje diferente, que permite una integración de conocimientos, experiencias, sensaciones, emociones, expresiones y que de la posibilidad de generara relaciones diferentes consigo mismo, con el otro y con el entorno ya que esto constituye un aprendizaje. El ambiente que se genere debe asociarse a una construcción interna y externa, permitiendo así que se mueva de forma fluida las ideas, el sentir y el hacer.

Al igual que la cultura no es un proceso netamente de la escuela, sino que se da en todo lugar de relación y reflexión sobre nuestros actos, es el arte de enseñar y aprender refiriéndose al desarrollo humano, lo cual confiere que en la calle, en el bus, en el parque, en casa, con la familia, los amigos, los desconocidos, podemos configurar un aprendizaje de nuestro diario vivir, por tanto el que hacer docente pedagógico no debe quedarse llanamente de puertas para dentro de la academia, sino debe dimensionarse hasta dónde cumplimos con nuestro papel pedagógico, logrando identificar las problemáticas o situaciones que lleven a intervenir en la búsqueda de una considerable solución educativa con intención de transformar una realidad produciendo un cambio individual, colectivo y social. Esta relación de reflexión y acción, contribuye en el acto educativo en la construcción de algo nuevo no quitando o desapareciendo lo que esta sino revisando los comportamientos, pensamientos y experiencias, para dar lugar a algo nuevo, trascendiendo el docente como marca de una relación social en sus diferentes roles como educador, formador y transformador de la condición humana, de los sujetos con quienes propaga su accionar cotidiano.

Continuando con lo anterior, del docente como educador, formador y transformador, es quien debe permitir la construcción del conocimiento y dar el espacio para las relaciones interpersonales e intrapersonales, debe comprometerse con los procesos sociales y posibilitar el aprendizaje tanto el estudiante del docente como el docente del estudiante. Dewey deja entender que el proceso educativo define la interacción y propone definir al maestro pensado desde la interacción con el alumno y no desde la posesión de un saber para transmitir. En ese proceso de enseñanza-aprendizaje, el docente debe atender a esta necesidad actuando como guía, proporcionando diversas herramientas necesarias para el desarrollo y

formación del ser humano, y debe rescatar la importancia que tiene cada experiencia personal que es propia para todo aprendizaje.

Por lo anterior no se trata solamente en transmitir meros contenidos, sino en que la escuela eduque desde contextos referidos a la vida misma, proporcionando actividades realmente adecuadas; permitiendo que esto lo lleve a enfrentarse al mundo que lo rodea, adaptarse a él y comprenderlo, introduciendo el sentir, el conocer y actuar en una vida social.

No se habla de educación solamente en el sentido de conocimientos intelectuales si no de las capacidades del ser tanto físicas, mentales, emocionales, sociales e individuales, que modelan unas formas de actuar.

Este proceso educativo, debe proyectar nuevas alternativas de trabajo, pensado por un lado en fomentar un ambiente de aprendizaje que enriquezca al desarrollo de habilidades y por otro desde el ser, en la importancia de sus experiencias, vivencias, sentimientos, significados, concepciones, deseos y motivaciones.

Pensar la educación de otra forma de lo que tradicionalmente está establecido, es realizar un cambio de relaciones, es generar experiencias, retos, es pensar en la diversidad del pensamiento; no en cuanto tienes o cuanto sabes sino en cómo se apropia, se desarrolla y se aplica el conocimiento, para que pueda llegar a desenvolverse en diversos campos y situaciones de la vida.

De la inmensa riqueza del ser, de las múltiples vivencias y experiencias comprendiendo estos conceptos en la medida que la vivencia me permite acercarme a un momento de interacción, relación en un ambiente de aprendizaje lo que me genera una experiencia individual que permite la apropiación de lo que siente, de lo

que significan las emociones, lo que generan y lo que se manifiesta a través del cuerpo. Estas relaciones de vivencia, experiencia, aprendizaje y pedagógico han sido algo que este formalmente integrado en la educación, pero es considerable pensar que la razón y las emociones van de la mano puesto que nos constituyen “sentir es indispensable para mantener conductas personalmente integradoras y socialmente transformadoras y solidarias”(Bach, pág. 18) forman parte de lo somos como individuos, nos permite: autodescubrir (en sí mismo, miedos, valentía, deseos, gustos, riesgos, fortalezas, debilidades), autoestructura (un conocimiento, interacción y construcción), y autodetermina (en colectivo su personalidad, se relaciona y se apropia), por tanto la tarea nuestra es hacer que lo que se enseñe en la escuela sea beneficioso y contribuya a su formación personal y social. ¿Qué hacer para que el estudiante aprenda habilidades que le sean útiles y sea aplicables a cualquier situación real? Más allá de que se enseñen meros contenidos, es que se puedan realizar procesos de pensamiento mucho más significativos que lleven al estudiante a comprenderse, a confiar en sí, a valorar lo que es, a conocer y controlar sus emociones, y reconocer el papel de la alteridad, y en ese proceso se identifica que nadie es más o mejor que otro, todos somos un complemento en la construcción de lo somos y de lo que sabemos, cada uno tiene las mismas posibilidades de hacer, explorar y crear.

2.2. Desarrollo Humano

2.2.1. Teoría relacional de Jean Backer Miller

Enlazando lo que se ha venido proponiendo hasta ahora, refiriéndonos a la constitución de un ser centrado no solo en el mero aprendizaje sino que también en el desarrollo de sus dimensiones a partir de la interacción dialogante entre el

estudiante, el saber y el docente. Este autor nos propone el desarrollo de la personalidad integrada al contexto social en relación con los vínculos emocionales que inician desde la primera infancia. Toda persona en la formación del concepto del YO surge de la interacción y convivencia con otras personas, sobre todo inicialmente de la relación con los padres primeros actores de nuestra formación de principios, valores, actitudes y comportamientos. De lo anterior se difiere que los factores que influyen en el desarrollo humano son en primera instancia la infancia, los vínculos emocionales, la personalidad y la interacción ya que cada individuo desde la infancia comienza con la construcción de su ser cognitiva, social, afectiva y motivizmente lo que se hace en la relación con el otro y en la convivencia con ese otro. Se considera que esta teoría relacional permite un buen desarrollo humano en el aspecto social, es decir cada individuo al relacionarse con otras personas, al existir un trato, una convivencia y comunicación entre ellos, ayudan al individuo en la construcción de su personalidad.

2.3. Educación Física

Según Romero (1998) la “influencia de la educación física no es puramente individual, sino mas bien social, desde que el perfeccionamiento del individuo contribuye en definitiva al engrandecimiento social” (p. 13). Así la EF s un espacio en el que se posibilitan diversas vivencias que generan en el ser emociones, sentimientos y pensamientos lo que sensibiliza al ser y moviliza su accionar reflejando a través del cuerpo lo que hay interiormente con lo externo por medio de la expresión corporal y el lenguaje que conlleva a comunicar lo que vivimos y sentimos, esto permite darle un sentido desde la corporeidad, entendida esta como la presencia, esencia y centro de interacción del ser humano en el mundo en medio

de relaciones del cuerpo propio con el cuerpo del otro, es conocer el estado de nuestro cuerpo, como me reconozco, como reconozco al otro, como me relaciono con el otro, y es vivir y sentir las sensaciones que se dan en ese contacto con los demás lo que deja una experiencia de aprendizaje para cada ser.

2.4. Tendencia de la educación física

2.4.1. Sociomotricidad.

Inicialmente antes de abordar el tema de la sociomotricidad es preciso decir que la motricidad constituye el lenguaje y medio de expresión del ser a través del cual las personas se comunican y se relacionan con los demás. Por medio del cuerpo se vivencia conociéndose a sí mismos, conociendo al otro y al entorno; lo que posteriormente genera la necesidad de relación con los demás a partir de lo que comunica el cuerpo, es decir una aproximación a la expresión de lo que se siente y de lo que se piensa, expresión que corresponde a la actividad del mundo interno y del mundo externo. En este sentido la comunicación y la expresión son capacidades esenciales del ser humano para la socialización.

La motricidad acompaña a la corporeidad y no se separan (Gomes de Freitas. 1998, citado por Trigo, 2000, 80), pues cuando nos movemos es el cuerpo el que se mueve y nuestra corporeidad la que se manifiesta; vivenciar nos permite asumir elementos afectivos y emocionales que incorporan una forma de ampliar el desarrollo integral, estimulando no solo lo que pertenece a lo motriz, sino que hace un aporte al desarrollo social, individual y cognitivo.

La sociomotricidad hace referencia a la motricidad tanto mía como la del otro lo que indica que “en un juego colectivo es tan importante la propia habilidad motriz como la capacidad de descentralización, de ponerse en el lugar del otro, de prever

las conductas ajenas y de la anticipación perceptiva” (Chinchilla V, pág. 78), esto significa que no solo se piensa en una conducta motriz, sino en conductas motrices las cuales “presentan al individuo en una totalidad actuante; representan un modo de relación consigo mismo, con el mundo y con los otros, llenos de significación” (Chinchilla V, p. 79)

Desde el espacio de educación física se debe proponer alternativas que propicien la vivencia de experiencias que sean multirelacional lo que contribuirá en el desarrollo de las dimensiones del ser en relación a la estructuración de la personalidad y de lo social, teniendo en cuenta elementos importantes como los afectivos y emocionales para lograr un desarrollo global e integral del ser humano. Conocer lo que expresa el cuerpo, lo que simboliza, se logra evidenciar a través del juego y de las tareas cooperativas en donde se aprenden y asimilan habilidades que se expresan de forma natural y espontánea en la relación e interacción consigo mismo, con los objetos y con el otro.

2.5. Modelo Pedagógico Dialogante

Asumiendo una pedagogía humanista y de desarrollo el estudiante es el elemento central, abriéndose en sí a toda posibilidad personal (interpersonal) y de interacción con el otro (intrapersonal) en la reflexión de la práctica educativa. Abarca una enseñanza flexible, dinámica y participativa, en la que el docente debe ser mediador de la cultura, coordinando actividades como guía activo del proceso, siempre apuntando en objetivos dirigidos al desarrollo integral de la personalidad, a la construcción de conocimientos y desarrollo de habilidades reconocidas como necesarias para el ser humano.

En la aplicación del modelo pedagógico dentro del pcp, consta de un enfoque dialogante lo que atribuye una relación interestructurante orientada en la indagación, experimentación y exploración vivencial del estudiante de forma guiada, mediada y no instruida por el docente, un saber que se genera de parte y parte, tanto del estudiante como del docente en un dialogo pedagógico. (Ver figura 3).

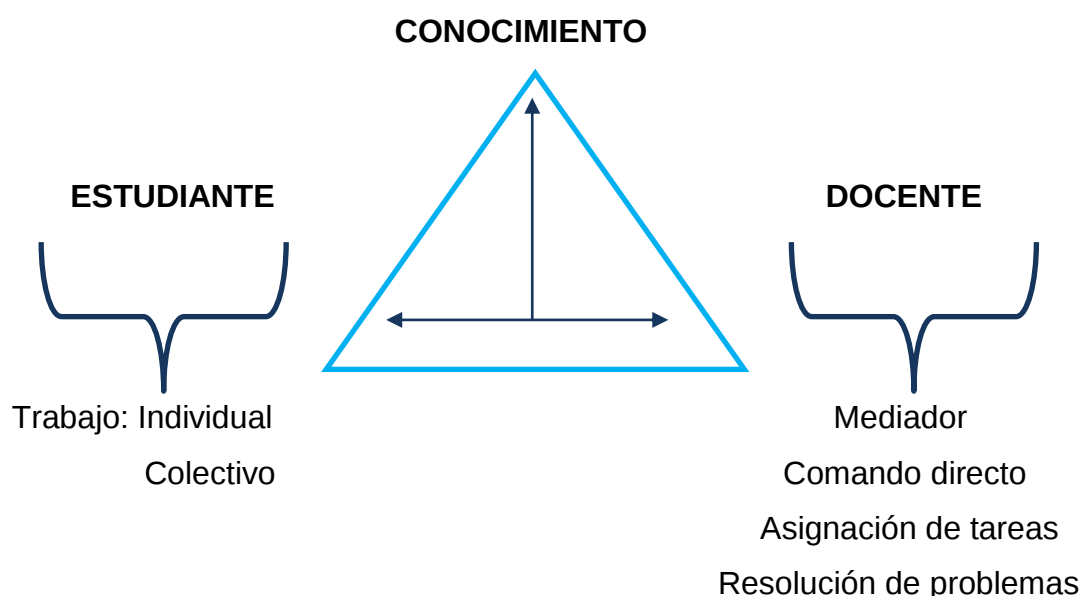


Figura 3: Proceso de relación estudiante y docente. Fuente: Autora.

Pensar en el desarrollo del estudiante, tanto a nivel cognitivo, como social y afectivo en función de favorecer el crecimiento personal y social. El aprendizaje del estudiante será reconociendo su papel activo en consecuencia en el centro de sus necesidades, preguntas y motivaciones, esto favorecerá la humanización en la medida que el educando interactúa con su medio y con los demás abordando así el desarrollo de dimensiones como la socioafectiva. Este modelo reconoce las diversas dimensiones del ser humano y la escuela tiene la responsabilidad del desarrollo tanto cognitivo, emocional, psicológico, social, ético, para la formación de personas integrales en su participación individual y social acorde de un ser que siente, piensa y

actúa. Todas las dimensiones del ser son susceptibles a cambios, se aprende del medio y de los mediadores de la cultura, encontramos además que hay personas que solo desarrollan algunas dimensiones faltándoles alguna otra por desarrollar, se entiende que entre cada una de ellas existe la interdependencia, pero evidentemente esta en un proceso interrelacionado; como lo describe De Zubiría (2006) en relación al desarrollo de las dimensiones como la Formación Valorativa lo que implica involucrar conjuntamente y equilibrada las dimensiones cognitiva, social, afectiva y practica.

El trabajo central de este enfoque está pensado desde el desarrollo enlazándolo con el aprendizaje, garantizando mayores niveles de trabajo relacional en afecto y acción, es decir la humanización del ser humano garantizando mayores índices de inteligencia inter e intrapersonal (Garnerd, 1983). Para ello se tendrá en cuenta la cooperación, que según Piaget, al involucrar un proceso de cooperación como se menciona en el punto anterior, este constituye una fuente de reflexión, de conciencia de sí mismo, regula el comportamiento, mi actuar en sociedad. Un ambiente en el que se pueda generar convivencia, dialogo e interacción con las ideas, los sentimientos y la acción.

2.6. Aprendizaje vivencial y experiencial para un desarrollo del ser

Corresponde a la vivencia, el descubrimiento, la construcción, la identificación de habilidades y valores, y al ser esto orientado logra un efecto significado girando en torno a la reflexión para no terminar en el cuadrante del hacer por hacer. A partir de la exposición a situaciones que desequilibran logrando así que la persona ponga en función todos sus sentidos, y más allá se logre enlazar el sentir, el pensar y el

hacer. Puntos a tener en cuenta en este proceso de aprendizaje para el desarrollo de las personas:

Situación determinada: Vivencia

Estrategias de acción: antes

Aplicación

Reflexión

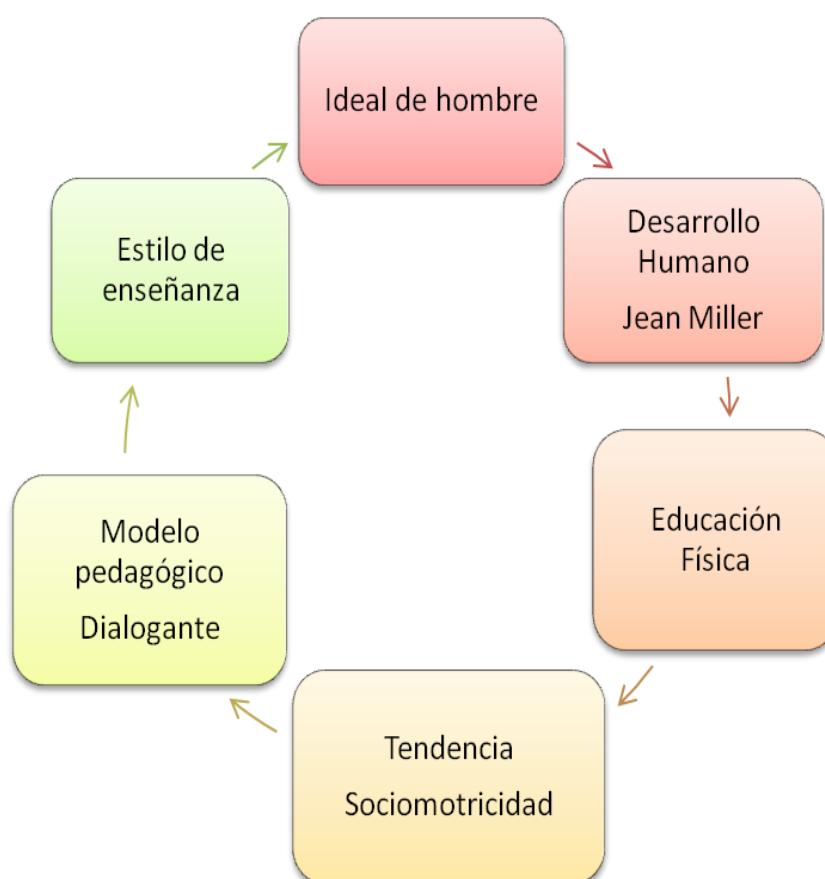


Figura 4: Enfoque pedagógico en relación. Fuente: Autora.

En un resumen la anterior grafica esboza todos los elementos pedagógicos que se acogieron para su enfoque educativo, por lo tanto la secuencia comienza en pensar en un ser humano sensible, que se reconoce, reconoce al otro y comprende la dimensión socio-afectiva como vinculo de cercanía con los demás; en esa medida su desarrollo se consolida en el momento que se involucran los vínculos

emocionales- afectivos y la interacción con su entorno lo cual le permite un crecimiento personal forjando de esta manera aspectos de su personalidad.

De este modo el espacio de educación física consiste en un ambiente ameno de confianza en el que se da el descubrimiento personal y social asociado a las diversas vivencias que generan en el ser su manifestación existencial lo que permite sensibilizar y movilizar su accionar. Para ello es indispensable reconocer el trabajo de la Sociomotricidad que alude la motricidad tanto mía como la motricidad del otro, en el sentido que a través de ella se constituye el lenguaje, medio de expresión del mundo interno con el mundo externo en medio de la relación de un cuerpo físico que además de moverse se manifiesta corporalmente, y finalmente es por medio del dialogo y de las relaciones que se configuran entre docente y estudiante lo que va dando este proceso de interacción que se abre a toda posibilidad personal y social ceñido por una enseñanza flexible, abierta y participativa dirigida hacia el desarrollo integral del ser humano.

3. IMPLEMENTACIÓN

3.1. Justificación.

Esta formación de seres que crecen en el sentido humano a partir de la relación de la dimensión socioafectivo que comprende elementos que identifican a cada ser como emociones, actitudes, gustos y habilidades. Por medio de la educación física se procura generar un espacio de confianza, disfrute y aprendizaje, comprometiendo el ámbito educativo en promover cambios de acción docente-estudiante orientados hacia la cooperación, el reconocimiento y el desarrollo integral social, afectivo y psicológico lo que nos permite llegar a ser humano.

3.2. Objetivo general.

Generar un ambiente propicio que contribuya con el crecimiento y formación del ser humano a partir de los vínculos emocionales, la confianza y las relaciones dadas entre estudiante-estudiante y docente-estudiante en las clases de educación física.

3.3. Propósito.

Formar, a través de la educación física seres que se construyan como persona en el reconocimiento de sí mismo, del otro y a través de los vínculos emocionales y sociales.

3.4. Contenidos.

- **Interacción:** Identificación del grupo
- **Intrapersonal:** Trabajo subjetivo
- **Interpersonal:** Reconocimiento y Relación con el otro
- **Colectivo:** Solidaridad, Cooperación, Trabajo en equipo y Construcción colectiva de soluciones.

3.5. Estrategias

- Aprendizaje a partir de la experiencia individual
- Aprendizaje cooperativo
- Asignación de tareas y comando directo.

3.6. Evaluación

- Diagnostica, para identificar lectura del comportamiento, la actitud frente a la clase y la interacción con las personas.
- Integral, en cuanto se procura atender procesos de aprendizaje desde el desarrollo afectivo, social y cognitivo del estudiante.
- Participativa, en la medida que tanto el profesor como el estudiante reconocen las debilidades y fortalezas del proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Continua y formativa, en la medida que el estudiante aprende del proceso y también evalúa desde una valoración reflexiva de retroalimentación.

4. EJECUCIÓN PILOTO

4.1. Información Institucional

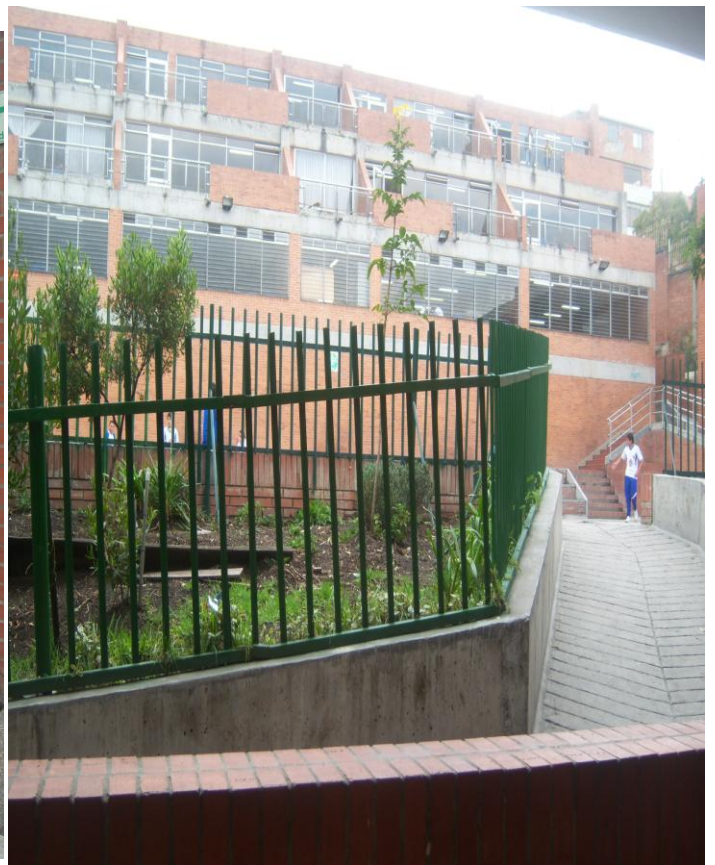
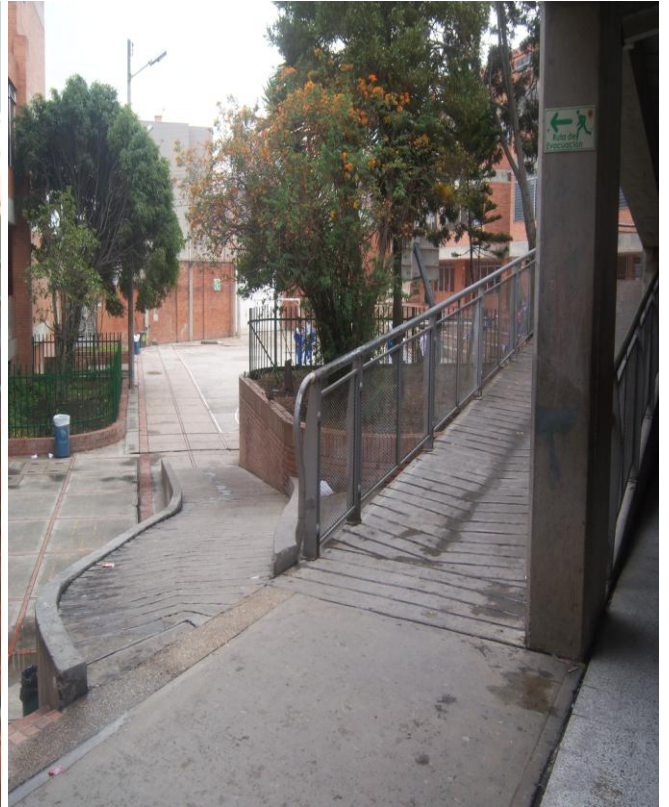
La puesta en escena del proyecto se llevo a cabo en el colegio Rodrigo Lara Bonilla, en esta sección del documento se realizara mención de dicha institución y todos los elementos que involucran la ejecución del presente proyecto. A continuación se presenta esa información con los siguientes aspectos como lo será información general (localización), planta física, aspectos educativos, orientación del programa de educación física y caracterización de la población.

4.1.1. Localización.

COLEGIO REODRIGO LARA BONILLA	
Barrio: Candelaria La Nueva	Dirección: Sede A, Carrera 43ª N° 66-
Localidad: 19, Ciudad Bolivar	51 Sur
Estrato: 2	Teléfonos: 7168031- 7187796
Carácter Oficial	Zona: San francisco
Jornadas: Mañana, tarde y nocturno.	Convenios: SENA

4.1.2. Planta física.

Se realiza una evidencia del lugar de práctica a partir de fotos que se tomaron durante la visita y los momentos de implementación del proyecto educativo.





Coliseo





4.1.3. Aspectos educativos.

El colegio en su orientación hacia la vivencia de los derechos humanos y la democracia, busca la participación de la comunidad educativa en la defensa y cumplimiento de sus deberes (toma de decisiones), la convivencia, la formación ética-moral y el conocimiento, enlazando estos elementos para el buen desarrollo educativo y formativo de los estudiantes.

Con ello se pretende incrementar el autoestima, despertar la conciencia del autocuidado, autoreconocimiento, y reconocimiento del otro, procesos que permitan ir en el camino de la transformación del individuo y de su entorno en pro de potencializar así las relaciones.

Misión Institucional	Visión
Formar sujetos de derecho que reflejen en su cotidianidad el cumplimiento de sus deberes.	Será en el año 2018 una institución reconocida por vivenciar valores de respeto, autonomía y solidaridad, que posibilitan la convivencia armónica y el desarrollo de proyectos en procura de mejorar la calidad de vida de si mismos y de su entorno.

4.1.4. Orientación del programa de educación física.

Se denomina el área de libre expresión a lo que encierra educación física y educación artística (música y danzas), las cuales se encuentran conectadas por aspectos como movimiento y dinámicas que atiende a lo lúdico, pedagógico y didáctico; desde esta instancia se pretende que el estudiante desarrolle su dimensión corporal desde el conocimiento, el cuidado físico y axiológico en donde se fundamenta el autorespeto, la tolerancia y la convivencia. Esto se promueve desde el trabajo realizado a través de las inteligencias cenestésicas corporales y cenestésicas rítmicas para la mejora de la comunicación y el desarrollo de esquema corporal, la autoimagen, autoestima, autovaloración y el reconocimiento del otro.

Identificando las temáticas generales de educación física en las que se ven envueltos los aspectos anteriores se tienen en cuenta las cualidades físicas, destrezas básicas del movimiento y para los modelos de enseñanza aprendizaje están basadas en Moska Moston dentro de los cuales se destacan comando directo, aprendizaje significativ, resolución de problemas y descubrimiento guiado.

4.1.5. Caracterización de la población.

Los grupos involucrados con los cuales se adecuo la práctica educativa fueron un curso del grado decimo y uno del grado once, en jornada de la tarde, los días martes. Esta población condensa estudiantes de edades entre los 15 y 20 años de edad, los cuales poseen características diferentes de ser, pensar y actuar en la institución. Por un lado los que están en decimo son estudiantes mas relajados, no les molesta nada, no se afana por nada y no tienen algún gusto preferido o favorito,

mientras que los estudiantes de once en esa asociación de que van a salir del colegio, cercano al momento del grado asumen otra actitud de pensamiento puntos mas cercanos a lo que les gustaría ser, estudiar y hacer después de culminar los estudios del colegio. Esta diferencia de grupos permite recoger una información de las prácticas y por consecuencia se posibilita a una relación u comparación.

4.2. Desarrollo y metodología de clase

Desde la mirada de microdiseño, es decir en relación a la clase, cada sesión se realizara a partir de talleres, lo que será un espacio donde todos aprenden de todos a partir de la condición humana sentir, pensar, actuar y desear, en este sentido se esboza que una persona no es la que tiene todo el conocimiento sino que todos aportan para el proceso de aprendizaje. Cuenta con una estructura organizada que permite llevar la practica en tres momentos uno de dialogo o indagación, otro lúdico y un último de diagnostico, claro está que estos tres pueden darse en toda la dinámica de la clase cíclicamente.

4.2.1. Contenidos y propósitos.

Se permite acercar a la metodología a partir de una estructura que se constituye desde los estadios lo que para Wallon se define como un conjunto de características específicas que se establecen a partir de las relaciones que el sujeto mantiene con el medio y con el otro en un momento dado del desarrollo. Para cada estadio se tiene en cuenta la conceptualización, el propósito y la orientación de dichas actividades que desarrolla el sujeto (hacia sí mismo o hacia fuera).

4.2.2. Metodología

ESTADIOS	CONCEPTUALIZACION	PROPÓSITO	CLASES	SEGUIMIENTO EDUCATIVO
CONTEXTUAL	Estadio en el que se hace un reconocimiento del contexto de la institución, para identificar la población con la cual se desea trabajar el proyecto.	Acercamiento a la población y en especial al programa de educación física.	2	Se implementa una ficha de caracterización para agrupar información referente al colegio, la población y el programa de educación física.
INTERACCION	Como su nombre lo indica es el momento en el que se realiza un acercamiento para reconocer a los estudiantes, de manera que se entra en interacción con el entorno, el docente y el grupo base.	Contextualización y diagnóstico del grupo (cuantos, edades, sexo, gustos, etc.) Romper el hielo en la interacción.	1	En el instrumento del diario de campo se registra lo observado en la clase frente a los diversos comportamientos y actitudes de los estudiantes.
INTRAPERSONAL	El Yo: Reconocimiento propio. Es el conocimiento de aspectos individuales que constituyen el camino de la propia vida, el sentir (emoción) permite o nos lleva a reconocer, discriminar y recurrir a las emociones como medios que reflejan la conducta del ser (cuerpo y esencia).	Qué modelo tengo de sí mismo, habilidades, valores, conocimiento, expresión corporal (sentimientos).	2	• Fotos y videos • Dibujos de sí mismos • Formato de preguntas

INTERPERSONAL	Comprende el conocimiento del otro, en relación de poder entender al otro y ponernos en su lugar.	Interacción con los otros y con el medio Capacidad de comprender y ponerse en lugar del otro. Comunicación	2	- Fotos y videos - Momento Reflexivo
COLECTIVO	Habitúa al ser en el valor social para enriquecer su aprendizaje en relación del reconocimiento del otro, cooperación, ayuda y participación en pro de contribuir todos a la resolución de problemas	En el beneficio que trae realizar un trabajo colectivo encierra la constitución de estrategias, ideas Compartidas, liderazgo, organización y roles de cada uno para llegar a un fin.	1	Experiencia compartida Proceso secuencial

4.2.3. Plan de clases.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL COLEGIO RODRIGO LARA BONILLA SEDE A
PROFESOR EN FORMACIÓN: ANGÉLICA MÁRQUEZ MEJÍA

Hora: 2:30 a 3:15 p.m. 4:30 a 5:15 p.m. Dinámica: Interacción e integración Propósito: Acercamiento e interacción con los estudiantes del grado 10° Y 11° por medio de lúdicas que permitan el reconocimiento del grupo de trabajo.	Taller
---	---------------

MOMENTOS	SISTEMA DE ORGANIZACIÓN	RECURSOS
Informativo	Presentación y socialización con el grupo Rompe hielo: Ubicación de todo el grupo en un círculo de acuerdo al mes de nacimiento y luego ubicación de todo el grupo de acuerdo a la inicial del nombre.	
Lúdico	Uniéndome a mi compañero Recorrer un espacio determinado y estar atentos a las indicaciones dadas. (hacerse por parejas, unir una parte del cuerpo con mi compañero más cercano) Ponchados infinitos: Todos contra todos, Variación: ponchados en alianza (parejas) Bolos: Ataque y protección del cono.	Pelotas (8) Conos (15)
Diagnóstico	Encuesta acerca de las emociones.	Preguntas

OBSERVACIONES

Las clases no pudieron hacerse en su totalidad puesto que el colegio tenía propuesto una actividad para toda la comunidad educativa correspondiente a “arte al derecho”, por lo tanto las dos sesiones fueron de tan solo 40 minutos.

ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL COLEGIO RODRIGO LARA BONILLA SEDE A

Taller

Día: 1 de Noviembre de 2013

Propósito:

Psicosocial: Relaciones intrapersonales: confianza.

Afectivo: Identificación de emociones y sentimientos generados por la actividad

[illegible]

OBSERVACIONES A partir de la encuesta pasada se pudo identificar que los estudiantes no reconocían cuales son las emociones y por tanto las confundían con los principios y valores lo que el colegio a recalcado para su formación. A partir de este punto comenzamos a trabajar en la importancia de reconocer las emociones y saber que los otros a partir de lo que sienten y piensan pueden llegar a manifestar a través de su accionar todo lo que los constituye a partir de la experiencia de vida de cada uno. Esto permitió forjar las relaciones, entender al otro y entrar en el campo de la descentralización que corresponde en comprender las conductas ajenas y llegar a ponerse en lugar del otro.

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL COLEGIO RODRIGO LARA BONILLA SEDE A

PROFESOR EN FORMACIÓN: ANGÉLICA MÁRQUEZ MEJÍA

Hora: 2:30 a 3:15 p.m.

Día: 12 de Noviembre de 2013

Dinámica: Trabajo colectivo

Propósito:

Corporal: comprender la dimensión de un espacio compartido con el otro.

Psicosocial: Resolver problemas planteados, procurar escuchar las intervenciones de los compañeros y valorar las ideas (desarrollo de estrategias).

Afectiva: Sensibilizar el compartir un espacio determinado con el otro.

MOMENTO	SISTEMA DE ORGANIZACIÓN	RECURSOS
Formas jugadas	- Formando una cadena humana, todo el grupo deberá estar cogido de las manos y en este caso ninguno podrá ver, el primero de cada cadena deberá llegar a ocupar el puesto de atrás llevando en sus manos un lazo el cual cuando llegue deberá ser pasado por todos los compañeros hasta llegar a la persona que se encuentre de primeras, esto indicara que debe ir hacer el recorrido igual que su compañero anterior. - Utilizando un aro como elemento en el que cada grupo deberá hacer puntos de lanzamiento, la persona que tiene el aro es la única que puede ver, el resto no podrá ver, todo el grupo deberá ubicarse en un punto de referencia para realizar los lanzamientos y al final se indicara el resultado de cada grupo.	
	El nudo Descripción: Esta actividad lúdica concierne de conformar grupos y realizar lo siguiente: El grupo debe unirse bien junto, y luego cada uno toma la mano de dos compañeros diferentes y que no se encuentren ubicados al lado derecho o izquierdo, después de esto se le dice al grupo	

Estrategias en equipo, dialogo liderazgo y comunicación	que sin soltarse deben desenredarse de tal manera que queden unidos en forma de círculo. La telaraña Descripción El objetivo de la actividad consiste en que todo el grupo pase de un lado al otro de la telaraña; esto se realiza una zona determinada por varias cruces de lanas en diferentes formas y tamaños tantos o más como el número de participantes. En medio de esta telaraña armada deben pasar las personas de una zona a la otra. A medida que un integrante del equipo pasa por cada cuadro esta se inhabilita, dificultando así el paso de los siguientes; si se llega a tocar un cuadrado se penaliza bloqueando este paso.	Lana
Reflexión	Recolección de la información Tiempo para compartir la experiencia dada de las actividades realizadas.	
OBSERVACIONES Se identifico el valor social, el trabajo con los demás en función de lograr un objetivo final, esto a partir de todo el proceso que se estuvo llevando con ellos trabajo inmensos detalles significativos de relación en un ambiente de confianza, ameno propicio para el aprendizaje, la expresión y participación colaborativa y propia de cada uno.		

5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

5.1. Aprendizajes como docente

Después de haber realizado la construcción del texto y haber podido efectuar las intervenciones pedagógicas, es claro evidenciar lo positivo y lo por mejorar de el desempeño alcanzado por el docente, la incidencia del proyecto y el proceso que se llevo durante la práctica. En este orden de ideas el aprendizaje se generó desde la fundamentación y aplicación de elementos pedagógicos, didácticos y humanísticos los cuales se encuentran inmersos en el campo educativo y que responden a la intencionalidad del proyecto curricular particular. Es evidente que sin una organización previa la finalidad conllevaría a un hacer por hacer, y es ese el tipo de cambios y transformación que se desea alcanzar en donde se piensa en pasar del hacer por hacer a un hacer que corresponda al acto consciente tanto del docente como guía- mediador como del estudiante principal personaje involucrado en este proceso educativo.

Fue enriquecedor todas las manifestaciones de agradecimiento, entusiasmo y participación de los grupos de trabajo, se llevo a alcanzar un cambio dentro del acto educativo que posibilito involucrar el afecto, parte fundamental del ser para crecer como persona, para llegar a ser sensible del entorno y de las relaciones con los demás. Este espacio dejo una huella afectando significativamente y logrando ver que el hacer del educador físico es una tarea importante que se involucra en el desarrollo las dimensiones de las personas, tarea que no todos pueden llegar a hacer porque conlleva vocación, pasión y amor por la labor docente.

5.2. Incidencias en el contexto y en las personas

A pesar de las dificultades presentadas por cuestiones de tiempo en el que estaban programadas otra serie de actividades en el día dispuesto para la práctica, la tarea docente en este proyecto representó el poder involucrar los vínculos afectivos dentro del proceso, entendiendo que con ello se puede llegar a ser personas que comprenden al otro en cuanto a sus diferencias, habilidades, diversas formas de ser y de expresar. La participación, actitud y colaboración de los grupos de trabajo tanto del grado decimo como del grado once permitió el desenvolvimiento y el enriquecimiento de la experiencia de la practica claro está que en un principio se evidencio las dificultades del grupo en cuanto a su relación con los demás, esto determino el punto de partida para empezar a entender que todos actuamos, sentimos y pensamos de forma diferentes. Los estudiantes en su reflexión valoraron los aspectos de ¿cómo les pareció el trabajo? Y si les represento algo diferente en el sentido de ¿cómo se sintieron? , esto les simbolizo goce, disfrute, aprendizaje, experiencia y construcción de relaciones comprendiendo las dinámicas de nuestro estado de ánimo, con ello y la forma de ser orientada las clases al no ser bajo presión u obligada la participación, al dejar que se explorara se pudo lograr que lo hieran autónomamente con el interés de responder a las estrategias de asignación de tareas, en resolución de problemas y el trabajo cooperativo. Emocionarse frente a lo que les gusta, es acercarse a un aprendizaje en un ambiente cómodo, de confianza de buenas relaciones generadas, de la reflexión ante cada actividad y de la libre expresión de ser de las personas.

La comprensión es que a través del cuerpo se manifiesta lo interno con lo externo de cada uno es decir emociones, pensamientos, sentimientos, actitudes,

gustos lo que va constituyendo nuestra forma de ser consigo mismo y con los demás.

5.3. Incidencias en el diseño

En el instante de empezar a consolidar el proyecto, siempre lo pensé a partir de lo que fuera a significar para mi vida, es decir que no solamente queda la imprenta de una presentación como trabajo final de todo el proceso educativo sino que permite ser aplicado a todos los ámbitos tanto personal como profesional. Esto significa que en la construcción de este tipo de proyectos se recomienda que este sea un elemento que debe seguir en construcción y ampliación para consolidar nuestra labor como docentes que inciden en la formación de las personas.

5.4. Recomendaciones

Durante el camino de trayecto en la carrera de la Licenciatura en Educación Física se abarcan diversos elementos formativos, pedagógicos, didácticos, discursivos que nos permiten acercarnos a ser autónomos, reflexivos, pedagógicos y conscientes de nuestro proceso es hacer las cosas no solo por el hecho de hacerlas, sino comprendiendo lo que puede significar e incidir en nuestra vida. Por tanto, la invitación para todo aquel lector que se acerque a este documento es que se apropie de las herramientas que nos brinda la universidad para construir conocimiento, consolidar nuestro que hacer y formar conscientemente en el sentido humano de transformación y cambios significativos para la sociedad haciendo notar la tarea docente como indispensable e importante para el crecimiento del ser humano.

REFERENCIAS

Bach, E. & Pérez, D. (2002). *Sedúcete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós Contextos.

Chinchilla, J. L. & Zagalaz, M. (2002). Corrientes actuales de educación física. *En Didáctica de la educación física*. Madrid: CCS.

De Zubiria Samper, J. (2006). *Los modelos pedagógicos: Hacia una pedagogía dialogante*. Bogotá: Magisterio.

Evans, D. (2001). *Emoción. La ciencia del sentimiento*. Madrid: Taurus.

Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo*. Barcelona: Paidós.

Gardner, H. (2011). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

Parra Rodríguez, J. (2003). *Artifícios de la mente. Perspectiva en cognición y educación*. Bogotá: Circulo de Lectura Alternativa.

Paredes Ortiz, J. (2003, Julio). Desde la corporeidad a la cultura. *Extraído de: Revista digital <http://www.efdeportes.com> – Año 9- N° 62*

Romero Brest, E. (1938) *Pedagogía de la educación física*. Buenos Aires: Librería del colegio.

Sánchez Bañuelos, F. (1996) *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Seltzer, K; Bentley, T. (2002). *La era de la creatividad. Conocimientos y habilidades para una nueva sociedad*. Madrid: Santillana

Secretaría de Educación del Distrito: Bogotá una Gran Escuela. Serie lineamientos de política.

Zuluaga O; Molina A. Revista educación y pedagogía. Artículo sobre La pedagogía de John Dewey Consultado el 16 de marzo de 2013

<http://aprendeenlinea.udea.edu.co>

ANEXOS

A. Encuesta de los gustos

Nombre:

Edad:

De acuerdo al siguiente listado, señale con una x cuales son emociones Ira Responsabilidad Tolerancia Alegría Egoísta Aburrimiento Confianza Tristeza Respeto Miedo Timidez Sinceridad	De las anteriores emociones que encontraste, con cual(es) te identificas _____ Otra, cual _____	Piensa en que es lo que te emociona, y relaciónelo con las siguientes opciones Caminar Dormir Viajar Cantar Bailar Dibujar Deporte Otro, cual _____	¿Qué experiencia te han generado las siguientes emociones? Alegría Tristeza Miedo Ira
---	---	--	--

B. Formato de Clase

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL COLEGIO RODRIGO LARA BONILLA SEDE A

PROFESOR EN FORMACIÓN: ANGÉLICA MÁRQUEZ MEJÍA

Hora:

Día:

Dinámica:

Propósito:

MOMENTO	SISTEMA DE ORGANIZACIÓN	RECURSOS
Informativo		
Estrategias en equipo, diálogo liderazgo y comunicación		
Reflexión		
OBSERVACIONES		

C. Fotos























