

**La experiencia corporal en la educación física como perspectiva de integración,
socialización y aprendizaje colectivo**

Laura Isabel Manquillo Pérez

2021120043

Cristian David Méndez Duarte

2021120050



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Diciembre, 2025

**La experiencia corporal en la educación física como perspectiva de integración,
socialización y aprendizaje colectivo**

Laura Isabel Manquillo Pérez

2021120043

Cristian David Méndez Duarte

2021120050

Flor Ana María Caballero Páez

Mg. en Filosofía

Tutora

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Diciembre, 2025

Dedicatoria

A mi querida abuela, cuya sabiduría, cariño y ejemplo de vida han sido faro y guía constante en mi camino. Gracias por enseñarme con amor la importancia de la perseverancia y los valores que hoy sostienen mis logros.

A mi madre, persona invaluable que, con su apoyo incondicional, sacrificios y enseñanzas ha impulsado cada uno de mis pasos. Este proyecto es también fruto de su fortaleza, paciencia y dedicación, que siempre me inspiran a ser mejor.

Con todo mi amor y gratitud, este logro es para ustedes dos.

Cristian David Méndez Duarte

A mis padres, pilares fundamentales de mi vida, quienes con su amor, sacrificio y constante apoyo han hecho posible que este sueño se haga realidad. Gracias por enseñarme el valor del esfuerzo, la honestidad y la perseverancia. Este logro es testimonio del camino que juntos hemos recorrido, y está dedicado con todo mi cariño a ustedes que siempre han creído en mí.

Laura Isabel Manquillo Pérez

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a la Universidad por brindarnos la oportunidad de desarrollar este trabajo académico y por el apoyo institucional que ha sido fundamental durante todo este proceso.

A nuestra tutora, infinitas gracias por su guía, paciencia y valiosos consejos, que nos permitieron fortalecer y enriquecer cada etapa de este proyecto, por todo el compromiso y dedicación que fueron un faro que iluminó el camino de nuestro aprendizaje.

A todos nuestros maestros, les damos las gracias por toda la formación recibida y por inspirarnos a continuar creciendo personal y profesionalmente, cada clase que nos brindaron fueron contribuyeron a consolidar nuestros conocimientos y habilidades.

Finalmente, nuestra gratitud a todas las personas que de alguna manera nos colaboraron y apoyaron durante este trabajo, porque sin su ayuda, comprensión y ánimo, alcanzar esta meta no habría sido posible.

Gracias a todos por ser parte de este logro.

Tabla de contenido

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	4
Tabla de contenido.....	5
Lista de Tablas	7
Lista de Figuras.....	8
Lista de Siglas.....	9
Introducción.....	10
Fundamentación Contextual	
Caracterización de la realidad.....	12
Propósito de formación.....	13
Justificación.....	13
Antecedentes.....	16
Marco normativo.....	21
Perspectiva Educativa	
La experiencia corporal como posibilitador de formaciones.....	25
La pedagogía experiencial en la formación de los sujetos.....	30
Ideal de ser humano y sociedad.....	32
Diseño e Implementación	
Macro currículo.....	37
Currículo.....	37
Propósitos.....	39
Un viaje hacia el faro del conocimiento y la emancipación humana.....	39
Meso currículo	43
Evaluación	45
Micro currículo.....	46
Contextualización de la institución.....	46
Población.....	48
Metodología.....	48
Rol docente.....	49
Rol estudiante.....	49

Cronograma.....	50
Formato de planeación de sesiones.....	51
Sistematización de la propuesta	
El camino a la convivencia humana.....	53
Una mirada hacia atrás.....	54
Pasos de un gigante.....	56
Referencias.....	59
Anexo A. Planeaciones de las sesiones.....	62
Anexo B. Formato de Evaluación.....	94
Anexo C. Algunas evaluaciones hechas por los estudiantes.....	96

Lista de Tablas

Tabla 1.	Antecedentes locales.....	16
Tabla 2.	Antecedentes nacionales.....	18
Tabla 3.	Antecedentes Internacionales.....	19
Tabla 4.	Matriz curricular de la construcción de la propuesta.....	43

Lista de Figuras

- Figura 1. Ilustración del relato (Un viaje hacia el faro del conocimiento y la emancipación humana) 42**
- Figura 2. Escudo institucional del Colegio Marruecos y Molinos 46**

Lista de Siglas

EF	Educación Física
LEF	Licenciatura en Educación Física
MEN	Ministerio de Educación Nacional
PCP	Proyecto Curricular Particular
UPN	Universidad Pedagógica Nacional
PE	Pedagogía experiencial

Introducción

La Educación Física (EF), entendida tanto como disciplina académica y enfoque pedagógico, conlleva una gran responsabilidad social en los diversos contextos en que se ejerce, es por ello, que esta disciplina ha estado vinculada al cuidado del cuerpo, la promoción del bienestar físico y la salud, aspectos que son sin duda esenciales para las prácticas que se desarrollan en las clases de educación física, sin embargo, es fundamental ampliar esta visión y reconocer que la EF no solo debe centrarse en estos aspectos biológicos o funcionales del cuerpo, sino que también debe asumir un compromiso más amplio y profundo: fomentar y facilitar la comprensión y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales en los diferentes ámbitos sociales y culturales donde los individuos interactúan.

Durante mucho tiempo, las prácticas de la educación física se han orientado hacia la tecnificación y perfeccionamiento de diversas técnicas deportivas, concebidas desde una perspectiva que reduce el cuerpo a un mero organismo biológico y funcional, es por eso que esta visión ha generado contextos que, de forma directa o indirecta, han propiciado la exclusión o la autoexclusión de ciertos jóvenes, especialmente en la educación secundaria, donde factores como la competencia, la falta de inclusión o la visión fragmentada del cuerpo influyen negativamente en el desarrollo social y emocional de los estudiantes.

Por ello, el presente trabajo de grado propone una concepción renovada y crítica sobre la EF, buscando revolucionar las prácticas pedagógicas tradicionales. Donde se busca plantear la incorporación de la experiencia corporal como una perspectiva educativa integral que trasciende lo físico, promoviendo valores fundamentales como el respeto, la empatía y la cooperación, así mismo se evidencian prácticas que no solo favorezcan el desarrollo individual, sino que también enriquezcan y fortalezcan las dinámicas sociales en los diversos entornos donde el cuerpo se manifiesta e interactúa.

Para fundamentar esta propuesta, este documento se apoya en diversos sustentos teóricos provenientes de la pedagogía experiencial (PE), la fenomenología corporal y la teoría ecológica del desarrollo humano, entre otros, donde estos marcos conceptuales permiten diseñar estrategias pedagógicas que trasciendan la enseñanza de habilidades motoras, para transformarse en procesos formativos que resignifiquen los paradigmas sociales tradicionalmente asociados a la EF, donde se busca no solo dotar a los estudiantes de competencias físicas, sino también

contribuir a la formación de seres humanos conscientes, críticos y socialmente responsables.

En suma, esta reflexión invita a revalorizar la EF como un espacio privilegiado de formación integral, donde el cuerpo es un vehículo de aprendizaje, expresión y relación, y donde el desarrollo físico y social se integran para construir sujetos capaces de desenvolverse plenamente en sus contextos vitales y sociales.

Fundamentación Contextual

Caracterización de la realidad

Durante las prácticas realizadas los semestres pasados en los diversos contextos educativos, en donde la EF tienen un papel fundamental en el desarrollo del potencial humano, se evidenció una EF centrada en la enseñanza de prácticas deportivas, en las que prima la competitividad, y como consecuencia de esto el más fuerte o ágil será el vencedor generando así ambientes de exclusión y en ocasiones de autoexclusión por parte de cada uno de los que integran estos espacios. Por esta razón este Proyecto Curricular Particular (PCP) busca generar experiencias corporales que evoquen ambientes de aprendizaje para que cada persona sin importar sus habilidades motrices logre tener espacios de participación asertiva en trabajos cooperativos.

La exclusión en la clase de EF puede ocurrir cuando ciertos estudiantes no tienen la misma oportunidad de participar plenamente en las actividades, esto, debido a diversas razones como discapacidades físicas, falta de recursos adecuados, o incluso prácticas pedagógicas excluyentes, Por otro lado, en algunas ocasiones los métodos de enseñanza no son inclusivos y no se adaptan a la diversidad de los estudiantes provocando la exclusión o la autoexclusión en ellas.

Estas situaciones se presentan por lo general en la etapa de la secundaria en la que los sujetos tienen edades de 12-18 años y se están dando cambios físicos significativos, desarrollo de la identidad y mayor independencia. En esta etapa se logra evidenciar una exclusión marcada a los compañeros de la clase por el hecho de su contextura física, su género o de relación social, pues por lo general buscan pares con los que interactúan más, para tener una mayor confianza y eficacia en el desarrollo de los espacios.

Es por esto, que la exclusión, se debe abordar y darle un manejo adecuado cuando se presente, ya que requiere de un enfoque comprensivo y adaptativo por parte de los educadores y las estrategias que se van a implementar para garantizar que todos los estudiantes participen de manera equitativa y así mismo logren disfrutar de las actividades y de los beneficios que se generan durante clase, para desarrollar las habilidades sociales como la colaboración, el trabajo en equipo, la empatía y el respeto mutuo.

Desde la mirada de José Antonio Cecchini (citado en Prado Pérez, 2019, p. 43), se puede decir que la Educación del ser humano que dialoga, se comunica, se compromete físicamente con el mundo, diálogo o comunicación motriz que hemos precisado, en una consideración ontológica, en la motricidad humana como superadora de cualquier concepción educativa parcelada. Una educación del hombre sistematizada a partir de la dialógica motriz.

Desde esta perspectiva se puede decir que el maestro de educación física debe ser el posibilitador para la construcción de nuevos saberes que integren cada una de las dimensiones que tiene el ser humano, no solamente desde una mirada reduccionista donde la educación física se preocupa por formar personas obedientes, dóciles y saludables para la vida

Es por eso, que este PCP es una oportunidad para que la educación física se piense más allá de completar parámetros y contenidos curriculares enfocados a la adquisición de conocimientos deportivos y se centre en crear espacios de aprendizaje colectivo que permitan el desarrollo de habilidades motrices en el que las relaciones sociales, el trabajo cooperativo y la actividad física jueguen un papel importante en el desarrollo de cada ser humano.

Además de esto, se busca por medio de experiencias corporales y el trabajo cooperativo; prácticas que formen en cada uno de los estudiantes sus relaciones sociales en el entorno educativo y ciudadano.

Por lo anterior, esta propuesta curricular tiene como eje central las experiencias corporales donde el goce, el trabajo cooperativo sean pilares fundamentales para que los estudiantes participen en cada uno de los espacios y logren interiorizar la importancia de participar y coexistir con el otro y con lo otro.

Propósito de formación

Desde las clases de educación física enseñar la experiencia corporal en la educación física como perspectiva de integración, socialización y aprendizaje colectivo.

Justificación

La ausencia de experiencias corporales significativas dentro de la educación física es una problemática que afecta directamente a cada una de las personas, no solamente limitando su desarrollo motriz, sino también, en ocasiones creando carencias en el crecimiento personal y esa capacidad que tiene cada ser humano de lograr interactuar en una sociedad donde este también es

participe.

Entendiendo esto y logrando evidenciar que las experiencias corporales son importantes en las manifestaciones del ser a través del movimiento, la forma de ser y comportarse de manera individual y colectiva, la comunicación verbal y no verbal, también busca potenciar y fortalecer en cada estudiante la exploración de sus sentidos, sus emociones, para lograr de esta manera la comprensión de cada sujeto que lo rodea estableciendo vínculos sólidos en sus relaciones sociales

Uno de los más grandes retos que se ha tenido a lo largo del tiempo dentro de la educación física como disciplina académico-pedagógica es lograr dejar de lado poco a poco las prácticas tradicionales enfocadas las pruebas a los estudiantes, enfocado en una perspectiva del cuerpo como una máquina de trabajo y obediencia. A menudo, los programas de estudio y las prácticas pedagógicas se centran en el desarrollo de habilidades deportivas específicas, la mejora del rendimiento físico y la adquisición de conocimientos teóricos sobre el movimiento, dejando poco espacio para la exploración creativa, la improvisación y la comunicación a través del cuerpo. Esta priorización de los aspectos técnicos y competitivos puede generar un ambiente en el que los estudiantes se sientan inhibidos, inseguros o poco motivados para expresarse libremente y conectar con sus compañeros.

Con lo dicho anteriormente, se logra comprender que cada vez son más necesarios espacios donde las experiencias en los sujetos empiecen a tender un sentido distinto en la clase de educación física; para esto se debe diseñar una propuesta que tenga en cuenta los aspectos introyectivos y exteroceptivos de cada persona y cómo con estas se puede cada vez crear y fortalecer lazos sociales.

Unos de los aspectos más importantes que busca trabajar este proyecto curricular es lograr por medio de la educación física en cualquiera de los ámbitos donde esta se desenvuelva, fortalecer las habilidades blandas de cada persona, comprendiendo estas como las competencias personales e interpersonales que permiten a las personas interactuar de manera efectiva y armoniosa con los demás.

La participación asertiva, el interés y el disfrute en todas las labores que se realizan no solamente en los espacios educativos sino en la vida son de gran importancia para el aprendizaje individual y colectivo de cada ser humano, siendo este el posibilitador que construye dinámicas que evoquen a entender y comprender la diversidad de cada individuo.

Entendiendo lo anterior, la educación física debe rendir y buscar espacios que generen una integración entre los grupos sociales y entre cada uno de los sujetos que hacen parte de este, en muchas ocasiones esta disciplina se ha encargado más bien de generar prácticas que conllevan a lo contrario, prácticas donde la exclusión de manera consciente o inconsciente impide que los aprendizajes en cada uno de los sujetos se desarrolle ya sea por pena, por temor o simplemente su clase de educación física se vuelve un espacio desagradable e incómodo para aquellas personas.

En la educación física como en la vida misma, el ser humano está en constantes relaciones sociales, en estas irán creando lazos de amistad, ya sea por afinidad de pensamientos, por creencias culturales, políticas, religiosas, o simplemente por el disfrute de estar con ese otro ser humano, esto viviéndose constantemente en las aulas educativas y muchas veces también influyendo en los procesos de aprendizaje, y enseñanza del individuo, en la construcción de estos grupos sociales el individuo va a adoptando acciones y conductas que muchas veces crean una barrera entre el grupo y la sociedad, forzando así lazos que no permiten la entrada de más sujetos a menos que sus comportamientos sean iguales al grupo al que desea entrar.

Por esto que se debe empezar a buscar y desarrollar una educación física que se preocupe menos por generar dinámicas competitivas, y en cambio pensar en una disciplina que se enfoque en promover una educación pensada en los aspectos motrices, pero también emocionales, sociales, axiológicos y cognitivos de cada una de las personas, comprendiendo que cada ser humano es una construcción social y cultural en la cual tienen perspectivas totalmente diversas en las dinámicas de comprender el mundo.

Por eso los esfuerzos para incorporar la educación motriz en todos los niveles de formación, destacando la importancia de la corporeidad y la motricidad como protagonistas en el desarrollo integral de los individuos. Desde esta perspectiva la educación física si bien se enfoca en fomentar una vida saludable y sana, tanto física como mentalmente, este no debe ser el fin de la disciplina, sino debe ser comprendido como el medio para que cada sujeto desde su singularidad logre comprender y ser consciente de su corporeidad como ser humano. La educación física como disciplina académico-pedagógica tiene una gran importancia y responsabilidad social en la construcción de seres humanos, para que comprendan la diversidad social y cultural del otro y pueda coexistir en una sociedad de paz.

Antecedentes

Se realizó una indagación para recopilar y analizar los trabajos desarrollados sobre el tema de la exclusión educativa y como ellos pueden aportar a la construcción de nuestro PCP. En estos antecedentes podemos encontrar que se han realizado varios estudios de algunos de los problemas en el ámbito formal que se encuentran en un entorno educativo, donde se reconocen varios obstáculos. Una de las causas es la falta de maduración de movimientos corporales, orientados a las destrezas motoras básicas. La complejidad de realizar estos movimientos posibilita observar e inferir que la población no logra el correcto proceso de enseñanza-aprendizaje en la edad exacta. Es por eso, que la ejecución de dichos movimientos genera otras dificultades en la población, como desintegración social, esparcimiento grupal, falta de interés por la clase de Educación Física, y desconfianza en ejecutar movimientos corporales. Estas problemáticas afectan de diversas maneras el desarrollo social del ser humano.

Antecedentes locales.

Tabla 1. *Antecedentes locales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes para el PCP
EXPERIENCIA CORPORAL, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA AFRONTAR EL ESTRÉS	Jennifer Viviana Bustos Rojas, Eliana Lizeth Ramírez Chaparro, Jonathan Romero Giraldo y Santiago Sanabria Cardona	2020	Este PCP de la Universidad Pedagógica Nacional se evidencia que tiene una relación con el proyecto ya que nos aporta como la experiencia corporal nos aporta a reducir esos niveles de estrés en diferentes ámbitos y así mismo como pueden reducirse para que las personas tengan un estilo de vida más llevadero y como por medio de la educación física puede aportar por medio de las diferentes prácticas y juegos.
Educación física como constructora de la imagen corporal	Johana Pineda Ortega	2018	Este proyecto de grado de la Universidad Pedagógica Nacional contribuye al trabajo con la identificación del problema en la sociedad actual y las consecuencias que esto tiene en la población adolescente, como los son la falta de confianza, la inseguridad y el no reconocimiento del propio cuerpo; convirtiendo al sujeto en un ser incapaz de identificar sus habilidades y capacidades y así mismo como por medio de la Expresión Corporal como tendencia de la Educación Física va a ser un posibilitador para que los niños

			<p>construyan experiencias que tengan valor y los ayuden a crear ese sello propio que lo hará únicos por medio de las prácticas que se realizarán.</p>
<p>Vivenciando ando el camino hacia la experiencia corporal</p>	<p>Jhoan David Flórez Mateus</p>	<p>2014</p>	<p>Este proyecto de grado de la Universidad Pedagógica Nacional se relaciona con el tema de abordar la experiencia corporal como objeto de estudio, ha permitido a los educadores salir del tradicionalismo y reduccionismo que predominaba en la intervención del ser humano, así mismo es importante mencionar esa renovación de la educación física en Colombia, invitando a los pedagogos a reflexionar sobre sus prácticas y a considerar la experiencia corporal como un elemento central en el desarrollo educativo.</p>
<p>PENSAMIENTO CRÍTICO Y EXPERIENCIA CORPORAL: LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO UNA POSIBILIDAD A LA NECESIDAD DE HUMANIZARLOS.</p>	<p>Iván Mauricio Obando Bermúdez</p>	<p>2024</p>	<p>En este trabajo Universidad Pedagógica Nacional se puede evidenciar la experiencia corporal tiene como una posibilidad de cultivar, potencializar, desarrollar y relacionar la educación física, a la vida misma que es también experiencia corporal y al cómo los seres humanos que se educan logran en interacción con el otro humanizarse, construir conocimiento, liberarse, emanciparse, transformarse a sí mismos, a la sociedad y a la cultura así mismo se relaciona con el proyecto por la oportunidad de que las personas aprendan para un futuro y así mismo tener experiencias corporales por medio de las diversas prácticas de la educación física.</p>

Antecedentes nacionales.

Tabla 2. *Antecedentes nacionales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes para el PCP
<p>El trazo, una experiencia corporal Propuesta Pedagógica</p>	<p>María Cristina Bedoya Bello y Saray Bedoya Rodríguez</p>	<p>2020</p>	<p>Este estudio de la Universidad de Antioquia Facultad de Artes Departamento de Artes Escénicas Licenciatura en Educación Básica en Danza se configura como una propuesta educativa que se basa en las premisas previamente mencionadas. De todas estas afirmaciones surge la decisión de llevar a cabo este proyecto con una población en la primera infancia, con la esperanza de que sea el origen de futuras y más extensas investigaciones. Este trabajo tiene principalmente en el desarrollo de los movimientos manuales en los niños, usando como estrategia la danza creativa como principal instrumento de trabajo; con el objetivo de lograr un objetivo específico que fue el aprendizaje de la escritura en los alumnos, donde se llevaron a cabo una serie de talleres en el Jardín Infantil Tren de los Niños, situado en el municipio de Itagüí, Antioquia, como podemos verlo se relaciona con el aprendizaje para la vida que vaya más allá y donde esa motricidad fina pueda servir en un futuro en su vida.</p>
<p>Talleres de experiencia corporal, una estrategia pedagógica para fortalecer la psicomotricidad en los niños y niñas del grado jardín del Colegio Alfonso López Pumarejo</p>	<p>Alejandra Benavides Ricaurte, María Del Pilar Collazos Góngora e Ivon Astrid Ramírez Castro</p>	<p>2018</p>	<p>Esta tesis de la Universidad del Tolima La propuesta de intervención permite confirmar la intencionalidad los talleres que es que por medio de la experiencia corporal usarla como herramienta pedagógica, que integra los demás miembros de la comunidad y genera cambios en concepciones y trabajo en el aula enriqueciendo la psicomotricidad en los niños y niñas, así mismo se generar esa integración con los demás estudiantes y personas que ayudaran a su crecimiento personal y de los conocimientos.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA: UN CAMINO HACIA LA EXPERIENCIA CORPORAL	Andrés Felipe Cuenca-Mejía	2020	Este proyecto de la Universidad Pedagógica Nacional contribuye al trabajo que se está construyendo ya que busca para la Educación física, comprender la experiencia corporal como la forma de significar y dar sentido a la vida misma de los sujetos a partir del reconocimiento histórico-cultural del cuerpo; como se tiene la idea de poder generar esas experiencias que aporten a la vida en un futuro.
La experiencia corporal en el aula. Aproximación a una estrategia pedagógica pensada desde y con el cuerpo	María Victoria Reales-Moreno y Teresita Ospina-Álvarez	2022	Vemos que esta investigación de la Universidad de San Buenaventura, nos muestra como los cuerpos han sido escolarizados en las aulas, lo cual se tiene como propósito que por medio de las experiencias corporales poder descubrir múltiples posibilidades de los cuerpos en la formación, la creación y la apropiación de los saberes, así mismo ir buscando ese sello personal que se construye por medio de las diferentes prácticas que se realizan para poder tener esa identidad personal.

Antecedentes internacionales.

Tabla 3. *Antecedentes Internacionales*

Título	Autor (es)	Año	Institución que avala el trabajo de grado o artículo extraído de revistas Aportes para el PCP
Propuesta para trabajar la expresión corporal en Educación física.	Paola Ramírez Grande.	2015 2016	En el presente trabajo de la Universidad de Valladolid Madrid se presenta una forma didáctica que trata de fomentar el cuerpo expresivo en Educación Física a través de contenidos de expresión corporal, para que sea llevado a la práctica de actividades que promueven la creatividad. Como recursos se utilizan el trabajo en equipo y el juego simbólico, y se realiza en las clases de Educación Física, así mismo se relaciona por el hecho de que por medio de la expresión corporal podemos tener esas experiencias que evoquen las diferentes experiencias corporales para un aprendizaje a largo plazo.

<p>La Expresión Corporal y su incidencia en la predisposición para el Aprendizaje de los estudiantes de Quinto Año de Educación Básica de la escuela “Unión Nacional de Periodistas” del cantón Píllaro, provincia de Tungurahua.</p>	<p>Nancy Elizabeth Sánchez Espín</p>	<p>2015</p>	<p>En esta tesis de la Universidad Técnica de Ambato, se ve que la expresión corporal y su incidencia en la predisposición del aprendizaje de los estudiantes de quinto año de Educación Básica de la Escuela y así mismo la relación con el trabajo es como la expresión corporal por medio de educación física y genera ese aprendizaje largo plazo que puede poner en práctica a futuro en su vida.</p>
<p>UNA EXPERIENCIA DE EXPRESIÓN CORPORAL EN EL MUNDO RURAL. CÓMO APLICAR LO QUE NOS ENSEÑAN</p>	<p>Patricia Gago González</p>	<p>2017</p>	<p>En este trabajo de la Universidad de Salamanca se pretende buscar el acercamiento de la Expresión Corporal al mundo rural como fuente de aprendizaje y las alternativas socializadoras en el ocio y tiempo libre de los niños, por ejemplo antes, los niños jugaban en los parques o en las calles, se puede ver que hoy en día, las cosas han cambiado, apenas se les ve en la calle y parece que sólo se entretienen a través de un videojuego, se ve esa relación con el proyecto para generar esas diferentes experiencias que vas más allá de solo estar en un cuarto jugar con un video juego, estar en el celular o en el computador para así poder generar ese aprendizaje que los ayude en su vida a futuro.</p>
<p>JUEGOS COOPERATIVOS E INCLUSIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA</p>	<p>Lavega, Planas, y Ruiz</p>	<p>2012</p>	<p>Desde este proyecto de la Universidad de Lleida, se pueden apreciar esos descubrimientos de los comportamientos motores cooperativos que fueron los más habituales y, a la vez, fueron uno de los más modificados. No obstante, se reveló que la implicación de niños marginados a través de estos juegos no solo mejora sus habilidades motoras, sino que también fomenta competencias sociales, emocionales y cognitivas esenciales.</p>
<p>Desarrollo humano,</p>	<p>Salgado, F.</p>	<p>2013</p>	<p>En este trabajo de la Universidad Libre de Bruselas se evidencia que la para tener experiencias corporales, se</p>

experiencia corporal, vínculo social y Educación Física: notas y abstracciones desde la experiencia de campo			debe tener una revisión de métodos, actividades, referentes epistemológicos, donde se generen un aprendizaje que sea para futuro y así mismo por medio del cuerpo poder tener y las practicas corporales tener un aprendizaje a largo plazo.
El cuerpo vivido desde lo femenino Experiencias Corporales de mujeres en talleres del colectivo Conspirando	Susana Cabezas	2004	En este trabajo de la Universidad Austral de Chile se evidencia para generar esas experiencias se debe entender el cuerpo como territorio, lo que significa que se va a reencontrar con lo que uno es como persona que habitamos un cuerpo y así mismo se da paso a crear su propia identidad, de igual manera se ve que por medio de diferentes practicas se genera una creación de un sello único donde se obtiene un aprendizaje para lo largo de la vida.

Marco normativo

En el marco educativo formal donde se sitúa este proyecto, es válido resaltar la relevancia de las normativas que respaldan legalmente el desarrollo de una acción en el ámbito educativo formal, es por eso por lo que es necesario considerar la Ley 115 o Ley general de educación, que trata el derecho de los ciudadanos colombianos a obtener una educación digna y de alta calidad. De acuerdo con el propósito de la propuesta, podemos utilizar los siguientes artículos:

Artículo 1: Este define la educación como un proceso de formación integral, permanente, personal, cultural y social, por lo que se fundamenta la importancia de experiencias vivenciales y el desarrollo de habilidades sociales y cooperativas.

Artículo 5: Se evidencia el desarrollo de la personalidad sin limitaciones de los derechos de los demás y el orden jurídico y de un proceso de formación integral donde se abarcarán los aspectos físico, psíquico, intelectual, moral, espiritual, social, afectivo, ético y cívico, así como algunos valores humanos, donde este facilitara el proceso de formación para la preservación de la salud, la educación física, la recreación y el uso adecuado del tiempo libre.

Artículo 14: Reconoce la educación física, la recreación y el deporte como áreas obligatorias y fundamentales del currículo, lo que respalda la inclusión de metodologías activas y experienciales en la práctica educativa, también tiene la obligación de fomentar el aprovechamiento del tiempo libre, en esta ley, se ve que la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, va a promover y estimular su desarrollo como lo es:

- La educación que se va a utilizar en la justicia, la paz, la democracia y el cooperativismo, así como la formación en valores humanos.
- La formación de la personalidad, la capacidad de asumir responsabilidades y el respeto a los derechos humanos.
- La promoción de prácticas democráticas y la participación ciudadana dentro de la institución educativa.

Artículo 73: Este artículo es clave para incorporar enfoques como el aprendizaje experiencial y el fortalecimiento del trabajo cooperativo en educación física, por el hecho de que permite que cada institución diseñe estrategias pedagógicas y recursos didácticos específicos que respondan a su contexto y promuevan una formación integral, por otro lado obliga a que cada institución educativa elabore un Proyecto Educativo Institucional (PEI) que especifique, entre otros, los principios, fines, recursos y estrategias pedagógicas, permitiendo incluir enfoques como el aprendizaje experiencial y el trabajo cooperativo en educación física.

Artículo 87: En este artículo, se exige la existencia de un manual de convivencia que defina los derechos, deberes y relaciones entre los miembros de la comunidad educativa, se establecen las normas para la interacción entre estudiantes, docentes y demás miembros de la institución, contribuyendo a la formación integral y a la construcción de un entorno propicio para el aprendizaje experiencial, de igual manera garantiza un marco normativo que regula las relaciones y la convivencia en las instituciones educativas, lo cual es clave para fomentar el trabajo colaborativo y las relaciones interpersonales en espacios como la educación física.

Por otro lado, vamos a usar también las Orientaciones Curriculares de la Educación Física, Recreación y Deporte, que se enfocan en desarrollar competencias motrices, sociales y cognitivas, diseñadas para promover una formación integral de los estudiantes enfocándose en el desarrollo de la corporeidad, la motricidad, el juego, la experiencia lúdica, la actividad física y la salud, así como en la formación de valores y competencias sociales.

También podemos evidenciar que las orientaciones vinculan las áreas de Educación Física, Recreación y Deporte con todo el desarrollo de capacidades ciudadanas, promoviendo la convivencia, la cooperación y la participación democrática dentro y fuera del aula, elementos que fortalecen las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo. Estas orientaciones se sostienen en tres ejes interrelacionados que permiten desarrollar no solo habilidades físicas, sino también capacidades expresivas y valores fundamentales para la vida en sociedad. Los ejes para saber son:

Motriz: Este eje se centra en el desarrollo de la corporeidad autónoma a través de la adquisición y perfeccionamiento de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento, se evidencia que la competencia motriz implica que el estudiante aprenda a coordinar su cuerpo, mantener el equilibrio, controlar la fuerza y la resistencia, y ejecutar movimientos con creatividad y eficiencia, es por eso que no solo contribuye a la salud y el bienestar físico, sino que también prepara al estudiante para responder a las demandas cambiantes de su entorno, integrando las habilidades motrices en situaciones reales y diversas.

Expresivo Corporal: La competencia expresiva corporal abarca la capacidad de conocer y expresar las propias emociones, sentimientos e ideas a través del cuerpo, que incluye el manejo de técnicas para canalizar la emocionalidad, liberar tensiones, superar miedos y aceptar la corporeidad como medio de comunicación y relación con los demás, a través de gestos, posturas, movimientos y el uso consciente del espacio, el tiempo y la intensidad, los estudiantes desarrollan habilidades para expresarse creativamente y establecer vínculos afectivos y sociales, donde este eje fortalece la comunicación no verbal y la empatía, elementos esenciales para el trabajo cooperativo y las relaciones interpersonales.

Axiológico Corporal: Este eje está orientado al desarrollo de valores y actitudes relacionados con el cuidado del cuerpo, la salud y el bienestar integral, a través de la práctica física y lúdica, donde los estudiantes adquieren conocimientos y técnicas que promueven estilos de vida saludables y responsables, donde la competencia axiológica corporal fomenta el respeto por los demás, la solidaridad, la responsabilidad social y ambiental, haciendo que la educación física se convierte en un espacio para la formación ética y ciudadana, donde se integran valores que fortalecen la cohesión social y el trabajo colaborativo.

Estos tres ejes se complementan y potencian mutuamente para ofrecer una formación corporal integral, la competencia motriz proporciona las bases físicas y técnicas; la expresiva corporal enriquece la comunicación y la relación afectiva; y la axiológica corporal orienta el comportamiento ético y social y, juntos, permiten que el aprendizaje en educación física sea una experiencia vivencial, significativa y transformadora, que potencia el trabajo cooperativo y fortalece las relaciones interpersonales en el contexto escolar y social.

Perspectiva Educativa

La experiencia corporal como posibilitador de formaciones

Cuando se refiere al término de experiencia corporal en el ser humano, la mayoría de veces este es despojado de su sentido natural, de su esencia y se convierte en un término llevado a un mero objeto en una cultura consumista, desde esta perspectiva se puede percibir el cuerpo como un recipiente transportador de emociones, sentimientos, entre muchas otras, como lo plantea Miguel Ángel Molano desde el campo de la educación física el cuerpo se percibe como una máquina sujeta a funciones biológicas donde la EC se reduce solamente al movimiento, actividad, sin lograr considerar el significado personal y cómo este entreteje un sentido en la persona que lo vive.

Desde la perspectiva de Miguel Ángel Molano (2012)

Podríamos decir que poseemos tres cuerpos. El cuerpo biológico, que responde a los imperativos de supervivencia, desarrollo y maduración de las estructuras y sistemas anatómico-funcionales que configuran un biotipo: "El mono erguido". El cuerpo social, en el cual la cultura introyecta unos "usos sociales del cuerpo" y unas "técnicas del cuerpo" que son interiorizadas mediante códigos lingüísticos, sistemas normativos de regulación y en procesos y procedimientos técnicos en el manejo de los artefactos propios de una cultura. (p.76)

Con base a lo anterior y con el objetivo de lograr entender este concepto complejo de las experiencias corporales en el ser humano otros autores nos dan un panorama acerca de la EC tal y como lo expresa Claudia Mallarino (citada en Herrera *et al*, 2004) y quien es una de las creadoras del Proyecto Curricular-Licenciatura en Educación Física (PCLEF) nos aclara que,

Es a partir de las experiencias (que son corporales) como el ser humano ha transmitido y enseñado a las siguientes generaciones sus hábitos, creencias, ritos, mitos, valores y normas, generando con ello diversas acciones, prácticas, símbolos y significados que traducen su impresión (huella) en expresiones y comunicaciones corporales. Esta narrativa encarnada de la experiencia corporal, de la memoria existencial, constituye sociedad y cultura. (p. 42)

Con lo dicho anteriormente, se puede resaltar que la experiencia corporal como objeto de estudio tiene un significado relevante cuando se piensa en la acción pedagógica que sucede y tiene efecto en el cuerpo tal y como se ha venido planteando desde el PC-LEF en la Universidad Pedagógica Nacional (UPN). Para lograr comprender más a profundidad la experiencia corporal, Molano (2012) resalta que:

Partimos de la comprensión de que la experiencia corporal surge en el entramado de estos tres cuerpos -no de ellos exactamente, sino de sus relaciones-, a partir de ellas podríamos configurar la experiencia corporal desde tres posibles dimensiones o planos cuyas relaciones se co-determinan y re-elaboran en sinergia: la extensión, la introyección y la proyección. (p. 77)

Por ello es importante y pertinente profundizar en cada una de las dimensiones mencionadas.

Extensión

Cuando se menciona esta dimensión dentro de la relación que existe para comprender la EC es importante resaltar que:

El mundo del hombre no es un mundo de objetos; es un mundo de relaciones entre objetos y sujetos. Estas relaciones abstractas, simbólicas, que emergen de ese conjunto de relaciones, entretejen una red de interdependencias entre el cuerpo en el espacio, el cuerpo y los objetos, y el cuerpo en el tiempo, que se configuran como estructuras fundamentales de la experiencia del mundo de la vida. (Schutz, citado en Molano, 2012, p. 77)

Con lo anterior se puede decir que la extensión hace referencia a como el ser humano logra comprender las dinámicas del mundo que lo rodea y como estas se pueden catalogar desde diversas perspectivas en los sujetos, desde la perspectiva de la educación física podemos identificar como los que hacemos parte de este sistema nos encontramos en constante relación con estos factores, ejemplo de estos se pueden identificar los cuerpos en un espacio y como esto muchas veces puede variar y tener connotaciones que solamente comprender las personas que se encuentran involucradas en estas dinámicas.

Viéndolo netamente desde la disciplina que nos concierne en este apartado se puede evidenciar muchas veces como el educador físico en ocasiones sin intención crea unas barreras imaginarias en un espacio limitando la participación de los cuerpos en un espacio dando muchas veces indicaciones de arriba, abajo, atrás, adelante, derecha, izquierda, que si bien educan a un cuerpo en el espacio, este último no se determina solamente s los planos, ejes y direcciones, tal y como lo menciona Maurice Merleau-Ponty (1985)

La percepción del espacio y la percepción de la cosa, la espacialidad de la cosa y su ser de cosa, no constituyen dos problemas distintos [...] La espacialidad del cuerpo es el despliegue de su ser cuerpo, la manera en que se realiza como cuerpo. (p. 165)

Introyección

Cuando nos referimos a la introyección como dimensión de la experiencia corporal esta surge desde la tensión permanente que existe entre la naturaleza y la cultura, como también entre todos aquellos imperativos biológicos y sociales por los que el ser humano está en constante relación desde su existencia, desde (Molano 2012) se puede decir que:

La introyección como un ámbito experiencial, que da autorreferencias desde la sensorialidad, la percepción, la emoción, los criterios valorativos, el reconocimiento de sí, de sus posibilidades y restricciones, teniendo como fundamento los significados que se generan en las diferentes experiencias corporales, así como las posibilidades de construcción de sí. (p. 80)

Desde esta perspectiva se puede resaltar que esta dimensión hace una referencia clara a las diversas maneras como el ser humano percibe y dota de sentido sus diversas experiencias corporales desde una mirada intracorporal. Los sentidos se caracterizan en su gran análisis por ser estos de carácter cinestésicos, cinestésicos, autoestimulantes y constructivos; la sinestesia permite que las sensaciones se integren de manera integral, rebasando los marcos de las sensaciones aisladas, dicho lo anterior esto se puede evidenciar como los sentidos trabajan en conjunto para crear una percepción más rica de la realidad. Por ejemplo, la mano, en su papel de centro táctil, tiene la capacidad de generar y razonar casi por sí misma, mientras que la vista nos provoca incertidumbre, pero el tacto nos proporciona seguridad. La audición, receptiva a la

música y el idioma, y el idioma, que incorpora sabores y olores, son manifestaciones de esta sinestesia.

Por otro lado, cuando se refiere la cinestesia se aborda desde una perspectiva sensorial del movimiento y la percepción corporal, todo esto con el propósito de recordar como el cuerpo siempre está preparado para recibir estímulos, con esto la educación debería centrarse en fomentar la propiocepción y los sentidos interoceptivos, que frecuentemente se desestiman en pro de los sentidos externos. La cultura suele objetivar el mundo y como este se debe observar desde las distintas perspectivas. destacando los sentidos distantes como la vista y el oído, pero pasa por alto los sentidos propioceptivos e interoceptivos, que son esenciales para la autoconciencia.

Los sentidos no solo actúan en los seres humanos como receptores pasivos del ambiente donde estos se encuentran, sino que también son unos reproductores de significados que se pueden manifestar en diversas formas de comunicación, por lo que sería apropiado referirse en este sentido a un sistema censo- expresivo en lugar de hablar de órganos-sensoriales resaltando de esta manera su doble naturaleza receptiva y expresiva.

Con lo anterior, es fundamental lograr que la clase de educación física se apropie de todas aquellas actividades que lleven a los sujetos a desarrollar procesos sensoriales, sinestésicos y cinestésicos, propiciando una mayor autoconciencia en cada uno de los estudiantes.

Para finalizar, tanto la introyección como la experiencia corporal están íntimamente vinculadas a nuestra percepción y construcción de la realidad. Al identificar la complejidad de nuestros sentidos y su función relevante en la edificación del mundo, podemos potenciar nuestra vivencia corporal y potenciar nuestra percepción de identidad. Esto nos lleva a reconsiderar la forma en que educamos y desarrollamos nuestros sentidos, con el fin de maximizar las oportunidades de significación y expresión que el ser humano nos ofrece.

Proyección.

Por último, desde la mirada de Molano la proyección hace referencia a como el cuerpo interactúa con su entorno social; los actos comunicativos del cuerpo se desarrollan desde un campo de tensión donde por consecuencia decido al factor que cada ser humano desde interactuar desde un código lingüístico preexistente y las distintas expresiones y códigos que surgen debidos a sus distintos deseos emociones, sentimientos y saberes corporales que el ser humano tiene, todas estas interacciones surgen dentro de un campo de una fuerte presión entre lo

interno y lo externo donde los lenguajes corporales tiene un papel fundamental en las diversas construcciones de sentido de cada sujeto

Desde este punto de vista las emociones emergen en el desarrollo del ser humano como un primer sistema de interacción con su mundo exterior, “hay procesos sociales que condicionan el desarrollo emocional, tales como la privación en la estimulación táctil, el entorno agresivo o tranquilo en que nos desenvolvemos” (Montagu, 1978, citado en Molano, 2012). Por esto las emociones se van volviendo en los seres humanos una estructura fundamental de la experiencia de cada sujeto entre su estado interno y su entorno y como este se percibe frente a las distintas presiones y exigencias en las cuales este se debe comunicar e interactuar, como se resalta “El cuerpo que está en la palabra sería así el fundamento de la comunicación cinética que, desde un basamento somático, acompaña, refuerza y trasciende la comunicación verbal” (p. 82).

La tensión dialógica entre la experiencia personal y el código cultural permite que los lenguajes corporales y verbales se entrelacen, estructurando la proyección del sí mismo hacia los demás. Esto posibilita el enriquecimiento experiencial al reconocer y orientar pedagógicamente la dimensión comunicativa en las prácticas corporales y las interacciones recíprocas. Por ello, es crucial que los educadores físicos reconozcan esta dimensión comunicativa y la utilicen como fundamento de la construcción de sentido, permitiendo así un mayor enriquecimiento experiencial en las clases y prácticas corporales.

Es por todo lo anterior que la experiencia corporal como fundamento disciplinar juega un papel determinante en todo este entramado curricular, en todas las ocasiones donde existe una vivencia se forjan diversas experiencias, cada una con un sentido y una manera de comprender el mundo totalmente distinta, pero, también sirviendo como posibilitadoras de unión social, de integración con el otro y con lo otro.

Los autores mencionados anteriormente fundamenta la experiencia corporal desde una perspectiva que sirve para entender los comportamientos, las formas muchas veces paradójicas en como los sujetos se relacionan, y esto es algo que se pretende desde este PCP, generar espacios donde las experiencias corporales por medio del trabajo cooperativo con los estudiantes cree dinámicas de confrontación y no de enfrentamiento entre saberes y mundos distintos, se logran generar espacios de respeto, de habilidades blandas que formen ciudadanos para una sociedad de cambio.

Si bien se puede entender que las experiencias corporales se encuentran presentes en todo

lo que realiza el ser humano durante su trasegar, también es importante resaltar que no se busca por medio de estar impartir unos significados a los estudiantes, ya que se estaría cayendo en esas prácticas tradicionales que en ocasiones se siguen realizando dentro de los espacios de la educación física, más bien se busca dar herramienta pedagógicas, diciplinares y humanísticas donde cada ser humano desde su experiencia introyectiva que ya trae logre comprender nuevas formas de pensar, de ver el mundo y así formar pensamientos abstractos que lo ayuden en la construcción de saberes y conocimiento de manera individual y entre pares

La pedagogía experiencial en la formación de los sujetos

Cuando se refiere a la experiencia como proceso de formación en cada ser humano, es muy importante definir y resaltar como esta juega un papel importante no solo en las instituciones educativas sino en la vida misma donde el ser humano interactúa, a lo largo de la historia distintos autores se han preocupado por desarrollar teorías en relación a la experiencia y como las personas aprenden por medio de esta, es por ello que con relación a esto se toma como referente teórico a John Dewey unos de los precursores de la pedagogía experiencial y nacido en Estados Unidos a finales de siglo XIX será un posibilitador pedagógico para lograr llevar a cabo de manera clara y racional este PCP, pero para poder entender de manera más detallada como este autor se relaciona con el propósito que se busca con este proyecto es necesario entender el modelo pedagógico que Dewey propone.

Este, fundamenta su pedagogía en la experiencia, abogando por una educación que se construya a partir de la experiencia, por la experiencia y para la experiencia. Todas estas experiencias que se buscan posibilitar dentro del proyecto curricular pensándose aulas que evoquen y provoquen momentos de reflexión en cada uno de los estudiantes, dotando de sentido la práctica que se realiza, la experiencia debe ser una impresión que deja huella en cada ser humano.

Dewey (1938) aboga por la necesidad de una “filosofía de la educación basada en una filosofía de la experiencia” siendo esto lo fundamental y necesario según el para la construcción de una educación que se diferencie de la escuela tradicional, desde esta perceptiva la experiencia del aprendizaje se desarrolla a través de los estudiantes por medio del aprendizaje y como este lo interioriza para la vida, ya que según este referente teórico la escuela no debe ser preparación para la vida, sino que es la vida misma

En relación con lo anterior lo que busca este PCP desde esta perspectiva es generar experiencias que evoquen en cada uno de los estudiantes prácticas consecuentes en relación con lo que viven cada uno de los sujetos, generar aprendizajes donde la interacción con el otro y con lo otro sean pilares fundamentales en la construcción de cada uno de los nuevos saberes que genere la escuela, teniendo como base esa construcción de ser humano que el estudiante ya tiene desde su vida misma

Este aprendizaje por medio de la experiencia debe abogar en la adquisición de conocimientos teórico, prácticos, valores, conductas y demás aspectos abstractos con los que el ser humano se debe formar, pero para poder llegar a todo esto, la reflexión efectiva en las personas juega un papel determinante en ese proceso consciente de construcción cognitivo de conocimiento.

La naturaleza de la experiencia está determinada por las condiciones esenciales de la vida, la experiencia son todas aquellas correlaciones que el ser humano sostiene con el medio donde se relaciona y los efectos que consecuencias que estas tiene en la vida de cada ser humano. Es por eso que para Dewey la motivación es un aspecto fundamental en todo el proceso del aprendizaje de los estudiantes, esa se debe dividir desde dos vertientes, siendo la primera la motivación interna que debe ser intrínsecamente de la persona, siendo esta fundamental para poder estar abierto a vivir esas experiencias que lo formen a uno para la vida; la segunda, es que en el proceso de aprendizaje debe generarse por consecuencia externa, por lo tanto el docente juega de un papel determinante, ya que este a fin de cuentas es el encargado de generar esas experiencias con el objetivo de provocar un aprendizaje activo para los estudiantes.

En todo este entramado y para poder desarrollar de manera efectiva no solamente este componente pedagógico sino los diversos aspectos que hacen parte del desarrollo de este proyecto es la postura del maestro y en relación las teorías de Dewey, el educador es aquel posibilitador de experiencias que obedezcan a los interés de los estudiantes, no quedándose en espacios de mera repetición y memorización de acontecimientos, lugares o fechas, sino que más bien propiciar escenarios donde los estudiantes empiecen a crear y sustentar pensamientos.

Dicho todo lo anterior y entendido todo este modelo pedagógico con el cual se va a sustentar este PCP, es importante resaltar que lo más importante en la educación no es lo que se aprende, sino saber la importancia de porque se prende y se construye conocimiento, pensando en una educación descentralizada de una simple memorización y repetición de los estudiantes,

sino más bien que estos logren reflexionar sobre lo que pasa con ellos y con lo que los rodea

Pensarse en una educación que evoque a aulas democráticas, aulas donde la libertad de pensamiento, de creencias, de formas de pensar sean la puerta de entrada para la relación de personas, pensarse en una escuela que como se mencionó anteriormente no este pensada en la vida, sino que sea la vida misma, ya que así como en la sociedad existe el racismo, los conflictos y la exclusión social, esto también surge y se evidencia en la escuela y es ahí donde como seres políticos tal y como lo menciona platón donde se debe poner atención e intentar lograr desde esos espacios erradicar en los sujetos estas prácticas y pensamientos.

Ideal de ser humano y sociedad

La Real Academia Española define; holo- e -ismo. “Doctrina que propugna la concepción de cada realidad como un todo distinto de la suma de las partes que lo componen.” Por otra parte, en su origen etimológico puesta en la web dice: “holismo viene del griego hólōs, "todo", "por entero", "totalidad" es una posición metodológica y epistemológica que postula cómo los sistemas (ya sean físicos, biológicos, sociales, económicos, mentales, lingüísticos, etc.) y sus propiedades, deben ser analizados en su conjunto y no solo a través de las partes que los componen” desde lo anterior se puede decir que la educación física se debe centrar en el desarrollo integral del individuo, considerando valorar a este desde aspectos mentales, emocionales, físicos, sociales y demás factores que influyen en la construcción y formación de los sujetos.

En un mundo cada vez más fragmentado y especializado, la visión de un ser humano holístico emerge no solo como una opción viable, sino como una necesidad imperante en cualquier proyecto que aspire a la verdadera innovación y al progreso significativo. Permitidme defender esta idea, no desde la frialdad académica, sino desde la calidez de la experiencia humana compartida, desde la convicción de que somos mucho más que la suma de nuestras partes

El ser humano debido a las exigencias que le plantea el mundo del siglo XXI como la eficacia, eficiencia y efectividad requiere, ir más allá de lo económico, de las lógicas de los sistemas empresariales para el éxito laboral, lo que esto no está mal. Pero es importante desarrollar las habilidades blandas para tener unas buenas relaciones sociales y pueda relacionarse con el mundo y con el otro como se comunica de manera motriz y verbal en cada

una de aquellas experiencias corporales (EC) donde comparte con más individuos en un mismo tiempo y espacio.

El proyecto pone de manifiesto, la importancia y pertinencia del conocimiento de la educación física como disciplina académico-pedagógica en la formación del ser humano, teniendo en cuenta las áreas de saber (humanístico, pedagógico y disciplinar), y cómo estas contribuyen a la construcción del ser en sí mismo. Se resalta el beneficio de entender al compañero, colaborar en equipo, interactuar con los compañeros de clase para mejorar esa relación con el grupo, divertirse en las acciones ejecutadas, involucrarse y participar en la clase.

El ser humano por naturaleza es un ser eminentemente social y por ello desde su matriz cultural se construye desde las experiencias, emociones, pensamientos, valores, maneras de comunicarse, y demás. Es decir, que en la relación individuo y sociedad emerge el sujeto y la forma de relacionarse, hoy día, con el mundo globalizado.

Ejemplo de esto es por los que atraviesa la Colombia del siglo XXI, un país multicultural, lleno de variedad no solo medio ambiental y ecosistémica, sino que también diversa en su gente, es por ello que, si situamos a dos niños de 16 años, uno de ellos formado toda su vida en la ruralidad, que vive en las miles de verdades que tiene Colombia dentro de su territorio y lo traemos a la ciudad, donde debe desplazarse de punto x a punto y , este tendrá complicaciones, y tal vez el niño se sepa ubicar leyendo la posición del sol, pero al tener que coger un medio de transporte en la ciudad tendrá grandes problemas, y no porque el niño tenga problemas cognitivos o cosas así, sino que más bien su entorno no lo ha formado en potenciar estas capacidades que un niño de la ciudad si debe desarrollar para poder moverse dentro de una ciudad donde los puntos de vida diaria muchas veces quedan a varios kilómetros de recorrido.

Es por esto por lo que para leer los diferentes contextos nos apoyamos en Teoría Ecológica propuesta por Urie Bronfenbrenner en la que propone diferentes sistemas y cómo estos influyen en el desarrollo de los seres humanos. Es por eso que esta teoría se armoniza con lo propuesto por este PCP ya que desde la relación maestro-estudiante que se da en el microsistema (concepto que expondrá adelante) y en el cual el individuo tiene una interacción activa, es el maestro el que generara acontecimientos o vivencias que tendrán como propósito crear experiencias significativas en cada persona que los lleve a la reflexión y análisis con el fin de ser dotadas de sentido en su conciencia para así poder transformarlas y ser llevadas más allá de simples experiencias transitorias

Urie Bronfenbrenner (1987), describe al entorno como un conjunto de sistemas anidados. Por ello para este PCP el niño es el eje central y por tanto se busca entender cada uno de estos sistemas y su relación e importancia con el desarrollo del ser humano.

La ecología del desarrollo humano comprende el estudio científico de la progresiva acomodación mutua entre un ser humano activo, en desarrollo y las propiedades cambiantes de los entornos inmediatos en los que vive la persona en desarrollo, en cuanto este proceso se ve afectado por las relaciones que se establecen entre estos entornos, y por los contextos más grandes en los que están incluidos los entornos. (Bronfenbrenner, 1987, p. 40)

Con lo expuesto anteriormente el ser humano al pasar por de cada entorno se dará cuenta y desarrollará su carácter moral, ético, axiológicos y todos esos aspectos de un ciudadano para afrontar necesidades en el mundo donde este se encuentra. Así la teoría del ambiente ecológico se estructura topológicamente desde una disposición seriada de estructuras concéntricas, en la que cada una está contenida en la siguiente, Bronfenbrenner caracteriza estos niveles como: microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema.

El microsistema y el desarrollo humano.

Entendiendo de manera más detallada las distintas perspectivas que sustentan este PCP, es importante entender que el aprendizaje experiencial, la experiencia corporal y la ecología del desarrollo humano son conceptos que, aunque provienen de diferentes campos, comparten la idea de que el desarrollo y el aprendizaje están profundamente ligados a las interacciones con el entorno y a las experiencias personales.

El ser humano más allá de ser una construcción orgánico funcional también es una construcción socio cultural, siendo esta un factor determinante para comprender las diversas experiencias corporales que se generan en los distintos escenarios de la vida que el ser humano transita.

La teoría de John Dewey sostiene que el aprendizaje es un proceso continuo y activo que se produce a través de la experiencia. Por tanto, la educación debe partir de la experiencia en la vida real para aplicar los conocimientos a casos prácticos. El aprendizaje experiencial implica la reflexión sobre las experiencias y la transformación de la información adquirida en nuevas habilidades y conocimientos.

La teoría de Bronfenbrenner se centra en cómo el entorno influye en el desarrollo humano. El microsistema, que incluye los entornos inmediatos como la familia y la escuela, son los espacios donde se aplican las ideas de Dewey sobre el aprendizaje experiencial, pues las interacciones en estos entornos pueden ser diseñadas para promover experiencias educativas significativas. Por ejemplo, un proyecto escolar que involucre la comunidad puede ser una forma de aplicar el aprendizaje experiencial en un contexto real.

La experiencia corporal, enfocada en la percepción y el movimiento del cuerpo, puede ser vista como una forma de aprendizaje experiencial al integrar actividades corporales en el proceso educativo, creando experiencias más inmersivas y significativas, que conectan el cuerpo con el aprendizaje intelectual. Por ejemplo, actividades de danza o teatro pueden ser utilizadas para enseñar conceptos históricos o literarios de manera más interactiva. La experiencia corporal se refiere a cómo el cuerpo percibe y responde al entorno, lo que puede influir en el aprendizaje y el desarrollo personal. La experiencia corporal puede incluir aspectos como la conciencia corporal, el movimiento y la expresión a través del cuerpo.

Apoyándonos en Bronfenbrenner, la experiencia corporal en el macrosistema cultural puede moldear cómo se percibe y utiliza el cuerpo en diferentes contextos sociales. Además, el microsistema familiar puede influir en cómo se desarrollan las habilidades corporales desde una edad temprana. Un ejemplo sería cómo las prácticas culturales de baile o música pueden influir en la forma en que los niños aprenden a moverse y expresarse.

La teoría ecológica del desarrollo humano proporciona un marco para entender cómo las experiencias educativas y corporales se desarrollan en diferentes contextos. El microsistema es crucial para aplicar el aprendizaje experiencial y la experiencia corporal, ya que es donde ocurren las interacciones directas que influyen en el desarrollo. Por ejemplo, un programa escolar que integre actividades físicas y artísticas puede ser más efectivo si se consideran las interacciones familiares y comunitarias del estudiante.

Las teorías de Dewey, Molano y Bronfenbrenner se relacionan al enfatizar la importancia de las experiencias personales y el entorno en el desarrollo humano. Al combinar estas perspectivas, se pueden crear programas educativos más efectivos que promuevan un aprendizaje integral y significativo. La aplicación práctica de estas teorías en proyectos educativos puede mejorar la calidad de la educación y el desarrollo de las personas.

Finalizando, al desarrollar de una manera más detallada cada una las tres áreas de

conocimiento (disciplinar, humanístico, pedagógico) y, entender que todas tienen como punto de partida el enfoque de la experiencia en la construcción de nuevos aprendizajes y conocimientos, esta debe ser dotada de sentido e interiorizada por quienes participan en ella y, debe ser reflexionada para así trascender de una mera vivencia a ser una experiencia consiente en el ser humano.

Y si bien sabemos que a lo largo del paso por la escuela todos los actores tienen constantes experiencias y que muchas veces pasan desapercibidas, queremos fomentar en los seres humanos desde este PCP la importancia de las relaciones consigo mismo, con el otro y con lo otro (naturaleza) porque el ser humano, como producto de las miles de interacciones tanto biológicas como, culturales, políticas, sociales, entre muchas más, también construye nuevos saberes, conocimientos y experiencias.

Diseño e Implementación

Macro currículo

Currículo.

Lawrence Stenhouse (citado en Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, 2003) se enfocan en la conexión entre la teoría y la práctica educativa, la capacitación constante de los docentes y la investigación-acción como impulsor del cambio en el centro educativo, también, se enfoca en interpretar el currículo como un proceso dinámico y experimental, en el que el docente desempeña el papel de investigador en el salón de clases.

Así mismo es un intento de transmitir los principios y características fundamentales de un objetivo educativo, de manera que se mantenga receptivo a un debate crítico y pueda ser efectivamente aplicado en la práctica; es decir, un currículo debe fundamentarse en la práctica.

Stenhouse percibe el currículo como una hipótesis de trabajo acerca de la enseñanza y el aprendizaje, que necesita ser verificada, valorada y examinada en la práctica efectiva por los propios profesores, por lo tanto, el currículo ofrece un esquema adaptable que facilita a los docentes el desarrollo de nuevas competencias y la adaptación de los contenidos a las demandas y situaciones particulares de sus alumnos.

Según la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. (s. f.), Stenhouse afirma que el currículo no es meramente un conjunto de contenidos o técnicas preestablecidas, sino un plan de estudios que manifiesta las visiones ideológicas, socio-antropológicas, pedagógicas y epistemológicas de una sociedad, este proyecto debe ser versátil, abierto y creativo, facilitando la experimentación y la adaptación a las demandas del salón de clases, acá se puede ver que este modelo curricular se basa en tres elementos fundamentales:

- Enfoque curricular, es experiencial por el hecho de que se caracteriza por su enfoque dinámico y flexible, alejándose de modelos rígidos y preestablecidos
- Enseñanza para la Comprensión, donde este promueve el pensamiento crítico y la resolución de problemas, más allá de la simple memorización.
- Investigación en la acción, se ve que la práctica docente debe ser un proceso de investigación continua, donde los maestros reflexionan sobre su enseñanza.
- Enfoque Contextualizado, acá se adapta a las necesidades y características específicas de

los estudiantes, docentes y la comunidad.

- Evaluación Formativa, este no se trata solo de calificaciones finales, sino de una herramienta para mejorar el proceso de enseñanza del estudiante.
- Participación y Colaboración, en este se involucra a estudiantes, docentes, padres y la comunidad en la construcción de un currículo relevante y significativo.

El propósito de formación se relaciona con el currículo de Stenhouse porque él indica que el currículo debe estar adaptado a la investigación que desea hacer el docente según la necesidad de la población, por lo que al hablar del aprendizaje basado en experiencias los docentes deben convertirse en investigadores de su propia actividad, reflexionando y ajustando sus técnicas de acuerdo con las demandas de los alumnos. Es por lo que el currículo, de acuerdo con Stenhouse, va a ser un instrumento de cambio que une la teoría con la práctica, fomentando la independencia y la creatividad en maestros y alumnos, con el objetivo de potenciar la calidad de la instrucción y el aprendizaje.

Esto implica que no debe fundamentarse solamente en metas previamente establecidas, sino en procedimientos que honren la esencia del saber, el aprendizaje y la instrucción, por ejemplo, en vez de concentrarse únicamente en logros deportivos, el plan de estudios podría incorporar actividades que promuevan la cooperación, la inventiva y la introspección sobre el movimiento.

De igual manera este método concuerda con el hecho de impulsar el aprendizaje experiencial, particularmente significativo en la educación física, esto significa que los alumnos adquieren conocimientos mediante la práctica y la reflexión sobre sus propias vivencias, por ejemplo, acciones como juegos de colaboración o proyectos de estudio sobre el cuerpo y el movimiento pueden potenciar las relaciones sociales y entender el entorno en el que se lleva a cabo la actividad física.

Propósitos

General. Propiciar experiencias corporales basadas en el fortalecimiento de las relaciones sociales de los educandos para el trabajo cooperativo.

Específicos

- Construir espacios de clase donde los estudiantes exploren y construyan por medio de los espacios físicos sus propios esquemas corporales.
- Desarrollar prácticas corporales que fomenten la aceptación de la diversidad corporal y el respeto hacia las diferentes formas de expresión del cuerpo.
- Proponer el juego cooperativo que enriquezcan los vínculos sociales de los estudiantes.

Un viaje hacia el faro del conocimiento y la emancipación humana.

Cuando nos preguntamos acerca de ¿qué es la vida humana? Es difícil dar respuesta a esto, pensarnos en un proceso meramente biológico donde se nace, crece, se produce y muere es una respuesta que muchas veces simplifica lo que realmente es vivir, y si bien este apartado no pretende dar respuesta a esto, más bien pretende llevar al lector a imaginarse como está asumiendo su existencia, esa que muchas veces es tan efímera, pero que está llena de momentos y experiencias que trascienden en la vida de cada ser, es por esto, que los invitamos por un momento a imaginarse que la vida humana es un extenso y fascinante viaje que se lleva en un barco y que así como en la navegación marítima como en la vida cada elemento que compone esta tiene un significado profundo y un propósito.

Para poder zarpar en este viaje fascinante por el vasto océano del conocimiento y la experiencia, es importante hacer un llamado a una construcción creada en la antigüedad, el faro, una torre situada en las costa marítimas o tierras firmes que emite una gran luz con el objetivo de que los barcos y sus tripulantes no naufragaran por los inmensos océanos del planeta, pero ahora los invitamos a pensarse ese faro como el propósito de formación, el cual guía este proyecto curricular particular, el cual da la luz para tomar decisiones que tengan un sentido claro y no naufragar por las inmensas vías de las ciencias, de las disciplina y entre muchas cosas más, un faro que guía, que orienta y da avisos de adonde se puede ir para llegar a tierras esperadas.

Pero, para poder emprender este viaje necesitamos una estructura, algo solida que tenga la

capacidad de llevarnos por el infinito mar sin hundirse, algo que nos pueda transportar hasta ese faro del conocimiento a donde vamos, y es aquí que la perspectiva educativa toma un sentido, son esas bases teóricas que dan y forjan unos pilares sólidos acerca de cómo se va a transitar, la teoría ecológica del desarrollo humano, el aprendizaje experiencial y la experiencia corporal tomando del barco el casco firme es la dimensión introyectiva, donde se forjan la identidad y la autopercepción. Las velas y remos, que nos permiten avanzar y expandir horizontes, son la dimensión extensiva. Y la proa, siempre apuntando hacia el futuro, simboliza la dimensión proyectiva, esa capacidad de soñar y planear nuevos destinos.

Pero, la construcción de este barco necesita transitar, moverse, y nunca hemos visto un barco desplazarse por las calles de cemento, o por la arena del desierto, este barco fue diseñado para ser transitado en un escenario, y así como el mar, que es infinitamente grande, pero en el cual pueden navegar barcos, lanchas, botes, con diversos propósitos, pero que al final de cuentas el mar ayuda a que los barcos grandes y con propósito claros y concisos lleguen a puerto. Lo mismo pasa con las teorías curriculares, teorías que están dispuestas para ser tomados por distintas disciplinas, pero que en nuestro caso bien diseñadas servirán en el transcurrir de este barco.

Ahora bien, que sería de un excelente barco como el Titanic, o tener una de las 7 maravillas del mundo antiguo como el faro de Alejandría, sin lo más importante, que son los tripulantes, esas vidas que se disponen a embarcar en un viaje de experiencias, en un viaje hacia la construcción del conocimiento para tal vez llegar a la emancipación humana. Es por ello que los tripulantes de nuestro barcos son los estudiantes, cada uno de ellos con mitos, creencias, inquietos, curiosos, llenos de sueños, de metas, pero seres que solos o juntos dan vida y sentido a este viaje, sin ellos ese viaje no existe, y es aquí donde queremos hacer un breve paréntesis para hablarle a ustedes los profes de educación física, o más bien para muchos niños los héroes del colegio, pensemos a esta disciplina académico pedagógica como una excusa para que cualquier actividad, ya sea desde el deporte, la psicomotricidad, la expresión corporal y demás tendencias que componen nuestro ámbito, se piensen en potenciar a cada ser humano, no buscando al mejor triatleta del país, sino más bien a mejores seres humanos que buscan por medio del movimiento ser felices.

Remontando nuestro hilo, así como estos tripulantes tiene un rol fundamental en esta embarcación hacia el faro del conocimiento, qué sería de este barco sin su capitán, qué sería de la

educación sin los profesores, ellos que también son seres humanos, llenos de mitos, creencias, sentimientos, ideologías, pero que asumen su rol para guiar la tripulación y la embarcación al interpretar las señales del mar, tomar decisiones en las tormentas y celebrar los días de calma, siempre atentos a que todos aprendan y crezcan durante la travesía; ese ser que también es fundamental para poder llevar este viaje, usted profesor que también será el capitán de muchas vidas e intentará con su sabiduría y experiencia llevar a esos seres humano al mejor puerto.

En el cielo, las aves hacen referencia a ese marco normativo como la Ley 115 y las Orientaciones Curriculares en Educación Física, ellas sobrevuelan nuestro viaje, recordándonos las normas, principios y guías que debemos seguir para que el viaje sea seguro, justo e inclusivo, nos orientan, nos inspiran y nos recuerdan el marco legal y ético que enmarca nuestra travesía.

Así, la vida y la formación se convierten en un viaje compartido, donde cada uno tiene un papel fundamental; el éxito de la travesía depende de la colaboración, el respeto por las diferencias y la capacidad de aprender de cada experiencia ya sea una tormenta inesperada o una brisa suave que nos impulsa hacia adelante.

Navegar la vida es, entonces, aprender a ser parte de una tripulación, a confiar en el capitán, a cuidar la estructura del barco y a dejarse guiar por el faro del propósito, todo esto, sin perder de vista las aves que nos orientan desde lo alto, asegurando que nuestro viaje sea siempre educativo, humano y transformador. (Ver Figura 1.)

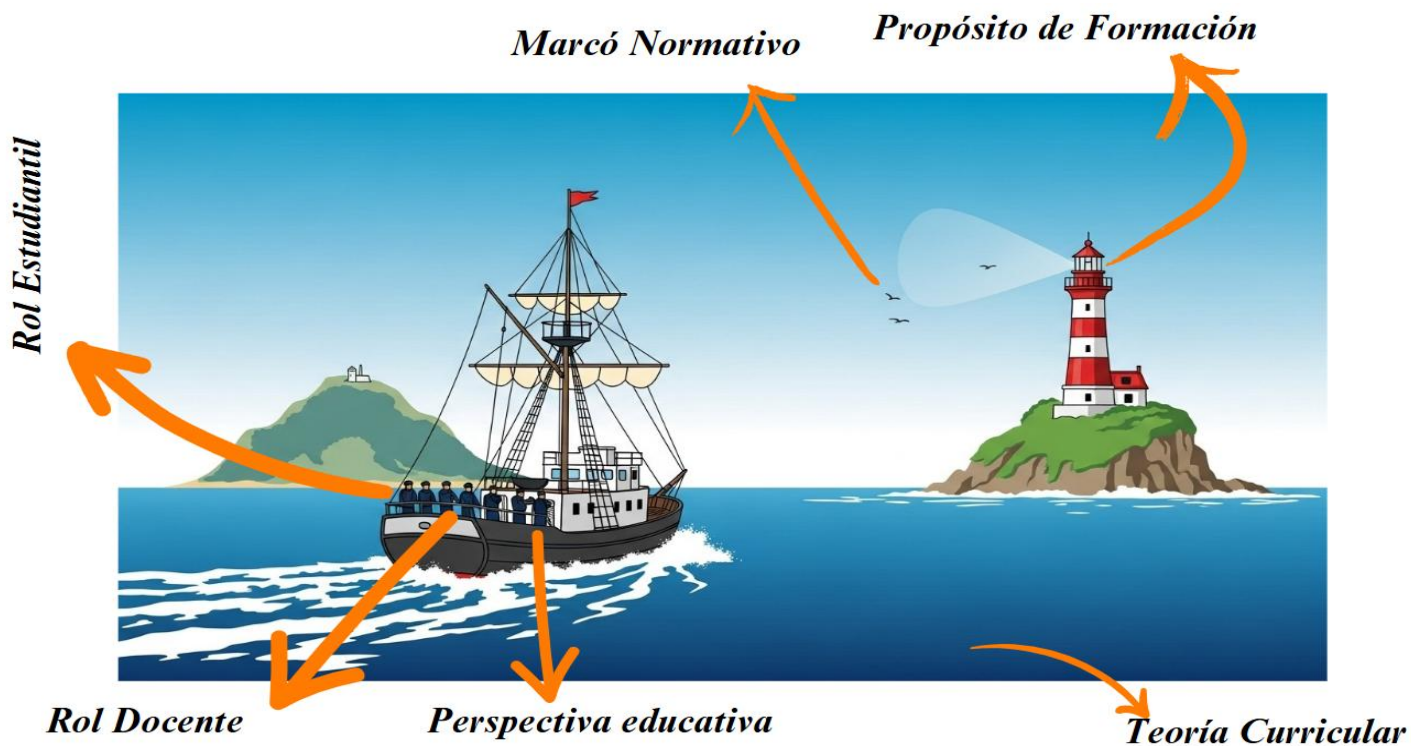


Figura 1. Ilustración del relato (Un viaje hacia el faro del conocimiento y la emancipación humana). Nota: Elaborado en Google Wishk, (2025), Barco de vela navegando cerca de un faro y una isla Imagen generada por IA]

Meso currículo Tabla 4. *Matriz curricular de la construcción de la propuesta.*

Objetivo general	Objetivo específico	Fase	Unidad	Sesión	Propósito de la sesión	Contenidos
Propiciar experiencias corporales basadas en el fortalecimiento de las relaciones sociales de los educandos para el trabajo cooperativo	Construir espacios de clase donde los estudiantes exploren y construyan por medio de los espacios físicos sus propios esquemas corporales.	Construcción del yo a partir del entorno	Resignificando el espacio	1 y 2	Desarrollar en los estudiantes la capacidad de reconocer su cuerpo a partir del movimiento.	Esquema Corporal: Orientación, Lateralidad, Espacialidad Coordinación viso manual y viso-pédica
				3 y 4	Identificar la importancia que tiene el movimiento dentro de la vida cotidiana.	Circuitos psicomotores La orientación temporo-espacial en la vida cotidiana
	Desarrollar prácticas corporales que fomenten la aceptación de la diversidad corporal y el respeto hacia las diferentes formas de expresión del cuerpo.	Como percibo mi cuerpo y el del de los demás	Diversidad corporal y respeto	5 y 6	Generar en los estudiantes nuevas formas de comprender su cuerpo y las diversas maneras que tiene este para expresarse y comunicarse.	Juegos de roles El teatro de las experiencias
				7	Enseñar a partir del ritmo y el movimiento la libre expresión en los estudiantes	El círculo de la percusión corporal

	Proponer el juego cooperativo que enriquezcan los vínculos sociales de los estudiantes.	Soy un ser social por naturaleza	Fortalecer lazos	8 y 9	Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia que tiene el otro dentro de nuestra vida humana a través del juego.	El juego cooperativo como herramienta de unión
				10 y 11	Reflexionar acerca de cómo se relaciona el ser humano con sus pares.	El juego para fortalecer lazos sociales

Evaluación.

Para la evaluación de las prácticas pedagógicas nos basaremos en Stenhouse quien comprende a la evaluación dentro de los currículos como un proceso que debe ser llevado a cabo de manera dinámica y flexible, no como algo fijo y que no pueda ser modificado, para el autor la evaluación debe ser continua y donde la reflexión crítica juegue un pale transcendental en este proceso, es por ello que desde este proyecto se toma como referente esta perspectiva de evaluación ya que se entiende este PCP como un proceso que si bien tiene unas orientaciones pre establecida para desarrollar durante la experiencia, pues es fundamental que el maestro tenga la capacidad de tomar decisiones dependiendo el contexto en el que se encuentre, y la evaluación también se puede entender desde esta perspectiva. Si bien se pretende que los estudiantes comprendan por medio de la educación física la importancia que tiene el cuerpo desde una mirada de la salud, también hay aspectos sociales, emocionales, comunicativos, entre otros que deben también hacer parte de cómo se evalúa dentro de este proyecto.

Para llevar a cabo esta perspectiva de evaluación es importante que los maestros como los estudiantes tengan una participación Activia en la investigación y exploración de preguntas que sean significativas para entender si las experiencias que se han vivido han sido transitorias o transcendentales, factor esencial del que habla Dewey en varios de sus aportes académicos y el cual se menciona en el capítulo dos de este PCP. Tal y como lo plantea (Stenhouse, 1984) "La evaluación ocurre en la interacción y retroalimentación de estos elementos entre sí, por lo que se encuentra presente durante todo el desarrollo curricular." (p.195) desde esta mirada se debe asumir la evaluación no como un juicio final de saberes y conocimientos sino más bien como una parte de los procesos que permite comprender al profesor si los horizontes a los que se quiere llegar están cerca o por el contrario se sigue estático en el mismo punto de partida.

Micro currículo

Contextualización de la Institución.

Para llevar a cabo la implementación de este PCP se han abierto las puertas de la institución Marruecos y Molinos (IED) la cual se encuentra ubicada en la localidad Rafael Uribe Uribe al sur de la capital, ofreciendo una educación integral en los niveles de preescolar, básica y media a más de 3.600 estudiantes en las distintas jornadas con las que cuenta la institución (jornada mañana, jornada tarde, jornada nocturna). La historia de esta institución se remonta a finales de los años 80, cuando se empieza a funcionar de manera independiente las escuelas Molinos del Sur (Ciudad Bolívar) y Marruecos. Con el tiempo, la creciente demanda de educación secundaria llevó a la fusión de ambas instituciones en 1995, dando origen a la Unidad Básica Marruecos y Molinos en 1997, garantizando así la continuidad del servicio educativo.



Figura 2. Escudo institucional del Colegio Marruecos y Molinos.

El colegio Marruecos y Molinos tiene como horizonte institucional

Misión. El Colegio Marruecos y Molinos es una institución de carácter oficial, que ofrece educación en los niveles de Preescolar (Transición), Básica primaria, Básica secundaria, Media y Educación de Adultos, en jornadas mañana, tarde y nocturna; promueve la inclusión escolar para estudiantes con discapacidad intelectual leve por medio del modelo de educación inclusiva, así como el desarrollo de programas de la Secretaría de Educación para población vulnerable del Distrito. A través de la formación académica, socioemocional y los proyectos extracurriculares fomenta el desarrollo humano desde los campos de pensamiento, fortaleciendo la actitud crítica del estudiante para que se convierta en agente de transformación social mientras crece y aprehende siendo feliz.

Visión. En el año 2026 la institución será reconocida por su calidad educativa, impactando a la comunidad a través de la promoción de bachilleres con profundización en los campos de pensamiento matemático y comunicativo. El colegio entregará a la sociedad personas

críticas y gestoras de cambio que forjen su proyecto de vida, asumiendo los retos que les plantea su entorno socio ambiental, académico y laboral.

Esta institución que alberga dentro de sus instalaciones a estudiantes de estratos 1, 2 y 3 cuenta con espacios para desempeñar distintas practicas educativas, teniendo dentro de su infraestructura con más de 50 salones para que los estudiantes logren desempeñarse en las distintas asignaturas, este también cuenta con un auditorio el cual sirve para desarrollar los distintos eventos académicos que se tienen con la comunidad académica, en cuanto a sus instalaciones exteriores donde se puedan ejercer practicas propias de la educación física, el colegio cuenta con tan solos dos canchas de baloncesto donde se realizan allí dichos espacios académicos.

PEI. *"Respuesta a un sueño de crecer juntos y ser felices mientras aprendemos"*

De acuerdo con el proyecto educativo institucional del colegio Marruecos y Molinos tiene como o eje principal un enfoque de aprehender no solamente haciendo referencia a la adquisición de conceptos o conocimientos nuevos sino también a un proceso más profundo de comprensión y reflexión a las diversas dimensiones del aprendizaje.

La educación física en el colegio MARRUECOS Y MOLINOS. Por temas ínsitos dentro de este proyecto es importante hacer un breve análisis acerca de cómo la educación física está presente y es tomada en cuenta dentro de la institución educativa ya mencionada, los estudiantes cuentan con una intensidad horaria de una hora y media semanalmente, cabe resaltar en este apartado que dentro de la institución los grados de primaria NO cuentan con un maestro en propiedad que logra desarrollar esta asignatura, por lo cual se evidencia que muchos de los estudiantes en los grados sextos llegan con grandes falencias motrices y es aquí donde los maestros de educación física empiezan a jugar un papel determinante.

Para seguir nutriendo esta perspectiva es importante resaltar que desde la malla curricular la educación física en este centro educativo se evidencia desde una tendencia muy marcada, siendo el deporte lo que prevalece dentro de esta institución, el año en que se realiza y se implementa este proyecto, la institución da durante todo el año baloncesto dentro de clase de educación física, y si bien en los distintos grados se desarrolla de diversas maneras, siendo en los primeros un enfoque más predeportivos y ya para los estudiantes de decimo y undécimo con una

perspectiva hacia la competencia. Por otro lado, la institución cuenta con 5 maestros del área de educación física, distribuyéndose dos para la jornada mañana, dos para la jornada tarde y un docente para la jornada noche.

Población.

La población dispuesta para realizar esta intervención ha sido con el grado séptimo, más exactamente el curso 704, son jóvenes que rondan entre las edades de 12 a los 14 años, desde las distintas prácticas de observación que se realizaron con este grupo se pudo comprobar esas problemáticas que prevalecen dentro de la educación física en actos más exactamente de exclusión y autoexclusión debido a no lograr lo que los entornos de la clase dispone, ya sea la efectividad en los ejercicios deportivos que se realizan, ya sea por cuestiones de género o demás características que en el primer capítulo de este proyecto se han mencionado.

Pero para seguir describiendo este grupo que es con el cual se han venido desarrollando las distintas prácticas de intervención entorno a lo que pretende este proyecto curricular, es importante mencionar que es un grupo el cual se enverdecían varios problemas en cuanto a la convivencia entre ellos fuera y dentro de las aulas, todo esto por razones personales que han venido manteniendo estos jóvenes en el transcurrir de su paso por la institución, por otro lado son jóvenes que buscan y pretenden que la clase de educación física se convierta en un escenario para jugar micro fútbol, dando esto paso a que los jóvenes no logren disponer de la mayor atención a los escenarios dispuesto por el profesor para la clase de educación física.

La mayoría de estos jóvenes viene de sectores como Rafael Uribe Uribe (lugar donde se encuentra la institución) Tunjuelito, Ciudad Bolívar y Usme, zonas donde el estrato 1,2 y 3 son los grandes denominadores de cada uno de estos jóvenes.

Metodología.

Para desarrollar cada una de estas sesiones y poder llevar a cabo el propósito de formación que es el corazón de este PCP se toma la idea de una enseñanza que no se limite solamente al método, sino que explore dentro de aula nuevas maneras que lleven a la construcción de un conocimiento en relación a unos acontecimientos, para llegar a esto se busca tener la capacidad de lograr hacer un balance entre el mando directo y estilos que evoquen más llevar al estudiante a ser participativos y creativos, tales como el descubrimiento guiado, buscando con

estos espacios donde la educación física sea más democrática e inclusiva para cada uno de los actores que hacen parte de esta misma. Las estrategias metodológicas se estructuran en torno a experiencias corporales cooperativas, que incluyen:

- Juegos cooperativos: Actividades donde el objetivo principal es la colaboración y el logro colectivo, no la competencia individual.
- Dinámicas de exploración corporal: Ejercicios de movimiento libre, improvisación y expresión, que permiten a los estudiantes descubrir y compartir sus emociones, sensaciones y formas de relacionarse con otros.
- Talleres de reflexión: Espacios breves al final de cada sesión para compartir experiencias, identificar aprendizajes y proponer mejoras, fomentando así la metacognición y el sentido de pertenencia.

Rol del docente.

El docente asume un rol de facilitador y mediador del aprendizaje, más que de transmisor de conocimientos. Su función es crear ambientes seguros, proponer retos adecuados, observar, guiar y adaptar las actividades para que todos los estudiantes puedan participar y desarrollar sus habilidades motrices, sociales y emocionales.

Rol del estudiante.

El estudiante no solo debe cumplir con actividades motrices, sino también asumir una responsabilidad social y emocional, fortaleciéndose en el trabajo cooperativo y en la aceptación de la diversidad corporal y cultural, de igual manera con la educación física debe trascender el aspecto técnico y competitivo para convertirse en un espacio que fomente la empatía, el respeto, la comunicación y la construcción de vínculos sociales, permitiendo que los estudiantes exploren su corporalidad, desarrollen habilidades motrices y sociales, y participen en un aprendizaje significativo y humanizador.

Es por lo que los estudiantes deben ser protagonistas de su aprendizaje, reflexionando sobre sus experiencias y contribuyendo a ambientes inclusivos que promuevan la convivencia y el desarrollo integral, donde el rol del estudiante es activo, participativo, crítico y cooperativo, aprovechando la experiencia corporal para construir identidades, relaciones y competencias para la vida en comunidad.

Cronograma.

Sesión	Fecha	Curso	Contenido
1	16-05-2025	704	Practica para ratificar las necesidades, oportunidades o problemáticas de la población a intervenir
2	23-05-2025	704	Esquema corporal (lateralidad, espacialidad, orientación)
3	30-05-2025	603 605	Salida pedagógica por parte de algunos maestros, se realiza apoyo en el área de educación física en dicha jornada
4	06-06-2025	704	Coordinación viso manual y viso-pédica
5	13-06-2025	903	Dirección de curso, apoyo al maestro encargado en el área de educación física
6	20-06-2025	704	Circuitos psicomotrices
7	18-07-2025	704	La orientación temporo-espacial en la vida cotidiana
8	25-07-2025	704	Juegos de roles
9	01-08-2025	704	El teatro de las experiencias
10	15-08-2025	704	El circulo de la percusión corporal
11	22-08-2025	704	El juego cooperativo como herramienta de unión
12	29-08-2025	704	El juego cooperativo como herramienta de unión
13	05-09-2025	704	El juego cooperativo como herramienta de unión
14	12-09-2025	704	El juego cooperativo como herramienta de unión
15	19-09-2025	704	Sesión de cierre

Formato de planeación de sesiones

DATOS GENERALES														
ASIGNATURA:											CÓDIGO			
PERIODO ACADÉMICO:											GRUPO			
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	X	X	M	T	M	T
HORA INICIO:					HORA FINALIZACIÓN:						NÚMERO DE CRÉDITOS			
PROFESOR:														
Nombre de la Institución:							Dirección:							
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución							Cargo							
Número de población a Intervenir							Rango de Edad:							
Competencias por desarrollar (MEN):														
Fase:														
Propósito Específico:														
Propósito de la sesión:														

Sesión No.			Fecha									
ITEMS	Actividad										Duración	
Inicial												

Central		
Final		
Recursos y/o materiales:		
OBSERVACIONES		

Sistematización de la Propuesta

La creación de este trabajo de grado, con base en la práctica pedagógica, nos llevó por un camino lleno de distintas emociones, sentimientos, retos, pero lo más importante un camino lleno de aprendizajes, cosas buenas, cosas por mejorar, cosas a las cuales no pensamos que fueran a salir de una forma, pero salieron mejor de lo esperado. En pocas palabras se ha convertido en una estrategia para enseñar a vivir en comunidad.

Es por lo que se estructuró una ruta curricular para propiciar experiencias corporales basadas en el fortalecimiento de las relaciones sociales de los educandos para el trabajo cooperativo. siempre fue aquel propósito macro que permitió empezar a pensar que la educación física es la disciplina que ayuda a cambiar los escenarios escolares fomentando el cuidado del otro dando una mirada holística y comprender la diversidad humana y social

El camino a la convivencia humana

A lo largo de las estas 12 sesiones de clase, tanto para los estudiantes como para nosotros los maestros en formación fueron momentos de distintas emociones, al inicio y como en todo proyecto que se realiza en la vida, no se tenía una certeza clara de cómo esto se iba a realizar, los estudiantes un poco sombrados con la presencia de nuevas personas en los ambientes donde ya los roles están establecidos, y nosotros al entrar a un sistema donde no sabemos si lo que se va a realizar lleve a nuevas formas de comprender la educación física para aquellos sujetos que harán parte de estos espacios.

En las primeras sesiones, las cuales estuvieron llenas de retos, tanto en saber cómo manejar un grupo de estudiantes que en algunas ocasiones era grande, hasta 42 seres humanos, cada uno con sus mundos, sus retos y saberes. Por lo tanto, se buscaron las estrategias para llegar con un mensaje activo para todos los integrantes de estos espacios, es por lo que las clases de trabajo en grupo y de participación cooperativa fueron los pilares básicos para afrontar estas sesiones, pues quisimos propiciar escenarios que llevaran a los estudiantes a comprender la importancia del cuidado del cuerpo del otro.

Desde una primera instancia, logramos hilar el cuidado del otro pues existía la necesidad de minimizar o reducir la discriminación del cuerpo del otro, la exclusión y la autoexclusión por parte de los estudiantes, aspectos en los cuales se ha profundizado en las primeras partes de este

proyecto.

Cabe anotar que si bien durante cada una de las sesiones se lograron notar cambios sustanciales y que este tipo de proyectos piensan una educación descentralizada de lo cuantitativo en la que la lógica es evidenciar si alguien “aprendió o no”, surge la pregunta de si la educación y en este caso la educación física es capaz de propiciar espacios de reflexión sobre el actuar y pensar de las personas en cualquier tipo de acontecimiento en el que se encuentre participe.

Y si bien, no debemos olvidar que la labor del maestro de educación física debe atender a asuntos propios de la disciplina, el cuerpo y el movimiento, la EC juega un papel determinante en el actuar de las personas en cada una de las sesiones, para comprender como el movimiento desde los esquemas corporales es importante en el actuar de las personas.

En el transcurrir de esta implementación evidenciamos como los estudiantes iban cambiando de pensar lo que fue muy gratificadamente y deja ver como un proyecto de estas características puede desarrollarse dentro de los ámbitos educativos. También vimos como los estudiantes con el transcurrir de las sesiones empezaron a trabajar en equipo y el trabajo cooperativo se hacía cada vez más presente en las dinámicas ya que comprendían la importancia que tiene el otro en el actuar de los grupos sociales y como estos también influyen en lo que el ser humanos es hoy en día.

Así, aprender a convivir en sociedad, por medio del cuerpo, del movimiento, fue una de las razones que motivó a seguir trabajando con más emoción, pero también con mucha responsabilidad porque se logró entender de primera mano como un buen maestro puede ayudar en la formación de un ser humano y como un mal maestro puede perjudicar la vida del otro.

Una mirada hacia atrás

La creación de este trabajo de grado, con base en la práctica pedagógica, nos llevó por un camino lleno de distintas emociones, sentimientos, retos, pero lo más importante un camino lleno de aprendizajes, cosas buenas, cosas por mejorar, cosas a las cuales no pensamos que fueran a salir de una forma, pero salieron mejor de los esperado, en pocas palabras se ha convertido en una estrategia para enseñar a vivir en comunidad.

Es por esto, que la génesis de este documento fue propiciar espacios donde la experiencia corporal jugara un papel determinante en el fortalecimiento de las relaciones sociales de cada

uno de los educandos, permitiendo así una perspectiva de la EF como disciplina académico-pedagógica que aporte en una transformación de los distintos escenarios escolares donde esta se ve inmersa, fomentado el cuidado del otro y tenido una perspectiva holística del ser humano en la diversidad humana y social.

Es así, que el pensarse en una EF que potencie el aprendizaje experiencial como elemento formativo, permitiendo el fortalecimiento del trabajo cooperativo y las relaciones interpersonales, es llegar a comprender que las diversas prácticas de la EF que se realizan dentro de los distintos ámbitos escolares, en una gran cantidad de ocasiones son estigmatizadas, pero a su vez son un pretexto para una mejor convivencia humana, para fortalecer las relaciones sociales, entre muchos más sentidos, más allá de la mirada reduccionista del activismo por el activismo y nada más.

El propósito de formación de este PCP tiene la impronta que se ha ido formando y transformando a lo largo de estos años desde los distintos espacios en los que se ha analizado a la EF desde una perspectiva de maestros y maestras; llegando a pensarse en espacios en que el trabajo cooperativo sea un pretexto para fortalecer las relaciones interpersonales; en donde la comunicación sea el respeto hacia el otro, hacia lo que piensa y las diversas formas de comprender el mundo, que no generen en los estudiantes la exclusión en los diversos contextos escolares en los que participan constantemente. Es por ello, que pensar una EF que fortalezca estos aspectos humanos es un imperativo en los contextos escolares.

Como maestro se debe pretender a una construcción curricular que permita tener una ruta clara para entender las decisiones que se toman en el camino de la implementación del PCP, el proyectar propósitos generales, específicos y de las sesiones son aspectos que permiten tener claro qué se va a realizar en los contextos donde se trabaja, pues permite al maestro desarrollar la capacidad de tomar decisiones para la construcción social y humana.

A lo largo de la ruta trazada, hubo momentos de distintas emociones y retos como buscar las estrategias para llegar con un mensaje asertivo (activo) para todos los integrantes por lo que el trabajo en grupo y la participación cooperativa fueron los pilares básicos para afrontar estas sesiones.

Como maestros, uno de los retos más grandes que se generó en el transcurso de la implementación fue propiciar escenarios que llevaran a los estudiantes a comprender la importancia del cuidado del cuerpo del otro sin discriminaciones, exclusiones o la autoexclusión

de cuerpo, fomentando la preocupación por sí mismo y por el otro al reflexionar cada actividad que se realizaba y, así mismo, el aprender a relacionarse con sus compañeros. Por eso no cuestionamos si alguien “aprendió o no” o si la educación y en este caso la EF propicia espacios de reflexión sobre el actuar y pensar de las personas en cualquier tipo de acontecimiento en el que se encuentre.

La labor del maestro de EF debe atender a asuntos propios de la disciplina, el cuerpo y el movimiento presentes en este desarrollo de los estudiantes. Por ello la EC ayuda a comprender como el movimiento, desde la reflexión, mejora los esquemas corporales de las personas.

De igual manera, cambiando el pensar de muchos estudiantes con relación a la EF, a través del trabajo cooperativo presente en las dinámicas del grupo, en la importancia y responsabilidad de su actuar en los grupos y cómo estos también influyen en aprender a convivir en sociedad, todo ello fue gratificadamente porque un proyecto de estas características puede desarrollarse dentro de los ámbitos educativos.

Es por lo que, durante la realización de las prácticas en la Institución, vimos unos resultados del aprendizaje cooperativo lo que sirve como una estrategia formativa que integra lo físico y lo social en un entorno de respeto y apoyo mutuo, en el que el maestro puede hacer un acompañamiento que contribuya a que los educandos descubran en la EF un espacio donde el ejercicio físico se fusiona con la dimensión relacional, emocional y comunitaria.

Pasos de un gigante

Este proyecto no solamente está pensado para los estudiantes, también está pensando para aquellos maestros en formación que buscan una educación física que se salga de lo convencional, para aquellos que desde este trabajo han construido su impronta como maestros, entendido que la universidad en algunos casos se convierte en una segunda casa, pero que estén donde estén, con cualquier tipo de población seguirán siendo maestros que piensan que la EF física y que debe convertirse en una posibilitadora del potencial humano de cada persona y que trascienda las barreras de los imaginarios sociales deportivizados.

También, se resalta la metodología que estuvo centrada en prácticas cooperativas, utilizando juegos y actividades corporales que fomentaron la interacción, comunicación y apoyo mutuo entre los estudiantes; en las dinámicas de trabajo en equipo con objetivos motrices y sociales que permitieron desarrollar habilidades físicas y también sociales. Estos hallazgos

reflejaron que estas prácticas cooperativas no solo mejoraron la competencia motriz, sino que también fortalecieron de forma grupal y la capacidad de resolver problemas en conjunto.

Es por eso que la EF en este contexto, se relaciona estrechamente con otras disciplinas y áreas del saber cómo la psicología social, la educación en valores y el desarrollo emocional porque las actividades motoras integraron elementos de comunicación, empatía, y colaboración, evidenciando que la EF es un espacio para aprendizajes transversales que impactan en el desarrollo integral de los estudiantes por medio de la experiencia corporal por lo que este tipo de prácticas favorece el desarrollo armónico de los estudiantes desde sus dimensiones corporal, social y afectiva.

Entre los aprendizajes más importantes se demostró el valor del trabajo cooperativo como una herramienta efectiva para fortalecer vínculos sociales y promover un ambiente de respeto y apoyo mutuo en el aula. Se vio la importancia de la inclusión y la cooperación para alcanzar metas comunes, así como la mejora en habilidades motrices adaptadas a jugar en grupo, para el futuro y que se puede seguir implementando y profundizando en dinámicas cooperativas que involucren mayor creatividad y participación activa de todos los alumnos.

El sentido del maestro de EF en esta propuesta fue ser facilitador y mediador, orientando a los estudiantes para que experimentaran la corporalidad como medio para relacionarse y construir comunidad; ser promotor de ambientes de confianza, respeto y diálogo en el cual el cuerpo es un vehículo para el aprendizaje social.

Toda nuestra práctica pedagógica nos llevó a comprender el tema envolvente de nuestro Programa que, es la proyección social de la EF y, el núcleo problémico que nos pregunta, ¿Qué misión social y cultural sustenta el currículo propuesto en el proceso de desarrollo humano ideado en un momento histórico particular? Todo ello se refleja en la misión social y cultural que sustenta el currículo y que se materializa en nuestro PCP al construir una educación integral que reconoce al ser humano en su complejidad corporal, social y cultural, dando un sentido que va más allá de la EF para desarrollar capacidades motrices, sino un ámbito fundamental para promover la dignidad humana, la convivencia, la formación de valores y la calidad de vida.

Es por lo que este PCP, propuso educar individuos capaces de relacionarse respetuosamente, trabajar en equipo y asumir una responsabilidad activa y consciente dentro de sus comunidades en donde se refleje la corporalidad y se convierta en un medio para fortalecer las relaciones sociales, pues las experiencias corporales permiten a los estudiantes construir un

sentido de pertenencia y colaboración elementos esenciales en la sociedad. Además, situar el cuerpo en el centro del aprendizaje, __ pues todo currículo debe responde a las demandas sociales e históricas __, forma sujetos saludables, críticos y participativos, capaces de enfrentar los retos actuales de convivencia y cambio social.

También se evidencia, desde una perspectiva cultural, que el currículo en EF al crear espacios donde se reconozcan las diferencias y se fomente la inclusión mediante prácticas cooperativas y respetuosas permite la identificación y afirmación cultural, al promover el respeto por la diversidad corporal y social, a más de desarrollar competencias para la vida como habilidades sociales y valores democráticos.

En conclusión esta propuesta gira en torno al fortalecimiento de las relaciones sociales para el trabajo cooperativo corporal; la propuesta genera espacios vivenciales en los que los procesos sociales emergen a través del juego y la experiencia motriz; en la práctica evidenciamos cómo la EF supera su función tradicional para integrarse a objetivos pedagógicos relacionados con la convivencia y el desarrollo humano. También, su aporte radica en resaltar su potencial formativo integral que va más allá del aspecto técnico y físico abriendo caminos para fortalecer la comunidad educativa y favorecer el desarrollo social y emocional de los estudiantes mediante experiencias corporales cooperativas.

Referencias

- Anured. (2023, marzo 27). La teoría del aprendizaje experiencial de Dewey: una perspectiva práctica para el aprendizaje significativo. *Aprendiz en la vida - Aprende, crece y conecta*. <https://www.aprendizenlavidacom/aprendizaje/la-teoria-del-aprendizaje-experiencial-de-dewey-una-perspectiva-practica-para-el-aprendizaje-significativo/>
- Bedoya Bello, M. C., & Bedoya Rodríguez, S. (2020). *El trazo, una experiencia corporal: Propuesta pedagógica*. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/17496/7/BedoyaMaria_BedoyaSaray_2020_DanzaCreatividadGrafomotricidad.pdf
- Benavides Ricaurte, A., Collazos Góngora, M. D. P., & Ramírez Castro, I. A. (2018). Talleres de experiencia corporal, una estrategia pedagógica para fortalecer la psicomotricidad en los niños y niñas del grado jardín del Colegio Alfonso López Pumarejo. <https://repository.ut.edu.co/entities/publication/4e605595-e47c-418b-969f-5e397e474ce6>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *Ecología del Desarrollo Humano*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Bustos Rojas, J. V., Ramírez Chaparro, E. L., Romero Giraldo, J., & Sanabria Cardona, S. (2020). Experiencia corporal, una mirada desde la educación física para afrontar el estrés. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/16305/pensamiento%20critico%20y%20experiencia%20corporal.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Cabezas, S. (2004). *El cuerpo vivido desde lo femenino: Experiencias corporales de mujeres en talleres del colectivo Conspirando*. <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2004/ffc114c/pdf/ffc114c.pdf>
- Cangrejo Medina, H. E., y Zamora Martínez, C. D., Universidad Pedagógica Nacional, & Facultad de Educación Física. (2024). *relaciones sociales y habilidades motrices básicas, una educación física para la vida*. <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/19910/Relaciones%20Sociales%20y%20Habilidades%20Motrices%20Basicas%2c%20una%20Educacion%20Fisica%20para%20la%20Vida..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Colegio Molinos y Marruecos IED. (s/f). Colegio Molinos y Marruecos IED. <https://colegiomarruecosymolinosied.com/> Consultado el 08-09-2025
- Cuenca-Mejía, A. F. (2020). *Educación física: Un camino hacia la experiencia corporal. Lúdica*

- Pedagógica*, (32), 1-18. <http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/13730>
- Dewey, J. (1938). Experiencia y educación [PDF]. <http://www.rogelio.argumedo.mx>
- Flórez Mateus, J. D. (2014). Vivenciando ando el camino hacia la experiencia corporal. In *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(Issue 53), 37–51. <https://Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista53/artjuegos450.htm>
- Mejía Velasco, E. S., Correa Gutiérrez, C., Zúñiga López, D., & Institución Universitaria Antonio José Camacho. (2023). Un proceso de educación inclusiva en las clases de Educación Física de la Institución Etnoeducativa Sixto María Rojas - IESMR del corregimiento de Quinamayó, Jamundí. <https://repositorio.uniajc.edu.co/server/api/core/bitstreams/1176e3b8-9dd0-4879-8c30-00e2c16d596b/content>
- Ministerio de Educación Nacional -MEN-. (2000). Lineamientos curriculares para la educación física, recreación y deporte. Editorial Cooperativa del Magisterio.
- Merleau-Ponty, M. (1985). Fenomenología de la percepción. Ediciones Península.
- Molano, M. Á. (2012). Fundamentos estructurales de la experiencia corporal. *Lúdica pedagógica*, 2(17), 73-83. <https://doi.org/10.17227/ludica.num17-1778>
- Obando Bermúdez, I. M. (2024). Pensamiento crítico y experiencia corporal: La educación física como una posibilidad a la necesidad de humanizarnos. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12801/EXPERIENCIA%20CORPORAL%2c%20UNA%20MIRADA%20DESDE%20LA%20EDUCAI%C3%93N%20F%C3%8DSICA%20PARA%20AFRONTAR%20EL%20ESTR%C3%89S.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Pineda Ortega, J. (2018). Educación física como constructora de la imagen corporal. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/9315/TE-22206.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Prado Pérez, J. R. (Cor.). (2019). Estudios en Educación Física Salud, Recreación y Danza. *Revista Edufisadred*. ISSN: 2244 -7318 <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n2/v15n2a11.pdf>
- Ramírez Grande, P. (2015-2016). Propuesta para trabajar la expresión corporal en Educación física. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/18405/1/TFG-B.924.pdf>
- Reales-Moreno, M. V., & Ospina-Álvarez, T. (2022). La experiencia corporal en el aula.

Aproximación a una estrategia pedagógica pensada desde y con el cuerpo. *Pensamiento, Palabra y Obra*, (27), 64-83. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.3787>

Salgado, F. (2013). Desarrollo humano, experiencia corporal, vínculo social y Educación Física: notas y abstracciones desde la experiencia de campo.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/download/16514/15588/63247>

Sánchez Espín, N. E. (2015). La expresión corporal y su incidencia en la predisposición para el aprendizaje de los estudiantes de quinto año de Educación Básica de la escuela “Unión Nacional de Periodistas” del cantón Píllaro, provincia de Tungurahua.

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/14650/1/TESIS%20EXPRESI%C3%93N%20CORPORAL%20final%2008-07-15.pdf>

Stenhouse, L. (1984). Investigación y desarrollo del curricular, primera edición. [PDF]La pedagogía de hoy.

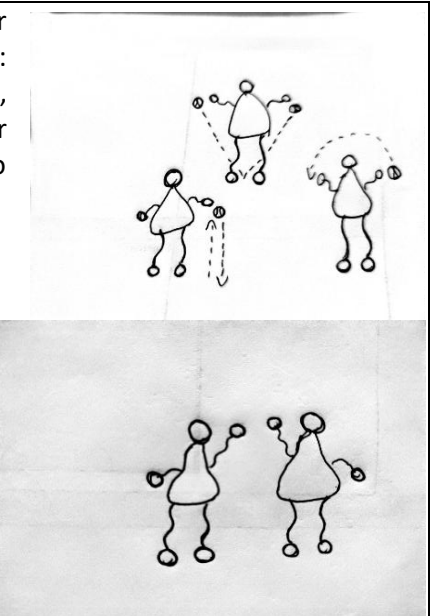
Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. (2003). Aportes de Lawrence Stenhouse a la reflexión sobre curriculum [PDF]. Biblioteca Digital UMCE

http://bibliorepo.umce.cl/libros_electronicos/magister/mag_14.pdf

Anexo A. Planeaciones de las sesiones

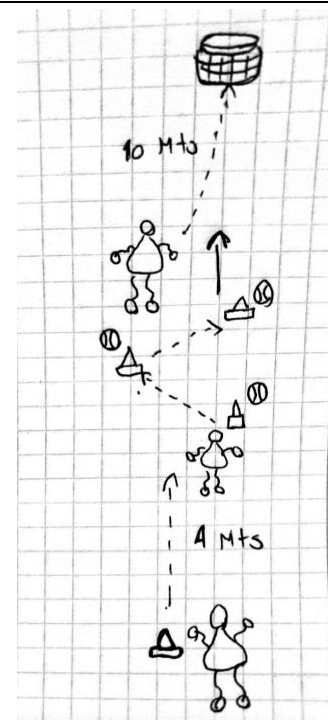
DATOS GENERALES														
ASIGNATURA:	Educación física										CÓDIGO			
PERIODO ACADÉMICO:	Segundo periodo										GRUPO		704	
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	X	X	M	T	M	T
HORA INICIO:	10:50 P.M		HORA FINALIZACIÓN:		12:10 P.M		NÚMERO DE CRÉDITOS				2			
PROFESORES:	Laura Manquillo y Cristian Méndez													
Nombre de la Institución:	Colegio Marruecos Y Molinos IED						Dirección:		Cl. 49d Bis Sur #02 5x, Bogotá					
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Edgar Guzmán						Cargo		Profesor (área de educación física)					
Número de población a Intervenir	40 estudiantes						Rango de Edad:		12-13 Años					
Competencias por desarrollar (MEN): Motriz (Núcleo problémico: cuerpo, percepción y motricidad)														
Fase: Resignificando el espacio (1)														
Propósito Específico: Construir espacios de clase donde los estudiantes exploren y construyan por medio de los espacios físicos sus propios esquemas corporales.														
Propósito de la sesión: Desarrollar en los estudiantes la capacidad de reconocer su cuerpo a partir del movimiento.														

Sesión No.	1			Fecha	23-mayo-2025								
ITEMS	Actividad										Duración		

<p>Inicial</p>	<p>Cada estudiante tendrá una pelota de tenis con la cual deberá realizar distintos movimientos que el profesor ira indicando, tales como: rebotar la pelota una vez y cogerla con la mano izquierda y/o derecha, dejar caer la pelota y dar dos palmadas para luego atraparla, rebotar la pelota con una mano mientras esta gira por todo su cuerpo mientras está parado en su eje central</p> <p>El espejo Por parejas se deberán ubicar una de frente a la otra. Alguno de los dos deberá seguir los mismos movimientos que realiza su compañero y luego se realiza un cambio de rol (acá los estudiantes empezaran a jugar con las relaciones del cuerpo en una mirada de espejo y la importancia orientación para el movimiento)</p>		<p>15</p>
<p>Central</p>	<p>Se realizarán dos circuitos donde los estudiantes deberán llevar un cuaderno de un punto A hasta un punto B sin dejarlo caer, buscando entender la importancia de la conciencia corporal para no dejar caer este objeto, para poder realizar este ejercicio los estudiantes deberán tener en cuenta la percepción con el espacio, con el tiempo, la lateralidad, la coordinación, entre otros aspectos propios del esquema corporal</p>	<p>20</p>	

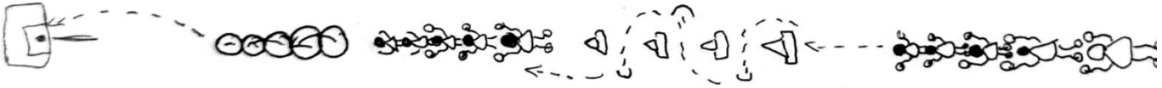
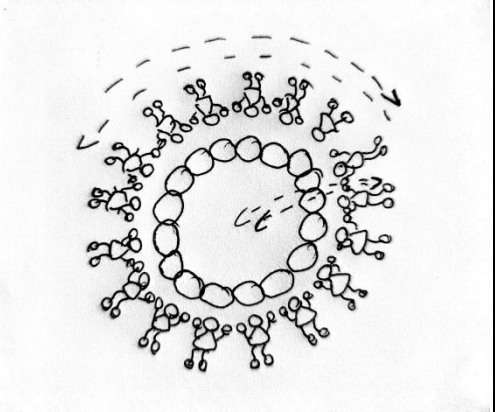
Circuito #1

Los estudiantes saldrán desde un cono, el cual será su punto de salida, desplazándose en línea recta en un espacio de 4 mts, luego deberá moverse en lateralidad por unos conos ubicados en distintas maneras recogiendo en cada uno de ellos una pelota de tenis la cual llevaran hasta el cono que esta al otro extremo de donde se dio salida al ejercicio buscando encestar cualquiera de las pelotas recogidas en una canasta que se encuentra a 10 metros del cono final, todo esto sin dejar caer su cuaderno que llevaba en la cabeza (este ejercicio pensado para que por medio del circuito los estudiantes sean capaces de tener control corporal para poder llevar el cuaderno en el ejercicio sin dejarlo caer, también se está manejando allí temas como el manejo del espacio, la lateralidad la coordinación viso-manual.



Circuito # 2

Los estudiantes deberán hacerse por grupos de 5 compañeros en donde los primeros 4 estarán con los ojos vendados mientras que el ultimo será el líder y podrá tener la capacidad de ver, todos ellos cogidos de los hombros deberán pasar en zigzag por unos conos dispuestos en línea recta, luego de esto deberán desplazar a unos aros los cuales solamente podrán ir avanzando por medio de saltos con los pies juntos, para luego de esto pasar por debajo de una cuerda que está dispuesta a 1 metro de altura desde el suelo, cuando el grupo haya realizado estos ejercicios deberán tomar un balón de baloncesto y siguiendo con los ojos vendados deberán ayudarse de su líder para poder encestar el balón (en este trabajo se realizan aspectos propios de la psicomotricidad con el objetivo de que los algunos estudiantes empiecen a fortalecer y otros a potenciar aspectos tales como la motricidad gruesa, la especialidad, la coordinación viso manual, aspectos sensorio motrices, pero también dando inicio a entender la importancia de la comunicación entre pares para lograr un objetivo

		
Final	<p>Los estudiantes dispondrán en un círculo de un aro, con el cual deberán entrar, salir o moverse de izquierda a derecha con las indicaciones del profesor y ya siendo estas entendidas por los estudiantes deberán hacer movimientos contrarios a las indicaciones que da el profesor, ejemplo: si el profesor dice afuera, ellos van adentro, si dice izquierda ellos van a la derecha y así</p> 	15
Recursos y/o materiales:	Pelotas, conos, aros, lazos, Lugar: cancha de baloncesto del colegio	
OBSERVACIONES		
A lo largo de la clase con cada una de las actividades anteriormente planteadas para los estudiantes, se dio cuenta que para estos la lateralidad y la espacialidad les cuesta de una manera significativa, ya que cuando como maestros se dan cambios de direcciones en el espacio estos les cuesta desarrollar las nuevas tareas, para muchos comprender que si mi compañero levanta la mano izquierda él debe levantar la derecha, pero con el transcurso de la clase luego de cada una de las actividades se podía dar evidencia de que cada uno de los estudiantes lograban comprender su cuerpo a partir de los distintos movimientos que se les va pidiendo, para muchos en esta sesión fueron momentos muy dificultades, y se pida dar cuenta de		

esto en cada una de sus expresiones, ya que al no comprender como realizar las distintas tareas que se pedían estos hacían mala cara, o hasta se lograba evidenciar la frustración en cada uno de sus rostros, pero en cambio para otros el poder realizar estas tareas con facilidad implicaba durante la clase el goce, la diversión.

Si bien durante esta sesión muchos estudiantes todavía no lograban comprender la importancia de estas actividades y muchos se fueron sin lograr desarrollar de buena manera cada una de las tareas que se iban desarrollando, se busca que cada uno de los estudiantes vayan logrando comprender la importancia que tiene reconocer el cuerpo a partir de cómo se mueve el ser humano, no en la clase de educación física sino en la cotidianidad.

Esta ha sido la primera sesión que se tiene en propiedad con el grupo y tanto para los estudiantes como para los maestros ha sido una nueva experiencia, los estudiantes en varias ocasiones un tanto desafiantes al no querer seguir las indicaciones de los maestros

DATOS GENERALES														
ASIGNATURA:	Educación Física										CÓDIGO			
PERIODO ACADÉMICO:	Segundo periodo										GRUPO	704		
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	x	x	M	T	M	T
HORA DE INICIO	10:50 A.M		HORA TERMINACIÓN:		12:10 P.M		NÚMERO DE CRÉDITOS		2					
PROFESORES:	Laura Manquillo y Cristian Méndez													
Nombre de la Institución:	Colegio Marruecos y Molinos IED						Dirección:	Cl. 49d Bis Sur #02 5x, Bogotá						
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Edgar Guzmán						Cargo	Profesor (área de educación física)						
Número de población a Intervenir	40 estudiantes						Rango de Edad:	12-13 Años						
Competencias por desarrollar (MEN): Motriz (Núcleo problemático: cuerpo, percepción y motricidad)														
Fase: Resignificando el espacio (2)														
Propósito Específico: Construir espacios de clase donde los estudiantes exploren y construyan por medio de los espacios físicos sus propios esquemas corporales.														
Propósito de la sesión: Desarrollar en los estudiantes la capacidad de reconocer su cuerpo a partir del movimiento.														

Sesión No.	2		Fecha	6-junio-2025		
ITEMS	Actividad					Duración
Inicial	<p>Lanzadores y receptores</p> <p>Se va a dividir el grupo de los 38 estudiantes en 19 parejas, cada pareja tendrá una pelota pequeña.</p> <p>Luego de tener las parejas cada debe elegir quien lanza y el otro recibe, haciendo que se lance la pelota suavemente y el receptor debe atraparla, solo con la mano derecha, solo con la mano izquierda y para finalizar con ambas manos.</p> <p>También, se va a añadir variaciones para el lanzamiento, se debe hacer un rebote antes de que el compañero la atrape, posteriormente se va a lanzar y se debe girar sobre sí mismo.</p>					15- Minutos

	<p>Para finalizar, para ganar cada pareja gana puntos por cada recepción exitosa: 1 punto por atrapar con una mano. 2 puntos por atrapar tras un rebote. 3 puntos por atrapar tras un giro. La relación que se tiene con el juego y la tendencia a trabajar es ir desarrollando la coordinación viso-manual y viso-pédica mediante actividades dinámicas de lanzamiento, recepción y control de objetos, que estimulen la percepción visual, la precisión motriz y el dominio corporal.</p>	
Central	<p>Circuito #1 Pies al mando En esta actividad se divide a los 38 niños en 4 equipos de 9 o 10 integrantes, cada equipo se debe identificar con un color. Después, cada equipo va a tener 2 pelotas pequeñas de goma, luego se realizarán unas estaciones donde se debe cumplir un reto diferente relacionado con el uso de los pies. Estación 1, cada niño debe patear la pelota hacia un cono, de igual manera si lo tumba va a ganar punto Estación 2 En este reto, cada niño debe empujar la pelota con los pies de un punto A a un punto B y volver. Se realiza por medio de una fila, estilo carrera de relevos, por lo que se va a medir tiempo y ganara el grupo que más rápido lo realice. Estación 3, cuando lleguen los niños debe realizar un movimiento creativo con la pelota, pero deben hacerse participe los 10 integrantes del grupo. Estación 4 Por medio de las parejas, se deben pasar la pelota solo con los pies. Una de las reglas, es que no se puede pasar con las manos, también se deben realizar diferentes tipos de pase como lo es con el borde interior, externo, etc., sin embargo, se debe hacer por medio de los obstáculos que se van a tener en la cancha ya sea un zigzag, unos aros o una cuerda. Para ir finalizando la actividad vamos a dejar tres preguntas que se responderán al final como los son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué estación les gustó más? • ¿Qué parte fue más difícil para desarrollar como grupo? <p>Esta actividad tiene como objetivo desarrollar la coordinación viso-pédica en los estudiantes mediante actividades de control, precisión y reacción con los pies, de igual manera se ve se promueve la atención visual y el movimiento corporal.</p>	20 Minutos

Final	<p>Se va a reunir a los estudiantes para poder responder a las preguntas que se les hicieron para finalizar la actividad e indicarles la importancia de ser conscientes con los movimientos.</p> <p>Sin embargo, como tarea motriz se les indica que anoten estas frases donde en la próxima clase se realizaran unos ejercicios similares, pero sin material, estas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atrapa una pelota invisible con la mano derecha • Patea una pelota imaginaria con el pie izquierdo • Haz un giro y atrapa con ambas manos • Pasa la pelota invisible a tu compañero solo con los pies • Haz un pase en zigzag con los pies sin tocarla con las manos 	15 Minutos
Recursos y/o materiales:	8 pelotas pequeñas de goma (2 por estación). Conos, aros, cuerdas. Cronómetro para controlar tiempos. Lugar: cancha de fútbol del colegio	
OBSERVACIONES		
<p>A lo largo de la clase con cada una de las actividades anteriormente planteadas para los estudiantes, se dio cuenta que para la coordinación viso manual y viso pédica les cuesta de una manera significativa a algunos estudiantes, el objetivo de trabajar estas habilidades nos sirve para mejorar la capacidad del cuerpo para responder a estímulos visuales de manera dinámica y precisa al desarrollar estas habilidades, se logra un mayor dominio de las manos y los pies de manera coordinada.</p> <p>Sin embargo, en el desarrollo de la clase, los estudiantes todavía no lograban comprender la importancia de estas actividades y muchos se fueron sin lograr desarrollar de buena manera cada una de las actividades que se iban planteando durante la sesión, así mismo poder comprender que esto puede servirnos para la vida cotidiana.</p> <p>De igual manera, el día que realizamos la clase fue una experiencia enriquecedora y al mismo tiempo algo desafiante, por el hecho de que son 40 estudiantes, aunque ese día estaban todos muy atentos y con una buena disposición para poder realizar las actividades planeadas sobre la coordinación viso manual y viso-pédica, así mismo a la hora de realizar las actividades, los niños participan activamente y nos colaboraron mucho con el tema del orden, sin embargo, al ser la segunda clase y así mismo la segunda interacción, yo me sentí un poco de miedo, estaba demasiado nerviosa por el hecho de que algo saliera mal o que la sesión fracasara y no se lograran los objetivos planeados.</p> <p>Para finalizar, considero que el desarrollo de la clase fue una experiencia valiosa, ya que nos permitió aprender y crecer como docentes en formación a enfrentarse a los niños.</p>		

DATOS GENERALES														
ASIGNATURA:	Educación física										CÓDIGO			
PERIODO ACADÉMICO:	Segundo periodo										GRUPO		704	
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	x	x	M	T	M	T
HORA INICIO:	10:50 P.M		HORA FINALIZACIÓN:		12:10 P.M		NÚMERO DE CRÉDITOS				2			
Colegio Marruecos Y Molinos IED	Laura Manquillo y Cristian Méndez													
Nombre de la Institución:	Colegio Marruecos Y Molinos IED						Dirección:		Cl. 49d Bis Sur #02 5x, Bogotá					
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Edgar Guzmán						Cargo		Profesor (área de educación física)					
Número de población a Intervenir	40 estudiantes						Rango de Edad:		12-13 Años					
Competencias por desarrollar (MEN): <i>Motriz (Núcleo problemático: cuerpo, percepción y motricidad)</i>														
Fase: Resignificando el espacio (3)														
Propósito Específico: Construir espacios de clase donde los estudiantes exploren y construyan por medio de los espacios físicos sus propios esquemas corporales.														
Propósito de la sesión: Identificar la importancia que tiene el movimiento dentro de la vida cotidiana														

Sesión No.	3	Fecha	20-junio-2025
ITEMS	Actividad		Duración
Inicial	<p>Sigue la dirección</p> <p>En esta actividad se van a usar 38 aros plásticos (uno por estudiante), donde todos los estudiantes deben estar en filas.</p> <p>Se colocan los aros en el suelo, distribuidos en forma circular, dejando espacio poco espacio entre ellos, posterior a eso cada estudiante se ubica dentro de un aro asignado y el docente se ubica en el centro o en un punto visible para dar instrucciones.</p> <p>Luego se deben seguir las instrucciones que da el docente como lo es saltar adelante, gira a la izquierda, agáchate, toca el suelo, etc., todo esto se realizará en ritmo progresivo que será de lento a rápido.</p>		15 Minutos

	Con esta actividad se pretende obtener la concentración, la planificación de movimientos y la comprensión de instrucciones espaciales mediante un circuito dinámico con aros, promoviendo la coordinación motriz y la atención visual.	
Central	<p>Salta y Avanza</p> <p>Se colocan 12 aros en el suelo formando dos hileras paralelas de 6 aros cada una, luego se marcan claramente el punto A (inicio) y el punto B (final), por grupos de 8 estudiantes deben ubicarse unos en una esquina y los otros 4 en la esquina contraria.</p> <p>Al ubicarse, se debe saltar dentro del aro sin tocar el borde, no se puede avanzar al siguiente aro hasta que ambos pies estén dentro del actual y por último si un estudiante pisa fuera del aro o se cruza con otro, debe volver al inicio.</p> <p>De igual manera hileras deben tener un espacio pequeño entre sí para que dos estudiantes puedan avanzar simultáneamente sin chocar hasta llegar al punto de inicio del otro grupo.</p> <p>Estos ejercicios favorecer al desarrollo de la coordinación dinámica general, la estructuración espacial y la conciencia corporal a través de un circuito de desplazamiento con aros, promoviendo la autorregulación, la anticipación motriz y el respeto por el espacio compartido, enmarcado en una experiencia lúdica que genera esa interacción social.</p>	20 Minutos
Final	<p>Se destaca la importancia de la planificación de los ejercicios, para evitar choques y mantener el orden y reconocer el esfuerzo para mejorar la concentración y el control del cuerpo en espacios delimitados.</p> <p>Como tarea motriz, se les indica que practiquen los dos circuitos para observar si mejoraron la precisión y fluidez al saltar los aros de manera individual y de manera grupal.</p>	15 Minutos
Recursos y/o materiales:	<p>Aros</p> <p>Lugar: cancha de fútbol del colegio</p>	
OBSERVACIONES		
<p>Durante el transcurso de la clase, al inicio se ve que el propósito de la sesión que es identificar el movimiento en la vida cotidiana se explica a los niños para que se genere esa conciencia de usar muchas cosas más allá de la clase, sin embargo, en el desarrollo de la clase, los estudiantes lograban comprender la importancia de estas actividades y muchos se fueron desarrollando de buena manera cada una de las actividades que se iban planteando durante la sesión, así mismo poder comprender que esto puede servirnos para la vida cotidiana.</p> <p>De igual manera en esta sesión se maneja el grupo de buena manera, ya que se evidencia que por medio de los circuitos la clase se pasa rápida y se controla al grupo, por lo que los estudiantes durante varios momentos no dejan de dar la clase y todavía no comprenden de buena manera el trabajo</p>		

que se está realizando.

Es por eso por lo que como docentes en formación aún sentimos que, para ellos, nosotros somos unos extraños y esto influye con varios estudiantes en cuanto a la comunicación y la relación de maestro- estudiante, también en esta sesión se entró a una autorreflexión, para que los niños sean conscientes de lo que se realizó.

Al finalizar la sesión ambos nos sentimos bien porque a pesar de que por momentos la clase se tornó incomoda, se lograron cumplir los objetivos y que la sesión saliera adelante.

DATOS GENERALES														
ASIGNATURA:	Educación física										CÓDIGO			
PERIODO ACADÉMICO:	Tercer periodo										GRUPO	704		
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	x	x	M	T	M	T
HORA INICIO:	10:50 P.M		HORA FINALIZACIÓN:		12:10 P.M		NÚMERO DE CRÉDITOS		2					
PROFESOR:	Laura Manquillo y Cristian Méndez													
Nombre de la Institución:	Colegio Marruecos Y Molinos IED						Dirección:	Cl. 49d Bis Sur #02 5x, Bogotá						
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Edgar Guzmán						Cargo	Profesor (área de educación física)						
Número de población a Intervenir	40 estudiantes						Rango de Edad:	12-13 Años						
Competencias por desarrollar (MEN): Motriz (Núcleo problémico: cuerpo, percepción y motricidad)														
Fase: Resignificando el espacio (4)														
Propósito Específico: Construir espacios de clase donde los estudiantes exploren y construyan por medio de los espacios físicos sus propios esquemas corporales.														
Propósito de la sesión: Identificar la importancia que tiene el movimiento dentro de la vida cotidiana														

Sesión No.	4	Fecha	18-julio-2025
ITEMS	Actividad		Duración
Inicial	Rumbo al Punto Divide a los estudiantes en 4 equipos de 9–10 integrantes a cada equipo y se les asigna un punto cardinal como su base inicial. En cada rotación los estudiantes deben desplazarse rápidamente hacia el punto cardinal indicado, donde cada equipo tiene un turno para recibir instrucciones específicas, como lo son: <ul style="list-style-type: none"> Equipo Norte: Corre hacia el Oeste y da dos saltos. 		20 Minutos

	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo Este: Camina hacia el Sur y toca el suelo. • Equipo Sur: Salta hacia el Norte y gira en tu lugar. • Equipo Oeste: Corre hacia el Este y haz una vuelta completa. <p>Al llegar, deben realizar una acción específica como puede ser agacharse, girar, tocar el suelo, etc., todo esto debe realizarse antes de regresar a la base inicial.</p> <p>Con el desarrollo de las actividades se va a fomentar la comprensión de los puntos cardinales norte, sur, este, oeste y su relación con el espacio físico, mediante una actividad interactiva que estimule la orientación espacial.</p>	
Central	<p>La Búsqueda Cardinal</p> <p>Se colocan 4 estaciones en cada punto cardinal N, S, E, O, en cada estación hay una pista o acertijo que se debe resolver por grupos de 9-10 de estudiantes para avanzar y todos los equipos debe seguir una ruta cardinal específica para completar el circuito.</p> <p>Las estaciones se van a diferenciar con conos y se manejan las preguntas,</p> <p>Estación Norte</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si el sol sale por el Este, ¿en qué dirección estás si lo ves a tu derecha? r/ norte 2. Avanza dos pasos hacia el punto cardinal que está arriba en el mapa. ¿Dónde estás ahora? r/ Norte <p>Estación Sur</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si estás en el Norte y caminas en línea recta hacia el punto opuesto, ¿a dónde llegas? r/ Sur 2. Si el Norte está detrás de ti y el Este a tu izquierda, ¿en qué dirección estás mirando? r/Sur <p>Estación Este</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El sol siempre me visita primero. ¿Quién soy? r/Este 2. Estoy a la derecha del Norte si miras hacia adelante. ¿Quién soy? r/ Este <p>Estación Oeste</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si el sol se oculta en mí, ¿qué punto cardinal soy? r/ Oeste 2. Si estás en el Este y caminas hacia el atardecer, ¿a dónde llegas? r/ Oeste <p>Para poder tener un ganador, al tener dominado claro el tema y acertar en el menor tiempo posible las preguntas, se medirá con cronometro, el equipo que tenga menos tiempo gana.</p>	25 Minutos
Final	<p>Por último, se invita a los estudiantes a sentarse en un círculo y compartir sus experiencias durante la actividad, también generar esa importancia de tener claros estos puntos que se van a poder más allá de una clase, que puede favorecer a la autorregulación y mejora la capacidad para planificar mejor alguna situación que tengan.</p>	15 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> • Como tarea motriz, se les indica que repasen los conceptos trabajados en la clase, para que se comience la otra clase con un juego de memoria espacial, donde se va a mencionar un punto cardinal y la acción para realizar "Salta hacia el Este" y los alumnos deben responder de forma rápida. 	
Recursos y/o materiales:	Conos, brújula, cronometro Lugar: cancha de futbol del colegio	
OBSERVACIONES		
<p>En el desarrollo de la sesión, el objetivo planteado considero que se logró cumplir por el hecho de que fue mucho más ameno y al mismo tiempo enriquecedora, por el hecho de que la interacción de los niños fue más notoria, constante y fluida, lo que permite que el propósito que se tiene se empiece a cumplir.</p> <p>Se evidencia más participación por parte de los niños , lo cual hizo que ellos mismos propusieran una actividad que se relacionara con el tema que estábamos trabajando , favoreciendo a que el aprendizaje fuera más dinámico y considero que al hacer esto puede hacerse más participe y que el interés de ellos aumente,</p> <p>Por otro lado, siento que poco a poco vamos mejorando el dominio del grupo, se va que el tema de la inseguridad que sentía al principio ha mejorado mucho de ambas partes, haciendo que las clases se hagan mucho mejor, más natural y esto nos ayuda mucho para ir consiguiendo esa experiencia y el buen manejo de los estudiantes.</p>		

DATOS GENERALES														
ASIGNATURA:	Educación física										CÓDIGO			
PERIODO ACADÉMICO:	Tercer periodo										GRUPO	704		
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	x	x	M	T	M	T
HORA INICIO:	10:50 P.M		HORA FINALIZACIÓN:		12:10 P.M		NÚMERO DE CRÉDITOS		2					
PROFESOR:	Laura Manquillo y Cristian Méndez													
Nombre de la Institución:	Colegio Marruecos Y Molinos IED						Dirección:	Cl. 49d Bis Sur #02 5x, Bogotá						
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Edgar Guzmán						Cargo	Profesor (área de educación física)						
Número de población a Intervenir	40 estudiantes						Rango de Edad:	12-13 Años						
Competencias por desarrollar (MEN): Expresivo Corporal (núcleo problémico: expresión y comunicación corporal)														
Fase: Diversidad Corporal y Respeto (5)														
Propósito Específico: Desarrollar practicas corporales que fomenten la aceptación de la diversidad corporal y el respeto hacia las diferentes formas de expresión del cuerpo.														
Propósito de la sesión: Generar en los estudiantes nuevas formas de comprender su cuerpo y las diversas maneras que tiene este para expresarse y comunicarse														

Sesión No.	5	Fecha	25-julio-2025
ITEMS	Actividad		Duración
Inicial	El cazador El objetivo de este juego es que los cazadores busquen encontrar la manea para capturar a los jugadores del equipo contrario para de esta manera irlos eliminando y que cambien de rol, los jugadores perseguidos deben buscar la manera para no dejarse coger, moviéndose dentro de un espacio limitado; cuando un jugador es tocado o capturado debe salir y hacer un ejercicio con una pelota de tenis, al ser completada entrara de nuevo al circuito con el rol en el cual fue eliminado (la actividad tiene como propósito que los estudiantes dentro del círculo logren		25 minutos

	<p>nuevas manera de expresarse al momento de irse desplazando buscando de esta manera la forma de comunicarse por medio de su lenguaje corporal</p> <p>Busca tus pares</p> <p>Para desarrollar la siguiente actividad se dispondrá a los estudiantes para que estos se dividan en 4 grupos con la misma cantidad de personas, dentro de cada grupo se elegirá por votación democrática a un capitán el cual será el encargado de ser el puente de comunicación entre las indicciones de los maestros y el resto del grupo de estudiantes, por otro lado, el líder deberá darle un numero a cada estudiante, por ejemplo si todos los grupos tienen 12 estudiantes se entregara secuencialmente sin repetir un número del 1 al 12 a cada persona que pertenezca al grupo, el objetivo de la actividad es que cuando se dé la salida deberán en medio del patio encontrarse los distintos grupos y así armar unos sub grupos con los respetivos números que previamente les había dispuesto el líder, en un inicio todos podrán hablar, luego sin utilizar la voz deberán buscar los mismos números de cada uno de los otros grupos, posteriormente el maestro pedirá a los capitanes que los estudiantes no utilicen las manos (esta actividad tiene como propósito que los estudiantes busquen maneras nuevas de socializar entre sus compañeros, dejando de lado la comunicación verbal como único medio para entablar conversaciones con los demás personas, por otro lado busca incentivar la creatividad de manera única en cada uno de los grupos, propiciando espacios de socialización para generar estrategias de expresión en medio del patio, por ultimo busca tus pares genera la oportunidad de empezar a socializar con sujetos con los cuales cotidianamente no se relacionan los estudiantes</p>	
Central	<p>Mimítame</p> <p>Para el desarrollo de esta actividad se construirán grupos de 7 personas las cuales se pondrán en hileras (uno detrás del otro), el maestro encargado le dará al último de esta hilera una situación de la cotidianidad, tales como: montar en Transmilenio a las 6:00 a.m., la mamá recibiendo las calificaciones a final de año, la rutina de un estudiante antes de salir al colegio, marcar un gol al último minuto, entre muchas otras situaciones, para desarrollar esta actividad el ultimo estudiante el cual conoce a plenitud de que trata la situación tendrá 30 segundos para actuarle a su compañero que se encuentra al frente la situación que ya se le ha suministrado, así con intervalos de 30 segundo entre uno y otro estudiante, cuando se llegue al primer alumno que se encentra en la hilera este deberá decir cuál fue la situación que se habría planteado en un inicio, el grupo que gane tendrá la pasibilidad de seguir ente ellos mismos o cambiar de integrantes para la siguiente ronda (esta actividad busca que los estudiantes por medio del cuerpo, el espacio, el tiempo y la energía canalicen emociones que permitan expresarse en contextos que son cotidianos pero que no logran ser interiorizados y reflexionados en cómo se abordan cuando se vivencian, combinando así elementos propios de la expresión corporal como lo es: las posturas, la dramatización, la mirada y entre otros aspectos que hacen parte de una comunicación corporal en la educación física).</p>	25 minutos

Final	<p>El diario de la expresión</p> <p>Los estudiantes deberán durante la semana crear un diario en el cual van a registrar durante el día una o dos situaciones en las cuales haya vivido distintas experiencias que sean trascendentes, ya sea en su casa, en el colegio, en el parque o en cualquier otro lugar, este diario debe contener como requisitos mínimos, que situación fue, que emoción o mensaje transmite durante ese momento, como se sintió al vivir esta experiencia, el objetivo de este diario será que los estudiantes logren interiorizar como el cuerpo y las emociones son un canal de comunicación más allá de la parte verbal (diario que servirá para dar paso a las siguientes sesiones de clase</p>	15 minutos
Recursos y/o materiales:	<p>Pelotas de tenis</p> <p>Lugar: cancha de baloncesto del colegio</p>	
OBSERVACIONES		
<p>Durante el transcurso de esta clase los estudiantes arrancaron de manera tímida al desarrollar cada una de las actividades propuestas, para muchos era una reto grande el expresarse por medio del cuerpo sin utilizar la comunicación verbal, por otro lado el tener que interactuar con casi todos los integrantes que se encontraban en el salón ya que la actividad necesitaba de interacción entre la mayoría de pares para lograr armar los grupos, con esto para la mayoría de estudiantes el buscar nuevas maneras de comunicación fue un trabajo creativo, unos utilizaban sonidos, otros utilizaban los pies y cada vez más que se iban acortando las maneras para lograr encontrarse entre ellos los estudiantes iban entrando con más confianza ante la dinámica y esto dejaba la timidez que al inicio tenían en un segundo plano, por otro lado cuando se les propician ciertas acciones a los estudiantes para que por medio del cuerpo las logran representar a la gran mayoría se le hace fácil imitar al compañero, pero ya más complejo entender que mensaje se estaba transmitiendo.</p> <p>Así mismo el transcurso de esta actividad para muchos fue más fructífero empezar a buscar nuevas maneras como la creación de símbolos o códigos propios de cada acción y de esta manera los estudiantes iban hilando cada una de las propuestas de los compañeros, logrando así llegar de mejor manera a esos mensajes que desde un inicio se dieron.</p>		

DATOS GENERALES														
ASIGNATURA:	Educación física										CÓDIGO			
PERIODO ACADÉMICO:	Tercer periodo										GRUPO	704		
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	x	x	M	T	M	T
HORA INICIO:	10:50 P.M		HORA FINALIZACIÓN:		12:10 P.M		NÚMERO DE CRÉDITOS		2					
PROFESOR:	Laura Manquillo y Cristian Méndez													
Nombre de la Institución:	Colegio Marruecos Y Molinos IED						Dirección:	Cl. 49d Bis Sur #02 5x, Bogotá						
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Edgar Guzmán						Cargo	Profesor (área de educación física)						
Número de población a Intervenir	40 estudiantes						Rango de Edad:	12-13 Años						
Competencias por desarrollar (MEN): Expresivo Corporal (núcleo problémico: expresión y comunicación corporal)														
Fase: Diversidad Corporal y Respeto (6)														
Propósito Específico: Desarrollar practicas corporales que fomenten la aceptación de la diversidad corporal y el respeto hacia las diferentes formas de expresión del cuerpo.														
Propósito de la sesión: Generar en los estudiantes nuevas formas de comprender su cuerpo y las diversas maneras que tiene este para expresarse y comunicarse														

Sesión No.	6	Fecha	1-agosto-2025
ITEMS	Actividad		Duración
Inicial	<p>La seguidilla</p> <p>El grupo completo formara de pie un círculo, el maestro el cual liderara la actividad debe comenzar haciendo cualquier tipo de movimiento y cuando este termine todo el grupo luego de haberlo observado deberá imitar lo más exacto que puedan, teniendo en cuenta sus expresiones fáciles, la emoción que intenta representar y demás aspectos del lenguaje corporal, para luego cambiar de ritmo o intensidad y progresivamente ir agregándole pasos nuevos a los estudiantes, la idea es que estos también busquen proponer nuevos ritmos y nuevas maneras de</p>		15 minutos

	expresarse para que sus compañeros hagan lo mismo (este juego busca en los estudiantes la oportunidad de crear maneras de comunicarse, de expresarse y entendiendo que no va a ser llevados al rechazo ya que todos los estudiantes también lo deberán hacer y en algún punto también deberán proponer nuevas formas de comunicación	
Central	<p>El teatro de las expresiones</p> <p>Se armaran grupos de 7 personas donde se le pedirá a los grupos que entre ellos expongan 1 o 2 momentos claves que vivenciaron durante la semana y los cuales fueron anotados en el diario de las expresiones, el objetivo será que entre ellos logren conversar que fue lo más significativo que lograron vivir durante esos días, para lo cual se dará un tiempo de 8 minutos, luego de haber socializado todas esas vivencias los estudiantes democráticamente escogerán 3 situaciones que les hayan llamado la atención, donde deberán por medio de una obra de teatro juntar esas tres historias seleccionadas y buscar convertirlas en una sola, la cual deberán interpretar en un tiempo de máximo 7 minutos ante todos sus compañeros para luego poder hacer una breve reflexión acerca del motivo por el cual decidieron seleccionar las distintas historias y como les fue con la construcción de las mismas (el teatro de las experiencias tiene como propósito más allá de interpretar historias, buscar y generar en los estudiantes espacios donde logren socializar eso que durante un tiempo muy corto de sus vidas los ha marcado y que muchas veces no ha tenido la oportunidad de contar, por otro lado se pretende fomentar en los estudiantes la importancia de entender aquellas vivencias del otro y que en ocasiones logran ser muy semejantes a las que ellos también viven día a día, por ultimo esta actividad busca que por medio de las distintas expresiones corporales los estudiantes se apropien de sus propias vivencias o porque no de las vivencias de los demás)</p>	40 minutos
Final	<p>La música, un reflejo de emociones</p> <p>Los estudiantes durante la semana deberán elegir una canción que les guste y les genere alguna emoción particular, puede ser alegría, tristeza, desagrado, entre otras, cuando hayan logrado hacer este paso deberán hacer una secuencia de 30 a 40 segundos para ser presentada durante la siguiente sesión (esta actividad busca en los estudiantes generar una reflexión acerca de cómo el lenguaje corporal logra transmitir mensajes para los sujetos con los que se interrelaciona)</p>	10 minutos
Recursos y/o materiales:	Lugar: auditorio del colegio	
OBSERVACIONES		
Para esta sesión, la expresión del cuerpo juega un papel determinante en la realización de la clase, los estudiantes con la experiencia de la clase pasada llegan al espacio con la incertidumbre de que se va a realizar, acá la creación de códigos de comunicación con el cuerpo se hacen presente de una manera muy marcada, para		

los primeros en cuanto a esa pena de realizar los códigos fue difícil, más que por inventarlos era por ser los primeros, y s bien nosotros como maestros dimos el primer paso para esta propuesta, la pena seguía presente en el círculo que se realizaba.

Con el paso de esta actividad los estudiantes iban como la sesión pasada soltándose un poco más y entendiendo que cuerpo es el posibilitador de comunicación entre los demás pares, pero, para los últimos cada vez se iba haciendo más difícil y no por la timidez de realizar esto sino más bien por la escases de recursos en los códigos corporales, pero también se vio esas maneras creativas que los estudiantes iban apropiando, tanto así que varios estudiantes utilizaban dentro sus códigos a cuerpos de potros compañeros, tocándoles la cabeza, los brazos, y otras partes de su cuerpo, al abrirse esta posibilidad con los estudiantes varios utilizan cosas que tengan en su entorno, ya que nos encontrábamos en el Auditorio del colegio, varios se subían en las sillas, cogían las banderas, entre otros más, como maestros ver esto fue muy gratificante porque nunca se pidió eso, nunca se les dijo que realizaran cosas de ese estilo, peor con un estudiantes que utilizo estas nuevas maneras, el resto se apegó de eso y dejaron volar su creatividad, en el segundo momento fue un espacio que marco a todos los presentes, ya que con el pasar de 5 clases y todo lo que ha realizado, los estudiantes son capaces de comprender la diversidad del otro y esto se vio reflejado en el teatro de las experiencias, el que los estudiantes se abriera hacia aquellos acontecimientos que los marcaron durante cesa semana fue algo que no se esperaba, en el recoger de varias voces, unos contaron los bien que iban en muchas asignaturas, otros decían que no podían porque tenían que trabajar o ayudar en el trabajo a sus papas y que era difícil, a los cual respondemos si tu viviste ese momento también hace parte de tu vida, hubo un caso especial que dijo, lo que más me marco fue cuando mi papá le pego a mi mamá por no tener la cena hecha, al grupo esto lo marco, a los profes nos marcó, pero también lograr entender que este espacio fue una liberación para ese estudiantes y que se creó un ambiente de confianza donde esto sucedió fue algo que trascendió no solo para los maestros, sino para sus compañeros, el respeto que se vivió fue algo que dijo en nosotros algo estamos haciendo bien.

La experiencia para ambos en esas clase fue fructífera ya que el lograr evidenciar como los estudiantes se siente seguros en los espacios de clase y trasciende esto de una mirada mecanicista y de movimiento ha sido algo que ha marcado la labor docente de esta sesión de clase, con los estudiantes hay mucha más confianza siempre basándose desde el respeto y para ellos la clase de educación física han transformado su manera de comprender que la educación física va más allá del deporte y la actividad física.

DATOS GENERALES														
ASIGNATURA:	Educación física										CÓDIGO			
PERIODO ACADÉMICO:	Tercer periodo										GRUPO	704		
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	x	x	M	T	M	T
HORA INICIO:	10:50 P.M		HORA FINALIZACIÓN:		12:10 P.M		NÚMERO DE CRÉDITOS		2					
PROFESOR:	Laura Manquillo y Cristian Méndez													
Nombre de la Institución:	Colegio Marruecos Y Molinos IED						Dirección:	Cl. 49d Bis Sur #02 5x, Bogotá						
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Edgar Guzmán						Cargo	Profesor (área de educación física)						
Número de población a Intervenir	40 estudiantes						Rango de Edad:	12-13 Años						
Competencias por desarrollar (MEN): Expresivo Corporal (núcleo problémico: expresión y comunicación corporal)														
Fase: Diversidad Corporal y Respeto (7)														
Propósito Específico: Desarrollar practicas corporales que fomenten la aceptación de la diversidad corporal y el respeto hacia las diferentes formas de expresión del cuerpo.														
Propósito de la sesión: Enseñar a partir del ritmo y el movimiento la libre expresión en los estudiantes.														

Sesión No.	7	Fecha	15-agosto-2025
ITEMS	Actividad		Duración
Inicial	Adivina el género musical Los estudiantes por grupos de 6 personas escogerán un ritmo musical con el cual ellos se sientan más cómodos y deseen representar, los géneros dispuesto para lograr desarrollar esta actividad serán (merengue, salsa, bambuco, carranga, joropo, la samba, el tango) deberán estructurar una pequeña coreografía la cual deberán socializar con sus compañeros, teniendo como propósito integrar aspectos claves del ritmo y el movimiento como método de comunicación eficaz en el desarrollo integral de los estudiantes		25 minutos

Central	<p>Percusión corporal estática</p> <p>Para el desarrollo de esta actividad se hará un círculo en la mitad del patio, donde cada uno de los integrantes del mismo deberán crear de manera espontánea un Código corporal con percusión el cual debe ser único, ninguno de los estudiantes puede repetir códigos, cuando todos los estudiantes hayan expuesto como será su nueva señal de comunicación y cada estudiante, sucesivamente por el círculo de derecha a izquierda deberán ir haciendo los distintos códigos que ya se habían presentado, siendo el creador del Código el único que no lo hace mientras los demás interpretan su Código, esto tiene como propósito durante la sesión de clase apropiarse de conceptos básicos de la expresión corporal, permitiendo de esta manera propiciar escenarios donde la creatividad en el uso del cuerpo como lenguaje propio sin códigos preestablecidos donde se busque que promuevan una comunicación auténtica y diversa.</p>	40 minutos
Final	<p>Se dará una breve charla sobre la importancia que tiene el lenguaje corporal para expresarse en los diversos ecosistemas donde el ser humano hace parte, entiendo que la parte gestual y corporal también juegan un papel determinante de la esencia humana de cada sujeto</p> <p>El cuerpo como lienzo</p> <p>Para este ejercicio se dividirá a los estudiantes en grupos de 8-10 estudiantes, los cuales deberán realizar de manera creativa un “mural corporal” el cual tiene como propósito que los sujetos formen distintos murales en movimiento que logren transmitir lugares o acontecimientos que sean importantes, un ejemplo de esto, un bosque en movimiento, escena tradicionales, acontecimientos importantes, este ejercicio se realiza con el propósito de desarrollar en los estudiantes la percepción que pueden tener de su cuerpo y como este se relaciona para comunicarse de manera efectiva a través del movimiento en función de las demás personas y de la escena, favoreciendo también la capacidad de entender y respetar diferentes formas de expresión corporal.</p>	10 minutos
Recursos y/o materiales:	Lugar: Cancha multipropósito del colegio	

OBSERVACIONES

Esta sesión de clase arranca propiciando desde el espacio de educación física como el cuerpo transmite emociones, mensajes, y de más sensaciones a partir de cómo se mueve, la música juega un papel determinante en la sesión, queriendo también que los estudiantes entiendan la música de sus raíces o mejor esa música que en el día a día no es tan convencional, creíamos desde la elaboración de la sesión que esta actividad iba a ser muy difícil para realizar en cuanto los niños del salón, debido a que socialmente y en estas edades a muchos les da pena bailar en frente de sus compañeros, pero, el haber puesto música que para muchos no era tan reiterada alivio la situaciones y cada estudiante entraba en una igualdad de condiciones permitido en la mayoría de estudiantes que lograran desarrollarla de buena manera, el comprender como el cuerpo se manifestó también a partir de los ritmos, de la música y como está también lograr transmitir un mensaje significativo sirvió en los estudiantes para crear espacios de reflexión acerca de cómo el cuerpo se mueve y se transforma partir de su contexto, de su ambiente y de lo que este busca transmitir,

El lienzo por medio del cuerpo fue un espacio que también dejó ver cosas muy buenas pero el cual también dejó ver varias falencias en cuanto a la confianza física hacia el otro, en sesiones anteriores el respeto por la vivencia del otro se dejó ver presente, pero para esta sesión muchos estudiantes para poder realizar el lienzo deben tener la confianza física de subirse uno encima de otro, de parados en la espalda de su compañero, y aquí la mayoría de estudiantes se vieron sometidos a la pena, y a la desconfianza, particularidad que se dejó ver de manera marcada durante la sesión, muchos tenían desconfianza de sus compañeros, el miedo a caerse por más de que existiera reglas de seguridad para que no sucediera nada malo fue algo que inevitablemente se generó en los estudiantes

Luego de esta sesión de clase desde la reflexión que se hace como maestros de manera autocrítica se notó que tal vez el error fue de nosotros como maestros y los estudiantes todavía no estaban preparados para realizar esta actividad, la confianza física con el otro todavía no estaba marcada en los estudiantes y fue algo en lo que como maestros tal vez no se leyó bien todavía esa aptitud para lograr realizar esta actividad como se esperaba.

DATOS GENERALES														
ASIGNATURA:	Educación física										CÓDIGO			
PERIODO ACADÉMICO:	Tercer periodo										GRUPO		704	
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	x	x	M	T	M	T
HORA INICIO:	10:50 P.M		HORA FINALIZACIÓN:		12:10 P.M		NÚMERO DE CRÉDITOS			2				
PROFESOR:	Laura Manquillo y Cristian Méndez													
Nombre de la Institución:	Colegio Marruecos Y Molinos IED						Dirección:		Cl. 49d Bis Sur #02 5x, Bogotá					
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Edgar Guzmán						Cargo		Profesor (área de educación física)					
Número de población a Intervenir	40 estudiantes						Rango de Edad:		12-13 Años					
Competencias por desarrollar (MEN): Axiológico Corporal (núcleo problémico: prácticas deportivas y recreativas)														
Fase: Experiencias educativas para la unión social (8)														
Propósito Específico: Proponer el juego cooperativo que enriquezcan los vínculos sociales de los estudiantes.														
Propósito de la sesión: Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia que tiene el otro dentro de nuestra vida humana a través del juego.														

Sesión No.	8	Fecha	22-agosto-2025
ITEMS	Actividad		Duración
Inicial	Para esta actividad los estudiantes se harán por grupos de 6 estudiantes, donde a cada grupo se le entregara una pelota, la cual debe ser trasladada de un punto A a un punto B siguiendo las diferentes indicaciones para desarrollar, en una primera instancia los estudiantes por hileras (uno detrás del otro) deberán pasar la pelota por debajo de las piernas de sus compañeros hasta llegar al lugar establecido por el profesor, para el segundo momento la pelota deberá ser pasada pero ahora por encima de la cabeza con la variante que ahora todos los estudiantes del grupo tendrán los ojos vendados menos en ultimo jugador que será el que dará las indicaciones para lograr desplazar la pelota, en un último momento los estudiantes deberán llevar la pelota por una fila, pero,		20 minutos

	<p>ahora todos estarán en posición supina y el balón solo puede ser trasladado de un estudiante al otro con la parte inferior de cada uno (estos ejercicios tiene como objetivo que los estudiantes mejoren la comunicación asertiva con el otro, la confianza es un factor importante para el desarrollo de las mismas, las diferentes habilidades motrices que trabaja este ejercicio como la coordinación viso manual y viso pédica, factores fundamentales para el desarrollo de las mismas</p>	
Central	<p>La malla de palos Se armarán grupos de 8-9 estudiantes a los cuales se les entregara un palo, estos con el objetivo de armar una malla de palos en la cual deberán buscar la manera de trasladar una pelota que se les entregara, esta deberá ser llevada por un circuito previamente establecido sin dejar caer la misma, a cada estudiante se le otorgara un número, el cual será importante para lograr cumplir con el desarrollo de la actividad Antes de comenzar con el circuito se les pedirá que al interior de los grupos cada integrante responda las siguientes preguntas: ¿Qué color favorito tiene? ¿Cuál es su materia favorita? ¿Qué hobby favorito tiene? ¿Cuál es su comida favorita? ¿Cuál es su serie favorita? Estas preguntas serán importante contestarlas ya que serán las llaves que los estudiantes tiene para poder avanzar por el circuito, el cual tiene como recorrido el siguiente: todos los estudiantes saldrán desde el patio central de colegio, pero antes de avanzar deberán recolectar del suelo del patio 10 pelotas que estarán dispersas en todo el entorno, cuando ya las tengan deben buscar al maestro y echarlas en una canasta, con esto cumplido el maestro hará una pregunta, como por ejemplo: que comida favorita tiene el número 5, pregunta que deberá ser contestada por el resto de integrantes del grupo, menos por el numero mencionado en la pregunta, cuando los estudiantes hayan dado la respuesta correcta el grupo podrá avanzar hacia la biblioteca del colegio, en la cual se les pedía recoger por persona por lo menos 3 aros, sucedido esto; los estudiantes deberán contestar otra pregunta similar a la anterior con la misma dinámica, para avanzar a una tercera fase donde uno de los estudiantes deberá coger un balón de baloncesto y encestarlo a la canasta que se encuentra a 10 metros de él, cuando esto haya pasado se les realizara una tercera pregunta, después de que la respuesta sea positiva, los jugadores deberán devolverse al patio central del colegio y al llegar allí encontraran una raqueta con una pelota de tenis, deberán</p>	45 minutos

	<p>dos jugadores del grupo soltar la malla de palos y lograr hacer 5 pases entre raqueta y raqueta, el primero grupo que logre completar esto sin dejar caer de la malla de palos el balón, será el ganador</p> <p>Este desafío tiene como objetivo que los jugadores por las dinámicas del ejercicio logren descubrir cosas nuevas de cada uno de sus compañeros que tal vez no conocían como lo es, la comida favorita, sus hobbies, entre otras, por otro lado busca fortalecer entre los estudiantes un juego cooperativo donde se necesita de la ayuda de todos sus compañeros para poder llegar a un fin, la comunicación hace un papel determinante en este desafío ya que será fundamental para lograr que la malla de palo no deje caer la pelota, por ultimo aspectos como la coordinación, el equilibrio, la postura corporal, ente otros elementos que a lo largo de las sesiones se ha ido trabajando y son un factor importante para cumplir con este ejercicio.</p>	
Final	<p>Círculo de reflexión y compromiso"</p> <p>Para este momento los estudiantes se reunieran y compartirán brevemente cada una de las sesiones que se tuvieron durante el desafío y como percibe la importancia de apoyarse con los demás.</p>	10 minutos
Recursos y/o materiales:	<p>Lugar: Cancha multipropósito del colegio Biblioteca y cancha primaria Palos Pelotas Aros Raquetas Pelotas de tenis</p>	
OBSERVACIONES		
<p>Para la realización de estas sesión de clase es fundamental propiciar espacios donde los estudiantes logren comprender la importancia que tiene el otro en la reflexión de distintas labores, en una mera instancia desde el juego, pero que con medida que avanzan las sesiones esto se logra llevar a la vida cotidiana desde la reflexión de cada uno de ellos, con medida que han avanzado las clases los estudiantes cada vez más se apropian de estos elemento antes mencionados, pero cuando se habla de juego, se habla del goce, de la espontaneidad, y eso busca que los distintos juegos que se proponen en la clase, en estos juegos los estudiantes necesitan que aspectos claves como la comulación, el respeto hacia el otro y la importancia a que tiene el otro para cumplir ciertos objetivos haga parte también de nosotros.</p> <p>Es muy importante resaltar que en esas últimas sesiones los estudiantes se gozan más cada actividad, si bien a veces al dar tanta información los estudiantes se pierden en que deben de hacer en muchas ocasiones los compañeros también los guían, en el segundo los estudiantes arman estrategias que en muchos casos con la comunicación asertiva para llegar al objetivo. Si bien entre ellos intrínsecamente se fomenta la competencia y en muchas ocasiones estos ocasiona que en varias situaciones respeten al otro de su mismo equipo también lleva a que si tiene que pensar por encima del otro para ganar lo hagan, esto lleva a que se haga una pausa en el camino, y se siente a los estudiantes para que logren reflexionar acerca del proceso y no de la meta o el objetivo, como estrategia para llegar a esto, los grupos vuelven a cambiar, pero ahora con menos integrantes y más grupos, como se conoce ya al grupo se intenta poner a compañero con los cuales casi no se relacionan, y esto ayuda a que las dinámicas se la clase cambien para una mejor tarea.</p>		

Por otro lado, el situar en el juego preguntas ayuda a que entre los estudiantes se conozcan un poco más, pero que se conocerse no quede en un mero acto transitorio, sino que Busque trascender en los estudiantes hecho por el cual se piden las preguntas para poder avanzar en el transcurso de estos juegos, ayudando de esta manera que los estudiantes de manera implícita logren conocerse mas

Como maestros de estas sesiones se sienten mucho más cómodas con el grupo, los estudiantes realizan las tareas de manera más espontanea, el goce y la intriga por saber que viene se siente de mejor manera, la relación maestro alumno cada vez más se transformar a un plano horizontal, hechos no que sucedan en las primeras sesiones.

DATOS GENERALES														
ASIGNATURA:	Educación física										CÓDIGO			
PERIODO ACADÉMICO:	Tercer periodo										GRUPO	704		
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	x	x	M	T	M	T
HORA INICIO:	10:50 P.M		HORA FINALIZACIÓN:		12:10 P.M		NÚMERO DE CRÉDITOS		2					
PROFESOR:	Laura Manquillo y Cristian Méndez													
Nombre de la Institución:	Colegio Marruecos Y Molinos IED						Dirección:	Cl. 49d Bis Sur #02 5x, Bogotá						
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Edgar Guzmán						Cargo	Profesor (área de educación física)						
Número de población a Intervenir	40 estudiantes						Rango de Edad:	12-13 Años						
Competencias por desarrollar (MEN): Axiológico Corporal (núcleo problémico: prácticas deportivas y recreativas)														
Fase: Experiencias educativas para la unión social (9)														
Propósito Específico: Proponer el juego cooperativo que enriquezcan los vínculos sociales de los estudiantes.														
Propósito de la sesión: Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia que tiene el otro dentro de nuestra vida humana a través del juego.														

Sesión No.	9			Fecha	29-agosto-2025								
ITEMS	Actividad												Duración
Inicial	<p>La cuerda eléctrica</p> <p>Para esta actividad los estudiantes armarán grupos de a 6/7 personas, en el patio los estudiantes se encontrarán en un costado de la cancha con el objetivo de cruzar por una línea que se encuentra atravesada en la cancha a una altura de 70. Cm del suelo, ninguno de los estudiantes podrá pasar por debajo de la cuerda, cada persona que vaya logrando cruzar la cuerda no podrá soltarse de la mano de sus compañeros, el estudiante que no cumpla con esto deberá volver a cruzar la cuerda, el equipo ganador será el que primero logre pasar a todos sus integrantes, esta actividad busca en los estudiantes crear mecanismos asertivos de comunicación, trabajo cooperativo, generar espacios para que los estudiantes sean lideres, y los más importante logren comprender la importancia</p>												20 minutos

	que tiene el otro para lograr objetivos, trabajando también aspectos propios de la educación física como el equilibrio, la coordinación, entre otros.	
Central	<p>La isla se hunde Para esta actividad en medio del patio se dibujara un círculo grande, en el cual el objetivo es que todos los integrantes del salón logren caber en el mismo, cuando hayan logrado entrar en el círculo este se irá reduciendo en cada ronda, hasta llegar a un punto máximo donde los estudiantes sean capaces de generar estrategia que permitan el trabajo cooperativo para que cada uno de ellos logre entrar en dicho espacio reducido, la actividad tiene como propósito que los estudiantes generen dinámicas grupales que permitan la comunicación.</p> <p>El pulpo Para esta actividad se armaran grupos de 8 estudiantes, donde a cada grupo se le dará un caucho sujeto de 8 aristas o cuerdas las cuales deben sujetar cada uno de los estudiantes, estos deberán llevar unos vasos de un punto A a un punto B sin manipular ninguno de los vasos, solamente cogiendo cada uno de los brazos del pulpo, cuando hayan logrado llevar los 10 vasos deberán armar la torre de vasos sin dejar caer ninguno, por cada vaso que se caiga les tocara a regresar a la primera estación y transportar otro vaso hasta la pirámide (esta actividad busca generar en los estudiantes estrategias para lograr llevar los vasos de un punto a otro, la comunicación juega de un pale determinante, y aspectos como la coordinación viso manual son un factor importante para lograr desarrollarla)</p>	45 minutos
Final	<p>La muralla humana Se armarán grupos de 6 a 8 personas, donde formaran una fila de pie con los brazos extendidos a cada lado, logrando de esta manera tener contacto con el compañero que tienen al lado la tarea es atravesar de un lado a otro del espacio sin romper la línea ni soltarse para esto podrán agacharse, girar o dar pequeños pasos, pero siempre manteniendo la "muralla" unida. El equipo que logre cruzar sin romper la muralla gana. El trabajo en equipo y la confianza en el otro son aspectos muy importantes que desarrolla esta actividad</p>	10 minutos
Recursos y/o materiales:	<p>Lugar: Cancha multipropósito del colegio Vasos de plástico Una tiza Cauchos con cuerdas Cuerda de 30 metros</p>	

OBSERVACIONES

En esta sesión vemos que la dinámica que planteamos permitió que los niños comprendieran la importancia de cada integrante dentro del equipo, así como la necesidad de apoyarse mutuamente para alcanzar objetivos comunes, así mismo se evidenció cómo el cuerpo va más allá de una herramienta individual y se convierte en un vehículo para la construcción colectiva en las relaciones sociales.

También se notó que los estudiantes experimentaron el valor de mantener la integridad del equipo a través del contacto físico y la continuidad, respetando los movimientos permitidos para no romper la cadena, es por lo que esta dinámica simbólicamente reflejó la fuerza del apoyo mutuo y la importancia de estar atentos y en sintonía con el otro para superar desafíos.

DATOS GENERALES														
ASIGNATURA:	Educación física										CÓDIGO			
PERIODO ACADÉMICO:	Tercer periodo										GRUPO	704		
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	x	x	M	T	M	T
HORA INICIO:	10:50 P.M		HORA FINALIZACIÓN:		12:10 P.M		NÚMERO DE CRÉDITOS		2					
PROFESOR:	Laura Manquillo y Cristian Méndez													
Nombre de la Institución:	Colegio Marruecos Y Molinos IED						Dirección:	Cl. 49d Bis Sur #02 5x, Bogotá						
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Edgar Guzmán						Cargo	Profesor (área de educación física)						
Número de población a Intervenir	40 estudiantes						Rango de edad:	12-13 Años						
Competencias por desarrollar (MEN): Axiológico Corporal (núcleo problémico: prácticas deportivas y recreativas)														
Fase: Experiencias educativas para la unión social (10)														
Propósito Específico: Proponer el juego cooperativo que enriquezcan los vínculos sociales de los estudiantes.														
Propósito de la sesión: Reflexionar acerca de cómo se relaciona el ser humano con sus pares.														

Sesión No.	10	Fecha	5-septiembre-2025
ITEMS	Actividad		Duración
Inicial	<p>Cruzando el palo</p> <p>Se harán grupos de 7/8 jugadores, para realizar esta dinámica los jugadores del grupo dispondrán cada uno de un palo, el cual servirá para que entre ellos por parejas del grupo logran armar un puente por el cual uno de sus compañeros ira pasando hasta llegar al otro extremos del patio, será un recorrido de aproximadamente 20 metros por lo cual deberán ir rotando los jugadores del puente para lograr extenderlo hasta el final del recorrido, esta actividad busca en los estudiantes potenciar aspectos de confianza, comunicación y trabajo cooperativo, entendiendo que cada uno de los que hace parte de esta dinámica juegan un papel importante para lograr cumplir los objetivos, desde la persona que sostiene los palos como la persona que va arriba pasando por el puente, por</p>		20 minutos

	otro lado fortalece aspectos como la coordinación, la fuerza, el equilibrio, la ubicación temporo espacial, aspectos que son relevantes en la educación física	
Central	<p>El lazarillo</p> <p>Para el desarrollo de esta actividad los estudiantes se agruparan por parejas, uno de ellos deberá tener los ojos completamente tapados y el otro se le dará un mapa con los espacios más referentes del colegio, el objetivo será que el compañero que puede ver deberá guiar por todo el colegio a su compañero, en cada uno de los lugares más representativos del colegio habrán objetos que los estudiantes deberán ir recolectando para poder avanzar por el mapa y así llegar al punto final del recorrido, cuando esto haya sido completado se cambiaran de roles y ahora el estudiante que no lograba ver será el que guiará al compañero por el mismo recorrido pero ahora de vuelta, esta actividad tiene como propósito hacer que los estudiantes logren comprender lo que es la confianza en el otro y lo otro, interiorizando y reflexionando acerca de cómo la comunicación asertiva puede jugar un papel determinante en el desarrollo de la vida humana. Pero también busca desde la educación física comprender la importancia de las habilidades físicas básicas.</p>	45 minutos
Final	Se fomentará un espacio de reflexión donde se le pedirá por las respectivas parejas que realizaron la actividad del lazarillo, escriban en media página la sistematización de la experiencia en dicha actividad, dejando expresar sus sentimientos al ser guiados por el otro en un rumbo desconocido ya que, si bien se transita día a día por el colegio, no lo hacían de la manera en que se propuso la actividad.	10 minutos
Recursos y/o materiales:	Aros Pelotas Conos Papel Esferos o lápices	
OBSERVACIONES		
<p>A lo largo del desarrollo de las actividades nos indican los niños que la experiencia de ser guiados con los ojos vendados en un recorrido conocido es seguro, pero se desarrolló en otro lugar del colegio por lo que se genera una oportunidad única para que los estudiantes valoren la necesidad de apoyarse, escuchar y acompañar al otro.</p> <p>Es por eso que, a partir de esta vivencia, los alumnos pueden interiorizar la relevancia de la comunicación asertiva no solo en contextos físicos, sino en la vida diaria, reconociendo que el compañerismo y la confianza son pilares fundamentales también en su desarrollo personal y social, haciendo que el cuerpo se transforma en un medio para experimentar, construir relaciones de confianza y comunicación, y fortalecer valores comunitarios que son indispensables para la convivencia y el desarrollo social.</p>		

Anexo B. Formato de Evaluación

COLEGIO MARRUECOS Y MOLINOS (I.E.D) J.M

Proceso de coevaluación 2025

Asignatura-Educación física. Profesores: Laura Manquillo y Cristian Méndez

<i>Aspectos para puntuar</i>		<i>Puntuaciones</i>
<i>A</i>	Cuenta con disposición y participa de manera activa durante los momentos de la clase	1= Nunca cumple con los criterios 2=Casi nunca cumple con los criterios 3=Ocasionalmente cumple con los criterios 4=Casi siempre cumple con los criterios 5=Siempre cumple con los criterios
<i>B</i>	Se comunica de manera asertiva al momento de desarrollar cada una de las actividades	
<i>C</i>	Trabaja en equipo respetando las ideas y pensamientos de cada uno de sus compañeros	
<i>D</i>	Crea y propone estrategias para lograr los objetivos del trabajo en equipo en las actividades	
<i>E</i>	Realiza las tareas asignadas por los profesores y cumple con las normas de la clase	

Nombre de los estudiantes
1.
2.
3.
4.
5.

Curso:

Observaciones

No se aceptan formatos diligenciados con tachones.

Se debe coevaluar de manera **responsable, sincera y objetiva** a sus compañeros de acuerdo con cada uno de los criterios que anteriormente se enuncian y los cuales corresponden al proceso que se ha desarrollado durante los espacios de clase.

	Puntuación					
ESTUDIANTES	A	B	C	D	E	TOTAL
Alumno 1						
Alumno 2						
Alumno 3						
Alumno 4						
Alumno 5						

En media hoja escribir una breve reflexión que haya dejado cada uno de los espacios de clase y como se sintió en el desarrollo de estas.

Anexo C. Algunas evaluaciones hechas por los estudiantes

REFLEXION: Osorio Marquez Nival
Los profesores Cristian y Laura nos enseñaron a que la union hace lo fuerza y que cuando hay un equipo hay que trabajar para entendernos y llevar a cabo un mejor trabajo.
Muchas Gracias Profesores por acompañarnos en este ciclo de estudio y gracias tambien por aguantarnos.
Los queremos y los vamos a extrañar. 704.

COLEGIO MARRUECOS Y MOLINOS (I.E.D) J.M

Proceso de coevaluación 2025

Asignatura-Educación física. Profesores: Laura Manquillo/Cristian Mendez

Aspectos para puntuar		Puntuaciones
A	Cuenta con disposición y participa de manera activa durante los momentos de la clase	1= Nunca cumple con los criterios
B	Se comunica de manera asertiva al momento de desarrollar cada una de las actividades	2=Casi nunca cumple con los criterios
C	Trabaja en equipo respetando las ideas y pensamientos de cada uno de sus compañeros	3=Ocasionalmente cumple con los criterios
D	Crea y propone estrategias para lograr los objetivos del trabajo en equipo en las actividades	4=Casi siempre cumple con los criterios
E	Realiza las tareas asignadas por los profesores y cumple con las normas de la clase	5=Siempre cumple con los criterios

Nombre de los estudiantes
1. Gerónimo Pineda Gomez
2. Cristian Rodriguez Fernandez
3. Santiago Pinto
4. John Correa
5. Nikol Ceorio

Curso: 7104

Observaciones

No se aceptan formatos diligenciados con tachones.

Se debe Co-evaluar de manera **responsable, sincera y objetiva** a sus compañeros de acuerdo con cada uno de los criterios que anteriormente se enuncian y los cuales corresponden al proceso que se ha desarrollado durante los espacios de clase.

ESTUDIANTES	Puntuación					TOTAL
	A	B	C	D	E	
Alumno 1	4.0	3.0	3.0	5.0	5.0	4.0
Alumno 2	4.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.8
Alumno 3	5.0	5.0	3.0	4.0	5.0	4.4
Alumno 4	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	3.8
Alumno 5	4.0	3.0	5.0	5.0	5.0	4.4

En media hoja escribir una breve reflexión que haya dejado cada uno de los espacios de clase y como se sintió en el desarrollo de estas.