

El movimiento para fortalecer la identidad en pro de una resignificación íntegra de cuerpo

Jennifer Johanna Beltrán

Cód. 2013120008

Yurany Romero Díaz

Cód. 2013120065

Taller de confrontación X

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

BOGOTÁ D.C.

OCTUBRE 2017

El movimiento para fortalecer la identidad en pro de una resignificación íntegra de cuerpo

Proyecto curricular particular para optar por el título de licenciado en educación física

**YURANY ROMERO DIAZ
JENNIFER JOHANNA BELTRAN**

TUTOR: ROBERTO MEDINA

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá D.C.

OCTUBRE 2017

Dedicatoria

A mi madre que ha sido mi ejemplo desde el inicio de mi existencia, a mi padre que desde el cielo me fortaleció de principio a fin en este proceso y fue mi mayor motivación, a mi hijo que es el motor de mi vida y a mi esposo, que sin su apoyo todo hubiera sido más complejo.

Jennifer Beltrán

A mi padre, quien me ha fomentado un gran valor por la educación y me ha apoyado en los procesos de mi vida. A mi madre, por su presencia y colaboración en los aspectos básicos de mi vida. A mi hermana, cuyo ejemplo a seguir me impulsa a la superación personal y al cumplimiento de mis metas.

Yurany Romero Díaz.


Agradecimientos

Quiero agradecerle primero a Dios porque me fortaleció durante todo este proceso para llegar a donde estoy, a mi familia por motivarme a seguir a pesar de las adversidades, a mi compañera Yurany por acompañarme en este proceso, a mis compañeros, por que hicieron parte de todas y cada una de las experiencias que viví durante estos cinco años y por último al colegio Alberto Ileras Camargo IED, por abrirme las puertas como exalumna para poder ejecutar mi proyecto.

Jennifer Beltrán

Quiero agradecer a toda mi familia, padre, madre, hermana y tíos, ya que cada uno ha aportado en mi crecimiento personal, laboral y académico. A mis compañeros, cuya compañía ha sido de gran valor en los últimos cinco años, además de los aportes que me hicieron como persona. A mi pareja actual por el apoyo y la paciencia. A mi compañera Jenny, por la constancia y la paciencia. Y a todo aquel que participo de manera directa o indirecta en la construcción de este proyecto, docentes, alumnos, guías, entre otros.

Yurany Romero Díaz.

	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 1 de 2	

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	El movimiento para fortalecer la identidad en pro de una resignificación integra de cuerpo
Autor(es)	Beltrán, Jennifer Johanna; Romero Díaz, Yurany.
Director	Medina Bejarano, Roberto
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2017. 98 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	RESIGNIFICACIÓN; CUERPO; <i>FITNESS</i> ; ESTÁNDARES; SOCIEDAD; ESTEREOTIPOS; INSTRUMENTALIZADO; IDENTIDAD.

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que se propone abordar la problemática social referente a entes mediáticos que permean la identidad de los sujetos y los lleva a pensar, sentir y actuar de manera tal que su cuerpo encaje entre unos parámetros establecidos por la misma sociedad, posteriormente se mostrara la forma en la que la <i>actividad física</i> y el <i>fitness</i> han sido usadas de manera inadecuada, es decir, que su intencionalidad ya no es la salud y estar bien físicamente, sino por el contrario, su objetivo se direcciona cada vez más hacia mantener <i>estándares</i> de belleza, <i>estereotipos</i> que llevan a que el cuerpo sea instrumentalizado e inmediatamente se cree una carencia de identidad. En este orden de ideas se buscará mediante la educación física,</p>

fortalecer la identidad para lograr la resignificación del concepto cuerpo, dándole un valor social y emocional de manera íntegra.

3. Fuentes

Gallo Cadavid, L. (2010). Los discursos de la educación física contemporánea. Armenia: Kinesis.

Cagigal, J. (1979). Cultura intelectual y cultura física. España: Kapelusz.

De Zubiría, J. (2006). Los modelos pedagógicos, hacia una pedagogía dialogante. Colombia: Magisterio.

Díaz Barriga, F. (1993). Aproximaciones metodológicas al diseño curricular hacia una propuesta integral. Caracas.

Navarrete, R. (2010). La educación física y su metodología. Las formas de enseñar educación física. España: Efdportes.

4. Contenidos

- Caracterización contextual:** Se hizo un barrido histórico acerca del concepto de cuerpo y de cómo este ha tenido una serie de cambios atados a el contexto social en el que se desarrolla, teniendo en cuenta el cómo la implementación de las nuevas tecnologías o la globalización son el primer causal para adquirir algunas de las nuevas enfermedades crónicas no transmisibles que aquejan la sociedad como lo son el sedentarismo, la obesidad, problemas asociados a la mala alimentación y otras tantas, que llevan al sujeto a una pérdida de identidad y al querer revertir su situación puede llegar al punto de darle un mal uso a las nuevas tendencias del *fitness* y la actividad física, esto trae como consecuencia un concepto del cuerpo en un objeto instrumentalizado, alejándose por completo de la verdadera intencionalidad, que es la salud.
- Perspectiva educativa:** Con el fin de abordar esta problemática social ya identificada, se busca darle un sentido teórico que sustente dicha intervención, por tanto ya direccionándonos al ámbito educativo, se tomó la teoría de desarrollo

humano psicosocial de Erick Erickson, que ira relacionada directamente con el modelo pedagógico activo y por consiguiente se abordaran una serie de temáticas basadas en la intencionalidad que tiene la educación física para con esta problemática que servirá como eje fundamental para descubrir el ideal de hombre que se pretende formar a puerta de una sociedad habida de seres transformadores.

- **Implementación:** En este diseño se busca abordar uno a uno las problemáticas establecidas en la población escogida para la intervención, con el fin de brindar a los participantes las herramientas suficientes que trae consigo la educación física en la transformación de ideales de vida, no solo saludables sino también, el cómo tener una buena relación con los demás y de cómo mi cuerpo es el principal transmisor de ideas transformadoras de sociedad por medio de mi construcción integra, fortaleciendo principalmente mi identidad.
- **Análisis de la experiencia:** En este capítulo se busca dar cuenta de los resultados que arroja el proyecto como tal y de que factores influyeron en su puesta en escena, si realmente surgió un cambio en la población intervenida o si por el contrario no se dieron los resultados propuestos.

5. Metodología

Para el desarrollo de nuestra propuesta curricular y con el firme propósito de alcanzar los objetivos trazados dentro de cada unidad y respectivamente sus subtemas, tenemos planteadas ocho sesiones correspondientes a las tres unidades planteadas en el diseño curricular, que se llevaran a cabo de manera progresiva. Las planeaciones de clase se realizarán basadas en una prueba diagnóstica con el objetivo de identificar las posibles necesidades que tenga la población a intervenir.

6. Conclusiones

En el transcurso de la ejecución del proyecto PCP, se logró una apropiación en la mayoría de los temas propuestos en el mismo, puesto que los contenidos y sus respectivas temáticas, se realizaron según las necesidades que se identificaron en la clase diagnóstica, permitiendo así enfocarnos en sus fortalezas para potenciarlas e incentivar a el aprendizaje con los temas que se tornaron de alguna u otra manera complejos para algunos de los estudiantes del grado 703.

Elaborado por:	Jennifer Johanna Beltrán; Yurany Romero Díaz
Revisado por:	Medina Bejarano, Roberto

Fecha de elaboración del Resumen:	23	11	2017
--	----	----	------

Índice general

Tabla de contenido

Dedicatoria.....	iii
Agradecimientos	iv
RAE	v
Primer capítulo.....	12
Introducción	12
Marco legal	19
El problema.....	19
Planteamiento del problema.....	22
Justificación	23
Intencionalidad.....	25
Segundo capítulo.....	26
Teoría de desarrollo humano.....	26
Tendencia de la educación física.....	31
Ideal de hombre.....	37
Modelo pedagógico.....	38
Teoría curricular.....	40
Método de evaluación	42
Tercer capítulo	44
Macro currículo.....	44
Análisis del currículo	47
Primera unidad	47
Segunda unidad.....	48
Tercera unidad.....	49
Cuarto capítulo.....	51
Micro contexto	52
Población.....	52
Aspectos educativos.....	53
Principios Pedagógicos	54
Fundamentos	55
Sistema de Evaluación SIEDES.....	56

Micro diseño curricular.....	57
Quinto capítulo.....	76
Análisis de la experiencia	76
Aprendizajes como docente	76
Incidencias en el contexto y en las personas.....	77
Incidencia en el diseño.....	78
Recomendaciones	78
Cuestionamientos.....	79
Referencias bibliográficas.....	85
Anexos	87

Índice de figuras

Figura 1. Respuesta al test mi cuerpo. Fuente: clase diagnostica.....	87
Figura 2. Respuesta al concepto de educación física. Fuente: Clase diagnostica	88
Figura 3. Respuesta al concepto de educación física. Fuente: Clase diagnostica	89
Figura 4. Respuesta, ¿cuáles son mis defectos y cualidades? Fuente: sesión No.1.	89
Figura 5. Respuesta, ¿cuáles son mis defectos y cualidades? Fuente: sesión No.1	89
Figura 6. Respuesta, ¿cuáles son mis defectos y cualidades? Fuente: sesión No.1	90
Figura 7. Respuesta, ¿cuáles son mis defectos y cualidades? Fuente: sesión No.1	90
Figura 8. Respuesta, ¿cuáles son mis defectos y cualidades? Fuente: sesión No.1	91
Figura 9. Respuesta a ¿Cuál es el cuerpo perfecto? Fuente: sesión No. 3	92
Figura 10. Respuesta a la evaluación final. Fuente: sesión No. 5	92
Figura 11. Respuesta a la evaluación final. Fuente: sesión No. 5	93
Figura 12. Desarrollo de la clase en el aula. Fuente: sesión No. 3.....	93
Figura 13. Calentamiento, en el patio del colegio. Fuente: sesión No. 3	94
Figura 14. Calentamiento, en el patio del colegio. Fuente: sesión No. 3	94
Figura 15. Calentamiento, en el patio del colegio. Fuente: sesión No. 3	95
Figura 16. Vuelta a la calma, en el patio del colegio. Fuente: sesión No. 2.....	95
Figura 17. Retroalimentación de la sesión. Fuente: sesión No. 2	96
Figura 18. Construcción de cuerpo perfecto, por medio de recortes. Fuente: sesión No. 3.....	96
Figura 19. Construcción de cuerpo perfecto, por medio de recortes. Fuente: sesión No. 3.....	97
Figura 20. Curso 703 J.T. Fuente: sesión No. 5.....	98

Primer capítulo

Introducción

A lo largo de la historia se han identificado *ideales de cuerpo* cuya formación es inherente al *contexto social, cultural e histórico* en el que se desenvuelven. Se hará un pequeño resumen del ideal de cuerpo en el transcurso de la historia trayendo a colación la adaptabilidad, la transformación y el cambio, dependiendo de su contexto y de los entes dominadores de cada época.

El *primer cuerpo* que se ha de caracterizar es el *cuerpo primitivo*; este en especial es de gran relevancia en el ámbito evolutivo del ser humano, se escala de un cuerpo de *primate a homínidos*, esto implica una serie de *cambios a nivel físico y cognitivo*. El cuerpo del hombre primitivo era *fuerte, adaptable*, moldeado para la *supervivencia*. “Caminan habitualmente en actitud semierecta, y su marcha incluye el uso de las manos. La mayoría de estos monos apoyan en el suelo los nudillos y, encogiendo las piernas, hacen avanzar el cuerpo por entre sus largos brazos”(Engels, 1876).Es de gran importancia resaltar que los cambios en este tipo de cuerpo se dieron en respuesta a las necesidades de su contexto.

El *segundo cuerpo* que se caracterizará es el *cuerpo de la edad antigua*, esta época se identifica por el *esclavismo*, en este momento histórico es donde se desenvuelve toda la idea del cuerpo, en general y sin tener en cuenta la estratificación social, que es un factor que influye en gran medida en el ideal de cuerpo, el cuerpo de la antigüedad está marcado por un acontecimiento fundamental, *la guerra*, siendo esto más evidente en civilizaciones como Roma, donde se educa a un cuerpo físicamente fuerte y resistente que esté al servicio militar. En otro

sentido, los griegos empezaron a racionalizar el pensamiento, y de esta manera se comenzó con el *dualismo cuerpo-alma*, viviendo al cuerpo desde un lugar de estudio, llegando al factor de *individualización*.

El *tercer cuerpo* es el de la edad media, se identifica al *cuerpo medieval* como un cuerpo *sometido* en todas sus facetas, la Iglesia es muy relevante en este acto; fue el principal castigador de lo mundano, de la lujuria, de los placeres de la carne; una sociedad violenta incluso en las relaciones sexuales *solo percibía al cuerpo como objeto*, como punto de tentación y uso indiscriminado.

Según (Fumagali, 1990):

(...) esta mirada soberbia contribuyó a la soledad de la carne, al dolor del hombre solo en parte. Otra arma, no menos cortante, generadora de sufrimiento cayó sobre el cuerpo, helando el espíritu: la condena de lo físico en sí mismo, su identificación como algo enemigo, obstáculo por excelencia y desgraciado compañero del alma, atribuyéndole, debilidades, caídas y humillantes derrotas del hombre. Visión, también está, fría e intelectual, aunque no fuera ajena a la búsqueda de justificaciones religiosas (p. 12).

Ahora, si se trata de un *cuerpo enajenado*, en este contexto histórico se marcó una instrumentalización de cuerpo influenciado por una *institución masiva*.

El *renacimiento hace que el cuerpo humano sea resaltado* pues aparece en pinturas y esculturas desnudos que simbolizan una estructura de cuerpo idealizado, asimismo también se exaltan las sensaciones placenteras de lo que se puede ver y es permitido ver en la época, de esta manera se liberan de la vergüenza de mostrar su cuerpo para llegar a la admiración del mismo.

Por otra parte, se encuentra el *cuerpo de la modernidad*, donde la *revolución industrial* marcó un hito en la concepción de cuerpo debido a la *instrumentalización* de este, “el cuerpo fue considerado como una herramienta, un instrumento al servicio del rendimiento manufacturero, al servicio de una sociedad capitalista, es un cuerpo alienado y valorado desde su cuidado saludable para la eficiencia laboral” (Keijzer, 2003).

Del mismo modo, en la *posmodernidad* hemos *idealizado* y conceptualizado al cuerpo en mil maneras, se le brinda un *culto al cuerpo* (disfrazado de autoestima) donde nos configuramos como agentes activos en el mantenimiento del cuerpo, debido al *consumismo*, al *poder de la imagen*. Donde se mantiene un cuerpo ideal como sinónimo de éxito, felicidad y ahora, salud, donde lo que prima es lo que captan los ojos, quedándose en lo meramente artificial y limitando lo subjetivo del ser.

Tal como describe Alba Zuleta López: la propiciación de un cuerpo objeto, dotado de rasgos estéticos hermosos y delicados, un cuerpo objeto de poder que se limita al erotismo y que minimiza la construcción subjetiva de lo corpóreo, se disfruta y se ambiciona, tanto hombres como mujeres, el ser admirados.

Ahora, estamos inmersos en un mundo que nos incita a participar en el consumo constante de belleza y *salud*, “el capitalismo aparece, así como un sistema incompatible con una vida estética digna de este nombre, con la armonía, la belleza, la satisfacción. La economía liberal destruye los elementos poéticos de la vida social” (Lipovetsky, 2013, p. 7). Esto nos demuestra que lo corpóreo sigue siendo un objeto de dominación para los distintos contextos y momentos históricos, porque es con este que suplimos las necesidades más primarias, necesidades que también han sido impuestas en algunas sociedades.

En este orden de ideas, traemos a colación a (Bauman, 2000), sociólogo, filósofo y ensayista polaco, que entre sus obras aporta de manera explícita a la resignificación del concepto de cuerpo, en qué medida, por ejemplo, en *Vida líquida* y *Modernidad líquida*, a grandes rasgos, plantea un mundo efímero, desregular, inestable, dependiente del mercado y del consumo, intenta también dar cuenta de la precariedad de los vínculos humanos en una sociedad individualista y privatizada, marcada por el carácter transitorio y volátil de sus relaciones, además nos contribuye con su obra *Identidad* la conceptualización general de esta y como dependiendo del contexto social y cultural, se busca y se adapta.

En la búsqueda de investigaciones que se refieran a la temática del proyecto, se ha encontrado *Mentes consumidoras, cuerpos consumidos. Reflejos sociales en los estereotipos publicitarios: ¿es posible encaminarnos a un consumo sostenible a través de la comunicación responsable?* Cuya autora es Cristina Sanabria Lagar, (Lagar, 2015), es una ponencia cuyo eje temático es el exceso de consumismo y las afectaciones que este tiene sobre el cuerpo a tal punto de manipular vulnerando los derechos humanos, se encuentra una relación con esta ponencia porque pone en cuestión la influencia de los medios masivos en la construcción de un cuerpo objeto, dejando a un lado el sentido ético.

Sin embargo, dirigido hacia otro campo, se obtiene *Biopoder en los cuerpos*, cuyo autor es José Luis Tejeda. Este autor nos comenta en su artículo la influencia que tienen los cambios políticos y tecnológicos en la construcción del cuerpo, aunque su inclinación es en otras ramas a argumentos como: “Una cultura física más equilibrada ayudaría a contener la deshumanización tan extendida, que reduce y degrada lo corporal a la vez, mientras los poderes someten, discriminan, intervienen a través de cuerpos cada vez más dóciles” (Tejada, 2012, p. 13), son lo que deducen su aporte a nivel de un cuerpo construido socialmente en el poder político (PP).

Ahora, enfatizando al cuerpo como un constructo de relaciones sociales, influenciado por materialidades existenciales y dócil, se pone en uso una recopilación de ideas sobre el cuerpo desde la perspectiva de Marx, Bourdieu y Foucault, citados por (Sanchez, 2011), en su trabajo, esta referencia nos permitirá visualizar al cuerpo sentido y vivido, más allá de una herramienta y como una creación de experiencias que nos construyen no solo a nivel físico, sino también a nivel social y cultural.

Los estereotipos buscan atarse a la sociedad, de manera tal que controlen e instauren pautas o lineamientos de cómo verse, moverse, vestirse y hasta pensar, consiguiendo como principal objetivo la definición de cuerpo perfecto en hombres y mujeres, dejando a un lado todo aquello que no tenga ni el más mínimo patrón admitido. Los estereotipos se han utilizado para justificar las condiciones de desigualdad y dependencia, que los sujetos buscan para sentirse satisfechos con su vida.

A nivel nacional, existen varios conceptos generales de cuerpo, en los que se ve reflejado el ideal que se busca y lo que podemos llamar como un *cuerpo instrumentalizado*; para muchos no es un secreto que vivimos en una sociedad en la que las mayorías influyen en todos los aspectos, el cuerpo y su concepto son más susceptibles a cambios mediáticos; estamos en una búsqueda constante de aceptación que colabora a la creación de un círculo vicioso de consumismo.

Debido a esto, el sujeto empieza a imitar, lleva a cabo un proceso de renovación y construcción que depende de las opiniones sociales, se instaure una vida en torno a nuevas amistades, adaptándose a este nuevo mundo. “Los estereotipos han sido a menudo conceptualizados como representantes del componente cognitivo del prejuicio” (Dovidio, 1986, p. 1).

Es allí donde se empieza a marginar a los cuerpos que se encuentren fuera de los parámetros de la *perfección*, se crea un círculo abierto a quienes estén dispuestos a ser parte de este mundo de ideales, no solo física sino también mentalmente, hecho que promueve no solo la discriminación sino la exclusión de la sociedad a quienes por alguna u otra razón no están dentro de sus parámetros. (Gaernert, 1973), definió un estereotipo como: un conjunto comprimido de creencias consensuadas sobre las características de un grupo particular(p. 335)

Si para muchos es sinónimo de salud el estar delgado y por consiguiente el tener sobrepeso o tener una silueta ancha es sinónimo de enfermedad, podríamos decir que en muchos de los casos dichas afirmaciones no son tan ciertas; lo que verdaderamente importa en esta sociedad no es tanto lo concerniente a la salud, sino al cuerpo estéticamente bueno, pues pertenecemos a una sociedad en la que el dicho “todo entra por los ojos” vale más el sentirse bien, para verse bien.

Por consiguiente, si nos referimos a Colombia, el *fitness* y la actividad física se han posicionado en la cima de herramientas para la *salud*, en especial en grandes capitales como Bogotá y Medellín, de ahí que se considere al cuerpo como:

Una bestia indomable cuyos impulsos solo pueden resistir un alma virtuosa y una voluntad férrea, la concepción moderna opone la necesidad y, en consecuencia, la posibilidad de cultivarlo: el cuerpo resulta ser una entidad educable, transformable y susceptible de ser puesta al servicio individual y social, (Pedraza, 2004, p. 20).

Esta autora nos plantea la relación entre *cuerpo y educación*, examina la manera y los aspectos en que el pensamiento social en América Latina ha vinculado la idea del *cuerpo con el gobierno y el devenir social*.

Al iniciarse el siglo se afianza la idea de la imperfección del cuerpo de los colombianos. En el objetivo de transformarlo para gestar la modernidad no se incluye, sin embargo, el principio de la homogeneidad como una meta de ese proceso. El proyecto que se acoge más rápidamente y en el que se tiene más confianza es el educativo y, por su intermedio, el de la aplicación de saberes especializados a modo de vehículos de transformación del cuerpo. Esto en cuanto al pueblo, que debe prepararse para afrontar los primeros cambios que trae consigo la producción industrial incipiente. El cuerpo del trabajador debe reunir un mínimo de requisitos para fabricar el progreso, (Pedraza, En cuerpo y alma: visiones del progreso y de la felicidad, 1999, p. 20).

Por último, se plantea el carácter político del cuerpo y la causa por la cual este ha sido objeto de estudio en Latinoamérica, atribuyéndose al tema del proyecto la primera causa de estas:

El primero surge de la manifiesta y cotidiana evidencia de la importancia que ha cobrado el cuerpo en la vida diaria y los procesos de subjetivación y estatización en las últimas décadas. Esta importancia se manifiesta en las preocupaciones por la salud y la alimentación; el deporte y el cuidado personal; el vestido, el adorno y la apariencia; el uso del tiempo libre, la violencia, el consumo de drogas y la industria del entretenimiento; la cirugía plástica, la genética y la bioingeniería; el papel de las múltiples orientaciones de la medicina contemporánea y las medicinas populares y alternativas, (Pedraza, El regimen biopolitico en america latina: cuerpo y pensamiento social , 2004, p. 8).

Recapitulando, siendo la resignificación del cuerpo uno de nuestros principales objetivos, cabe aclarar las bases teóricas que sustentan este concepto:

Según Nelson Molina Valencia (2013), *la resignificación* es un *proceso social* cuya base fundamental es el lenguaje, consiste en la *modificación* de una idea cognitiva mediante la *acción*. Si bien la resignificación puede considerarse un propósito amplio, es ante todo complejo por

aquello que se propone en relación con la transformación de comprensiones previas que orientan la acción. No es posible suponer la resignificación si no se evidencia en la acción. De otro modo, el proceso se encuentra incompleto, en fase informacional o discursiva.

Marco legal

Teniendo en cuenta que el PCP tendrá su práctica con estudiantes de un colegio distrital y por ende habrá interacción, es necesario hacer un análisis, en perspectiva comparada, de asuntos específicos relativos a las disposiciones legales y administrativas que se constituyen como elemento esencial de un proceso educativo.

- Constitución Política Nacional: Artículo 16. Todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico.
- Ley 181 de enero 18 de 1995: por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.
- Ley 115 de 1994: artículos 14 y 23 donde se declara la obligatoriedad de la Educación física.
- Congreso de la república. Ley 934, por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones.

El problema.

En pleno siglo XXI en Bogotá, Colombia, posterior a una crisis de sedentarismo y trastornos alimenticios y psicológicos, consecuencia de modas, la constante búsqueda de un *ideal de cuerpo* y el mal uso de los medios de comunicación; nos hemos abarcado en un nuevo círculo

vicioso de consumismo, criticismo y estigmatización donde la *belleza* es sinónimo de *salud*. A diario vemos en periódicos, televisión y muchos medios de comunicación estudios que aseguran que la mujer perfecta es quien dé las medidas, el peso y la talla impuesta por una sociedad a la que le es más importante lo externo que lo interno. Debido a todo esto se ha inculcado la idea de que un *buen cuerpo* es aquel que cumple con parámetros de orden físico y comercial que muchas veces son inasequibles y que han sido impuestos en el negocio de la belleza, porque a grandes rasgos termina siendo eso, un negocio:

(...)De la tiranía del cuerpo perfecto (cuerpos delgados, bellos y jóvenes), hemos pasado a la tiranía del cuerpo sano que nos insta a estar obsesionados con la salud y nos promete la plena felicidad acudiendo a los mercaderes del bienestar haciéndonos cautivos de una vida supuestamente sana, (Calvente, 2010, p. 1).

En este orden de ideas, hemos caído en un juego de manipulación de mentes, ¿en qué sentido?, se ha prostituido la palabra *fitness*, la actividad física y hasta la salud, asemejándolos con la construcción y el mantenimiento de un *cuerpo anómalo* trayendo como consecuencias alteración en dos sentidos, *primero*, la deficiencia de un valor ético, psicosocial y de identidad; *segundo*, la enajenación y edificación del cuerpo, idea que comparte el siguiente autor:

El cuerpo humano como objeto estético “el culto al cuerpo es un aspecto de la ideología del consumismo, que nos presiona psicológica y socialmente para gastar energía, tiempo y dinero en este baldío y frustrante intento de alcanzarla figura ideal, el cuerpo perfecto, una irrealidad que nos daña en muchos sentidos”, (Calvente, 2010, p. 4)

Con respecto a lo antes planteado se quiere traer a colación una serie de noticias y estadísticas que comprueban como la obsesión por la *belleza* y la *salud* ha acarreado la pérdida de la vida debido a la falta de *identidad* y a malos procesos de *construcción corporal*:

- *Muertes por cirugías estéticas aumentaron en un 130 por ciento* (2017) El Tiempo hace una descripción detallada del incremento de muertes por cirugías plásticas, además plantea como la mayoría de los que realizan estos procedimientos carecen de conocimiento medicinal. Las ciudades con mayores casos son Cali, Medellín y Bogotá. Las cirugías plásticas son el acto más común para modificar el cuerpo, esto suele pasar por la insatisfacción ante el mismo o por otros factores de orden social o de autoestima.
- *Músculos con M de muerte* (1987) La revista Semana hace un recuento de como el uso de esteroides es una peligrosa práctica, sobre todo por que acarrea consecuencias tanto físicas como temperamentales. Esta práctica es otra muestra de la obsesión por la estética corporal.
- *Mentiras y verdades sobre las proteínas y su consumo excesivo* (2017) por último el periódico El Tiempo, realiza un artículo sobre otro hábito que han tomado las personas en la búsqueda de un buen cuerpo. Este artículo describe detalladamente las consecuencias negativas del uso excesivo de suplementos, además hace una relación de cómo el mercado al querer aumentos sus ingresos e impuestos es incapaz de mostrar la cara negativa de estos hábitos alimenticios.

A continuación, se describe con mayor profundidad cada uno de los factores que se consideran causantes de estas situaciones:

Primero, la sociedad está sumida en un juego de manipulación mental con respecto a los fines del ejercicio físico logrando que los objetivos de este no sean ni la salud ni el bienestar sino la aprobación de la comunidad en la que nos desenvolvemos, esto afecta rasgos de *autoestima*,

autonomía, y una variedad de dimensiones éticas que traen como consecuencias la *deficiencia del sentido integral de cuerpo*.

Segundo, en la necesidad de cumplir con los parámetros planteados por la sociedad, somos *entes consumidores, dominados y sin criterio o autonomía*, hemos llegado a tal punto de someternos a una serie de procesos muchas veces dolorosos que alteran la anatomía regular del cuerpo, implantamos, quitamos, recortamos, aumentamos, removemos, transfiguramos, transmutamos, nuestro cuerpo sin importar las consecuencias que esto puede acarrear solo por lograr la aprobación social.

Este es el problema, la *pérdida de identidad* en una sociedad consumista y vulnerable, que trae como consecuencia la desvaloración del cuerpo, minimizándolo a una herramienta u objeto.

Colombia se presenta como el cuarto lugar en América Latina en cantidad de gimnasios y usuarios *fitness*. Hace aproximadamente 30 años, en Bogotá, solo se hablaba de 4 o 5 gimnasios, lugares que inicialmente fueron pensados para que únicamente los hombres asistieran para la realización de sus rutinas de ejercicio. En la actualidad la variedad de establecimientos cuyo fin es *ejercitarse* es innumerable. En este orden de ideas se quiere inculcar desde temprana edad como el uso y la ejecución del ejercicio físico mediante el área de la educación física es un medio que fortalece la identidad con el fin de ayudar a la valoración y *educación corporal*.

Planteamiento del problema.

- ¿Cómo mediante el fortalecimiento de la identidad se conceptualiza un cuerpo integro en términos epistemológicos?

Objetivo general.

- Resignificar el concepto de cuerpo a partir del fortalecimiento de la identidad mediante la trascendencia y la intencionalidad del movimiento.

Objetivos específicos.

- Afianzar procesos de relación intrapersonal que colaboren al reconocimiento, aceptación y construcción del yo.
- Determinar en qué medida influyen los entes mediáticos en la construcción del concepto de cuerpo de los estudiantes.
- Generar espacios deportivos que colaboren a la verificación de las capacidades físicas y a un mejoramiento de la calidad de vida más allá de la superficialidad corpórea.
- Contribuir a la adquisición de conductas corporales aptas para una intercomunicación.

Justificación.

En la actualidad nos vemos sumergidos en la necesidad de poseer el *cuerpo perfecto*, lo cierto es que, entre la salud y la obsesión por la belleza hay una línea muy delgada, esto ha sido una serie de consecuencias de una *identidad globalizada*, en donde se pierde el sentido de la autoestima y la autonomía. Es de gran importancia abarcar este problema social desde la rama educativa, en especial desde la educación física porque su misión central es la de contribuir a la *formación integral* de los sujetos desde ámbitos *motrices*.

Teniendo en cuenta el problema expuesto anteriormente se denota una falencia en la dimensión ética, porque se evidencia ausencia de la identidad de las personas y como resultado colateral se manifiesta una vulneración del cuerpo, más evidente en mujeres. Sin embargo, se ha

percibido durante el último tiempo que la obsesión por el cuerpo se ha extendido más allá de la superficialidad corpórea y que este no es un hecho privativo del género femenino.

La modernidad del cuerpo no radica solamente en subyugarlo en beneficio de la razón; el uso de los saberes también supone una complejización social que le ha concedido un terreno al regocijo. Bien sea que se lo vea normado y constreñido, como fetiche, embellecido o hedonista, el cuerpo moderno es antes que nada aquél que norman los discursos, que los saberes somáticos permiten experimentar y que establece una relación particular con la muerte y la naturaleza, (Pedraza, 1999, p. 21)

Así mismo, es significativo fortalecer la dimensión ética, no desde el sentido artístico ni desde una representación Kantiana que reduce a la belleza a la percepción sensible, sino por el contrario como una *dimensión universal*, “La actividad estética es sin duda una dimensión consustancial al mundo humano-social del que Marx, en sus escritos de juventud, decía que se diferencia del universo animal en que no puede ser modelado sin tener en cuenta «las leyes de la belleza”, (Lipovetsky, 2013, p. 11).

Por este motivo se pretende adaptar una serie de parámetros establecidos de cuerpo asumiendo prácticas que denotan salud y prevención. Es necesario una *resignificación* del concepto de cuerpo para que desde el movimiento se aporte a la formación de una mirada subjetiva del *fitness* y la actividad física; una mirada que no se base en un estereotipo y que por ende implique la alteración del cuerpo mismo y nuestra vulneración ética y moral, sino una mirada del *cuerpo vivido* y sentido aportando a una construcción de sí mismo a nivel social y cultural.

De ahí que se denote un cambio a nivel ético en los practicantes del *fitness* y la actividad física, para que estas prácticas tengan como objetivo la construcción y educación de un cuerpo

integral y no la formación de un cuerpo que se acople al *cuerpo ideal* que ha sido impuesto por entidades masivas. Además de concientizar sobre las consecuencias de llevar al límite las herramientas del *fitness* y la vulneración del cuerpo.

Intencionalidad.

En este orden de ideas, se quiere dar a entender cómo en la sociedad actual el concepto de cuerpo se ha visto minimizado a una herramienta, a un objeto que es susceptible de cambios y manipulaciones gracias a la *pérdida de identidad* de los individuos; mediante la educación física, se fortalecerá la identidad para lograr la resignificación del cuerpo, dándole un valor social y emocional de manera holística; concepto que se desarrollará posteriormente.

En lo que respecta al aporte teórico, mediante fundamentos de la educación física se formara epistemológicamente el concepto de cuerpo íntegramente educado, de ello resulta que cada individuo se hace digno no por su condición social, ni por su aspecto físico, sino por su comportamiento de un trato que denuncia el grado en que él mismo se cultiva.

Segundo capítulo

Teoría de desarrollo humano

La *educación física como disciplina pedagógica investigativa* abarcará este proyecto con el fin de definir y establecer un concepto *íntegro del cuerpo*. Ahora, teniendo en cuenta la confusión que hay entre el concepto de belleza y salud, polémica que ha traído como consecuencia la *instrumentalización del cuerpo* y que ha sido tomado como punto de análisis de estudio desde la educación física, específicamente desde una perspectiva pedagógica; se abarcará este proyecto desde la *teoría del desarrollo humano de Erick Erickson*, denominada *teoría psicosocial* y que hace énfasis en el desarrollo de la *identidad*.

Teniendo en cuenta lo anterior hay dos conceptos que han de definirse con claridad: *identidad y personalidad*. Con respecto a la identidad Erikson la denomina *Innersameness* (o mismidad interna) que hace referencia a todos aquellos rasgos o características que diferencian a un individuo dentro de un grupo social. En cuanto a la personalidad Sigmund Freud la define como el patrón de pensamientos, sentimientos y conducta que presenta una persona y que persiste a lo largo de toda su vida, a través de diferentes situaciones.

En resumen, se establecerá a la identidad como la posibilidad de poder identificarnos con un grupo determinado y la personalidad se referirá al conjunto de temperamento y rasgos propios.

En el marco general de nuestro problema se evidencia que una de las causas por las que las personas se ven en la necesidad de hacer parte de una tendencia *fitness* es la inestabilidad de la identidad. Si, la identidad considerada como un *fenómeno subjetivo*, de elaboración personal, que se construye simbólicamente en interacción con otros, muchas veces no es tan estable ni

fuerte como parece. La identidad depende de un desarrollo no solo a nivel psicosocial, sino que también se liga intrínsecamente al desarrollo físico.

Para comenzar, se ha de señalar que nos referiremos a la búsqueda constante de aceptación social que, por cierto, se ligara brevemente con la *teoría psicosexual* del psicoanalista austriaco, Sigmund Freud. Además, se abarcará el concepto de cuerpo desde Maurice Merleau-Ponty, filósofo fenomenólogo francés.

Ahora, para desenvolvemos en la temática de la identidad nos vamos a basar en la teoría psicosocial de Erick Erickson, este autor plantea que el ser humano atraviesa por *ocho etapas* para el desarrollo de la identidad, en cada etapa, la persona se enfrenta, y es de esperar que domine, nuevos retos. Según Erikson, el desarrollo humano sólo se puede entender en el contexto de la sociedad a la cual uno pertenece y remarca la relación entre el ego y las fuerzas sociales que tienen algún tipo de influencia sobre las personas en determinados momentos de la vida. Cada etapa se basa en la culminación con éxito de las etapas anteriores. Si los retos no se completan con éxito en una fase, es de esperar que reaparezcan como problemas en el futuro.

Los principales elementos en el desarrollo para Erickson son en primera medida el *reconocimiento del yo*, en este sentido el autor hace referencia a la construcción de la identidad influida por los contextos sociales y como se encuentra en constante cambio dependiendo de las experiencias, vivencias e interacción con los demás. En esta medida se hace una correlación con la población *fitness*; personajes que cambiaron su estilo de vida, empezando prácticas a nivel físico en gran medida influenciados por su círculo social.

En segunda medida, se encuentra *la competencia*, según el autor esta motiva las acciones y conductas, esto explica por qué en la actualidad todos quieren hacer parte de este nuevo estilo

de vida *saludable* la competencia es una característica innata en el ser humano, la necesidad de acoplarse o de ser mejor que otro. Cada etapa de la teoría de Erikson pone interés en cómo adquirir competencias en un área de la vida. Si la etapa se maneja bien, la persona se sentirá satisfecha y segura. Si la etapa se gestiona mal, en la persona va a surgir un sentimiento de inadecuación.

En tercera medida se encuentran *los conflictos*, Erikson cree que la gente experimenta en cada etapa un conflicto que sirve como punto de cambio en su desarrollo. En opinión del autor, esos conflictos se centran bien en el desarrollo de una cualidad psicológica o en no lograr desarrollar esa cualidad.

A grandes rasgos la teoría se basa en ocho etapas que determinan el desarrollo de la personalidad:

- 1) Confianza vs desconfianza
- 2) Autonomía vs vergüenza
- 3) Iniciativa vs culpa
- 4) Industria vs inferioridad
- 5) Identidad vs confusión
- 6) Intimidad vs aislamiento
- 7) Generatividad vs estancamiento
- 8) Integridad vs desesperanza

Se traen estas etapas a colación, en el desarrollo del proyecto de la resignificación integral del cuerpo ya que se llevarán a cabo prácticas con adolescentes, en este sentido Erickson en su obra *Identidad, juventud y crisis* plantea:

La adolescencia, a medida que la distancia entre el comienzo de la escolaridad y la inserción laboral se amplía, se ha convertido el estilo de vida entre la infancia y la adultez. En este momento se plantean varios problemas para el adolescente:

- Articular los roles y habilidades aprendidos tempranamente con los prototipos ideales en el tiempo presente.
- La reactivación de las crisis, de los conflictos de la infancia, en pro de la integración de los elementos de identidad a los cuales se adscribían los diferentes estadios (organizaciones de la libido) de la infancia, en una identidad, adolescente en un principio y adulta al finalizar, (Erikson, 1987, pág. 1).

Lo que pretende lograr esta teoría, específicamente en la etapa de la adolescencia, es que los jóvenes exploren su independencia y el desarrollo de un sentido de sí mismos. Los que reciben el estímulo y refuerzo adecuados a través de la exploración personal saldrán de esta etapa con un fuerte sentido de sí mismos y una sensación de *independencia y control*. Los que continúan inseguros con sus creencias y deseos tienden a experimentar inseguridad y confusión acerca de su identidad y futuro, lo cual se ve reflejado en la toma de decisiones y ejecución de experiencias.

El autor plantea que durante este periodo la sociedad es más permisiva con las conductas de los jóvenes, colateralmente se ven influenciados inconscientemente por una serie de tendencias de orden comercial que terminan de una u otra manera su comportamiento y su personalidad.

En vista de lo anterior, la degeneración del concepto de cuerpo es un problema que actualmente pasa desapercibido y más si es ligado a las tendencias del *fitness* y la cultura física; estas prácticas han sido inculcadas de manera inconsciente por los medios masivos de

comunicación infundiendo necesidades de orden físico y social que se ven plasmados en la *perdida de la identidad*, la carencia de personalidad y la *instrumentalización del cuerpo*.

El autor desarrolla su teoría en torno a la identidad dándole el término también de *crisis de identidad*, se relaciona con el proyecto en la medida que le da relevancia a la construcción del *yo social*, independizando las decisiones personales de las influencias del círculo social. Ahora, cuando se habla de la crisis de identidad se quiere hacer referencia a un periodo de autoexamen que de no germinar bien podría conllevar a la adaptación prematura de una identidad impuesta por los demás.

Por consiguiente, se abarca una cuestión: *¿Cuál es la importancia de la identidad en la construcción del concepto de cuerpo?* Es aquí donde se abordarán ideas de Freud. La importancia otorgada al cuerpo y a su relevancia en el sentimiento de identidad es obvia en los estudios de Freud sobre *la sexualidad* infantil, en los que se esboza la que luego llegaría a ser la *teoría del desarrollo psicosexual y psicoafectivo*. En ella, el fundador del psicoanálisis ofrece una descripción cronológica del desarrollo afectivo, en fases sucesivas, según las regiones corporales de mayor sensibilidad, en las que se centrará la búsqueda *autoerótica* del placer por parte del individuo.

Las fases descritas no están, sin embargo, aisladas unas de otras. Su desencadenamiento es gradual, progresivo, y cada una de las sucesivas problemáticas deja tras de sí, rasgos que se organizan en estratos sucesivos.

En la teoría de la *psicosexualidad* de Freud, se resalta a grandes rasgos la influencia de las experiencias que vivió el sujeto en su niñez temprana y los cambios que esto puede llegar a

acarrear en la conducta del mismo, en cuanto a las motivaciones que le permitían desarrollarse conscientemente en su entorno.

Al iniciar la vida llega un momento en el que se reprimen muchos comportamientos instintivos y a su vez juegan en contra los recuerdos de experiencias que pudieron marcar o crear etapas significativas para el sujeto, pero pese a esto, dichos traumas son expulsados de la conciencia hacia la parte inconsciente, que, a su vez influyen en la conducta y quizás se ven reflejados en esta, de formas que muchas veces no se explican, tan solo se notan.

En esta medida se ve la relación de como el *verse bien* causa una satisfacción tanto propia como compartida, aumenta la autoestima del sujeto y se hace dependiente de una opinión social haciendo de este un acto reciproco. Esta teoría hace gran enfoque en una necesidad de orden estético, minimizando la importancia del bienestar personal.

Tendencia de la educación física

En el desarrollo de este proyecto se abordará un discurso que describa con la mayor especificidad posible el papel de la educación física en la formación educativa de los seres humanos para aportar a las falencias anteriormente nombradas, además que colabore a la concepción de cuerpo desde la perspectiva educativa de la educación física y el desarrollo de un individuo integro, concepto que esta intrínsecamente ligado con el proyecto a realizar.

José María Cagigal (Bilbao, 1928 - Madrid, 7 de diciembre de 1983) fue un filósofo español del deporte. Su teoría parte inicialmente de un *dualismo religioso*, la típica idea de un compuesto de *cuerpo y alma*.

Para describir la perspectiva teórica de este autor abordaremos a Luz Elena Gallo Cadavid y su obra *Los discursos de la educación física contemporánea*, allí plantea la teoría del

filósofo español, indicando la concepción cristiana de cuerpo y alma que aparece en el pensamiento de Cagigal, además aborda otra idea central del autor, acerca de que el *deporte* es un medio para la *formación de los valores*. También se tendrá en cuenta la obra de *cultura intelectual y cultura física* de José M. Cagigal (1979).

En la segunda etapa del pensamiento de Cagigal, habiendo tomado distancia de la iglesia, el autor plantea que predomina una concepción de *educación integral* donde el hombre debe ser formado en ambos aspectos. “Para Cagigal, educar el cuerpo implica educar el alma, puesto que el deporte no solo educa la dimensión física sino también la dimensión moral, por la presencia de valores se ayuda al desarrollo del espíritu”, (Gallo, 2010, p. 186).

Con respecto a lo antes mencionado, se encuentra una conexión más clara con el proyecto en la medida que se pretende la formación no solo de un fragmento físico del ser humano, sino de una fecundación recíproca. De hecho, es en la tercera etapa de su pensamiento donde el autor desenvuelve su teoría excluyéndola del ámbito religioso y creando una interacción de la *psique* y *el soma*, sin embargo, persiste en él, debido a sus antecedentes religiosos, la idea del cuerpo limitada a la dimensión física y a la materia.

Es en la cuarta y última etapa de su pensamiento donde le asigna un papel relevante a lo corporal, “hombre como ser corporal, en que es cuerpo, pero que no es solo cuerpo, sino que también tiene cuerpo”(Cagigal, 1979), citado por (Gallo, 2010, p. 186). Es a partir de esta concepción que el autor cambia radicalmente su idea sobre el cuerpo, concibiéndolo como el *medio de interacción con el mundo físico y social*. Del mismo modo plantea que la educación física debe fortalecer la formación de las habilidades y destrezas corporales del hombre, expone la idea de un cuerpo aceptado, un *cuerpo vivido* inteligentemente por medio del movimiento.

En este postulado se encuentran ideas significativas para la sustentación teórica del proyecto. En primera medida, el autor reconoce los beneficios que el ejercicio trae para la salud y el desarrollo de la condición física, y hace hincapié en el acto educativo:

(...) un modo de que el hombre se experimente a sí mismo como capaz de esforzarse, de sudar, sin que importe el resultado, como gastador liberal de energías sin remuneración; un hombre que busca el triunfo, pero a quien no le importa la derrota; un hombre capaz de vivir y actuar al margen de la ganancia, (Cagigal, 1979, p. 5).

En segunda medida, desarrolla la idea de que a través del ejercicio físico se puede lograr un conocimiento de sí mismo, sin embargo, el autor no considera que a través de este medio se pueda lograr obtener un conocimiento del cuerpo propio.

Abogar ahora por una educación físico-deportiva polarizada en la utilidad de un cuerpo sano y eficiente es perder la gran ocasión de educar al hombre en su cuerpo, de que el hombre sea consciente de su realidad corporal, sea capaz de asumirla plenamente en su limitación y posibilidades, de que el hombre descubra y experimente las capacidades relacionales, comunicativas, expresivas de su cuerpo, de que el enorme repertorio de señales y símbolos de que es capaz el cuerpo humano sea empleado para una mejor comprensión de los unos y otros, (Cagigal, 1979), Citado por (Gallo, 2010, p. 188).

Según Cagigal la meta de la educación física se compone de dos aspectos: *adaptación al medio físico* (al espacio) y *la integración en el mundo social* (socialización), es el cuerpo el protagonista de este proceso, pero limitado al lenguaje corporal, y la educación física el medio por el cual se lleva a cabo una perfecta integración humana; es allí donde entran en acción conceptos como la propiocepción y la exterocepción ya que para el autor todas las cosas son espacio-temporales.

Por otra parte, esta teoría le otorga gran importancia a la *expresión corporal* y al *lenguaje corporal* como manifestación de la capacidad significativa del cuerpo influenciada por implicaciones culturales; sin abordar mucho en el tema Cagigal coincide con Merleau-Ponty en la integración al mundo social, “La comunicación o la comprensión de mis gestos se logra con la reciprocidad de mis intenciones y de los gestos del otro, de mis gestos y de las intenciones del otro”, (Ponty, 1999, p. 202) lo cual nos hace entender la importancia de la socialización en la formación de nuestra corporalidad.

El aporte de Cagigal es netamente social, ¿en qué medida?, él plantea que el hombre es un ser que socializa y a su vez aprende, lo que lo lleva directamente a desarrollar su propia identidad y usa el movimiento como eje central en dicha construcción. El autor plantea que el individuo conoce el mundo que lo rodea a partir de su entidad corporal, le otorga un papel relevante a lo corporal ya que “el hombre seguirá viviendo toda su existencia no solo en el cuerpo, sino con el cuerpo y, en alguna manera, desde el cuerpo y a través del cuerpo”,(Cagigal, 1979, p. 41).

Ahora, si bien es cierto que el autor hace gran hincapié en el deporte como marco global de su teoría, realiza una intersección con la educación física en la medida que le adjudica unos valores al deporte con la finalidad de una formación no solo a nivel físico sino también a nivel moral. Además, plantea que la educación física utiliza al deporte con fines educativos, relacionándolo con la necesidad del movimiento en una era de sedentarismo impuesta por el poder masivo de la industrialización que a su vez afecta el equilibrio psicoafectivo, la primera realidad cosmológica con la que se encuentra es con su propio organismo, es decir, consigo mismo.

Por añadidura, el autor menciona el concepto de *cultura física*, siendo este término más cercano en el proceso de la resignificación del concepto de cuerpo, en su obra *Cultura intelectual y cultura física (1979)*, separa lo cognitivo y lo físico inclinándose a un corte de orden antropológico, aun así, son tendencias novedosas que deberían tener sus bases en el cultivo de los valores básicos de la sociedad, pero en vez de eso el concepto de cultura física ha sido prostituido para hacer referencia a una serie de modas que impactan sobre el cuerpo estableciendo un ideal de este y la necesidad de aceptación social por fines estéticos.

El autor plantea al *cuerpo como medio de integración en el mundo social* por medio del lenguaje conceptual, es a través del *movimiento* que el hombre ha manifestado una variedad de posibilidades intentando superarse e integrando a su mundo personal unos valores y vivencias sociales. El papel que juega allí la cultura física no es el que se le otorga actualmente

El conocimiento de todo esto; la iniciación del hombre a estas formas de expresión y comunicación entra de lleno en una verdadera educación física, hacia la consecución o instauración de lo que perfectamente puede ser denominado una cultura física: una cultura, cultivo, enriquecimiento y sapiencia por parte del hombre de todo lo que representa su cuerpo; (Cagigal, 1979, p. 14).

La idea del autor es hacer énfasis en la elaboración de una educación física cuyas bases tengan *origen antropofilosófico* y tengan como fin un análisis crítico, dejando de lado tantos sistemas producto de pura transmisión de procedimientos. En ese sentido, asciende el concepto de educación física ya que. (...) la educación física es la base de la cultura física y se debe fundamentar en el cuerpo, por un lado, no como una parte del hombre sino como hombre mismo, por el otro lado, sobre la realidad antro-dinámica del movimiento físico. (Cagigal, 1979, p. 43).

En su obra el autor menciona los *constitutivos antropológicos* de la educación física: En primera medida como conducta natural del hombre planeta *la danza y el deporte*, este último denominado también como *competencia lúdica*. La danza siendo primera gran expresión libre del ser corporal, hombre. El deporte, siendo más rígido, es una confrontación lúdica de sus capacidades.

En segunda medida, con respecto a los constitutivos antropológicos vienen establecidos unos *niveles de enriquecimiento* de la persona dentro de la educación física, ligados más a la conducta y que permite comprobar hasta qué punto la persona queda afectada por la conducta educativa respectiva. El autor los enumera de la siguiente manera:

- 1) Los Facto: el mejoramiento de las capacidades físicas.
- 2) Inteligencia motriz: incorporación humana.
- 3) Asunción personal del movimiento: análisis de la valoración del movimiento.
- 4) Incorporación al mundo personal: la esencia del hábito.
- 5) Expresión y comunicación: favorecimiento de la dimensión social.
- 6) Asunción personal de la conducta corporal: unificación de la conducta.

El aporte teórico de José María Cagigal colabora la concebir a la educación física no solo como un medio de formación exterior sino a su vez de *formación moral* y si, *espiritual*, siendo esta la carencia de la cultura física actual, la formación en valores, trayendo como consecuencia una ausencia de autonomía e identidad. Es por medio del movimiento, de actividades lúdicas y de los deportes que se plasmara una concepción de cuerpo integro, inculcando el hábito de la actividad física no solo por causas estéticas, sino para la formación de mí ser, intelectual, moral y espiritual.

Además, con el ejercicio integral de sí mismo, se busca que, desde la inteligencia motriz hasta la *educación corporal*, el hombre se capacite para ejercitarse en todos los niveles, desde la conducta superior hasta las destrezas mecánicas y capacidades fisiológicas. Se capacita en el hábito del esfuerzo, en la formación del carácter, en el principio del respeto a sí mismo y a los demás, en la instauración de una moral que se base desde el pacto del hombre consigo mismo, en las propias energías corporales.

Ideal de hombre.

Para desdeñar un poco la ideología dualista entre alma y cuerpo que influyó en José María Cagigal, se hace necesario ver la *perspectiva fenomenológica* del cuerpo, fundamentada a partir de, (Ponty, 1999).

El tratamiento de la temática del cuerpo en el marco de la Fenomenología se desarrolla en Francia en el siglo XX y, a pesar del concebido cartesianismo con Descartes, es allí donde se configuran los principios de una *fenomenología del cuerpo*. Esta manifestación va en contra de la concepción del cuerpo como algo material, refuta la concepción del cuerpo como un simple organismo cuya única caracterización se realiza desde la fisiología mecanicista, en este sentido Merleau-Ponty considera que el cuerpo no es solo lo que se puede decir de él por la fisiología, por que las cosas que nosotros experimentamos no son solo cosas fisicomatemáticas, tienen que ver con nuestra *percepción ante el mundo*.

Esta forma que se dibuja en el sistema nervioso, este despliegue de una estructura, no puedo representármelos como una serie de procesos en tercera persona, transmisión de movimiento o determinación de una variable por otra. (...) No puedo comprender la función del cuerpo viviente más que llevándola yo mismo a cabo y en la medida en que yo sea un cuerpo que se eleve hacia el mundo, (Ponty, 1999, p. 19).

En esta medida, se pretende inculcar una imagen de *cuerpo vivido*; es inherente que el contexto histórico y cultural influya en la concepción de cuerpo, sin embargo, es nuestro deber como educadores físicos hacer una reflexión sobre este. El cuerpo ha de ser percibido como el *medio ante el mundo*, a esto Merleau-Ponty le da la noción de *ser-del-mundo*; un cuerpo vivido, que experimenta sensaciones tanto físicas como emocionales: “el cuerpo es el vehículo del ser-del-mundo y poseer un cuerpo es para un viviente conectar con un medio definido, confundirse con ciertos proyectos y comprometerse continuamente con ellos”,(Ponty, 1999), citado por (Visciglia, 2013, p. 4).

En resumen, el cuerpo así concebido deja de ser un objeto que es vulnerable de manipulación y modificación, deja de ser instrumentalizado y mecanizado, el concepto de cuerpo evoluciona a ser el portal con el mundo respaldado por una gama de configuraciones de un contexto social e histórico particular. “Así pues, la fenomenología del cuerpo ha pretendido restaurar la unidad de la existencia humana. Es decir, que la unión del alma y el cuerpo se consumen a cada instante en el movimiento de la existencia y es la existencia la que encontramos en el cuerpo”, (Gallo, 2010, p. 1).

Modelo pedagógico

Siendo este un proyecto que se desenvolverá a nivel educativo, se requiere un *modelo pedagógico* que siga la línea que se ha trazado en el transcurso del escrito; un modelo que atienda a la construcción de conocimiento basado en la relación con el contexto, que tenga en cuenta la relevancia de las *relaciones socio culturales*, de ese mismo modo un modelo pedagógico que tome como personaje participe y autónomo al estudiante; y las vivencias del sujeto a lo largo de su vida, por esta razón, desde un punto de vista teórico práctico, se basará el

proyecto en un *modelo pedagógico activo* hacia una *corriente constructivista*, tal como lo plantea Julián de Subiría Samper . Ahora, iniciaremos con abordar que es un modelo pedagógico.

Por lo que se refiere a la definición de modelo como tal, se ha de situar desde, Julián de Zubiría Samper.

Un modelo constituye un planteamiento integral e integrador acerca de determinado fenómeno, y desde el punto de vista teórico-práctico es ofrecer un marco de referencia para entender implicaciones, alcances, limitaciones y debilidades paradigmáticas que se dan para explicarlo. En las ciencias sociales los modelos macros y micros intentan describir y entender los fenómenos sociales dados en su estructura, funcionamiento y desarrollo histórico, (Samper, 2006, p. 1).

Según los modelos pedagógicos planteados por Julián de Zubiría la *escuela activa* ve al niño como el *centro de la educación*, como el sujeto que por sí mismo aprende y se auto educa. Por ello, sus teóricos consideran que la educación deberá respetar y promover sus intereses, de manera que se le dé respuesta a sus necesidades, preguntas y motivaciones. Sus ideas, sus intereses y sus actividades deberán ser el motor de la educación.

La escuela activa representa un avance en tanto favorece la humanización de la enseñanza y reivindica la necesidad de abordar la dimensión socio-afectiva, (Wallon, 1987, p. 4). Por primera vez el niño aparece en la escuela como un ser con derechos, con capacidades, preguntas e intereses propios. La escuela se torna en un espacio más agradable para el niño.

La escuela activa asigna un papel de guía o acompañante al maestro y defiende los currículos abiertos y los centros de interés, además en torno al acto educativo el maestro se encarga de planear intencionalmente el proceso y realiza la reflexión con respecto al cambio cognitivo. En estas condiciones, el activismo es un excelente modelo pedagógico para formar

conceptos cotidianos y empíricos; ahora bien, la *corriente constructivista* postula el papel activo del sujeto en el proceso de conceptualización y el reconocer la existencia de elementos personales, matices y acepciones, en la representación individual. Sin embargo, la preponderancia dada a la *construcción personal* sobre la cultural y la subvaloración del proceso de *mediación cultural* en los procesos psíquicos superiores, ha generado derivadas pedagógicas bastante discutibles. Esto es así, ya que el constructivismo parte de considerar al conocimiento como un *proceso individual, idiosincrásico, personal, singular e irreplicable*.

Teoría curricular

La *teoría curricular* que se utilizará para abordar las temáticas del proyecto, teniendo en cuenta que el proceso de resignificación se desarrollara a través del movimiento es pertinente enfocarnos en un currículo que mediante la *acción* y la puesta en escena facilite el proceso de aprendizaje, pero además que tenga en cuenta la *construcción de conceptos* que se dan de manera inherente en torno al contexto socio cultural.

Lo dicho hasta aquí supone el uso de una *metodología curricular desde un enfoque constructivista* descrito por Frida Díaz Barriga en su obra *Aproximaciones metodológicas al diseño curricular hacia una propuesta integral (1993)*, es conveniente tomar al currículo como un *conjunto de experiencias de aprendizaje* en el cual expone que el conocimiento se produce mediante un prolongado proceso de construcción, elaboración de esquemas, modelos, teorías, que inducen al aprendiz a su contrastación y replanteamiento, (Barriga, 1993).

El mayor representante de este trabajo es *César Coll (1987-1990)*, quien ha dirigido el proceso de reforma curricular de la educación básica española. El autor hace gran énfasis en los aspectos de tipo *psicológico* y *cognitivo* ya que estos afectan todos los elementos configurativos

del currículo. Considera conveniente disponer de un *modelo de diseño curricular base*, unificado para toda la enseñanza obligatoria (desde preescolar hasta secundaria, en las modalidades normal y especial) que responda a principios básicos y adopte una misma estructura curricular en dichos niveles. Por supuesto, se acepta que a la par debe ser lo suficientemente *flexible* para adaptarse a cada situación particular.

(Coll, 1987), define al currículo como el proyecto que preside las actividades educativas escolares, precisa sus intenciones y proporciona guías de acción adecuadas y útiles para los profesores que tienen la responsabilidad directa de su ejecución. Para ello, el *curriculum* proporciona informaciones concretas sobre qué enseñar, cuándo enseñar, cómo enseñar y qué, cuándo y cómo evaluar.

El marco de referencia de este modelo se basa en una serie de enfoques cognitivos:

La teoría genética de Jean Piaget, la teoría del origen sociocultural de los procesos psicológicos superiores de Vygotsky, la psicología cultural de Michael Cole, la teoría del aprendizaje verbal significativo de David Ausubel, la teoría de la asimilación de Mayer, Las teorías de los esquemas inspiradas en el enfoque del procesamiento humano de información, y la teoría instruccional de la elaboración de, (Merril, Reigeluth, 1993, p. 20).

Para Coll (1987), el *currículum* escolar también es una subcategoría de *prácticas educativas*, que coexiste con otras no menos importantes (la educación familiar, la influencia de los medios masivos de comunicación, las actividades de recreación, etc.).

Además, el *modelo de diseño curricular base* asume una concepción *constructivista del aprendizaje* escolar, en tanto sitúa la actividad mental constructiva del alumno en la base de los procesos de *desarrollo personal* que trata de promover la educación escolar. Es también una

concepción constructivista de la intervención pedagógica, pues deben crearse las condiciones adecuadas para que los esquemas de conocimiento que construye el estudiante sean en lo posible los más correctos y ricos. Este rechaza la separación entre *individuo* y *sociedad*. Los procesos psicológicos han de considerarse como fruto de la interacción en un medio culturalmente organizado y la educación debe colaborar a que sus miembros adquieran la experiencia social históricamente acumulada y culturalmente organizada.

Este *diseño curricular base* establece tres niveles de concreción: *Primero*, estudio o diagnóstica de la población educativa (es saber las condiciones en que se encuentra al que se le va a enseñar), *segundo*, extraer los objetivos de la estructura interna de los objetivos (es decir que la finalidad del curso este en función de lo que el mismo contenido marca) y *tercero*, Análisis de necesidades e intereses de la sociedad.

Todo esto se debe abordar desde una formulación pedagógica que se divide igualmente en tres pasos: *primero*: grado de concreción (es el redactar los objetivos de forma general y específica de acuerdo con los contenidos), *segundo*: vía de acceso (definir los objetivos educativos de acuerdo con las perspectivas educativas) y *tercero*, modelo insumo-producto (temáticas y técnicas para desarrollar óptimamente los objetivos).

Método de evaluación.

Examinaremos brevemente ahora el *método de evaluación* que se utilizara en el proceso educativo. Se abordará según los ideales de Cesar Coll:

- Evaluación inicial al comenzar el proceso de Enseñanza – Aprendizaje, como instrumento de ajuste y recurso didáctico que tendrá en cuenta el conocimiento previo. Se

habla de valoración cualitativa: esquemas de conocimiento que posee el alumno a propósito de determinados contenidos o bloques de contenidos.

- Evaluación formativa que consiste en la observación sistemática del proceso de aprendizaje y que se utiliza para proporcionar ayuda pedagógica adecuada al momento, y ajustarla a las características individuales de los alumnos mediante aproximaciones sucesivas.
- Evaluación sumativa, que consiste en medir los resultados de dicho aprendizaje para cerciorarse de que alcanzan el nivel exigido (grado de éxito del proceso educativo en el cumplimiento de las intenciones que están en su origen).

Además, por decisión autónoma, para evidenciar el aprendizaje de los contenidos de cada clase realizando auto y coevaluación.

- *Autoevaluación y Coevaluación* se desarrolla con este enfoque la objetividad del alumno y su honestidad, tanto consigo mismo como con los demás. En el proyecto, en la calificación de los informes de los trabajos prácticos, resolución de ejercicios y trabajos de investigación, se toma en cuenta tanto la autoevaluación de los alumnos como la de coevaluación dentro de los integrantes de cada equipo de trabajo.

Tercer capítulo

Macro currículo

MACRO CURRÍCULO		
TEMA GENERAL: RESIGNIFICACIÓN DEL CONCEPTO DE CUERPO Y FORTALECIMIENTO DE LA IDENTIDAD		
SUB-TEMAS	TENDENCIA	UNIDADES
FORTALECIMIENTO DE LA IDENTIDAD	(Bases antropofilosóficas para una educación física) El hombre dueño de sí mismo El hombre en el espacio El hombre en el mundo social	<ul style="list-style-type: none"> YO SOCIAL
ACEPTACIÓN DE LOS RASGOS Y CARACTERÍSTICAS FÍSICAS		<ul style="list-style-type: none"> CUERPO ACEPTADO Y VIVIDO
CONCIENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA		<ul style="list-style-type: none"> ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

CONTEXTUALIZACIÓN

TENDENCIA DE EDUCACIÓN FÍSICA	TEORIA DE DESARROLLO HUMANO	MODELO PEDAGOGICO
Bases antropofilosóficas para una educación física. José María Cagigal	Psicosocial. Erick Erickson	Activo hacia una corriente constructivista.

EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA RESIGNIFICACIÓN INTEGRAL DEL CUERPO			
Planteamiento del problema	¿Cómo mediante el fortalecimiento de la identidad se conceptualiza in cuerpo integro en terminos epistemologicos?		
Proposito general	Afianzar una concepción integral de cuerpo a través del fortalecimiento de la identidad mediante una incidencia multifuncional del movimiento		
UNIDAD NUMERO 1		YO SOCIAL	
Proposito de la unidad	Efectuar por medio de la actividad física procesos de fortalecimiento y construcción personal de la identidad.		
Tema	Contenido	Proposito	Metodologia
Influencia social	<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento del yo (identidad) 	Afianzar procesos de relacion intrapersonal que colaboren al reconocimiento, aceptacion y construccion del yo.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estrategia de metodología global con polarización de la atención. ➤ Grupos reducidos ➤ Descubrimiendo guiado ➤ Autoevaluacion y coevaluacion.
Juventud y crisis	<ul style="list-style-type: none"> Competencia Conflicto Cuerpo erotico 	Caracterizar los factores que originan la crisis en la juventud y colaborar en una asimilación optima de estos.	
UNIDAD NUMERO 2		CUERPO ACEPTADO Y CUERPO VIVIDO	
Proposito de la unidad	Incentivar procesos de reflexión con respecto a la realidad unitaria antropológica que es el mismo hombre, por medio del movimiento.		
Tema	Contenido	Proposito	Metodologia
Adaptacion al medio fisico	<ul style="list-style-type: none"> Mejoramamiento de las capacidades fisicas (fuerza, resistencia y velocidad) 	Generar espacios deportivos que colaboren a la verificación de las capacidades físicas mas allá de la superficialidad corpórea.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estrategia global pura. ➤ Asignación de tareas ➤ Heteroevaluación y autoevaluación
Integracion en el mundo social	<ul style="list-style-type: none"> Expresion Comunicación 	Contribuir a la adquisicion de conductas corporales aptas para una intercomunicacion.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estrategia de metodología global con polarización de la atención. ➤ Método socializador ➤ Coevaluacion
UNIDAD NUMERO 3		ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD	
Proposito de la unidad	Promover estilos de vida saludable que trasciendan a nivel epistemologico a través de la educación física y la práctica del fitness.		

Tema	Contenido	Objetivo	Metodología
Cuerpo en movimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Intencionalidad del movimiento • Técnica del movimiento 	Crear espacios de conducta corporal que colaboren a la exploración del espacio en el que se vive.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Global pura ➤ Mando directo ➤ Autoevaluación y coevaluación
Habitos de vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Nuevas tendencias de entrenamiento • Nutrición balanceada 	Incentivar a la toma de conciencia en cuanto a la sana alimentación y la ejecución constante de actividad física	

Análisis del currículo

Primera unidad.

Esta unidad se basa generalmente en los planteamientos de la teoría de desarrollo humano de Erick Erickson (Teoría psicosocial). En primera medida se encuentra *influencia social* donde se pretende analizar a fondo la *identidad* de la población, en este caso, *adolescentes*. Ahora, esta unidad tiene el propósito de que el alumno sea autónomo en la construcción de la identidad independientemente de los factores sociales que influyen en el reconocimiento del yo. Se ve al joven como el centro de la educación, como el sujeto que por sí mismo aprende y se auto educa tal como lo plantea el modelo pedagógico activo. Se utiliza la *estrategia global con polarización de la atención* ya que se ejecuta todas las actividades de manera general, pero solicitando a los alumnos que se fijen en los aspectos que menciona el docente. Mediante *los grupos reducidos* se pretende que los estudiantes evidencien todas las posturas dentro de las actividades y logren un mejor *feedback*.

En segunda medida se encuentra *juventud y crisis*, según Erickson la *competencia* es un factor inherente en el ser humano ya que siempre sentirá la necesidad de ser mejor que alguien más, paralelamente esto genera un conflicto tanto interpersonal como intrapersonal al no estar satisfecho de sí mismo. Cuando se plantea el *cuerpo erótico* se hace referencia a la necesidad que siente el ser humano por atraer físicamente a los demás y en busca de esto manipula su aspecto físico y muchas veces su identidad. Teniendo en cuenta lo anterior se hace estrecha la relación con el *modelo pedagógico activo* con el fin de formar conceptos cotidianos y empíricos; ahora bien, la *corriente constructivista* postula el papel activo del sujeto en el proceso de conceptualización y el reconocer la existencia de elementos personales, matices y acepciones individuales.

En cuanto a la metodología de esta unidad, se escoge la *estrategia global pura* con *polarización de la atención* ya que se realizarán las actividades en su totalidad, pero logrando que

los alumnos identifiquen los contenidos a tratar; siendo este un tema más complejo se organizará grupos reducidos dándole mayor valor al *feedback*.

En cuanto a la metodología de esta unidad, se escoge la *estrategia global pura* con *polarización de la atención* ya que se realizarán las actividades en su totalidad, pero logrando que los alumnos identifiquen los contenidos a tratar; siendo este un tema más complejo se continúa con los *grupos reducidos* pero con relación al *descubrimiento guiado* se plantea la actividad con su finalidad y los alumnos tienen que buscar la manera más acertada de ejecutar la finalidad.

Ahora bien, en todo momento se le otorga un papel relevante al cuerpo como medio por el cual expresamos nuestra identidad, según José María Cagigal, autor del *deporte praxis* como tendencia de la educación física, nuestro cuerpo es el medio de interacción con el mundo y a través del movimiento se puede lograr un conocimiento de sí mismo más allá de lo corporal.

Segunda unidad.

Lo que se pretende con este proyecto es que el cuerpo sea concebido como algo más allá que un instrumento de orden físico, el *cuerpo* ha de ser percibido como *el medio ante el mundo*, a esto Merleau-Ponty le da la noción de *ser-del-mundo*; un cuerpo vivido, que experimenta sensaciones tanto físicas como emocionales. En este orden de ideas, esta unidad le apunta a esa noción, según Cagigal la meta de la educación física se compone de dos aspectos: *adaptación al medio físico* (al espacio) y la *integración en el mundo social* (socialización), es el cuerpo el protagonista de este proceso, pero limitado al lenguaje corporal, y el movimiento el medio por el cual se lleva a cabo una perfecta integración humana.

Con relación a los contenidos del *primer tema*, Cagigal plantea que el hombre se mueve para adaptarse y controlar el medio físico que lo rodea, el trabajo de las capacidades físicas es una excusa para concientizar a los jóvenes de los efectos que trae la actividad física tanto para su cuerpo

fisiológico como social. Se utilizará la *estrategia global pura* por que las tareas se ejecutarán en su totalidad y la asignación de tareas ya que se harán pruebas físicas generales en las cuales cada alumno tiene su ritmo individual.

Realizaremos *heteroevaluación* del docente al alumno con el fin de evidenciar las características básicas de las capacidades y la *autoevaluación* para que los alumnos tomen conciencia de su proceso de aprendizaje en esta sesión.

En lo que respecta a los contenidos del *segundo tema, las bases antropofilosoficas*, que plantea Cagigal, le otorga gran importancia a la *expresión corporal* y al *lenguaje corporal* como manifestación de la capacidad significativa del cuerpo influenciada por implicaciones culturales; sin abordar mucho en el tema Cagigal coincide con Merleau-Ponty en la *integración al mundo social*. Se utilizará el *método socializador* ya que toda actividad que se aborde es una excusa para generar sociabilidad. Se escogió la *coevaluación* ya que los compañeros en el proceso educativo son buenos aliados para el aprendizaje si se dan las condiciones adecuadas de trabajo cooperativo.

Tercera unidad.

Con esta unidad se pretende una promoción de *estilos de vida saludable* que trascienda a nivel epistemológico a través de la educación física y la práctica activa del *fitness*, fundamentado desde el autor José María Cagigal, en sus *bases antropofilosoficas*, quien plantea que la educación física es la base de la actividad física y las nuevas tendencias del *fitness*. En primera medida, el autor reconoce los beneficios que el ejercicio trae para la salud y el desarrollo de la condición física, y hace hincapié en el acto educativo.

Esta unidad posee dos temáticas: *cuerpo en movimiento y hábitos de vida saludable*; se hace referencia a la *primera temática* en la medida en que se concibe al hombre viviendo en movimiento, siendo este una de las primeras *providencias antropológicas* del ser humano, gracias al *movimiento* el hombre aprende a estar en el espacio. Además, plantea que la educación física utiliza

al deporte con fines educativos, relacionándolo con la necesidad del *movimiento* en una era de sedentarismo impuesta por el poder masivo de la industrialización que a su vez afecta el equilibrio psicoafectivo

En cuanto a los *hábitos de vida saludable*, se quiere abordar y dar a conocer a los estudiantes las nuevas tenencias del entrenamiento, los objetivos y principales características de cada una y además proporcionar información relevante sobre los hábitos alimenticios, en resumen, se quiere evidenciar como estos dos factores colaboran a un desarrollo beneficioso de la salud.

Cagigal afirma que en la actualidad la educación física se limita a transmitir conocimientos básicos que en lugar de trascender con su propósito principal; al mismo tiempo se logra evidenciar como el sedentarismo empieza a apoderarse de quienes no encuentran un propósito para sentirse bien no solo física sino también mentalmente, extrínseca e intrínsecamente. Se realizará la *autoevaluación* y la *coevaluación* con la misma finalidad de las unidades anteriores. Igualmente, que la *estrategia global pura con mando directo* debido a los objetivos de la clase.

Cuarto capítulo

Para dar apertura al desarrollo de nuestra propuesta curricular y con el claro propósito de alcanzar los objetivos trazados dentro de cada unidad y respectivamente sus subtemas; se llevaron a cabo *ocho sesiones* correspondientes a las *tres unidades planteadas* en nuestro diseño curricular de manera progresiva. Las planeaciones de clase se realizaron basadas en una prueba diagnóstica en la cual se evidenciaron los principales intereses de los estudiantes y como se podrían vincular estas a las necesidades del proyecto.

El modelo pedagógico que medió las prácticas educativas es el *modelo activo constructivista* este le otorgo un papel a los estudiantes más autónomo y en cuanto al docente, algo más reflexivo sobre su práctica. También nos basamos en la teoría del desarrollo humano de Erik Erikson denominada *teoría psicosocial*, el autor plantea una serie de etapas en las cuales el ser humano construye su *identidad*, en este proceso lo corporal juega un papel relevante, por esta razón se vinculó con el planteamiento *de las bases antropofilosoficas* de José María Cagigal, allí el deporte es un medio para fortalecer los valores sociales, sin embargo, el autor le otorgo un papel de suma importancia al movimiento y al cuerpo como medio de interacción con el mundo.

En términos generales las clases se dividen en tres tiempos, el *primero*, consta de saludo, contextualización de los objetivos de la clase y, dependiendo de la complejidad de las actividades, explicación de la práctica. *Segundo*, es la parte central, allí se hace un calentamiento que siempre apuntara a desarrollar aspectos básicos del objetivo de la clase y que en gran medida es de forma lúdica, posteriormente se realizan las actividades con las cuales se pretende ver en escena los objetivos de las unidades. En *tercer* lugar, se realiza la vuelta a la calma, consecutivamente la retroalimentación y reflexión de las actividades realizadas

Cada sesión tiene una duración de hora y cuarenta y cinco minutos, ejecutándose los días lunes y viernes en el horario de 02:30 pm a 04:45 pm. En cuanto al material, la institución dispuso

los materiales necesarios para las actividades según cada planeación; en total se llevaron a cabo ocho sesiones.

Micro contexto

Población.

La puesta en práctica del PCP se llevó a cabo en una modalidad formal, específicamente en *La Institución Educativa Distrital Alberto Lleras Camargo*, es una Institución Educativa, de carácter público, laico y mixto, aprobada legalmente por la Secretaría de Educación del Distrito, mediante Resolución 2577 del 28 de agosto de 2002, que ofrece el servicio educativo en los niveles de educación preescolar, básica y media: un grado de preescolar, nueve grados de educación básica, dos grados de educación media en las jornadas mañana y tarde, con calendario A. Su domicilio se encuentra en la Carrera(Gonzalez, 2010)(Samper, 2006). 111 A# 139-88 en la *localidad número once de suba*, en el barrio *Tibabuyes II*. Se ejecutó la prueba piloto con los alumnos del grado 703 de la jornada de la tarde.

Esta institución está situada en un espacio con estratificación 2, usualmente los estratos 1, 2 y 3 corresponden a estratos bajos que albergan a los usuarios con menores recursos, los cuales son beneficiarios de subsidios en los servicios públicos domiciliarios, sin embargo, los espacios cercanos a la institución posibilitan el comercio y el desarrollo adecuado de la economía. Además, la institución cuenta con la infraestructura adecuada, tres canchas de futbol y una cancha de voleibol y con una gran variedad de materiales didácticos para la ejecución del área de educación física.

Aspectos educativos.***Visión.***

El Colegio Distrital Alberto Lleras Camargo IED, mantendrá procesos de calidad educativa, en la búsqueda de la excelencia, en el desarrollo humano y la formación científico-tecnológica, empresarial y de comunicación, mediante un trabajo en equipo, donde todas las personas y estamentos asumen solidariamente responsabilidades.

Misión.

El Colegio Distrital Alberto Lleras Camargo IED, es una Institución de carácter oficial de la localidad 11 del Distrito Capital, de Educación formal que ofrece los niveles de preescolar, básica y media en las jornadas mañana y tarde, formando personas con responsabilidad social y liderazgo, críticas y propositivas, fortalecidas en competencias básicas y laborales que les permite desarrollar su proyecto de vida y responder a las exigencias del mundo de hoy.

Valores de la Institución.

- **Puntualidad:** Es la disciplina de estar a tiempo en el lugar adecuado para cumplir nuestras obligaciones. El valor de la puntualidad es necesario para dotar a nuestra personalidad de carácter, orden y eficacia, pues al vivir este valor en plenitud estamos en condiciones de realizar más actividades, desempeñar mejor nuestro trabajo y ser merecedores de confianza.
- **Responsabilidad:** Uno de los valores humanos más importantes, nace a partir de la capacidad humana para poder decidir y actuar entre diferentes opciones, haciendo uso de la libre voluntad, y asumir las consecuencias que de estos actos se generen.

- **Solidaridad:** Podemos entenderla como sinónimo de igualdad, fraternidad y ayuda mutua. Implica una relación de responsabilidad compartida y de obligación conjunta.
- **Honestidad:** Cualidad humana por la que la persona determina actuar siempre con base en la verdad y en la auténtica justicia, dando a cada quien lo que le corresponde, incluida ella misma.
- **Equidad:** Entendida como justicia, ecuanimidad e igualdad social, sin hacer diferencias entre unos y otros a partir de la condición social, cultural, sexual o de género, entre otras.
- **Respeto:** Es aceptar y comprender tal como son los demás, aceptando y comprendiendo su forma de pensar, aunque no sea igual que la nuestra. No sólo le debemos respeto a las personas, sino también a todo aquello que nos rodea, como animales, plantas, medio ambiente, etc.
- **Tolerancia:** La tolerancia es la capacidad de escuchar y aceptar a los demás, comprendiendo el valor de las distintas formas de entender la vida. De todas maneras, estas formas de entender el mundo no pueden atentar contra los derechos de los demás. Si un sujeto tiene valores que implican conceptos de supremacía racial y busca el exterminio del prójimo, por ejemplo, no significa que haya que tolerar su postura.

Principios Pedagógicos.

- **EDUCAR EN Y PARA LA LIBERTAD.** Los miembros de la comunidad educativa aprenden a través de la convivencia a obrar con responsabilidad, a tomar decisiones autónomas y a ser sujetos de su propio destino.
- **EDUCAR PARA SER COMPETENTE Y COMPETITIVO.** La competencia profesional y laboral aumenta día a día; por lo tanto, es necesario formar personas cada vez mejores. La autodisciplina, la exigencia consigo mismo(a) y la autogestión constituyen el pasaporte para la superación personal.

- **EDUCAR PARA EL FUTURO.** Los agentes educadores de hoy son los transformadores del presente y los forjadores del mañana. La acción educativa se encamina a la anticipación del futuro mediante la reflexión del presente.
- **EDUCAR EN Y PARA LA CONVIVENCIA SOCIAL.** Este es un mundo donde es necesario aprender día a día a tolerar, conciliar, compartir, preservar y transformar interacciones humanas para beneficio universal.
- **EDUCAR PARA LA DEMOCRACIA.** La institución es el espacio en el cual las relaciones sociales se fundamentan en las prácticas democráticas sustentadas en un conjunto de principios éticos asumidos racional y autónomamente por la comunidad educativa.
- **EDUCAR PARA EL DESARROLLO DE LA CIENCIA, LA TECNOLOGÍA Y EL ARTE.** La educación centra su interés en el desarrollo de las competencias del ser humano en los campos científico, tecnológico, artístico y axiológico que le permiten ser analítico, crítico, transformador y propositivo frente a la realidad del país y del mundo.
- **EDUCAR EN EL BIEN COMÚN Y EL BIEN PÚBLICO DENTRO DEL MARCO DEL USO RACIONAL DE LOS RECURSOS.** Los miembros de la comunidad educativa aprehenden a preservar los recursos para sí y para los demás tanto del entorno inmediato como local y nacional.

Fundamentos.

- **EL (LA) ESTUDIANTE COMO CENTRO DE LA LABOR EDUCATIVA.** La institución centrada en la persona promueve en los (las) educandos(as) la acción libre y responsable, la creatividad, el descubrimiento de sí mismo(a), la responsabilidad, la libre opción, la realización del proyecto personal de vida, el autogobierno, el liderazgo, la conciencia crítica, el espíritu de superación y el enriquecimiento de la espiritualidad.

- EL CONOCIMIENTO INTELECTUAL Y PRÁCTICO COMO BASE ESTRUCTURAL DEL DESARROLLO PRODUCTIVO. La labor educativa se dirige hacia la formación en valores humanos, artísticos, científicos y tecnológicos.
- LA AUTORIDAD COMO SERVICIO. Los miembros de la comunidad educativa vivencian en su quehacer cotidiano la afectividad y el deseo de servir al otro en busca del bien común.
- EL (LA) DOCENTE COMO ORIENTADOR(A) Y FACILITADOR(A) DEL APRENDIZAJE. En el quehacer pedagógico diario el (la) maestro(a) Llerista trabaja en la formación de ciudadanos(as) competentes y competitivos(as).
- LA EVALUACIÓN PERMANENTE COMO BASE DEL PROCESO DE AUTOCONSTRUCCIÓN Y DE ENRIQUECIMIENTO PERSONAL Y COLECTIVO. La evaluación se entiende como el proceso formativo capaz de anticipar el futuro y promover el compromiso ético de compartir el ser, el tener, el hacer y el saber.
- LA AUTOGESTIÓN como fundamento regulador cotidiano en cada uno de los estamentos de la comunidad educativa.
- EL PADRE DE FAMILIA COMO PRIMER EDUCADOR. La institución educativa promueve el compromiso responsable del primer ente educador en el proceso formativo.

Sistema de Evaluación SIEDES.

La evaluación es un proceso Integral, Dialógico y Formativo. Integral porque abarca los procesos de enseñanza, los aprendizajes, los medios utilizados, los sujetos, los ambientes físicos, sociales, familiares y, ambientales, las políticas educativas, la gestión de la *Institución Educativa* y *el PEI*. Integral porque tiene en cuenta al sujeto en todos sus ámbitos: familiar, social, ambiental, físico y político; da cuenta de los procesos de enseñanza aprendizaje que fomentan el desarrollo del individuo en las dimensiones *Cognitiva, Comunicativa y Valorativa*. Dialógica porque la evaluación es un proceso que se diseña y se desarrolla con la participación de todos los actores educativos

quienes realizan un diálogo proactivo, dinámico y real para establecer acuerdos sobre el por qué, para qué y cómo se va a aprender, enseñar y evaluar. Todo proceso incluye la autoevaluación, la *coevaluación* y la *heteroevaluación*. Formativa porque permite que el sujeto se valore a sí mismo y a los demás, como partícipe e integrante de una comunidad y oriente la construcción de una vida digna de acuerdo con sus creencias y cultura; por ende, el proceso evaluativo no está previsto para sancionar, castigar o excluir.

Se evalúan las dimensiones *Cognitiva*: capacidad que le permite al ser humano desarrollar y aplicar los diferentes procesos de pensamiento, adquiridos a través del aprendizaje significativo, en la solución asertiva de problemas cotidianos; *Comunicativa* : capacidad del ser humano para dar significado a todo lo que le rodea, a partir de la interacción con los otros, el entorno y el contexto; involucrando los procesos de percepción, representación mental, representación simbólica y expresiones oral, escrita, corporal, musical, plástica, entre otras; y *Valorativa*: capacidad de desarrollar valores y principios que le permite al ser humano optar de manera responsable en beneficio personal, familiar, comunitario y social, convirtiéndolo en un ser capaz de trascender.

Micro diseño curricular.

PLANEACIÓN DE CLASE DE CLASE DIAGNOSTICA	
DOCENTES	JENNIFER JOHANNA BELTRÁN YURANY ROMERO DÍAZ
TEMA GENERAL	Clase diagnostica
TEMAS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión conceptos • Nivel de identidad
OBJETIVO	Identificar las etapas del desarrollo de la identidad de Erik Erikson en los estudiantes del grado 703 J.T, e identificar los conceptos de cuerpo y educación física.

CALENTAMIENTO	Duelo de piedra papel o tijera, movilidad articular Tiempo: 15 min
PARTE CENTRAL	<p>inicialmente se harán actividades pre deportivas, con el fin de identificar procesos de confianza, autonomía, iniciativa y creatividad</p> <p>Descripción de las actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usando un aro, los estudiantes deberán recorrer una distancia delimitada, de ida y vuelta, con el condicionante de que su cuerpo pase constantemente por el medio del aro, (en cada recorrido se deben usar dos formas diferentes). • Por parejas se ubican a una distancia de 5 metros, ubicando al frente un cono, apuntando hacia el cono con el aro. El objetivo es que los estudiantes lancen el aro hacia el cono y el primero que logre encestar, gana. • Quemados: Este juego se inicia a partir de la conformación de dos equipos “rivales” que competirán entre sí para eliminar a los jugadores contrarios por medio del ponche con el balón. Cada equipo se ubicará frente a frente en uno de los dos campos delimitados en la cancha o espacio determinado. A su vez, cada equipo como inicio, podrá hacer uso de una serie de balones para ponchar a sus rivales. Este ponche será válido siempre y cuando se realice a la zona baja del cuerpo del contrario (tren inferior). Si los balones pasan a campo contrario inmediatamente serán de uso exclusivo para el equipo que allí se encuentra. Cuando un jugador es ponchado, deberá pasar al campo contrario y podrá ponchar a sus rivales, pero solo desplazándose fuera de las líneas laterales que conforman el campo contrario. El juego finaliza luego de que todos los integrantes de un equipo que se encuentran dentro del campo delimitado son ponchados.
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • 30 aros • 20 conos • 10 lazos • 4 pelotas de 4 caucho
VUELTA A LA CALMA	Aplicación de test “mi cuerpo”. Tiempo: 10 minutos

PLANEACIÓN DE CLASE No. 1	
DOCENTES	JENNIFER JOHANNA BELTRÁN YURANY ROMERO DÍAZ
TEMA GENERAL	YO SOCIAL/ INTELIGENCIA INTRAPERSONAL
TEMAS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento del yo • Competencia • Conflicto • Confianza
OBJETIVO	Identificar los niveles de identidad de la adolescencia planteados por Erick Erickson y propiciar procesos de introspección mediante actividades de carácter motriz.
CALENTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • La cola del dragón: a cada alumno se le asigna un trozo de tela o papel que deberá colocar visiblemente en su cadera, el objetivo es que los alumnos se confronten y defiendan su trozo de tela al mismo tiempo que pretenden robar el trozo de su compañero. Se quiere identificar las actitudes de competencia y conflicto en los alumnos.
PARTE CENTRAL	<ul style="list-style-type: none"> • Juego cogidos: Se escoge a un participante del grupo que tendrá como tarea perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente. • Actividad de congelados: Se seleccionan dos alumnos que se encarguen de “coger” a los demás alumnos, aquellos que sean “cogidos” serán congelados; aquellos que no han sido congelados deberán descongelar cruzando por debajo de las piernas de sus compañeros. • Pasa la pelota: se asignarán dos roles, uno que es el que posee la pelota y otro tiene la tarea de coger al que tiene la pelota, el primero deberá pasar la pelota a otro compañero con el fin de defenderse a sí mismo. • Espejo: en parejas, los estudiantes se ubicarán frente a frente, uno de ellos hará el papel del espejo, mientras que el otro será el que se mire en él. Este último se encarga de etiquetar (en un papel) aspectos que son propios de él (cualidades, defectos, características, tanto físicas como emocionales). La finalidad de la actividad es que cada

	<p>participante logre identificar, reconocer y ser consciente de estos factores que hacen parte de su construcción individual y que muchas veces parece irrelevante para los alumnos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mi cuerpo: los alumnos deberán dibujar su cuerpo con el objetivo de identificar los aspectos físicos que les agradan o en su defecto que les incomoden. Además, se quiere evidenciar si hay influencia de estereotipos que influyen en su percepción corporal. <p>Tiempo: 1 hora y 30 minutos</p>
VUELTA A LA CALMA	<p>Reflexión con respecto a las actividades realizadas y análisis por parte de los alumnos.</p> <p>Tiempo: 10 minutos</p>

PLANEACIÓN DE CLASE No. 2	
DOCENTES	JENNIFER JOHANNA BELTRÁN YURANY ROMERO DÍAZ
TEMA GENERAL	YO SOCIAL/ ADAPTACION AL MEDIO FISICO
TEMAS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento del yo • Cuerpo erótico • Capacidades físicas
OBJETIVO	<p>Caracterizar los factores más relevantes de la crisis de identidad y evidenciar los ideales de cuerpo que se presentan.</p> <p>Verificar las capacidades físicas más allá de la superficialidad corpórea.</p>
CALENTAMIENTO	<p>Carrera de caballos:</p> <p>Se hacen dos grupos con el mismo número de participantes y se ubican en hileras. Al sonido del silbato un compañero carga al otro en los brazos y va caminando hacia la línea de 10 m, dándole vuelta al cono ubicado, el compañero cargado se baja y carga al otro regresando a la línea de salida.</p>

	<p>Carrera: Se hacen dos grupos con el mismo número de participantes y se ubican en hileras. Al sonido del silbato, el primer participante de cada hilera sale de una línea inicial y se dirige a una línea final, y regresa por su siguiente compañero y ambos vuelven y hacen el mismo recorrido hasta la línea final y retornan hasta la línea inicial, con el objetivo de ir por el siguiente compañero para hacer de nuevo el mismo recorrido y así sucesivamente hasta que pasen todos los participantes de su hilera.</p> <p>Tiempo: 15 min</p>
<p>PARTE CENTRAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Test de fuerza: Resistencia o endurance muscular de flexo extensión de brazos por 30 segundos. Prueba de fuerza muscular abdominal en 30 segundos. • Test de velocidad: 100 metros planos; consiste en una carrera en la que se tiene que recorrer cien metros planos, libres de todo obstáculo con la mayor rapidez posible. Se considera, en general, como la competición de carreras de velocidad más importante. • Test de resistencia: test de Cooper; es una prueba de resistencia que se basa en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos a una velocidad constante. <p>Tiempo: 1 hora y 30 minutos</p>
<p>MATERIALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conos • Colchonetas • Tijeras • Colbon • Hojas
<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>Reflexión con respecto a las actividades realizadas y análisis por parte de los alumnos. Tiempo: 10 minutos</p>
<p>MATERIALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 pelotas de letras • 40 tiras de tela • Cinta de enmascarar • Hojas blancas

--	--

PLANEACIÓN DE CLASE No.3	
DOCENTES	JENNIFER JOHANNA BELTRÁN YURANY ROMERO DÍAZ
TEMA GENERAL	INTEGRACION EN EL MUNDO SOCIAL
TEMAS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> Expresión Comunicación
OBJETIVO	Contribuir a la adquisición de conductas corporales aptas para una intercomunicación.
CALENTAMIENTO	<p>JUEGO BASURITA</p> <p>Los alumnos se sitúan por toda la zona delimitada de juego y frente a ellos un par de jugadores cogidos de la mano. La pareja de jugadores intentará tocar a los demás jugadores sin soltarse las manos y engancho a la cadena a los alumnos tocados. Cuando es tocado el último jugador termina la ronda, quedándose a pillar los dos primeros tocados de la ronda anterior.</p> <p>TIEMPO: 10 minutos / 5 minutos de estiramiento</p>
PARTE CENTRAL	<ul style="list-style-type: none"> Rompecabezas: Se harán 4 grupos divididos en el mismo número de participantes, cada grupo se ubicara en un cono inicial en el que encontrarán un lazo, al otro extremo de la cancha se ubicaran también un cono por grupo con un rompe cabezas y al sonar el silbato el primero de cada hilera deberá hacer 10 saltos con el lazo y al terminar los saltos saldrá corriendo en la dirección del cono con el rompe cabezas y deberá traer una ficha hasta su punto de partida, posteriormente cuando ya estén todas las partes del rompecabezas en el cono inicial, el grupo deberá armarlo y ganara un punto si lo hace primero que los otros grupos. <p>Reglas: cada participante deberá traer de a una ficha por cada recorrido.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Mímica: Se dividirá el grupo en dos y de cada grupo se deberá elegir un representante el cual tendrá que representar por medio de gestos lo que el docente le indique, el objetivo es que el grupo del representante adivine en el menor tiempo posible lo que él quiere expresar. • Recortes: De regreso al salón se solicita a los alumnos que por medio de una serie de recortes recreen el ideal de cuerpo que consideran adecuado para una pareja del sexo contrario. • Percepción de mi cuerpo: Realizar un dibujo del cuerpo propio detallando características físicas que nos agraden o nos incomoden. <p>Tiempo: 1 hora y 30 minutos</p>
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Conos • Colbón • Tijeras
VUELTA A LA CALMA	<p>Estiramiento, coevaluación y reflexión sobre la clase.</p> <p>Tiempo: 10 minutos</p>

PLANEACIÓN DE CLASE No. 4	
DOCENTES	JENNIFER JOHANNA BELTRÁN YURANY ROMERO DÍAZ
TEMA GENERAL	Cuerpo en movimiento
TEMAS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Intencionalidad del movimiento • Técnica del movimiento

OBJETIVO	Promover estilos de vida saludable que trasciendan a nivel epistemológico a través de la educación física y la práctica del fitness.
CALENTAMIENTO	Triqui humano, 5 triquis, dos grupos por cada triqui. Tiempo: 15 min
PARTE CENTRAL	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera de observación Se realizará una carrera de observación que constara de nueve pistas las cuales estarán ubicadas en el patio del colegio en distintas direcciones, cada pista dará una breve explicación acerca un ejercicio físico describiendo la técnica para ejecución y sus beneficios para la salud. • Ejercicios físicos Ejecución de los ejercicios físicos (abdominales, flexión de codos, flexión de rodillas, lumbares, plancha, ejercicios de elasticidad, kick boxing, burpees, saltar la cuerda) encontrados en las pistas de la carrera de observación <p>Tiempo: 1 hora y 30 minutos</p>
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Pistas • Aros #45 • Conos #15 • Platillos #15
VUELTA A LA CALMA	Reflexión con respecto a las actividades realizadas y análisis por parte de los alumnos. Tiempo: 10 minutos
PLAN B	Se realizarán dos juegos el cual consiste en ubicar en círculo al grupo completo: <ul style="list-style-type: none"> • Juego uno (calentamiento): en círculo se nombrará un “presidente” un “vicepresidente” y una “secretaria” y después de ellos se denominara por números, este juego concentración consiste en que por ejemplo el compañero que le toco de presidente, hace un salto hacia adelante y hacia atrás acompañado de su cargo en este caso presi presi (para indicar que es presidente) y dice un numero u otro cargo que él quiera

	<p>nombrar, en este caso presi presi, uno uno, y si no está concentrado va a la cola (Bartolo)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego dos (parte principal): se hará el juego chiquiri chiquiri, en este juego de coordinación se ubican los participantes en forma de ronda, algún integrante del grupo (profesor, estudiante) hará un paso al ritmo de la canción “chiquiri chiquiri chiquiri yafofo yafofo yafofo” y el siguiente compañero tiene que seguirle el paso (en este caso los pasos son pertinentes al patrón básico saltar) y así sucesivamente la gracia es que no se corte la cadena de ritmo si se llegara a perder vuelve otra vez al primer paso. • Charla acerca del ejercicio físico, su óptima ejecución y los beneficios que esta trae para la salud
--	---

PLANEACIÓN DE CLASE No. 5	
DOCENTES	JENNIFER JOHANNA BELTRÁN YURANY ROMERO DÍAZ
TEMA GENERAL	Hábitos de vida saludable
TEMAS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Nuevas tendencias de entrenamiento • Nutrición balanceada
OBJETIVO	Incentivar a la toma de conciencia en cuanto a la sana alimentación y la ejecución constante de actividad física
CALENTAMIENTO	Charla
PARTE CENTRAL	<ul style="list-style-type: none"> • Se hará un taller informativo, acerca de las nuevas tendencias del <i>fitness</i> y la actividad física, como lo son:

TENDENCIAS FITNESS 2017 (ACSM)	
1	Tecnología wearable
2	Entrenamiento con el peso corporal
3	Entrenamiento de alta intensidad por intervalos (HIIT)
4	Profesionales del fitness formados, certificados y con experiencia
5	Entrenamiento de fuerza
6	Entrenamiento en grupo
7	El ejercicio como medicina
8	Yoga
9	Entrenamiento personal
10	Entrenamiento y pérdida de peso
11	Programas de fitness para adultos mayores
12	Fitness funcional
13	Actividades al aire libre
14	Entrenamiento personal en grupo
15	Wellness coaching
16	Promoción de la salud en el lugar de trabajo
17	Aplicaciones deportivas para smartphones
18	Medición de resultados
19	Entrenamiento en circuito
20	Rollers para trabajar la flexibilidad y movilidad

- Video sobre una sana alimentación.
- Se realizará un taller orientado por las docentes, en el que se pedirá a los estudiantes que en una hoja escriban cual fue la dieta o comidas que consumieron el día anterior, desde que se levantaron hasta que se acostaron y luego de ello socializar una o dos de las respuestas al azar y sin decir de quien son, con el fin de saber que tan bien se están alimentando los estudiantes. Luego de ello deberán responder una serie de preguntas orientadas hacia la experiencia que tuvieron durante la intervención de las docentes en estas ocho sesiones, preguntas como, ¿con las practicas cambio tu concepto sobre la educación física?, ¿en el proceso de las practicas, mejoro la comunicación con sus compañeros?, ¿en el transcurso de las practicas, cambio la concepción que tenías sobre tu cuerpo?, ¿crees que estas prácticas ayudan a que valores más tu cuerpo?, ¿en general, como te pareció la experiencia con las docentes?.

Tiempo: 1 hora y 30 minutos

MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> • Video (DVD) • Hojas

ANÁLISIS DE LAS CLASES

categorías clase	Actitud	Concepto de educación física	Concepto de cuerpo	Percepción de la identidad	Conclusiones
Clase diagnóstica	Desde el inicio de la clase los estudiantes se mostraron dispuestos a colaborar, quizá por el respeto que el docente de educación física imponía. El hecho de trabajar con adolescentes denoto un poco de indisposición de las chicas por participar, principalmente porque tenían el ideal de que las practicas iban a dirigirse al entrenamiento físico o como bien ellos comentaron “solo a correr”. Sin embargo, en el transcurso de la sesión evidenciaron la diversidad de las actividades y esto causo agrado por su parte.	Basándonos en el test que se realizó y al cual denominamos <i>mi cuerpo</i> , la mayoría de los estudiantes, por no generalizar, caracterizan su cuerpo de una manera restringida e inconforme; hacen alusión a pensamientos como “no me gusta que miren mi cuerpo, no me gusta como se ve mi cuerpo, suelo comparar mi cuerpo”, estas situaciones quizás tienen su origen en la dominación de los medios de comunicación sobre un estereotipo de cuerpo. Igualmente, en la teoría de Erick Erickson se plantea que en la adolescencia hay dominio de los prototipos implantados por su círculo social, además de reactivar los conflictos internos.	Teniendo en cuenta que nuestro medio es la educación física, era necesario tener una idea del concepto de educación física que tenían los estudiantes. Los resultados del cuestionario denotaron que los estudiantes limitan a la educación física a una clase en la cual se realiza ejercicio y la asocian a términos como deporte, juego, correr, entre otros. En esa medida hay que tener en cuenta a José María Cagigal y las bases antropofilosoficas de la educación física, allí considera como parte fundamental a el hombre en movimiento dándole una trascendencia a la educación física más allá de un sentido corpóreo.	En cuanto a la identidad, los estudiantes no poseen un concepto claro de esta. Hay que tener en cuenta que esta es una construcción personal, según algunos autores, la identidad se comporta como algo relativo, como un núcleo plástico capaz de modificarse a lo largo de la vida y el desarrollo, lo que permitiría al ser humano tener la capacidad de comportante de formas diferentes según el contexto en el que deba actuar. Teniendo en cuenta el contexto en que se trabaja (institución educativa distrital) se puede hacer una deducción de la identidad de los alumnos.	Al finalizar la sesión se dedujo que el problema expuesto sobre el concepto de cuerpo instrumentalizado era viable en esta institución y con esta población, era necesario idealizar al cuerpo y a la educación como algo más que una herramienta, darle verdadera importancia al movimiento y a la actividad física ya que la población los limitaba a procesos superficiales. Además de crear una conciencia sobre la identidad y la manera como esta repercute en el cuerpo. Por último, la formación de la identidad es influida fuertemente por el contexto social e histórico, así que se quiere fortalecer la autonomía en la formación de esta.

categorías clase	Actitud	Aptitud de los movimientos	Comunicación	Falencias	Observaciones finales
<p>CLASE NO. 1</p> <p>Influencia social, juventud y crisis</p>	<p>Desde el inicio de la sesión los estudiantes estuvieron dispuestos a colaborar con las actividades, sin embargo, como uno de los temas principales aquí fue la competencia, esta se evidencio en diferentes momentos de las clases. Por ejemplo, en la actividad <i>la cola del dragón</i>, los estudiantes no eran sinceros con el objetivo de la clase ya que su único fin era ganar independientemente del medio. Esto se debe a como lo plantea Erick Erickson, la competencia es un proceso innato del ser humano en el cual se quiere superar las expectativas propias o de otro. En otra medida se quiso trabajar la confianza, tanto en sí mismo como en los demás; se evidencio que la confianza es un proceso complejo en esta etapa de la vida, los estudiantes preferían hacer las actividades solos o con sus compañeros más allegados, pero no daban indicios de querer trabajar con otros compañeros.</p>	<p>En esta sesión se trabajaron juegos motrices como <i>la cola del dragón, el espejo y pasa la pelota</i>. Allí evidenciamos que los estudiantes pueden dominar patrones básicos como caminar, correr, lanzar, atrapar. La tendencia de Cagigal hace gran énfasis en la importancia del movimiento inteligente, es decir, un movimiento consciente y con intencionalidad en habilidad, en competencia, entre otros. Hasta el momento los estudiantes no le dan la importancia al movimiento y mucho menos entienden como este puedo colaborar a la formación de personas o como se vincula con el acto educativo. Esto quizá se debe a la concepción insignificante que tenían del cuerpo, es pertinente entender que cuerpo y movimiento representan dos realidades, y éste último va a ser el medio para conocer el mundo que nos rodea.</p>	<p>Los adolescentes no se destacan por sus destrezas comunicativas, especialmente con sus padres u otros adultos, comienzan a ver en ellos una especie de autoridad que lleva al joven a sentirse desafiado y trata de incumplir la reglas o normas, en este sentido lo que se pretendió fue ser una fuente más de confianza que de autoridad. Por otro lado, la comunicación entre estudiantes durante esta sesión fue mínima ya que era un trabajo más personal que grupal, sin embargo, en la actividad <i>el espejo</i> se demostró que los estudiantes tienen afinidades en cuestión de comunicación con sus compañeros más allegados.</p>	<p>El problema en esta sesión tuvo origen en la competitividad, esto tuvo como consecuencia que la actividad perdiera su sentido ético ya que todos los alumnos querían ganar, en este orden de ideas factores como la trampa estuvieron muy presentes. Allí se logró hacer una reflexión de la trascendencia de la actividad y de la finalidad de la misma.</p>	<p>Al finalizar la sesión el objetivo de identificar los niveles de identidad de la adolescencia planteados por Erick Erickson y propiciar procesos de introspección mediante actividades de carácter motriz se vio aplicado. En este orden de ideas y teniendo como base la teoría psicosocial los alumnos se encuentran en la quinta etapa del desarrollo de la identidad (identidad vs confusión) en donde se experimenta la búsqueda de identidad y una crisis de identidad que trae como consecuencia la activación de los conflictos de las etapas anteriores; aquí los alumnos tienen conflictos con respecto a factores como su papel en un grupo, el ideal de un yo, la adopción de valores y una identidad sexual satisfactoria, lo que da pie a las clases posteriores.</p>

<p>CLASE NO. 2</p> <p>Adaptación al medio físico</p>	<p>En el transcurso de las sesiones la bienvenida por parte de los estudiantes se iba haciendo más amena, en esta sesión se realizaron pruebas de carácter físico, por lo que se temía que hubiese indisposición por parte de los alumnos, sin embargo, la manera en que se realizaron los test físicos colaboro para que todos fueran partícipes de esto. Ahora bien, a pesar de las reflexiones de la clase anterior los estudiantes seguían ejecutando incorrectamente los test por la necesidad de querer ganar y en este caso, ganar un premio. Erick Erickson plantea que la competencia motiva las acciones y conductas, y aunque en esta sesión el objetivo no era la competencia, esta es inherente cuando se trata de actividades físicas. A pesar de eso, estudiantes, en su mayoría de sexo femenino decidieron realizar las pruebas independientemente del resultado, probablemente por desinterés. Al finalizar la sesión se hizo una actividad que tenía como fin identificar los estereotipos de cuerpo de los estudiantes, allí los estudiantes se vieron bastante activos, esto es causa de la</p>	<p>En esta sesión se realizó el <i>test de Cooper</i> y un <i>test de fuerza y endurance</i>. Estas pruebas son de exigencia, donde la distancia, el tiempo, o las repeticiones sugeridas buscan poner al máximo la capacidad física, respiratoria y cardiovascular de los estudiantes, hasta llevarlos a un punto cercano al agotamiento. En el test de Cooper los hombres recorrieron una distancia aproximada de 2200 a 2399 m. que se mide en la categoría de desempeño <i>regular</i>, mientras que las mujeres de 1500 a 1799 m. estableciendo esta medida en la categoría de desempeño <i>malo</i>. En la prueba de fuerza, que consiste en la cantidad de abdominales realizados x 30 seg. Uno de los hombres logro hacer 30 repeticiones, lo cual denota un desempeño <i>bueno</i> y una chica y una chica logro hacer 16 repeticiones para un desempeño <i>regular</i>. Estos test evidencian la ausencia de actividad física en la habitualidad de los estudiantes.</p>	<p>Teniendo en cuenta los objetivos de la sesión, la comunicación no tuvo gran relevancia (entre ellos) sin embargo, los estudiantes se comunicaban mejor con las docentes ya que íbamos formando procesos de confianza. Además, en la actividad que se denominó <i>cuerpo erótico</i> la comunicación resulto fructífera en la reflexión, ya que todos los <i>ideales de cuerpo</i> que construyeron encajaban con lo que actualmente se denomina belleza. En este sentido los estudiantes hacían cuestiones como <i>¿Qué hace a una persona bella? ¿Es malo querer ser bello?</i> Entre otras, estas actitudes afianzaron y conllevaron a una comunicación asertiva tan por parte de las docentes como por los estudiantes.</p>	<p>Al igual que en la sesión anterior, el interés por “ganar” de los estudiantes desviaba los objetivos de la sesión. Erikson cree que la gente experimenta en cada etapa un conflicto que sirve como punto de cambio en su desarrollo. En opinión del autor, esos conflictos se centran bien en el desarrollo de una cualidad psicológica o en no lograr desarrollar esa cualidad. Aquí el conflicto es la necesidad de querer ganar siempre lo que deriva una carencia del sentido autónomo y correcto de la ejecución de los test.</p>	<p>En esta sesión los objetivos de evidenciar los ideales de cuerpo que se presentan y verificar las capacidades físicas más allá de la superficialidad corpórea son expuestos de manera adecuada, lo que permitió analizar el nivel de condición física de los estudiantes, denotando una falencia en esta. Por otro, se logró mostrar como el concepto de cuerpo es permeado por la masificación social y como esta da respuesta a la teoría psicosexual de Freud. Al finalizar se realizó una autoevaluación donde los estudiantes expresaron su inconformidad con los resultados de las pruebas ya que son conscientes que no le dan la debida importancia a la actividad física.</p>
--	--	--	---	---	---

	etapa sexual por la que atraviesa su identidad.				
CLASE NO. 3 Integración en el mundo social	<p>En esta sesión se tenía como principal objetivo, el contribuir a la adquisición de conductas corporales aptas para una intercomunicación, puesto que las temáticas de esta unidad eran la comunicación y la expresión.</p> <p>En una de las actividades realizadas, se llevó a cabo una actividad con recortes con el objetivo de que ellos crearan el cuerpo perfecto, mostrando una vez más los estereotipos implantados por la sociedad, en su mayoría crearon a mujeres voluptuosas y con rasgos de modelos, hombres musculosos y con caras perfectas, evidenciaron mucho la influencia que tienen los entes mediáticos en su concepción personal de un cuerpo perfecto.</p>	<p>Con la actividad de los saltos y la velocidad, se evidencio una buena ejecución, se podría decir que un 80% de los estudiantes, podían ejecutar la técnica de los saltos con la cuerda y al finalizar, implementaban la carrera a velocidad, lo cual demostró sus aptitudes frente a esta actividad.</p>	<p>Se pudo evidenciar que el trabajo en grupo era más que necesario, pues desde el calentamiento, se requirió de interactuar con el otro para poder llegar a un objetivo en común. En la parte central se realizaron cuatro actividades de las cuales solo una se llevó a cabo en el patio del colegio las otras tres dentro del aula de clase, la primera, logro su objetivo principal que fue el trabajo en grupo utilizando la comunicación como eje transversal, para poder reunir cada ficha del rompecabezas que al finalizar deberían armar de manera grupal e interpretar las imágenes que se formaban con este, que hacían alusión a la expresión corporal. Luego de esta actividad en el salón se</p>	<p>Se presenció un lenguaje verbal inadecuado, es decir palabras soeces por parte de algunos estudiantes en contra otros en la actividad de la mímica en donde debían adivinar la temática por medio de la expresión corporal, aunque se tuvo control sobre esto por parte de las docentes, al principio de la actividad hubo conflictos.</p>	<p>Es importante resaltar en los estudiantes que hay diversas maneras de comunicarnos y que por medio de mi cuerpo puedo lo puedo lograr, un gesto, una postura, o hasta mi forma de vestir hacen parte de la construcción de mi identidad y la expresión corporal y la comunicación juegan un papel muy importante en este proceso.</p>

			<p>llevó a cabo el segundo punto de la clase que consistía en dividir el grupo en dos y por medio de la mímica que es un lenguaje no oral ni escrito, se trabajara de manera grupal para escoger el tema que el grupo contrario debía adivinar, en esta actividad los estudiantes identificaron las distintas formas de lenguaje del cual pueden hacer uso y de paso fortalecieron aún más los lazos grupales.</p>		
<p>CLASE NO. 4</p> <p>Cuerpo en movimiento</p>	<p>Todos los estudiantes del grado 703 J.T, se mostraron muy prestos a las actividades que se plantearon para este día y aunque fueron muy dispersos en las indicaciones iniciales, después se enrolaron en la actividad.</p>	<p>En esta actividad se planteó una carrera de observación en la que el objetivo inicial que consistía en promover estilos de vida saludable que trasciendan a nivel epistemológico a través de la educación física y la práctica del <i>fitness</i>, teniendo como eje transversal el movimiento que es de gran importancia en la ejecución de cualquier actividad en la cotidianidad de la vida. Entonces en las pistas que debían encontrar se halaban una serie de ejercicios físicos en los que</p>	<p>En esta actividad se hizo necesario dialogar como grupo para leer las pistas que indicaban en donde se encontraban los ejercicios ubicados en diferentes puntos del colegio, para que así al finalizar el recorrido y después de haber encontrado toda la información, se llevara a cabo la socialización del contenido de las fichas que contenían los ejercicios que</p>	<p>Uno de los contras que surgieron en el desarrollo de la actividad fue principalmente el espacio de ejecución por que nos tocó trasladarnos hacia un espacio reducido en donde fue un poco incómodo llevar a cabo los ejercicios físicos. Otro punto débil fue la ejecución de los ejercicios físicos pues muchos lo estaban haciendo por primera vez y no manejaban la</p>	<p>Seria oprimo para la educación física escolarizada, que se eliminara el imaginario de que los ejercicios físicos solo se realizan con la intencionalidad de mantener un cuerpo atlético, e implementar estos en las clases con el objetivo de darles un nuevo significado que es el mantenernos en movimiento para un fortalecimiento no solo físico sino también mental y que esto se convierta en un habito</p>

		se mostraba la técnica de su ejecución y los beneficios que este traía para su salud, cada uno después de analizar todas las pistas encontradas leyeron las nueve pistas y al finalizar debatieron acerca de esta temática para una correcta ejecución y ser conscientes de porque sirven para nuestra salud.	debían ejecutar con una buena técnica.	técnica y al ser tantos estudiantes (40), era un poco complejo que dando inicio a los ejercicios de manera alterna se pudieran corregir de manera satisfactoria.	que me construya y fortalezca mi identidad.
Clase Categoría	Actitud	Apropiación del tema	Comunicación	Falencias	Observaciones
CLASE NO. 5 Hábitos de vida saludable	A pesar de que fue una clase dentro del aula, los estudiantes del grado 703 J.T, se mostraron muy interesados en la temática planteada, ya que desde un principio se les hablo de hábitos de vida saludable y sana alimentación, pero no habíamos enfocado una sola clase para especificar cuáles eran las nuevas tendencias del <i>fitness</i> y de la actividad física y que para que estas tendencias surtieran efecto en nuestro cuerpo había que complementar con una buena alimentación. Los estudiantes se sintieron inquietos con las temáticas e hicieron notar sus dudas e inquietudes en torno a estos temas.	Durante el transcurso de la charla, los estudiantes se mostraron participativos y reflexivos en cuanto a sus experiencias acerca de una sana alimentación y de cómo las nuevas tendencias del <i>fitness</i> más que un medio para obtener un cuerpo perfecto, les proporcionan espacios para mantenerse activos y en movimiento, retribuyeron al ejercicio esos beneficios que ofrece y saben que si le dan el sentido orientado a tener una vida sana, se convierte en el puente adecuado para llegar a una construcción de identidad personal llena de valores que trasciendan no solo en la etapa de la adolescencia si no en el resto de proceso	Muchos se sentían identificados con algunas de las historias que traían a colación sus compañeros y participaban de forma activa para hacer notar que en muchos aspectos son iguales las situaciones pero que con las decisiones que se toman en torno a solucionar los malos hábitos se empieza a ser autentico, en la medida de que lo que hago es para mí beneficio propio y no para tratar de encajar en una sociedad permeada por estereotipos impuestos por la misma, que solo	Hablando de porcentajes, podríamos decir que un 70% de los estudiantes del grado 703 JT, según sus respuestas a una encuesta de su alimentación diaria combinada con una óptima actividad física, arrojan una alimentación mala, no solo por los alimentos que se ingieren si no por los horarios que manejan, hay problemas desde no desayunar hasta almorzar comida chatarra casi todos los días.	Es importante empezar a promover hábitos de vida saludable en los estudiantes de manera que una sana alimentación se vea complementada con una constante actividad física, con el fin de que el sujeto vea los resultados y se motive a seguir una vida en la que su identidad no solo se construya con los valores si no con la manera en la que me quiero ver y el esfuerzo que hago para sentirme bien conmigo mismo.

		formativo que aún queda por seguir,	causan la pérdida de esa identidad que esta tan importante para la construcción de individuos que le aporten a la sociedad.		
--	--	-------------------------------------	---	--	--

Dentro del acto educativo que se desarrolló en el proceso práctico del proyecto, se pretendía una incidencia no solo en el estudiante que participa del proyecto, sino también que este aprendizaje adquirido por medio del proyecto llegue a ámbitos fuera de las aulas educativas y trascienda a sus círculos sociales más cercanos, como los son su familia, amigos y hasta sus vecinos, creando una cadena de información en la que se vuelvan virales dichos conocimientos y enseñanzas adquiridas.

De acuerdo con la perspectiva educativa, fue necesaria la implementación de las situaciones que plantea Erik Erikson en su *teoría de desarrollo psicosocial* en especial la quinta etapa del desarrollo de la identidad (*identidad vs confusión*) donde los estudiantes atraviesan un proceso interno conflictivo con respecto a su rol en la sociedad, a los valores y a su sexualidad, último factor que influye en gran medida en el ideal del cuerpo; esto se relaciona con el planteamiento de sus *bases antropofilosóficas* de José María Cagigal, aquí el autor hace uso constante de los *valores sociales* y le otorga gran importancia al *movimiento* ya que es por medio de este que el cuerpo entra en interacción con el mundo.

Teniendo en cuenta lo expuesto, el objetivo era inculcar en los estudiantes *autonomía* en la construcción de su *identidad* para que por medio de este proceso se logre una resignificación integral del concepto de cuerpo y que el medio o núcleo de este fuese el *movimiento* concebido además como un paso en la *construcción del yo*.

Se considera acertada la práctica gracias a los aportes de los estudiantes en los cierres de las clases y en los momentos de reflexión; la disposición y actitud de los estudiantes fue un gran aporte, esto colaboró al entendimiento y apropiación de las temáticas. Sin embargo, hubo un mínimo de falencias, sobre todo en aspectos como el tiempo otorgado por la institución, en una ocasión las sesiones programadas para un solo

día se tenían que extender para dos. Aun así, los aciertos de la práctica fueron mucho mayores, pues se podía ver como al iniciar cada clase el estudiante se interesaba por saber la temática del día, se mostraba participativo y algo muy importante es que se eliminó tanto la línea imaginaria que dividía a los niños de las niñas como discriminación entre grupos.

En consecuencia, de lo anterior, los estudiantes dividían el aula de tal manera que al costado derecho estuviesen situadas las mujeres y al izquierdo los hombres; también se las ingeniaban para realizar todas las actividades con sus compañeros más allegados, aunque al ser la interacción unos de nuestros objetivos fueron accediendo a trabajar y compartir con todo el grupo.

Al finalizar las practicas, fue fructífera la reflexión con respecto a la experiencia que se tuvo, se logró, no en general, cambiar la concepción que los estudiantes tienen de su *cuerpo*, se logró la apreciación de este como nuestro *medio de interacción ante el mundo* y al *movimiento* como un factor de gran relevancia en esa medida, de modo que la ejecución de ejercicios o cualquier otro tipo de movimiento tuviera trascendencia en la construcción de valores, en la construcción de la *identidad*, en la propia salud, en todos los factores de nuestro diario vivir. Además, se logró la aceptación del cuerpo mismo sin importar las influencias de las masificaciones, o de nuestro círculo social, la autonomía y autoestima se vieron fortalecidas de manera paralela.

Quinto capítulo

Análisis de la experiencia

Aprendizajes como docente

De manera personal cabe resaltar que toda experiencia educativa deja aprendizaje, la interacción con las personas nos construye de manera constante, pero en este caso particular los estudiantes aportaron en cuestiones de comunicación, hacemos referencia a este aspecto porque es quizá es más relevante a la hora de querer propiciar un espacio académico próspero. Como educadores quizá no obtenemos las bases concretas para tener una comunicación asertiva con los alumnos, sin embargo, en este proceso se logró identificar que el diálogo, la paciencia y el lograr que los estudiantes expresen de manera espontánea sus pensamientos, sentimientos y percepciones es una gran ventaja a la hora de una buena relación.

Hay un sin número de enseñanzas en esta prácticas, ver desde la perspectiva de docente es un foco totalmente diferente, además, se aprendió que cada estudiante tiene una manera distinta de comunicarse e interpretar esto es otro proceso que requiere análisis y paciencia, también, nos apropiamos de los contenidos de la clase al ver que la identidad se construye teniendo como base el amor propio y que nuestro contexto influye inherentemente en como actuamos y como pensamos, sin embargo no hay que dejar que el mundo nos construya por completo sino que también tenemos que ser autónomos.

Ahora bien, queremos recalcar algo muy importante, al inicio de la práctica nos comentaron e incluso llegamos a creer que el grupo con el que se iba a trabajar era

bastante complejo, no obstante, ellos nos dejaron claro que sin importar la estigmatización, las experiencias son diferentes, las afinidades en el acto educativo son particulares y no todos logran captar las necesidades, defectos y cualidades de los alumnos, que esto se lleve a cabo colabora a la potencialización de un desenvolvimiento tanto personal como social.

Incidencias en el contexto y en las personas

Se considera que los objetivos de la práctica se cumplieron, se logró que los estudiantes, no todos, cambiaran el concepto que tenían de su cuerpo, que encontraran en él más que un instrumento, que lo percibieran como el medio de interacción ante el mundo, como un todo y no como una gama de factores biológicos, fisiológicos, sociales, entre otros, segmentados.

De igual manera sucedió con la concepción que tenían de educación física, logramos que no la limitaran a la clase donde se va a correr, si no que esta trascendiera a sus vidas cotidianas, al hogar, al tiempo libre. Se logró que percibieran la importancia de la actividad física para la salud y que está junto a otros hábitos saludables aportan en gran medida a la construcción del yo.

Todo lo anterior tuvo implicaciones en la formación de una identidad autónoma, desde el inicio se intentó evidenciar que tanto influía las condiciones sociales actuales en su identidad y al finalizar la practicas ellos se apropiaron de su cuerpo y de que independientemente de lo que la masificación pida, es primordial ante todo el desarrollo personal.

Incidencia en el diseño

En futuras oportunidades sería necesario ampliar el tiempo y la cantidad de las sesiones, aunque se logró abarcar todas las unidades se considera que los resultados y el proceso en general hubiese sido más fructíferos si se tuviese más tiempo. Además, sería pertinente implementar el proyecto en otros contextos, como por ejemplo contextos, informales para clarificar la percepción del concepto de cuerpo en la sociedad actual.

También, en cierta medida hubiese sido pertinente implementar y profundizar en los procesos y la importancia de la comunicación, no solo verbal, sino de toda índole; con el fin que los estudiantes comprendan la importancia de la interacción con el mundo en la construcción del yo.

Recomendaciones

Como docentes propiciar un análisis crítico de todas las tendencias que se encuentren de *moda* actualmente y que puedan llegar a generar un cambio en la concepción de nuestro cuerpo y que por ende influyan en la identidad de los sujetos. Es pertinente que como docentes poseamos los conocimientos básicos de los fenómenos de la actualidad, en *primera medida* porque es un proceso que influye inherentemente en nuestras prácticas sociales, como lo son la educación, la crisis económica, las situaciones laborales, las tendencias culturales, la percepción del cuerpo, entre otros. En *segunda medida*, porque nuestra labor es en gran medida formar a las jóvenes generaciones con un sentido crítico, autónomo y participativo.

Cuestionamientos

- **¿Qué logros se obtuvieron frente a las relaciones intrapersonales, frente al reconocimiento, aceptación y construcción del yo?**

Se concluye que el principal logro es el desarrollo favorable de la identidad, se generaliza al pensar que actuamos siempre de la misma manera a través del tiempo, que nuestro carácter siempre es el mismo. Y lo cierto es que tenemos emociones, pensamientos, comportamientos, acciones diferentes y vivimos en un mundo de influencias positivas y negativas. Cada día sentiremos algo nuevo y diferente, lo que modificará sin duda alguna nuestra personalidad y nuestras acciones se verán afectadas y se reflejarán dichos cambios.

Los estímulos que otorgamos por medio de las prácticas denotaron un avance en la autonomía, no solo en la toma de decisiones sino también autonomía con su cuerpo e ideología, incitamos por medio de actividades lúdicas la autoestima y lo confirmamos por medio de la autoevaluación, donde hubo una mejora en la concepción de cuerpo.

Sin embargo, si una de las funciones de la Educación es la de reproducción de los valores sociales dominantes, a cuyo fin sirven los contenidos educativos, sería absurdo renunciar al deporte como tal, dada su potencialidad para convertirse en vehículo transportador de los mencionados valores. En este sentido, la posibilidad de integrar los contenidos de la Educación Física y especialmente los de la práctica deportiva, en la formación y educación en valores de los escolares se convierte en una necesidad constante entre los profesionales de la Educación Física.

Ahora bien, se evidencio en los estudiantes un reconocimiento del yo, en cuanto al cambio del concepto de cuerpo en la evaluación inicial y en la evaluación sumativa, sin

embargo, tengamos en cuenta que el reconocimiento del yo es una secuencia de hechos tanto biológicos como psicológicos y sociales. Teniendo en cuenta la teoría de desarrollo humano psicosocial, Erick Erickson plantea que una prueba determinante para evidenciar el reconocimiento del yo y por ende la construcción de la identidad es, adoptar decisiones propias, en tanto acción y elección conyugal.

En particular, durante el desarrollo de la práctica se procuró que el reconocimiento del yo se evidenciara en el moldeado de una auto imagen que sea significativa y apreciada para sí mismo y en consecuencia para la comunidad. Además de la toma de decisiones en actividades de carácter colectivo que no solo buscaran el beneficio propio sino también el grupal; todo esto apunta a que el individuo ya siendo consecuente del reconocimiento del yo sea consciente de su papel en el mundo.

- **¿Qué evidenciaron frente a los entes mediáticos en la construcción del concepto de cuerpo de los estudiantes?**

En una de las sesiones denominada *yo social* se pretendía evidenciar el cuerpo erótico, se aspiraba que cada estudiante lograra plasmar el ideal de cuerpo deseado del sexo opuesto. El resultado de la actividad, que se realizó con recortes, fue una configuración de mujeres y hombres físicamente atractivos, estéticamente llamativos y sin ningún defecto en la apariencia. Se denota en gran medida la influencia de los medios de comunicación cuando en varios recortes se observan imágenes de jugadores reconocidos de fútbol o de las más llamativas y reconocidas modelos y actrices de la farándula colombiana.

Lo anterior denota que el concepto de imagen corporal en tanto representación física y cognitiva del cuerpo que implica e incluye actitudes de aceptación y rechazo, ha sido clave

para comprender la influencia de los medios masivos de comunicación en las personas. Se quiere imponer una imagen corporal elástica en el sentido de que a diferentes momentos y bajo diversas situaciones de estrés las mujeres u hombres pueden comparar sus propios cuerpos con diversos puntos de referencia. El problema surge cuando el *cuerpo ideal* se vuelve cada vez más homogéneo en su delgadez induciendo mayor presión, logrando que perciban sus cuerpos comparativamente como "más gordos" y "más pesados", "menos atractivos," "menos sensuales" con relación a las imágenes mediáticas que se ofrecen diariamente.

En el grado 703 J.T, encontramos en algunos de los estudiantes una gran influencia en cuanto a la imagen corporal, muchos de ellos, (no se generaliza), adoptan características físicas de ídolos representativos del futbol, personajes de novelas, cantantes, entre otros. Esta inclinación por parecerse a estos estereotipos trae como consecuencia una modificación en su cuerpo y por ende en su identidad.

Los ejemplos más comunes de estas modificaciones son, desde cortes de cabello, perforaciones, tatuajes y hasta su vestimenta, que de alguna u otra manera muestran como cada vez más estas personas se convierten en pequeñas copias de estereotipos de gran influencia en la sociedad, reflejando en ellos de esta manera el concepto que tienen de cuerpo perfecto y de cómo quieren encajar en una sociedad tratando de parecerse a quienes son solo figuras utilizadas para limitar la idiosincrasia de las personas.

El discurso de opciones que nos ofrecen las imágenes globalizadas, es cada vez más homogéneo no sólo en tanto propuesta de belleza física, sino de etnia, raza, clase social que crean definiciones culturales de "belleza" y "atractivo físico" vinculadas con ideas de éxito.

Según Erick Erickson en la etapa de confusión vs identidad que se comprende en el período de la adolescencia. El adolescente desarrolla un sentido coherente del yo, incluyendo el papel que juega en la sociedad., estos deben establecer y organizar sus habilidades, necesidades e intereses y deseos de forma que se puedan expresar socialmente. En este sentido la institución educativa trayendo a colación el deporte praxis debe formar en valores, donde el estudiante comprenda y tenga conciencia de las influencias sociales y asuma autónomamente lo mejor para la construcción del yo.

- **¿Cómo se logró contribuir a la adquisición de conductas corporales aptas para una intercomunicación?**

Varias de las actividades estaban destinadas a la capacidad de comunicarnos con otros y como por medio de esta comunicación se logra un trabajo en equipo. La intercomunicación hace referencia explícitamente a una comunicación reciproca, lo que se pretendió fue que, por medio de actividades lúdicas como la mímica, o actividades cuyo lenguaje se limitara al corporal los estudiantes se logaran entender con sus compañeros. Además, se incluye el respeto por el cuerpo y el espacio personal del otro, estas son conductas aptas para la intercomunicación.

Ahora bien, Cagigal plantea en una de sus bases antropofilosóficas denominada el hombre en el mundo social que el hombre se mueve para relacionarse con los demás y por ende por la necesidad de compartir ideas y sentimientos. Para ellos plantea factores de gran importancia en primera medida la expresión, en donde el hombre se mueve para conducir ideas y sentimientos, en segundo lugar, la clarificación, donde el hombre se mueve para facilitar el significado de otras formas de comunicación y en tercer lugar la simulación, donde el hombre se mueve para crear imágenes o situaciones opuestas.

- **¿Qué debe caracterizar a los espacios deportivos para que colaboren a la verificación de las capacidades físicas y a un mejoramiento de la calidad de vida?**

Los espacios y en particular las áreas de educación física, deberían tener un seguimiento riguroso del proceso evolutivo de las capacidades físicas de los estudiantes, sobra decir que estos espacios deben estar en manos de profesionales educativos y aptos para el trabajo físico; esto no se realiza por que se subestima la importancia de estas temáticas en la vida de los alumnos. Sin embargo, está comprobado y avalado por la OMS que la actividad física y toda práctica deportiva constante previene en un 90% las enfermedades crónicas no transmisibles. Si desde las instituciones educativas inculcamos la actividad física con fines saludables es probable que se prevengan casos de sedentarismo y obesidad en adolescentes garantizando calidad de vida.

La actividad deportiva debe desarrollarse en un marco general en el que, ante todo, se busque la participación, diversión, creatividad, etc., y que tenga por finalidad el desarrollo integral de la personalidad, sin limitarse a la mejora de habilidades motrices.

Desde el área de Educación Física debemos conocer las capacidades físicas básicas de los niños. Es importante también conocer las necesidades y capacidades del alumnado, las pausas de recuperación, progresiones, en definitiva, conocer la repercusión de la actividad física en el organismo de los alumnos.

En general, un adecuado desarrollo de la condición física y de las capacidades físicas básicas va a contribuir en el desarrollo integral de los estudiantes, va a mejorar la salud de éstos en el presente y en el futuro, así como su calidad de vida, brindara

conocimientos para que estos en un futuro puedan organizar su actividad física con cierta autonomía, de manera tal que ya no solo los espacios en los que se propicie sean específicos y especializados, sino que por el contrario trasciendan mas allá de los ámbitos deportivos y se empiece a llevar a cabo en el hogar, el trabajo, colegio y no solo la clase de educación física si no en esas áreas que se limitan a la teoría y que dejan por fuera al movimiento que es uno de los factores importantes en la construcción de seres íntegros.

¿Qué se entendió por superficialidad corpórea?

Se define superficialidad corpórea como aquello que dispone a la idea de cuerpo como materia o como herramienta limitado a lo físico.

Referencias bibliográficas

- Barriga, F. D. (1993). Aproximaciones metodológicas al diseño curricular hacia una propuesta integral. *Dirección de investigaciones y posgrado*, 34.
- Bauman, Z. (2000). *Modernidad líquida*. Argentina : Fondo de cultura económica .
- Cagigal. (1979). *Cultura intelectual y cultura física* . Argentina: KAPELUSZ S.A.
- Cagigal, J. M. (1979). *Cultura intelectual y cultura física* . Argentina: Kapelusz S.A.
- Calv
ente, M. R. (2010). Cuerpo humano como objeto estético. *Revista de filosofía* .
- Coll, C. (1987). *Teorías fundamentales del currículo*. Barcelona: Grupo para ascenso y reubicación docente .
- Dovidio. (1986). discriminación, prejuicio, estereotipos: conceptos fundamentales, historia de su estudio y el sexismo como una nueva forma de prejuicio.
- Engels, F. (1876). *El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre*. Londres : Fontamara.
- Erikson, E. (1987). *Teoría psicosocial*.
- Fumagali, V. (1990). *Solitud carnalis: el cuerpo en la edad media* . Madrid : Nerea .
- Gaernert. (1973). discriminación, prejuicio, estereotipos: conceptos fundamentales, historia de su estudio y el sexismo como una nueva forma de prejuicio.
- Gallo, L. E. (2010). *Los discursos de la educación física contemporánea*. kinesis.
- Gonzalez, R. N. (2010). *La educación física y su metodología. Las formas de enseñar educación física* . España: portal deportivo .CL, ciencia, deporte y actividad física.
- Keijzer, B. d. (2003). Hasta donde el cuerpo aguante: género, cuerpo y salud masculina.
- Lagar, C. S. (2015). *Mentes consumidoras, cuerpos consumidos: Reflejos sociales en los estereotipos publicitarios. ¿es posible encaminarnos a un consumo sostenible a través de la comunicación responsable?* . sevilla : comunicar .
- Lipovetsky, G. (2013). *La estetización del mundo: vivir en una época del capitalismo artístico*. Paris : Anagrama.
- Lopez, A. Z. (2012). *Construcción del significado al CUERPO y cuerpo una mirada desde el feminismo a la conformación de identidad en relación a la cultura mediática*.
- Merril, Reigeluth, & B, D. (1993).

- Molina, J. V. (2000). Diseño curricular constructivista: una experiencia en formación permanente del profesorado de educación física. *Actas del XVIII Congreso Nacional de Educación Física* (pág. 12). Valencia, España: Universidad de Castilla-La Mancha.
- Pedraza, Z. (1999). En cuerpo y alma: visiones del progreso y de la felicidad. *Universidad de los Andes*, 20.
- Pedraza, Z. (2004). El régimen biopolítico en América Latina: cuerpo y pensamiento social. *Universidad de los Andes*, 8.
- Ponty, M. (1999). *Ideal de cuerpo*.
- Samper, J. d. (2006). *Los modelos pedagógicos hacia una pedagogía dialogante*. Bogotá, D.C.: Magisterio.
- Sanchez, O. B. (2011). El cuerpo en Marx, Bourdieu y Foucault. *Iberoforum, revista ciencias sociales, universidad iberoamericana Vol. VI*.
- Tejada, J. L. (2012). Biopoder en los cuerpos.
- Velo, A. M. (2006). *La evaluación del proceso de aprendizaje en un modelo de enseñanza de la programación*. Buenos Aires, Argentina: Universidad Tecnológica Nacional - Facultad Regional Buenos Aires - Argentina.
- Visciglia, B. S. (2013). Alejandro Amavet y Merleau Ponty: Un diálogo interpretativo. *Universidad Nacional de la Plata*, 10.
- Wallon. (1987). *Desarrollo socio afectivo*.

Anexos

Figura 1. Respuesta al test mi cuerpo. Fuente: clase diagnostica

COLEGIO ALBERTO LLERAS CAMARGO IED

FECHA: 01/09/17

NOMBRE: Juan David Guerra Avendaño

CURSO: 703

EDAD: 12

TEST
MI CUERPO

SITUACIONES	¿QUE SIENTO CUANDO MI CUERPO?	¿QUE HAGO CUANDO MI CUERPO?
VEN	Me siento normal	No hago nada y me siento normal
VEO	Me siento mal por que estoy gordo	trato de ejercitar me
TOCAN	Nada	Nada
CRITICAN	me siento mal	Nada pero me quedo callado
ADMIRAN	me siento bien por que me siento aplanado	no hago nada pero me pongo triste
COMPARO	me pongo triste por que veo a los demás y me siento mal	me pongo triste
CUIDO	me siento bien por que voy mejorando	sigo haciendo ejercicio
MALTRATO	me siento mal al maltratarlo	hago ejercicio
ESFUERZO	me siento cansado	me recupero las fuerzas
MODIFICO (perforo o tatuó)	No tengo	No tengo

Figura 2. Respuesta al concepto de educación física. Fuente: Clase diagnostica.

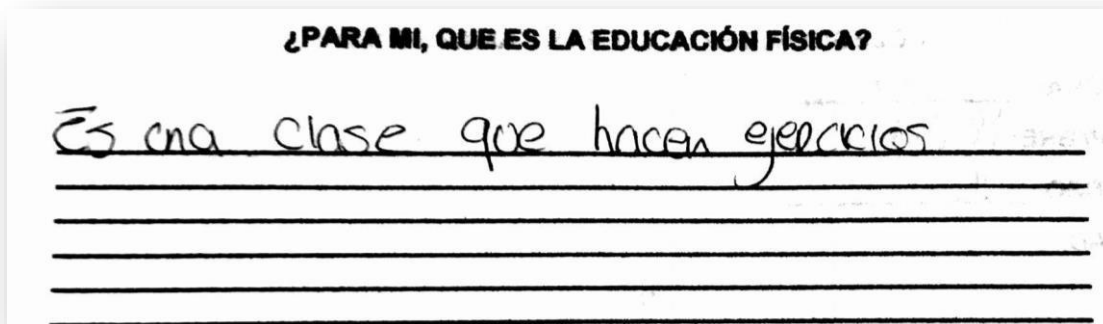


Figura 3. Respuesta al concepto de educación física. Fuente: Clase diagnóstica.

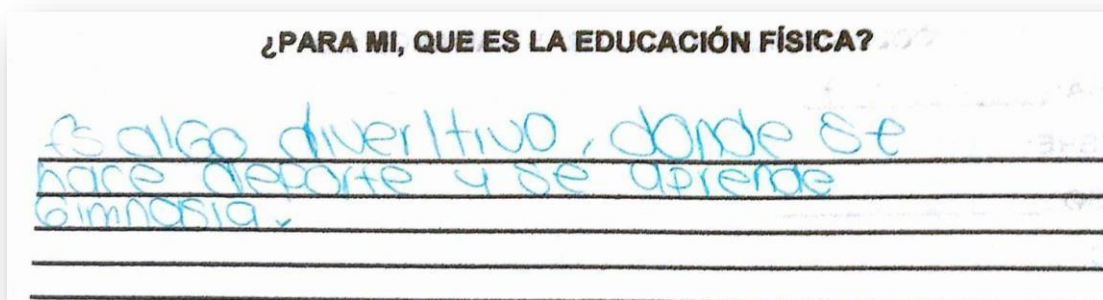


Figura 4. Respuesta, ¿cuáles son mis defectos y cualidades? Fuente: sesión No.1.

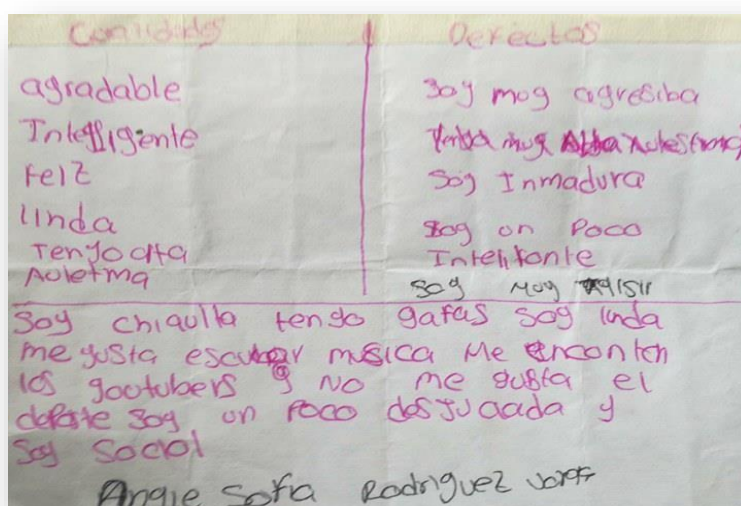


Figura 5. Respuesta, ¿cuáles son mis defectos y cualidades? Fuente: sesión No.1

Calidades	Defectos
Sociable	Comer
Sincera	Futbol
Amable	Grosera
Correcta	Mamona
Cabello Largo	Altanera
Alta	Fastidiosa
Ojos Lindos	

Katherine Barrio

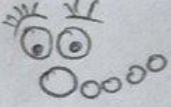
Figura 6. Respuesta, ¿cuáles son mis defectos y cualidades? Fuente: sesión No.1

Marlon Magorg
 Soy alguien un poco tímido
 mi estado físico está
 un poco bajo lo cual
 quiero mejorar soy un
 poco compañero pero
 prefiero estar solo no
 me gusta tanto el
 fútbol prefiero basquet
 me gusta el anime y
 manga mi anime
 favorita es one piece y
 me encanta yugi oh
 no me gusta pelcar

Figura 7. Respuesta, ¿cuáles son mis defectos y cualidades? Fuente: sesión No.1

Soy Inteligente ^{Jugles Valencia}
 Soy Alegre 11
 Soy muy tragona
 Me gusta la Pizza
 Uso gafas
 Soy Enana
 Escucho mucho Reggeton
 Soy Muy Pensativa


Figura 8. Respuesta, ¿cuáles son mis defectos y cualidades? Fuente: sesión No.1

Como Soy: Alta, aweepada, y Braba 

Que Me Gusta: El futbol, escuchar Musica.

Que Me Disgusta Que la Gente Sea Morbosa.


Cualidad: Que Soy Bonita y a veces Amable.

y Soy De Santafé y Me Gostan los perros 

Defecto: Soy Celosa. Tengo Problemas De

Control/Emocional, Tengo Gafas, Me persiguen

las felas. **Zrika Suarez**

Tengo Un Perro 


American Bolly 

Figura 9. Respuesta a ¿Cuál es el cuerpo perfecto? Fuente: sesión No. 3



Figura 10. Respuesta a la evaluación final. Fuente: sesión No. 5

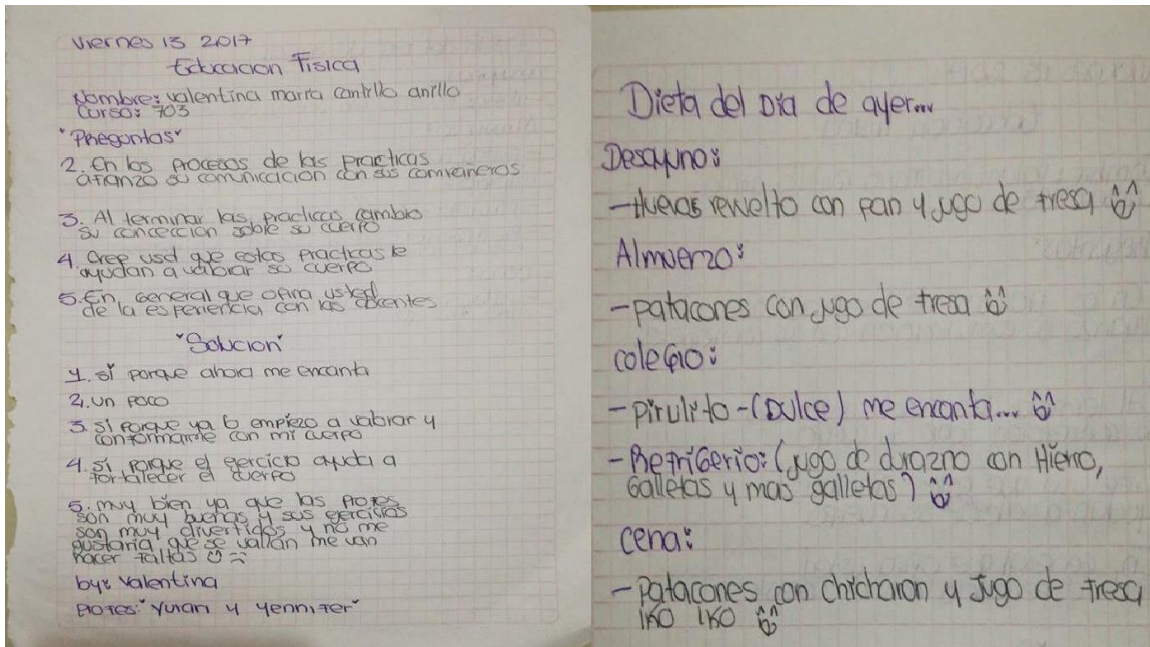


Figura 11. Respuesta a la evaluación final. Fuente: sesión No. 5

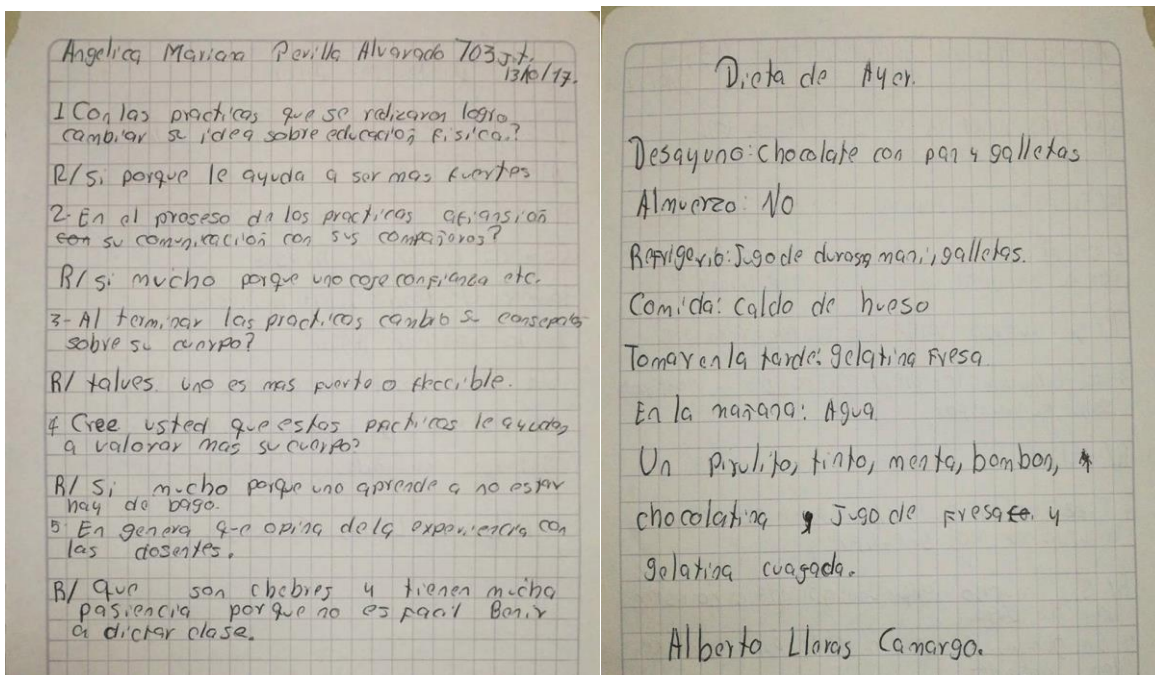


Figura 12. Desarrollo de la clase en el aula. Fuente: sesión No. 3



Figura 13. Calentamiento, en el patio del colegio. Fuente: sesión No. 3



Figura 14. Calentamiento, en el patio del colegio. Fuente: sesión No. 3



Figura 15. Calentamiento, en el patio del colegio. Fuente: sesión No. 3



Figura 16. Vuelta a la calma, en el patio del colegio. Fuente: sesión No. 2



Figura 17. Retroalimentación de la sesión. Fuente: sesión No. 2



Figura 18. Construcción de cuerpo perfecto, por medio de recortes. Fuente: sesión No. 3



Figura 19. Construcción de cuerpo perfecto, por medio de recortes. Fuente: sesión No. 3



Figura 20. Curso 703 J.T. Fuente: sesión No. 5

