

**Reconocerse desde el cuerpo: aprendizaje experiencial y adaptación al
contexto para el avance motor**

Andrés Fabian Medina Lozada

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad Educación Física

Licenciatura en educación física

Bogotá D.C 2026

Reconocerse desde el cuerpo: aprendizaje experiencial y adaptación al contexto para el avance motor

Andrés Fabian Medina Lozada

Tutor. Mg Juan Manuel Villanueva

Trabajo de grado para optar al título de Educación Física

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad Educación Física

Licenciatura en educación física

Bogotá D.C 2026

Dedicatoria

A mi familia, Luz marina Lozada Rodríguez, Luis Flavio Medina Ardila,
amigos y personas importantes, Valentina Sandino, Brandon Cantor.

Profesores Juan Manuel Villanueva, Andrés Díaz, Libardo Mosquera, Lina
Egea, John García.

Por su colaboración y compañía a lo largo de este proceso académico, que
sin duda alguna fue transformador y virtuoso en mi vida profesional, académica y
personal.

Agradecimiento

A mi familia, amigos, maestros que me acompañaron a lo largo de esta etapa universitaria, agradezco a la linda Universidad Pedagógica Nacional por brindarme este espacio de construcción docente que ha marcado mi vida y me ha hecho entender la importancia de ayudarnos y de ayudar al otro

También agradezco todos los espacios de encuentro y los eventos deportivos que viví en la universidad, pues fueron una parte fundamental para mi organización y formación docente, aspectos que me acompañarán el resto de mi vida

Así mismo veo reflejado todo el esfuerzo de años, doy gracias por no desistir en este largo camino y aprender a confiar en los procesos de la vida, aprender a abrazar la incertidumbre y poder habitar el caos desde el amor.

Tabla de contenido

Contenido

Reconocerse desde el cuerpo: aprendizaje experiencial y adaptación al contexto para el avance motor	1
Dedicatoria	3
Agradecimiento	4
Tabla de contenido	5
Índice de figuras	8
Índice de tablas.....	9
Lista de siglas	10
Resumen	11
Introducción	12
Contextualización	14
Pregunta problema.....	18
Propósito de formación.....	19
Marco teórico	22
Consciencia corporal	22
Esquema Corporal	23
Propiocepción.....	24

Interocepción.....	24
Aprendizaje experiencial:	25
Desarrollo ecológico del sujeto:	26
Educación Somática.....	27
Antecedentes Locales.....	28
Antecedentes Nacionales.....	29
Antecedentes Internacionales.....	30
Perspectiva educativa	31
Perspectiva Humanística	32
Perspectiva Pedagógica	34
Modelo curricular	38
Perspectiva Disciplinar.....	40
Tendencia Disciplinar	41
Modelo evaluación	43
DISEÑO DE IMPLEMENTACION	45
Justificación	45
Objetivo	46
Objetivos Específicos	47
Matriz Curricular.....	48

Ejecución Piloto	49
Análisis de la experiencia.....	68
Conclusiones	73
Referencias:	75

Índice de figuras

Ilustración 1	37
Ilustración 2	39
Ilustración 3	

Índice de tablas

Tabla 1	
53	
Tabla 2	
56	
Tabla 3	
59	
Tabla 4	
62	
Tabla 5	
65	

Lista de siglas

1. (PCLEF) Proyecto curricular de la licenciatura en educación física
2. (PCP) Proyecto curricular particular
3. (HMB) Habilidades motrices básicas
4. (ASM) Amnesia sensorio motriz

Resumen

En la clase de educación física se presentaron diferentes situaciones que al ser observadas y analizadas se evidenciaron distintas perspectivas de cómo se organiza, se estructura y se guía una clase; Asimismo, se analizaron diversos puntos de vista lo que me permitió construir un discurso sólido con el objetivo de generar un cambio en el estudiante, ya que dio lugar a una perspectiva holística teniendo como fundamento el reconocimiento de la consciencia corporal para el desarrollo motriz y dando a conocer la importancia de los diferentes contextos en los cuales se desenvuelven, de igual manera se pretendió desarrollar una formación somática en el estudiante con el fin de mejorar sus bases motrices para la vida, teniendo en cuenta los procesos reflexivos y técnicos de las actividades deportivas y otras prácticas corporales que guían el movimientos del ser humano y se vuelve significativo en relación con la sociedad, y su cultura.

Introducción

El presente proyecto surge de una inquietud observada durante las prácticas pedagógicas en el Colegio República Bolivariana de Venezuela, ubicado en la localidad de Los Mártires, barrio Santa Fe, en Bogotá. Los estudiantes de grado sexto (603) presentaban dificultades motrices evidentes: rigidez al saltar la cuerda, movimientos entrecortados en carreras de obstáculos, incapacidad para mantener el equilibrio en un solo pie y miedo al lanzar o atrapar una pelota, sin embargo, lo más preocupante no era la falta de técnica, sino la ausencia total de consciencia corporal, los niños ejecutaban las actividades de manera mecánica, sin reflexión ni conexión con sus sensaciones internas, como si el cuerpo fuera un instrumento ajeno que debía obedecer órdenes sin ser escuchado, frente a esta realidad, surgió la necesidad de construir un proyecto que no solo enseñara habilidades motrices, sino que acompañara a los estudiantes en el descubrimiento consciente de su propio cuerpo.

Para responder a esta problemática, se diseñó una propuesta pedagógica centrada en la educación somática de Thomas Hanna. (1988). El aprendizaje experiencial de David Kolb. (1984). La teoría ecológica de Urie Bronfenbrenner. (1979). Articulados bajo el modelo curricular práctico de Joseph Schwab (1969). El propósito formativo del proyecto es la formación del soma como fundamento para un desarrollo ecológico del sujeto, promoviendo el aprendizaje experiencial y la mejora de las habilidades motrices, a lo largo de diez sesiones, se implementaron juegos sensoriales como el "Escáner corporal" y el "Mapa viviente", donde los estudiantes exploraron sensaciones de tensión, relajación, contacto y posición en el espacio, seguidos de momentos de reflexión grupal, la evaluación se realizó mediante un diario de campo reflexivo, que permitió registrar no solo los avances motrices, sino también los testimonios y las emociones de los niños, como en el caso de una estudiante con síndrome

de Down que logró anticipar cambios de superficie sin usar la vista, o el de un niño que se durmió durante el ejercicio de escaneo corporal ya que por el ruido constante de su barrio no había podido dormir bien, estas experiencias evidencian que la consciencia corporal no es un concepto alejado sino una herramienta transformadora cuando se ancla en el contexto real de los estudiantes

Contextualización

En la clase de educación física se presentan diferentes situaciones que al ser observadas y analizadas es posible evidenciar distintas perspectivas de cómo se organiza, se estructura y se guía una clase; se abordarán distintos puntos de vista mediante los cuales se construirá un discurso y se generará un cambio en el estudiante, ya que se dará lugar a una perspectiva holística teniendo como fundamento el reconocimiento de la consciencia corporal para el desarrollo motriz del sujeto y dando a conocer la importancia de los diferentes ambientes o contextos en los cuales se desenvuelve, de igual manera se busca poder desarrollar una formación somática en el niño con el fin de mejorar sus bases motrices para la vida, teniendo en cuenta los procesos reflexivos y técnicos de las actividades deportivas y otras prácticas corporales que guían el movimientos del ser humano y se vuelve significativo en cuanto a la relación con la sociedad, la naturaleza y su cultura.

El estudio se elabora partiendo de una problemática evidenciada gracias a unas prácticas realizadas en el marco del proyecto curricular de la licenciatura en educación física (PCLEF) de la universidad pedagógica nacional en la ciudad de Bogotá. En los primeros semestres de formación se tenía como uno de tantos objetivos identificar problemáticas y oportunidades en la clases de educación física o en prácticas donde la educación física estuviera presente, dichas observaciones se realizaron en diferentes ambientes educativos teniendo la oportunidad de observar varios escenarios de la docencia, junto a metodologías y prácticas pedagógicas las cuales nos ayudan a entender los distintos contextos que aborda un docente a la hora de encaminar una clase.

El origen de este Proyecto Curricular Particular (PCP) surge de una experiencia profundamente humana y situada: las prácticas pedagógicas realizadas en el colegio República Bolivariana de Venezuela, un colegio distrital ubicado en la localidad de los Mártires barrio Santa Fe, en Bogotá. Durante estas observaciones e intervenciones en el grado sexto de bachillerato, se evidencio las dificultades motrices que muchos niños enfrentan en su cotidianidad escolar con actividades tan simples y reveladoras como saltar la cuerda, recorrer pequeñas carreras de obstáculos, mantener el equilibrio en un solo pie o lanzar y atrapar una pelota con ambas manos, se logró identificar patrones de rigidez, movimientos entrecortados y una evidente desconexión entre lo que los niños querían hacer y lo que su cuerpo lograba expresar.

Lo más valioso de este proceso no fue solo la observación, sino los momentos de diálogo que surgían al finalizar cada juego, en esas conversaciones sencillas pero profundas, los niños comenzaban a comprender que estas habilidades motrices básicas no eran ejercicios aislados, sino una especie de mapa corporal que les permitía descubrir cómo siente se mueve y responde su propio cuerpo ante distintos desafíos, fue allí donde se logró comprender que el problema no era la falta de capacidad, sino la ausencia de una consciencia que diera sentido al movimiento. Así nació la necesidad de construir un proyecto que no solo enseñara técnicas, sino que acompañara a los niños en el descubrimiento amoroso y consciente de su propio cuerpo, reconociendo que cada salto, cada caída y cada logro son también formas de conocerse a sí mismos y de habitar el mundo con mayor confianza y plenitud

Estas habilidades son esenciales para nuestro día a día, desde caminar, correr, saltar, lanzar objetos o incluso abrocharse los zapatos, imaginemos que estas

habilidades motrices son como los ladrillos que construyen nuestra capacidad para interactuar con el mundo, si estos ladrillos están bien colocados y fuertes, (HMB) podremos realizar las actividades de manera eficiente y sin problemas pero si alguno de estos ladrillos está flojo o no funciona correctamente podríamos tener dificultades para realizar ciertas tareas, de este modo se toma como base la implementación o utilización de herramientas como lo son los juegos coordinativos ojo mano (viso manual), ojo pie (viso pedal) y de equilibrio a la hora de caminar y saltar, todo lo anterior con el fin de lograr identificar y evaluar al sujeto, por lo tanto estas herramientas son como pruebas que nos permiten identificar cómo están funcionando nuestros ladrillos (HMB) y si hay alguno que necesite ser fortalecido.

Se logra entender que esas dificultades motrices se deben a que el colegio maneja una pedagogía tradicional desde sus inicios en el año (1999), en consecuencia este modelo pedagógico desde su estructura curricular consiste en la enseñanza centrada en la figura del maestro, quien es el encargado de transmitir conocimientos teóricos a los alumnos sin tener en cuenta las capacidades y habilidades individuales de cada estudiante, como también la importancia de sus diferentes realidades sociales y culturales, el docente se enfoca en la memorización y repetición de los contenidos, dejando poco espacio para la creatividad y la resolución de problemas, como lo nombra Freire, P. "Una pedagogía bancaria tanto el educador como el educando establecen una relación poco productiva en el aula, pues el primero es considerado como el sujeto que piensa, habla y sabe, en cambio el segundo el que solo escucha porque sabe poco o no sabe nada" Freire, P. (2000. pág. 32.)

Este enfoque pedagógico se ha visto reflejado en el sistema educativo colombiano desde el siglo XIX con la creación de las escuelas clásicas, durante mucho tiempo la pedagogía tradicional ha sido dominante en Colombia, aunque en las últimas décadas se han realizado distintos diseños curriculares para renovar el sistema educativo y adoptar enfoques más participativos y contextualizados, así mismo la búsqueda de estrategias para poder implementar modelos pedagógicos con un enfoque más integral el cual busca que la comunidad, el docente y el estudiante se adapten a las necesidades y situaciones del contexto, las cuales le van a permitir el desarrollo de habilidades y competencias necesarias para la vida;

A la hora de realizar los juegos coordinativos también se logró observar y comprender un poco más la problemática a tratar ya que los alumnos realizaban estas actividades o movimientos motrices sin ningún tipo de reflexión, significado o sentido; se toma la idea de abordar la educación somática ya que esta busca cultivar una mayor consciencia de las sensaciones, el movimiento y la postura de una manera más interoceptiva. "Darle un sentido a cada movimiento para brindar un significado, un cuerpo en potencia consciente de su existir en el sentir como fenómeno de sensaciones que permite sentirse, sentir y abrir el mundo como posibilidad de entrar en él y ser parte de él" Hanna, T. (1988)

Esta inclinación o propuesta curricular desde la educación física se toma como base con el fin de mejorar las habilidades motrices ya que por medio de la consciencia corporal se logrará, aprender a dominar distintos patrones motrices de movimiento como caminar, correr y saltar, así como a coordinar nuestras acciones para poder

lanzar, atrapar y mantener el equilibrio, estas habilidades potenciándolas en la infancia se convierten en el soporte de nuestro desarrollo físico y coordinativo.

La forma en que se busca mejorar estas bases motrices en los estudiantes será por medio de contenidos los cuales nos permitan desde sus actividades poder incluir el aprendizaje experiencial, dado que este aprendizaje, como lo nombra Kolb. D. se entiende como una práctica pedagógica la cual orienta a que los alumnos aprendan de una manera más significativa, reflexiva y efectiva, a sí mismo se adapta a diferentes estilos de aprendizaje ya que no todos los estudiantes aprenden de la misma manera". Kolb. D. (1984). Esto ofrece una alternativa a los métodos tradicionales, permitiendo que los estudiantes aprendan de forma más personalizada con la intención de que los prepare para la vida teniendo en cuenta que el aprendizaje experiencial es el proceso por el cual construimos conocimiento mediante un proceso de reflexión y de dar sentido a las experiencias.

Pregunta problema

¿Cómo la maduración somática en la etapa de 12 años en adelante determina la interacción niño-entorno, mediada por procesos de aprendizaje experiencial y el desarrollo de habilidades motrices?

Para fomentar ese desarrollo ecológico del sujeto el cual se mencionó anteriormente U. Bronfenbrenner (1979). Da un punto de partida. De la misma forma se debe tener en cuenta a los estudiantes y entender que a través de actividades coordinativas y juegos recreativos reflexivos, se logra promover el aprendizaje experiencial, dado que se busca la manera de poder desarrollar una consciencia

corporal sólida que sienta las bases para un desempeño óptimo en cualquier ambiente o contexto, ya sea en la vida diaria o en el deporte de su elección.

De esta manera se ve reflejada una oportunidad de generar el cambio en el aula y en los procesos de aprendizaje del estudiante, debido al potencial transformador que tiene la consciencia corporal, esto se puede lograr ya que se revela como el cimiento sobre el cual se construyen nuestras habilidades motrices.

Al conectar con nuestro sistema propioceptivo e interoceptivo logramos que las sensaciones y respuestas de nuestro cuerpo adquieran un conocimiento profundo de cada movimiento que se realiza, permitiendo mejorarlas y optimizarlas para así lograr una conexión íntima, mejorar los movimientos motrices y poder alcanzar un enfoque corporal el cual pueda prevenir cualquier tipo de lesión que les limite el rendimiento físico, así mismo mejoran sus habilidades motoras y se vuelve un poco más sencillo y eficaz realizar cualquier tipo de movimiento de manera coordinada y controlada

Propósito de formación

El propósito de formación se redactó de la siguiente manera con base a lo que se quiere lograr con este proyecto curricular: La formación del soma como fundamento para un desarrollo ecológico del sujeto, promoviendo el aprendizaje experiencial y la mejora de las habilidades motrices

La universidad pedagógica nacional desde su proyecto curricular de licenciatura en educación física (PCLEF) aborda la intención de desarrollar un propósito formativo, intención pedagógica o ideal de ser humano a formar a la hora

de construir la idea del proyecto curricular particular (PCP) este propósito formativo tiene como objetivo redimensionar la concepción de educación física con base en fundamentos científicos y filosóficos con el fin de transformar la representación social vigente y las praxis del futuro docente.

Se entiende por praxis como la reflexión crítica y la acción transformadora de la práctica educativa por parte del docente, "no se trata solo de "hacer" o aplicar técnicas, sino de un proceso continuo de pensar sobre lo que se hace, por qué se hace y cómo se puede mejorar para lograr los objetivos de aprendizaje de los estudiantes". Kolb, D. (1984)

La finalidad de este propósito formativo es tomar el soma como fundamento. Para Hanna, el soma no es simplemente el cuerpo biológico sino el cuerpo observado desde una perspectiva de tercera persona, el soma es el cuerpo tal como lo experimentamos desde adentro, a través de nuestras sensaciones interoceptivas la consciencia interna de la posición, el movimiento y las acciones del cuerpo es la experiencia subjetiva y sentida del propio cuerpo Hanna, T. (1988).

Se logra entender que el cuerpo es lo que un médico o un observador externo ve y analiza, y el soma es lo que yo siento que soy desde mi interior, esta perspectiva en primera persona es crucial para la comprensión somática con el fin de entender la ampliación de ese desarrollo ecológico del sujeto, esta idea de desarrollo ecológico se toma del psicólogo ruso Urie Bronfenbrenner (1979). La cual expone que el desarrollo de un individuo está influenciado por una serie de sistemas ambientales que están interconectados.

En esa misma línea del ideal de ser humano a formar o propósito formativo solo se abordará el microsistema, el cual consiste en identificar el entorno inmediato que rodea al individuo, ya que incluye a las personas con las que tiene contacto directo y las actividades en las que participa regularmente, como por ejemplo: La familia, la escuela, el docente y su contexto sociocultural, dado que las interacciones en este nivel son bidireccionales, es decir, el niño influye en su entorno y viceversa. así se logrará ver este desarrollo como un proceso netamente individual. U. Bronfenbrenner (1979). Enfatiza la importancia del contexto y cómo las diferentes capas del entorno interactúan y pueden afectar el crecimiento de una persona a lo largo de su vida

Para lograr este objetivo se tomará el modelo pedagógico experiencial desde la idea del educador estadounidense David Kolb. (1984) y su ciclo de aprendizaje experiencial, con el objetivo de crear una estrategia pedagógica fundamental para el desarrollo y la consolidación de las habilidades motrices esenciales para la vida cotidiana o el deporte de su interés, ya que su objetivo principal radica en trascender la mera memorización teórica y la práctica repetitiva aislada, para sumergir al individuo en experiencias significativas y contextualizadas, las cuales demandan la aplicación activa y reflexiva de sus capacidades motoras a través de la participación directa en actividades prácticas, desafíos y resolución de problemas reales o simulados

Sumado esto la intención formativa es clara, ya que se busca por medio de la consciencia corporal mejorar las habilidades motrices básicas en el sujeto con el fin de que logre desenvolverse en distintas disciplinas, las reconozca, las practique y en lo posible si el sujeto lo desea pueda llegar al alto rendimiento, si no es así, que tenga unas bases motrices sólidas las cuales le permitan desenvolverse de una forma óptima en las distintas actividades de la vida cotidiana.

Marco teórico

Consciencia corporal:

La consciencia corporal, según el científico ruso Feldenkrais, es una herramienta poderosa para mejorar nuestra calidad de vida, al prestar atención a nuestro cuerpo y a nuestros movimientos, podemos liberarnos de tensiones, mejorar nuestra salud y alcanzar nuestro máximo potencial, el método Feldenkrais nos ofrece un camino para desarrollar esta consciencia y experimentar los beneficios que conlleva.

Feldenkrais. M. (1972. pág. 26.)

Los seres humanos están dotados de una consciencia desarrollada que les permite distinguir y saber qué ocurre en su interior. Cuando emplean esa facultad, pueden saber si entienden o no algo ya que la consciencia somática se refiere a la capacidad del ser humano de centrar voluntariamente la atención sobre su proceso somático. También lo define como una actitud de escucha hacia sí mismo, de atención interna, que se desarrolla a medida que el individuo participa activamente en la continua interacción entre los procesos orgánicos del cuerpo, el entorno y las intenciones

Definiciones y enfoques teóricos (esquema corporal, propiocepción, interocepción).

Esquema Corporal

El esquema corporal es una entidad dinámica, debido a que no sólo incluye sensaciones y recuerdos, sino abarca otros aspectos como la intencionalidad, los objetivos, las inclinaciones, etc. También existe un sentimiento de necesidad que los demás deben conocer como lo son las emociones y sensaciones que tienen lugar dentro de nosotros, "el cuerpo es siempre la expresión de un "Yo" y de una personalidad que se encuentra dentro de un mundo Hanna, T. (1988). Trasciende la mera representación anatómica del cuerpo, desde una perspectiva holística, se define como la consciencia intuitiva que tenemos de nuestro propio cuerpo, incluyendo la percepción de sus partes, su posición en el espacio y las posibilidades de movimiento, este trabajo de investigación aborda el esquema corporal desde el enfoque de la consciencia corporal, entendida como la capacidad de sentir, interpretar y regular las sensaciones internas para un movimiento más eficiente y significativo de ahí, que el concepto de esquema corporal haya sido definido por muchos autores, éstos pertenecen a escuelas, campos, ámbitos o corrientes iguales o muy diferentes, como la fisiología, neurología, psicología, psiquiatría, psicomotricidad, psicopedagogía, desarrollo motor etc.

Propiocepción

“La propiocepción como contenido educativo presenta una serie de beneficios en la prevención de lesiones, mejora de la fuerza y coordinación que puede resultar muy importante para mejorar la calidad de vida dentro y fuera de la actividad física” Hanna, T. (1988). Por lo tanto es muy importante ya que emerge como un pilar fundamental en el desarrollo motriz del individuo, su influencia se manifiesta de manera evidente en el ámbito motor, facilitando la adquisición de habilidades coordinativas, de equilibrio y de fuerza muscular, dado que la propiocepción juega un papel crucial en los procesos cognitivos, al favorecer la integración sensorial y la atención sostenida, a nivel emocional, un esquema corporal bien definido, sustentado en una sólida propiocepción, se vincula con una mayor autoestima y bienestar psicológico.

Interocepción

“La interocepción se ve reflejada como un sistema sensorial que informa al individuo sobre el estado interno de su organismo, al establecer un vínculo fundamental entre la mente y el cuerpo” González G. (2021. pág. 32.) Esta capacidad facilita la consciencia de las sensaciones viscerales y somáticas, permitiendo una respuesta adaptativa a los estímulos internos como a los externos, la interocepción nos ayuda a desarrollar habilidades de autorregulación emocional y también a mejorar la consciencia corporal, ya que contribuye a un bienestar integral y a llevar un rendimiento óptimo en diversas actividades, incluyendo aquellas relacionadas con la educación física; investigaciones recientes sugieren que un desarrollo adecuado del

sistema interoceptivo puede actuar como factor protector frente a trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión.

Por ende la educación física proporciona un ámbito privilegiado en el desarrollo del esquema corporal, la propiocepción y la interocepción teniendo en cuenta la relación entre estos conceptos para la mejora motriz, la mejora de la atención y de la concentración, así como para el desarrollo de una imagen corporal positiva al fomentar actividades que estimulen la consciencia corporal y la conexión mentecuerpo; la clase de educación física contribuye a fortalecer y ayudar a la formación de individuos con hábitos más saludables y preparados para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana, como a la hora de realizar cualquier tipo de actividad física o cualquier deporte de su interés.

Aprendizaje experiencial:

Teorías del aprendizaje experiencial. Kolb. D. (1984). un destacado educador y teórico del aprendizaje, desarrolló un modelo que propone que el aprendizaje es un proceso cíclico y continuo que se basa en la experiencia directa, este modelo conocido como el ciclo de aprendizaje experiencial, se divide en cuatro etapas interrelacionadas.

Inicia con una inmersión directa y activa en una experiencia concreta, esta primera etapa, caracterizada por la participación en situaciones reales o simuladas, sienta las bases para la reflexión posterior, a continuación, el individuo se sumerge en un proceso de observación reflexiva, donde analiza y evalúa la experiencia vivida, buscando comprender su significado y las emociones asociadas. A partir de esta reflexión, se construyen conceptos que permiten generalizar los aprendizajes y

relacionarlos con conocimientos previos, finalmente el ciclo se cierra con la experimentación activa, en la que los conceptos teóricos se aplican a nuevas situaciones, permitiendo consolidar el aprendizaje y adaptarlo a contextos cambiantes.

Con estas etapas se logra entender que el ciclo de aprendizaje no es solo recibir información, sino que a su vez es un ciclo activo de experimentación, reflexión, conceptualización y aplicación de conocimientos previos con el fin de llegar a ese aprendizaje significativo o reflexivo y a su vez lograr entender que existen distintos tipos o estilos de aprendizaje

Desarrollo ecológico del sujeto:

En el siguiente párrafo se abordará el concepto de desarrollo ecológico según Urie Bronfenbrenner. Bronfenbrenner. U. (1979)

Este concepto nos indica que es vital reconocer desde nuestras experiencias cotidianas, la necesidad e importancia de crear o recrear estrategias metodológicas y pedagógicas para contribuir a la formación de los niños con una visión holística, como personas en desarrollo, como seres sociales y que desde allí, se integren los conocimientos ambientales, desde la interacción con la sociedad, el contexto o entorno educativo para así ejercer esas relaciones en su vida personal, familiar, cultural, política, económica, es decir, en su interacción con los diversos entornos o como lo nombra U. Bronfenbrenner (1979). Diversos sistemas de nuestra sociedad que se entretajan y crean lazos complejos de interrelación entre las personas que lo constituyen, como también a sus componentes naturales y culturales con el fin de

lograr formar un sujeto reflexivo consciente de su cuerpo y su movimiento para la vida cotidiana o cualquier tipo de deporte que desee realizar.

Educación Somática

Los estudios sobre el desarrollo humano nos muestran la gran importancia que adquiere el papel de la motricidad en la construcción de la personalidad del niño y los distintos modos de conducta infantil, así mismo estas conductas están relacionadas por una serie de ámbitos los cuales ninguno puede contemplarse sin la interacción de los otros.

Estos ámbitos de dominio afectivo, dominio social, dominio cognoscitivo y el ámbito psicomotor sostiene que mediante la actividad corporal del niño a la hora de pensar, aprender y reflexionar en cómo afronta sus problemas, se convierte en una etapa global e irrepetible la cual debe ser aprovechada por planteamientos educativos que impacten en la formación del sujeto. Rodríguez Gómez, V. J. (2015)

Entendamos el "soma" como un cuerpo vivo, ese que siente y se mueve, el estudio del soma se enfoca en cómo este cuerpo se relaciona con nuestra consciencia (darse cuenta de las cosas) y con el mundo que nos rodea, se logra imaginar que el cuerpo es como un sensor gigante que capta todo lo que pasa a su alrededor (el calor del sol, el sonido de la música, la textura de una silla), a esto le llaman sensorium, pero el cuerpo no solo recibe información, también puede actuar sobre ese mundo (levantar la mano, caminar hacia la música, cambiar de postura en la silla) a esto le llaman motorium, lo más importante es que la sensación y el movimiento siempre van de la mano, no se puede sentir algo sin que el cuerpo "soma" reaccione de alguna manera, aunque sea un pequeño ajuste muscular y al revés, cada vez que se da un

movimiento ya sea voluntario o involuntario, se logra sentir algo como resultado, esto que el cuerpo siente es como un círculo constante de sensaciones de movimientos que a su vez generan nuevas sensaciones para realizar cualquier tipo de nuevo movimiento, por lo tanto, el estudio del soma da a conocer que nuestro cuerpo no es solo una máquina biológica, sino un sistema activo que siente el mundo y actúa sobre él de manera inseparable, la clave para entender cómo interactuamos con nosotros mismos y con el exterior está en comprender esta conexión profunda entre la sensación y el movimiento.

Antecedentes Locales

La facultad de cultura física, deporte y recreación de la Universidad Santo Tomás frente al tema de consciencia corporal y movimiento, teniendo como base la importancia de ambos temas y la diferencia que se generaría no solo en los practicantes de los diferentes deportes, sino también en la facultad al implementar en sus clases, tanto prácticas como teóricas estos conocimientos.

La consciencia corporal tiene que considerarse dentro del contexto global del proceso de desarrollo del individuo. Ontogenética mente, el niño tiene en un principio, una noción global de su cuerpo, que poco a poco, se va a ir haciendo cada vez más articulada; es decir, va adquiriendo la noción de que el cuerpo posee límites definidos y de que sus partes están interrelacionadas y unidas, formando una estructura bien definida. Rodríguez. V. (2015. pág. 33).

La universidad pedagógica nacional con el tema al desarrollar la idea, que el ser humano, es un ser consciente de su corporeidad, un ser humano que tiene la posibilidad de potenciar todas sus dimensiones, de ir más allá, de trascender.

Trascender se entenderá como el proceso de ascenso exponencial de todas las facetas del ser humano, de una manera integral y holística, en la que se busca no solo el mejoramiento y fortalecimiento de los procesos reflexivos y técnicos intrínsecos de las actividades deportivas y otras prácticas corporales sino también los procesos humanos y significativos en cuanto a la relación ser humano sociedad, naturaleza y cultura.

Esta idea de un ser consciente se desarrolla con el fin de primero mostrar que “La educación física se puede enseñar de diferentes formas, pero sobre todo que el aprendiente de cada experiencia corporal tenga una búsqueda diferente que logré enriquecer todos sus aprendizajes, los conocimientos y experiencias obtenidas durante el proceso y que hagan de sí un ser con otra perspectiva de lo que se puede hacer en la clase de educación física o en los espacios donde se enseñe el deporte”.

Bernal. E. (2023. pág. 14.)

Antecedentes Nacionales

La facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Fundación Universitaria Los Libertadores, trata el tema de, El juego como una herramienta clave para el desarrollo de la conciencia corporal en estudiantes de transición en el colegio Soacha Avanza La Unidad. Esta investigación desarrolla una estrategia a partir del juego que busca favorecer los ambientes de aprendizaje para mejorar el desarrollo de la conciencia corporal, la lateralidad, la segmentación y la conciencia espacial, para que se relacionen de mejor manera con el otro y en el medio que se desenvuelven.

En el artículo de investigación, reflexiones sobre la concepción del cuerpo y del movimiento para una educación integral de la primera infancia; hablan sobre, la importancia del movimiento en la interacción con los demás y con el entorno, también, como la experiencia educativa no sedentaria dirigida a la exploración experiencial en el espacio con actividades dirigidas a interrelacionarse, será el camino para el pleno desarrollo de los niños en preescolar. Para ello usan la relación entre las dimensiones del ser y ejes del conocimiento, lo que les permite la inclusión de la corporeidad y su vivencia activa por medio del movimiento. Reflexiones sobre la concepción del cuerpo y del movimiento para una educación integral de la primera infancia. (2014). Praxis Pedagógica, 14(15), 15-42.

Antecedentes Internacionales

En la Universidad Estatal de Milagro, Ecuador. Tratan el tema del desarrollo sensorial y conciencia corporal en los niños de 12 a 36 meses del Cid 'la Aurora', Cantón Daule - Ecuador. Esta investigación analiza diferentes estrategias pedagógicas que incluyen actividades táctiles, auditivas y visuales y su impacto en el desarrollo sensorial y la conciencia corporal en niños de 12 a 36 meses. Buscando como resultado una mejora en el reconocimiento del esquema corporal, la coordinación motora y su capacidad de respuesta. También resaltan la importancia de priorizar el desarrollo sensorial y la conciencia corporal en los programas de educación inicial. González Granda, L. M., Astudillo Cobos, A. C., & Flor Montecé, J. A. (2024).

En un artículo de investigación, Psicomotricidad: construyendo aprendizajes a través del movimiento, en la ciudad de Guayaquil, Ecuador. Habla sobre la importancia de la psicomotricidad y como la educación a través del movimiento

genera una construcción de nuevos y mejores aprendizajes; además, educar por medio del movimiento implica la mejora en el área cognitiva y a su vez estimula las situaciones afectivas, relacionales, sensorio motrices y sociales. No se concibe el aprendizaje sin movimiento, puesto que las situaciones satisfactorias que se registran en la psiquis del niño, generan un agente motivacional que enriquece la autonomía, confianza, autoconcepto y desarrollo de la personalidad.

En la Universidad de Jaén, España. En su artículo de investigación; el aprendizaje experiencial y las nuevas demandas formativas, habla de la importancia del aprendizaje experiencial y su relación entre la teoría y la práctica, lo que conlleva al sujeto a un aprendizaje significativo, contextualizado, transferible, funcional y se fomenta su capacidad de aplicar lo aprendido. Romero Ariza, M. (2014). El aprendizaje experiencial y las nuevas demandas formativas. *Antropología Experimental*, 10.

Perspectiva educativa

Con respecto al propósito formativo o al tipo de ser humano que se quiere llegar a formar la licenciatura en educación física de la universidad pedagógica nacional, desde su PCLEF nos relaciona desde tres aspectos, áreas o perspectivas las cuales son; La perspectiva humanística, la perspectiva pedagógica y la perspectiva disciplinar.

Desde el enfoque para la transmisión de este conocimiento se busca como prioridad lograr un aprendizaje y un desarrollo motor activo en el estudiante con el fin de que se pueda relacionar en cualquier tipo de área o deporte de su elección, desde

el área humanística se abordara la teoría de los sistemas del psicólogo ruso Urie Bronfenbrenner (1979). Resaltando la importancia del lugar que se encarga de formar al sujeto para su crecimiento y desarrollo como lo es en este caso: el aula, el docente, la familia y el contexto. Desde el área pedagógica se toma al educador David A. Kolb. (1984). Su teoría del aprendizaje experiencial (ciclo Kolb) la cual se explorará desde la teoría curricular de Joseph Schwab y su práctica deliberativa en los distintos lugares comunes los cuales son: (Estudiante, docente, aula y contexto) por último, desde el área disciplinar se tomará la idea de Thomas Hanna. (1988). Su enfoque sobre la educación somática y la consciencia corporal.

Perspectiva Humanística

Se puede entender que la oportunidad de reconocerse corporalmente y de poder darle sentido a cada movimiento que se realiza en la clase de educación física, va a potenciar las habilidades motrices del mismo, para esto también se debe reconocer el contexto del sujeto a tratar, sus sentimientos y necesidades. El desarrollo de estas habilidades es un componente fundamental del bienestar integral del ser humano, impactando no solo la salud física, sino también la participación del estudiante en la sociedad y la exploración activa que tiene con el entorno, desde esta perspectiva humanística, se reconoce el valor particular de cada individuo y su potencial para el crecimiento y la autorrealización, lo cual incluye el dominio y disfrute de sus capacidades corporales, por tanto, no es solo un objetivo funcional, sino una vía para potenciar la autonomía, la confianza y el reconocimiento personal del sujeto.

Para comprender a profundidad los factores que influyen en este proceso, adoptamos como marco de referencia la Teoría Ecológica de los Sistemas de Urie Bronfenbrenner (1979). Sin embargo, reconociendo la necesidad de una aproximación focalizada y sensible a la experiencia directa del individuo, esta investigación centrará su análisis exclusivamente en el nivel del microsistema, ya que este se define como el patrón de actividades, roles y relaciones interpersonales que el estudiante en desarrollo experimenta en un entorno determinado, con características físicas y materiales particulares, donde interactúa cara a cara de manera regular con el contexto y las habilidades motrices, el microsistema incluye entornos inmediatos cruciales como el hogar y la dinámica familiar, sus interacciones con padres y hermanos durante el juego, sus rutinas diarias, la disponibilidad de espacios y materiales en el entorno escolar específicamente en las clases de educación física, las relaciones en el recreo, su interacción con maestros y compañeros en actividades motrices y, si aplica, otros entornos de interacción directa como grupos de juego y equipos deportivos infantiles.

Se opta por elegir el microsistema ya que responde directamente a los principios humanísticos, dado que en estos entornos inmediatos donde el sujeto vive y experimenta de forma más directa el apoyo o la falta de él, las expectativas, los modelos a seguir, las oportunidades para practicar y el feedback o retroalimentación sobre su desempeño motor ya que es allí donde se construyen significados personales en torno al movimiento, la competencia física y la propia imagen corporal ya que a la hora de comprender las dinámicas interpersonales, las rutinas, los recursos disponibles y las percepciones subjetivas dentro de estos escenarios es esencial para

entender cómo se facilita o dificulta el desarrollo motor desde la perspectiva del propio sujeto

Por lo tanto, este proyecto busca explorar en profundidad cómo las características específicas del microsistema de los niños en los colegios distritales de la ciudad de Bogotá influyen en el proceso de adquisición y mejora de la coordinación y la lateralidad, se pretende identificar los facilitadores y barreras presentes en las interacciones cotidianas y en el ambiente físico inmediato, prestando especial atención a la experiencia subjetiva y la percepción del individuo sobre estos factores.

La relevancia de este enfoque radica en su potencial para generar conocimiento aplicable al diseño de intervenciones más precisas, contextualizadas y sobre todo, respetuosas con la realidad y la dignidad del individuo, al comprender las complejidades del microsistema, podemos desarrollar estrategias de apoyo familiares y escolares que no solo sean técnicamente adecuadas, sino que también fomenten la motivación intrínseca, la autoeficacia y una vivencia positiva del propio cuerpo y sus capacidades, alineándose así con un genuino enfoque humanístico centrado en la persona y su potencial de desarrollo integral

Perspectiva Pedagógica

Desde esta perspectiva pedagógica se logrará definir y adoptar un marco teórico específico sobre la educación, la enseñanza y el aprendizaje que guiará todo el proceso del proyecto curricular particular, se tomará la perspectiva del aprendizaje experiencial del educador David Kolb. (1984). Dado que relaciona el proceso educativo como parte fundamental en el desarrollo del sujeto y de igual forma con este se buscará lograr el desarrollo de las habilidades motrices, ya que se puede

entender que no son una simple transmisión de técnicas, sino que se convierte en un ciclo dinámico donde el conocimiento y la habilidad dan lugar a la transformación de la experiencia directa, este proceso implica necesariamente cuatro fases interconectadas que son:

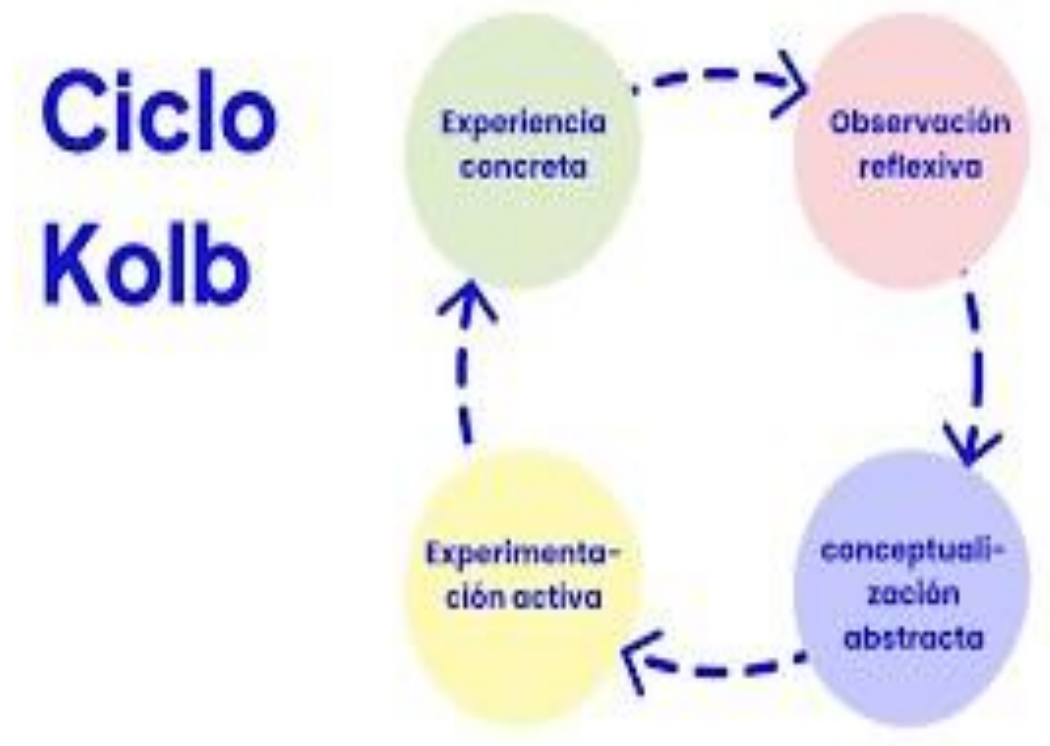
Experiencia Concreta (EC): En esta fase la idea es involucrarse activamente en la tarea motriz; es el momento de hacer, de sentir el movimiento, de ejecutar la acción física (ej. intentar lanzar una pelota, realizar un paso de baile, identificar el lado derecho y el izquierdo) se entiende que la experiencia es el punto de partida.

Observación Reflexiva (OR): Desde esta observación se logra entender que se debe tomar distancia para observar y reflexionar sobre la experiencia concreta del estudiante. Esto incluye percibir las sensaciones corporales (propiocepción e interocepción), notar los resultados de la acción que se realiza en las distintas actividades, compararla con intentos previos y poder considerar el feedback recibido desde el docente, es el momento de preguntarse: ¿Qué pasó? ¿Cómo me sentí? ¿Qué funcionó? y ¿Que debo mejorar?

Conceptualización Abstracta (CA): En esta conceptualización se da paso a pensar y generalizar a partir de la reflexión. El estudiante busca entender los principios detrás del movimiento, formula preguntas sobre lo que se hace y su resultado, integra instrucciones técnicas o conocimientos biomecánicos de la mano del docente y crea o modifica modelos mentales sobre cómo realizar la habilidad correctamente, es el momento de entender el por qué y el cómo de la reflexión general.

Experimentación Activa (EA): Por último, se da la experimentación activa a la hora de probar y aplicar las nuevas ideas o comprensiones en acciones o actividades futuras. El estudiante utiliza los conceptos generados para reflexionar sobre cómo se abordará la siguiente ejecución de la acción motriz, experimentando con ajustes y modificaciones para ver si mejora su desempeño, es el momento en el cual se logra usar la teoría para guiar la práctica intencionada.

Ilustración 1



Nota. Ciclo de aprendizaje experiencial. Kolb (1984).

Este ciclo de aprendizaje se repite continuamente, permitiendo un refinamiento progresivo de la habilidad motriz a través de la acción, la reflexión, la conceptualización y la nueva experimentación, se aplicara este modelo pedagógico dado que el rol del aprendizaje experiencial en este contexto educativo es lograr facilitar que el sujeto transite eficazmente por este ciclo, puesto que reúne oportunidades para la experiencia motriz, guiando la reflexión, ofreciendo marcos conceptuales y animando a la experimentación activa a la hora de realizar un proceso de praxis continua.

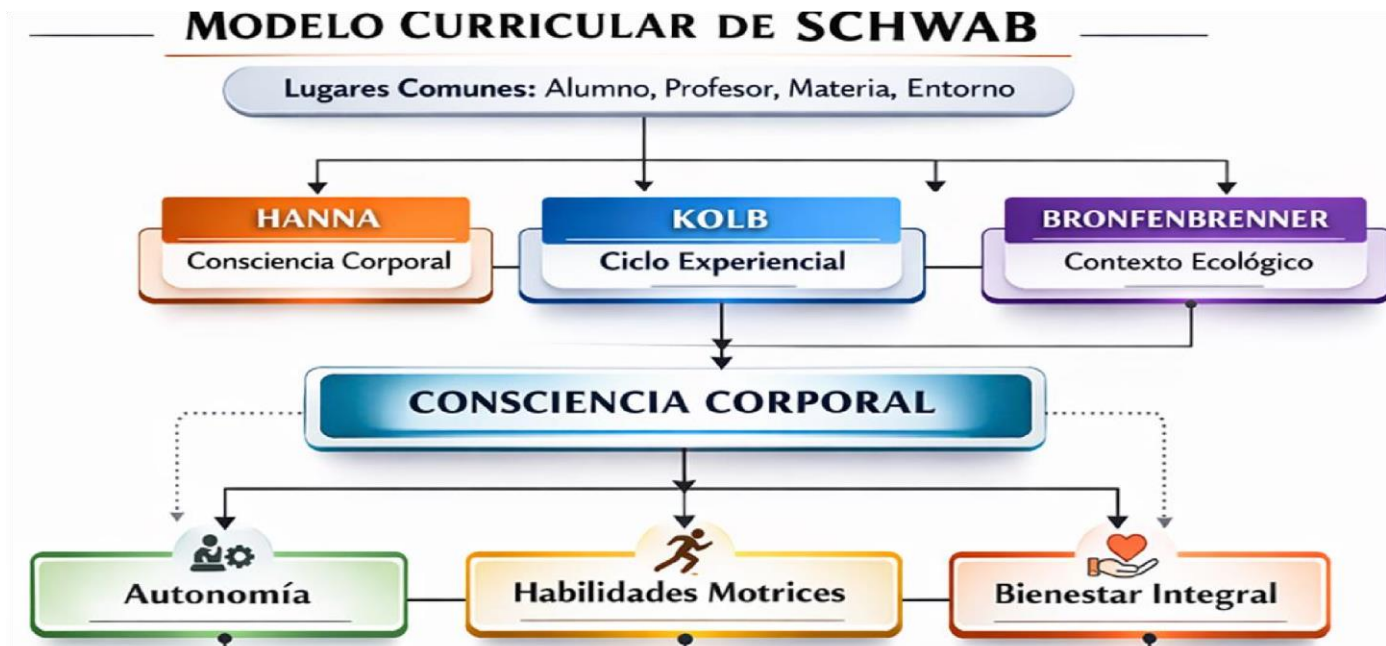
Modelo curricular

Para la organización metodológica se utilizará el modelo curricular del educador Joseph Schwab (1909-1988) el cual se relaciona de una manera muy sólida con la teoría ecología de Urie Bronfenbrenner. (1979). El aprendizaje experiencial de David Kolb. (1984). Este enfoque curricular se centra en dar una importancia relevante a lo práctico y a lo deliberativo, entendiendo esto último como la forma de abordar los distintos puntos de vista que aparecen en la clase, tanto del profesor, como el de cada estudiante, para así hacer referencia desde los diferentes lugares comunes que Schwab plantea los cuales son: el estudiante, el maestro, la materia y el contexto, cabe destacar que para U. Bronfenbrenner (1979). Estos lugares comunes se asemejan con su teoría ecológica, ya que allí se reconoce que el desarrollo humano y educativo ocurre en sistemas interconectados y no en el vacío.

De la misma forma se busca generar un equilibrio en la clase para poder guiar el proceso deliberativo colectivo, mas no de imposición teórica, dado que las decisiones de la clase se toman considerando las particularidades de cada situación educativa para así poder desarrollar y construir el ciclo Kolb a través de la experiencia, la reflexión, la conceptualización y la nueva acción en el aula.

Ilustración 2

Currículo Joseph Schwab



Nota. Elaboración propia (2026). Esta figura hace referencia al modelo curricular que se tomo como base en el proyecto

Perspectiva Disciplinar

Desde la perspectiva disciplinar se toma como base al filósofo Thomas Louis Hanna y su libro " Somatics " Ya que explora la importancia fundamental de la consciencia interna del cuerpo enfocándose en dos sistemas sensoriales que nos permiten la regulación corporal, la autoconciencia y la interacción con el mundo. Con respecto a estos sistemas se abordará la propiocepción e interocepción;

Este primer sistema es importante en la salud, el movimiento y el bienestar general ya que es el sentido que informa a nuestro cerebro sobre la posición, ubicación, orientación y movimiento de las diferentes partes de nuestro cuerpo en el espacio, del mismo modo se puede relacionar con la consciencia corporal, en términos de dónde están nuestras diferentes partes del cuerpo y cómo se están moviendo, sin necesidad de usar la vista.

El segundo sistema logra reconocer las sensaciones internas de nuestro cuerpo ya que es la forma en que nuestro cerebro recibe y procesa señales que provienen de manera intrínseca, informándonos sobre nuestro estado fisiológico por eso es tan importante ya que es el sentido que nos conecta con nuestro mundo interior, permitiéndonos monitorear y responder a las necesidades y estados de nuestro cuerpo, lo cual es esencial para nuestra salud física y mental.

Hanna. T. Argumenta que la mayoría de los dolores crónicos, la rigidez y las limitaciones de movimiento no son simplemente el resultado del envejecimiento o lesiones, sino más bien el producto de patrones de tensión muscular aprendidos e inconscientes, a los que él denomina "amnesia sensorio motriz" cabe aclarar que no es una amnesia en el sentido de pérdida de memoria cognitiva, sino una pérdida de la

capacidad de sentir y controlar voluntariamente ciertos músculos o grupos musculares, esto ocurre debido a estrés, lesiones, posturas repetitivas o hábitos ya que el cerebro mantiene esos músculos en un estado de contracción crónica e inconsciente, el cerebro "olvida" cómo relajar completamente esos músculos o cómo moverlos libremente porque la tensión se ha vuelto el estado "normal" y habitual, operando por debajo del umbral de la consciencia.

¿Como la consciencia corporal nos ayuda a la mejora motriz?

Se logra entender que el cerebro tiene un 'mapa' de todo el cuerpo para saber cómo moverlo y sentirlo, a veces los músculos se quedan tensos sin que nos demos cuenta, como si funcionaran en piloto automático a esto le llamamos Amnesia Sensorio motriz (ASM) ¿Cómo se puede solucionar? Simplemente prestando atención, cuando se concentra intencionalmente en esa parte del cuerpo tensa o dormida se logra romper ese piloto automático, es como encender la luz de repente, se vuelve a sentir esa tensión que antes era ignorada o volver a mirar el mapa con atención; Con el fin de recuperar la habilidad para dar órdenes precisas, así puede enseñar al cuerpo a soltar esa tensión acumulada y a moverse de manera más libre y eficiente como si redescubriera movimientos olvidados.

Tendencia Disciplinar

Se implementara la educación somática del filósofo y educador Thomas Hanna (1928-1990) desarrolló su propio enfoque dentro de la educación somática, a menudo llamado Hanna Somatics o Clinical Somatic Education, su trabajo se centró en entender y revertir el dolor muscular crónico y la rigidez que, según él, no siempre

se deben a daños estructurales, sino a patrones aprendidos por el sistema nervioso central ya que esta educación somática se enfoca en la experiencia del cuerpo vivido de manera intrínseca, por lo que utiliza la consciencia corporal, el movimiento, la postura, la tensión, la respiración, el contacto con el entorno para mejorar el bienestar y la función del cuerpo.

Se aborda la consciencia corporal ya que esta les ayuda a desarrollar una mayor percepción de los propios hábitos de movimiento a liberar las tensiones musculares que son a menudo inconscientes y los distintos patrones posturales, en suma de la auto regulación y el aprendizaje experiencial ya que se procura que el sujeto pueda reorganizar y mejorar sus patrones de movimiento, liberando tensiones innecesarias desde el abordaje somático con el fin de ayudar al individuo a sentir dónde y cuándo aplica tensión excesiva y también que logre aprender a liberarla permitiéndole un movimiento más coordinado encontrando formas más eficientes, fluidas y placenteras de moverse

Modelo evaluación

Para el proceso de evaluación se tomará un diario de campo reflexivo, ya que se constituye como un instrumento cualitativo fundamental el cual dará la opción de evaluar el proceso de la consciencia corporal en los diferentes alumnos del colegio República Bolivariana de Venezuela del grado sexto. Este diario de campo permite identificar los avances motrices observables, las percepciones subjetivas, las emociones y los descubrimientos internos que los estudiantes experimentan durante el proceso.

Se logra diferenciar este diario de campo con las evaluaciones tradicionales que regularmente se centran en resultados cuantificables. A comparación, este diario de campo se enfoca en el proceso vivencial, puesto que se registrarán las sensaciones interoceptivas y propioceptivas que los alumnos van a ir identificando a medida que exploran su cuerpo en movimiento. La estructura será sencilla pero muy profunda, cabe destacar que, a la hora de realizar las diferentes actividades en las distintas intervenciones pedagógicas, se abordarán y se describirán las experiencias más relevantes de los estudiantes (emociones y sensaciones)

Se tendrán en cuenta las distintas problemáticas que se presenten en las actividades y se planteará una posible solución con preguntas orientadoras, esto con el fin de guiar el proceso de aprendizaje y a su vez construir un puente entre el estudiante, su experiencia subjetiva y la evaluación docente. Para así evidenciar su desarrollo motor a medida que se va realizando el proceso reflexivo con base a la teoría pedagógica que nos ofrece David Kolb (1984).

Ejemplo del diario de campo reflexivo. Fecha: 12 de agosto. Actividad: El mapa viviente. Una estudiante durante el juego con ojos vendados mostró inicialmente resistencia a cerrar los ojos, al ser guiada por su compañera, comenzó a relajarse, al finalizar, comentó: Al principio tenía miedo de caerme, pero cuando sentí que me apretaban el hombro, supe que estaba bien, sentía mis pies en el suelo y sabía cuándo iba a subir a la colchoneta porque mis rodillas se preparaban solas. Esto evidencia un inicio de consciencia propioceptiva, al anticipar el cambio de superficie.

Finalmente, lo que se busca con este diario de campo reflexivo no es solo evaluar, si no a su vez, transformar la perspectiva corporal del estudiante a la hora que reconozca su autonomía y su consciencia corporal, para así lograr sentar las bases de un desarrollo motriz sostenible y significativo a lo largo de la vida.

DISEÑO DE IMPLEMENTACION

Justificación

Se empleará el modelo pedagógico con base a la teoría de David Kolb (1984). Su aprendizaje experiencial el cual se enfoca en que, la persona aprende a través de la acción y la reflexión sobre esa acción. Así mismo la consciencia corporal juega un papel fundamental en este proceso, al permitir que el estudiante perciba y registre las sensaciones físicas asociadas a la experiencia, estas sensaciones se convierten en una parte integral del aprendizaje, anclando la información de manera más profunda y significativa, dado que cuando los sujetos son conscientes de su cuerpo durante una actividad, como por ejemplo: la tensión muscular al intentar una nueva postura en yoga, el ritmo cardíaco al correr, la sensación de equilibrio al montar en bicicleta o patineta. Esta información sensorial se suma a la cognitiva y crea una conexión más fuerte entre la experiencia y la acción motriz, es decir no solo sabemos algo, sino que también lo sentimos en nuestro cuerpo.

La conexión del cuerpo y la mente facilita la reflexión al recordar la experiencia, ya que las sensaciones corporales pueden evocar emociones y pensamientos asociados a esa emoción, enriqueciendo el proceso reflexivo y permitiendo una comprensión más holística de lo aprendido, para finalmente mejorar esta consciencia corporal y desarrollar la aplicación del aprendizaje.

Al estar más sintonizados con nuestras propias capacidades y limitaciones físicas, podemos transferir el conocimiento y las habilidades adquiridas a nuevas situaciones de manera más efectiva y segura, por lo tanto, integrar la consciencia

corporal en el aprendizaje experiencial no es solo una adición, sino un componente esencial que potencia la profundidad, la retención y la aplicabilidad del aprendizaje, con el fin de que puedan mejorar las habilidades motrices básicas para las actividades cotidianas de la vida diaria o el deporte de su elección.

Objetivo

El objetivo de la implementación es lograr una secuencia metodológica en 10 sesiones de clase que están basadas en el reconocimiento corporal, la educación somática y el proceso de aprendizaje experiencial en los alumnos de grado sexto del colegio República Bolivariana de Venezuela. Con el fin de poder desarrollar su consciencia corporal a través de actividades lúdicas y reflexivas que les permitan identificar sensaciones interoceptivas y propioceptivas (tensión, relajación, equilibrio, posición en el espacio), y a su vez mejorar sus habilidades motrices básicas (coordinación, lateralidad, lanzar y atrapar) para fortalecer su autonomía motriz mediante procesos de exploración consciente, diálogos reflexivo y transferencias de aprendizaje a contextos cotidianos, evaluando cualitativamente los avances a través de un diario de campo reflexivo.

Objetivos Específicos

- Reconocer la capacidad de percibir y comprender las sensaciones internas del cuerpo, así como la relación entre el cuerpo y la mente
- Promover el aprendizaje experiencial a través del movimiento: Utilizar actividades físicas y experiencias sensoriales para facilitar el aprendizaje significativo por medio de la reflexión
- Realizar movimientos motrices sincronizados: Desarrollar la capacidad de controlar y coordinar los movimientos del cuerpo, así como la destreza y precisión en la ejecución de tareas motoras

Matriz Curricular

Ilustración 3

Título del PCP	Reconocerse desde el cuerpo: aprendizaje experiencial y adaptación al contexto para el avance motor					
Propósito formativo	La formación del soma como fundamento para un desarrollo ecológico del sujeto, promoviendo el aprendizaje experiencial y la mejora de las habilidades motrices					
Perspectiva curricular (Características y autor)	La visión de Joseph Schwab sobre el currículo lo considera en diversos "lugares comunes" (estudiante, maestro, materia, contexto) podría enriquecerse al incluir la dimensión somática del aprendizaje propuesta por Hanna, dado que un currículo que integre la consciencia corporal podría conducir a experiencias de aprendizaje más completas y significativas.					
Objetivo general	Objetivo específico	Fase	Unidad	Sesión	Propósito de la sesión	propósito Especifico
Desarrollar la consciencia corporal y la conexión mente cuerpo para la mejora de las habilidades motrices (coordinación – lateralidad)	1 Reconocer la capacidad de percibir y comprender las sensaciones internas del cuerpo, así como la relación entre el cuerpo y la mente	Reconocimiento sensorial corporal	Recorriendo nuestro cuerpo como un mapa de sensaciones	1	Reconoce distintas sensaciones (tensión, relajación, contacto) y la información propioceptiva sobre la posición del cuerpo en el espacio	Identificar el esquema corporal y la posición del cuerpo en el espacio.
				2	Desarrollar la capacidad de identificar y nombrar sensaciones de tensión y relajación en diferentes partes del cuerpo	Distinguir el escaneo corporal y las distintas sensaciones corporales
				3	Explora la pandiculación en los músculos laterales del tronco para mejorar la consciencia y control del movimiento lateral y la respiración.	
				4	Distingue las sensaciones internas y externas del cuerpo a la hora de realizar distintos ejercicios de resistencia física	
	2. Promover el aprendizaje experiencial a través del movimiento: Utilizar actividades físicas y experiencias sensoriales para facilitar el aprendizaje significativo por medio de la reflexión	experimentación corporal	Aprendiendo a nadar en los ríos de mi cuerpo	5	Enfoca la metáfora de nadar en los ríos de mi cuerpo basado en la experiencia directa. Se centra en explorar, identificar y "cartografiar" sensaciones, tensiones, patrones de movimiento y la conexión mente cuerpo.	Reconocer las partes y sensaciones internas del cuerpo
				6	Posiciona al cuerpo como el principal campo de experimentación y descubrimiento. Cada sesión es una oportunidad para "hacer experimentos" (movimientos, ejercicios de atención) y "analizar los resultados" (sensaciones, cambios, percepciones)	Reconocer el espacio, el cuerpo y sus cambios de percepción
	3. Realizar movimientos motrices sincronizados: Desarrollar la capacidad de controlar y coordinar los movimientos del cuerpo, así como la destreza y precisión en la ejecución de tareas motoras	Distinción de las diferentes bases motrices	Las bases motrices como cimiento para la construcción de una corporalidad sólida	7	Desarrollar la coordinación general del cuerpo y la sincronización de movimientos a través de actividades rítmicas y secuencias motoras guiadas, experimentando con diferentes patrones y velocidades.	coordinación de movimientos de acuerdo con el ritmo
				8	Mejorar la precisión y la coordinación óculo-manual y óculo-pedal a través de actividades de lanzamiento y puntería a objetivos, desarrollando el control de la fuerza y la dirección	Control de la fuerza y posicionamiento del cuerpo
				9	Identificar, experimentar y fortalecer la conciencia y el dominio de ambos lados del cuerpo (lateralidad) a través de actividades que requieran el uso diferenciado y coordinado de las extremidades.	Experimentar y fortalecer la consciencia y el dominio de ambos lados del cuerpo (Lateralidad)
				10	Desarrollar la capacidad de enlazar movimientos individuales en secuencias fluidas y coordinadas, mejorando la memoria motriz, la transición entre acciones y el control del equilibrio dinámico.	

Nota. Elaboración propia. En la siguiente tabla se diseña el propósito del proyecto teniendo en cuenta clase por clase

Ejecución Piloto

En la clase de educación física se pueden evidenciar distintas formas de organizarla de acuerdo al objetivo o propósito que tenga la sesión, para ello se necesita tener en cuenta la metodología de la misma, se entiende que la metodología es el conjunto de estrategias, técnicas o enfoques que un docente emplea para facilitar el aprendizaje motor, cognitivo y socioafectivo de los estudiantes, ya que no se limita a la selección de actividades, sino que también abarca la organización de la clase, el rol docente, los recursos utilizados y los criterios de evaluación. Su principal finalidad es transformar la práctica corporal en una experiencia educativa significativa, adaptándose a las necesidades, edades y ambientes de los alumnos.

A la hora de realizar una sesión de clase, la metodología se ve inmersa en los diferentes estilos de enseñanza que van desde enfoques directivos, como el mando directo, donde el profesor dicta instrucciones específicas, hasta modelos participativos, como el descubrimiento guiado, donde los estudiantes exploran y construyen su propio aprendizaje por medio de la experiencia misma. A la hora de elegir un estilo de enseñanza se debe tener en cuenta que la elección del estilo depende de los objetivos que se quieran trabajar en el aula aun teniendo en cuenta que se puede variar uno con el otro

Para enseñar técnicas deportivas complejas puede priorizarse un enfoque estructurado, mientras que para fomentar la creatividad o la cooperación son ideales métodos como el aprendizaje cooperativo o la resolución de problemas motrices, ya que la metodología debe ser flexible y tener una reflexión constante.

Por lo tanto, se tiene en cuenta la idea de Thomas Hanna. (1988). Ya que esta busca centrarse en el desarrollo de la consciencia corporal como fundamento para el aprendizaje significativo en el aula y realiza una crítica frente a los enfoques tradicionales que priorizan

la imitación de modelos externos o la repetición mecánica de los movimientos corporales. Hanna propone un proceso de autodescubrimiento guiado por el docente donde los estudiantes exploran sus sensaciones internas como la tensión muscular, la alineación postural o la respiración con el fin de prestarle atención a esas sensaciones interoceptivas y lograr reeducar su sistema neuromuscular. Este abordaje no solo busca la eficiencia motriz, sino también la autonomía y la integración entre mente y cuerpo, reconociendo que todo movimiento es expresión de procesos cognitivos y emocionales.

Bajo el marco del modelo pedagógico de David Kolb (1984). Las sesiones de educación física se organizarán reconociendo que cada sujeto, aunque participe en un mismo ejercicio, juego o acción, vivirá una experiencia única y personal, guiada por su curiosidad innata y su proceso individual de descubrimiento. Este enfoque prioriza que los estudiantes exploren de manera autónoma los límites y posibilidades de su propio cuerpo, estableciendo sus propias relaciones de causa-efecto a través de la experiencia sensorial y motriz.

El aprendizaje experiencial, en este contexto, emerge de forma orgánica a partir del juego libre, la exploración no dirigida y la resolución de problemas reales, lo que permite a cada estudiante conectar con sus capacidades de manera significativa dado que de esta forma, no solo se desarrollan las habilidades motrices, sino que también se fortalece la autonomía, la confianza personal y la capacidad de asombro, sentando las bases para una educación física verdaderamente liberadora, significativa y centrada en la vivencia y consciencia corporal del individuo.

De este modo, la integración de ambos enfoques logra trascender la aparente dualidad entre libertad y técnica, constituyéndose en una propuesta pedagógica profundamente coherente, ya que David Kolb (1984). Sienta el fundamento pedagógico al recordarnos el "por qué" de la educación física y como se transforma en un proceso de desarrollo libre e integral para el sujeto, por otro lado, aporta el "cómo" metodológico, facilitando un diálogo

corporal inteligente y consciente a la hora de estructurar la clase de educación física. Junto a una pedagogía del movimiento que trasciende el entrenamiento mecánico de músculos para convertirse en el cimiento de la autonomía, la curiosidad sensorial y la conexión profunda con la corporeidad, pilares de una verdadera educación liberadora.

Tema de la clase	Reconoce distintas sensaciones como lo son: tensión, relajación, contacto y la información sobre la posición del cuerpo en el espacio
Propósito de la clase:	Identificar el esquema corporal y la posición del cuerpo en el espacio.
Fecha:	12 de agosto 2025
Grado	Sexto grado (603)
Materiales	Aros, platillos
Momentos de encuentro - Primero se hace una breve introducción de quien es el profesor, que hace en la institución, de que universidad viene, y como se espera que sea el espacio y la dinámica de la clase - Segundo los estudiantes van a contestar una pregunta, con el fin de ver la interpretación que se tiene de la clase de educación física, ¿Qué se le viene a la mente al escuchar educación física?	
Momento central	
Juego 1. Juego de sensaciones	Los estudiantes caminan lentamente por el espacio, primero con los ojos abiertos y luego con los ojos vendados. Consignas: Caminen como si el suelo estuviera caliente. Ahora como si fuera de hielo. deténganse y sientan el contacto de sus pies con el suelo. ¿Es igual en ambos pies? Se invita a notar la posición del cuerpo al detenerse: "¿Están inclinados hacia adelante? ¿Hacia atrás?"
Juego 2 El mapa viviente	En parejas, un estudiante se vendará los ojos y será el explorador y el otro estudiante tomará el rol de guía. La forma en que se le darán indicaciones al explorador será suavemente con el dedo en la espalda para indicarle direcciones: Presión suave en el hombro derecho para girar a la derecha, presión en el hombro izquierdo para girar a la izquierda, palma en la espalda para detenerse. El guía lleva al explorador por el espacio, pasando por diferentes superficies (colchonetas, suelo liso y por unas escaleras esquivando distintos platillos, conos y aros) para que identifique el espacio por medio de las indicaciones y sensaciones de los cambios en el cuerpo, luego se intercambian los roles

Tabla 1

Momento de Cierre

Se realizará una reflexión grupal sobre la actividad que acaban de vivir en la clase con preguntas orientadoras como lo son: "¿En qué momentos sintieron tensión? ¿Cuándo se sintieron más relajados? ¿Cómo supieron dónde estaban en el espacio sin ver? teniendo como objetivo distinguir la experiencia individual y grupal

Nota. PLANTILLA DE PLANEACIÓN DE CLASE #1

Propósito de la clase:

Identificar el esquema corporal y la posición del cuerpo en el espacio.

Desarrollo de la sesión:

Para iniciar la sesión se hizo un círculo en donde todos nos viéramos y alcanzáramos a escucharnos, a los estudiantes se les pasaba una pelota de voleibol para que se la pasaran a cualquier compañero como quisieran y cuando lo recibían, iban a contar que deporte les gustaba más, su nombre y que les gustaba hacer en sus tiempos libre o cual era su hobby, esto para conocer al grupo, también me fije que habían 3 niños con autismo, una niña con síndrome de Down y dos con problemas cognitivos, luego de que todos se presentaran, lo hice yo, diciéndoles mi edad, como me llamo y que me gusta hacer, además de contarles que vengo de la Universidad Pedagógica Nacional y que iba a empezar a implementar un proyecto de grado, al estar todos claros con lo que yo iba a hacer en la institución, se inició con la sesión, dejando varias sorpresas. En el primer juego, el grupo estuvo muy atento a las indicaciones que les brindaba, los estudiantes con discapacidad hicieron varios ejercicios simplemente por lo que veían a sus compañeros hacerlos, ya que en varias ocasiones se dispersaban muy rápido del ejercicio, al ver esto debía estar muy atento estimulándolos para que realizaran la clase lo mejor posible y entendieran las preguntas orientadoras que se realizaban, finalizamos el juego numero 1 nos reunimos en circulo y opinamos sobre la actividad que habíamos acabado de realizar, sobre cada pregunta y las distintas sensaciones que habían vivido, me llamo mucho la atención que una estudiante con síndrome de Down

dijera que "La actividad estuvo muy divertida solo cerraba los ojos e imaginaba que el piso estaba caliente y mis manos empezaban a sudar" dándoles a entender que el cuerpo es un mapa de sensaciones y que debemos identificar esas distintas reacciones. En el juego numero dos se organizó el grupo de tal manera que los estudiantes con discapacidad quedaran con otro que no tuviera ningún tipo de discapacidad con el fin de poder brindarle seguridad y la atención necesaria ya que iban a estar con los ojos completamente ocluidos; fue una actividad muy enriquecedora los estudiantes estuvieron muy atentos a las indicaciones y al espacio que estaba delimitado, al finalizar el juego nos reunimos en un círculo y hablamos sobre el ejercicio número uno y sobre la clase en general, viendo su lenguaje corporal y escuchando su experiencia pude indicar que la clase fue muy divertida para ellos y de mucho aprendizaje, me indicaban que con los ojos ocluidos le prestaban más atención a lo que podían escuchar de su compañero y de la manera en que los guiaba, que a la hora de dar un paso en la colchoneta o esquivar algún objeto, se concentraban en identificar los estímulos externos del ambiente, se le dio cierre a la clase felicitándolos por la disposición e indicándoles lo que se iba a realizar en la siguiente clase con el fin de que indagaran un poco sobre las sensaciones del cuerpo

Observaciones relevantes:

Los niños con discapacidad se distraían con mucha facilidad / No sabían reconocer el lado derecho del lado izquierdo / Es un grupo muy dividido y por lo general excluyen a los niños con discapacidad.

Reflexión personal:

El grupo presenta muchos rasgos que deja la educación física tradicional, ya que tienen dificultad a la hora de realizar diferentes posturas corporales, como por ejemplo: Sostenerse en un solo pie, identificar el lado derecho del lado izquierdo y también a la hora de lanzar o atrapar una pelota tenían mucho miedo de que esta les golpeará en la cara, reconociendo todo esto, trabajare sobre el reconocimiento del cuerpo en el espacio con el fin de que mejoren su lateralidad, su coordinación con juegos de equipos y circuitos motrices.

Tabla 2

Tema de la clase	Distinguir el escaneo corporal y las distintas sensaciones corporales
Propósito de la clase:	Desarrollar la capacidad de identificar y nombrar sensaciones de tensión y relajación en diferentes partes del cuerpo
Fecha:	19 de agosto 2025
Grado	Sexto grado (603)
Materiales	Aros, platillos, colchonetas, vendas para ojos (opcional), música suave
Momentos de encuentro Primero se hace una breve introducción de lo que se va a realizar en la clase, lo que es la consciencia corporal y como la podemos desarrollar	
Momento central	
Juego 1. Juego de sensaciones	Los estudiantes se acuestan en las colchonetas en posición cómoda (boca arriba, brazos relajados a los lados). Cierran los ojos y respiran profundamente tres veces mientras se realiza un escaneo guiado por el profesor el cual consiste en identificar y reconocer cada parte del cuerpo. Lleven su atención a los pies, sientan el contacto con el suelo ¿están fríos o calientes? ¿pesados o ligeros? Suban a los tobillos a las pantorrillas a las rodillas ¿hay tensión o están relajadas? sigan subiendo por los muslos, la cadera, la espalda baja, la espalda alta, ahora los hombros ¿están subidos o caídos? ¿Pueden soltarlos un poco más? los brazos, las manos, el cuello, la cabeza ¿encuentran alguna zona con tensión? ¿Alguna zona con relajación? cada vez que un estudiante identifica claramente una sensación, levanta suavemente un dedo Ahora, sin abrir los ojos, muevan lentamente los dedos de las manos las muñecas, los tobillos, estiren los brazos hacia arriba como si quisieran tocar el cielo y suelten. Luego de todo el ejercicio abren los ojos lentamente, se sientan y estiran suavemente
Momento de Cierre	Se realizará una reflexión grupal sobre la actividad que acaban de vivir en la clase con preguntas orientadoras como lo son: "¿En qué momentos sintieron tensión? ¿Cuándo se sintieron más relajados? teniendo como objetivo distinguir la experiencia individual y grupal

Nota. PLANTILLA DE PLANEACIÓN DE CLASE #2 **Propósito de la clase:**

Desarrollar la capacidad de identificar y nombrar sensaciones de tensión y relajación en diferentes partes del cuerpo

Desarrollo de la sesión:

Para el inicio de la clase se realiza primero un círculo donde nos saludamos, hablamos un poco del día y las indicaciones de lo que vamos a realizar en la clase, además se aborda el tema de que es la consciencia corporal y como la podemos desarrollar a medida de que vamos avanzando en las sesiones, se divide al grupo en dos para realizar el juego de congelados, este juego consiste en que uno o varios jugadores hacen de (atrapadores) y deben perseguir a los demás, cuando logran tocar a alguien, ese jugador queda (congelado) es decir, debe quedarse quieto en el lugar, sin moverse y mantener el equilibrio en un solo pie, para volver a jugar, otro compañero que no esté congelado debe tocarlo y así (descongelarlo) el juego continúa hasta que todos estén congelados o se cambian los roles, promoviendo la agilidad, la percepción e identificación de nuestras sensaciones a la hora de mantener el equilibrio. Se realiza una retroalimentación del juego, conociendo el punto de vista de los niños y pasamos a la actividad central de la clase la cual consistía en que cada estudiante se acostara en una colchoneta boca arriba y por medio de instrucciones que se le iban dando el reconociera e identificara cada parte del cuerpo, en esta sesión principalmente me llamo mucho la atención ya que un niño se quedó dormido en el desarrollo de la actividad y cuando finalizo le pregunte que como le había parecido la actividad y menciono que lo perdonara por dormirse en la clase que no le fuera a colocar mala nota pero que la noche anterior casi no había podido dormir ya que donde vive es una zona de tolerancia y por lo general ahí mucho ruido de música, de problemas que suceden en la calle y por eso se le dificulta conciliar el sueño, pero que me agradecía ya que con lo que logro dormir había descansado mucho para las siguientes clases del día, luego de lograr hablar con él, se da por finalizada la clase, se realiza un círculo

en donde compartimos nuestras experiencias de la actividad, lo que ellos sintieron a la hora de identificar las sensaciones y lo interesante que fue concentrarse en la respiración.

Observaciones relevantes:

Los niños en general tuvieron una muy buena disposición frente a la clase / a los niños con discapacidad les gustan las clases silenciosas y relajantes / Lograron reconocer distintas sensaciones del cuerpo

Reflexión personal:

El grupo en esta sesión me sorprendió, ya que tuvieron una disposición frente a la clase muy positiva, logrando prestar atención a las indicaciones que les daba a la hora de estar acostados en la colchoneta, integraron un poco más a los niños con discapacidad interpretando que ellos también son otro ser humano con sensaciones y emociones pero que las transmiten de distintas maneras.

Tabla 3

Tema de la clase	Distinguir las sensaciones propioceptivas, interoceptivas y exteroceptivas.
Propósito de la clase:	Distingue las sensaciones internas y externas del cuerpo a la hora de realizar distintos ejercicios lúdicos.
Fecha:	26 de agosto 2025
Grado	Sexto grado (603)
Materiales	Aros, platillos, colchonetas, vendas para ojos música suave
Momentos de encuentro Se reúne al grupo en un círculo, se hace una breve charla sobre la consciencia corporal y los sistemas sensoriales a tener en cuenta como lo son: el sistema propioceptivo, interoceptivo y exteroceptivo, también se habla de lo que se va a realizar en la clase y el cómo se abordaran las actividades.	
Momento central	
Juego 1. El espejo consciente	Los estudiantes se hacen por parejas, uno hace movimientos lentos (levantar brazo, girar cabeza, flexionar rodilla, etc) y el otro debe imitarlo como espejo. Luego se intercambian. Al terminar se reúne al grupo en un círculo, se realizan preguntas orientadoras como lo son: ¿Qué lado de tu cuerpo te costó más imitar? ¿Por qué crees que pasó? con el fin de que logren reflexionar sobre lo que habían acabado de hacer
Juego 2. La caja de las emociones corporales	Cada estudiante se acuesta en una colchoneta mientras se nombra una emoción (alegría, miedo, tristeza, calma) y los estudiantes deben cerrar los ojos y notar qué pasa en su cuerpo: ¿Dónde sientes esa emoción? ¿En el pecho? ¿En la barriga? ¿En la garganta? La idea es nombrar a un estudiante y que el comparta en voz baja o dibuje en un "mapa corporal" dónde sintió la emoción
Momento de Cierre	Se realizará una reflexión grupal sobre las actividades que acaban de vivir en la clase teniendo como objetivo distinguir la experiencia individual y grupal

Nota. PLANTILLA DE PLANEACIÓN DE CLASE #3

Propósito de la clase:

Distingue las sensaciones internas y externas del cuerpo a la hora de realizar distintos ejercicios lúdicos.

Desarrollo de la sesión:

Para el inicio de la clase realizamos primero un círculo en donde nos saludamos, hablamos un poco del día y las indicaciones de lo que vamos a realizar en la clase, se aborda el tema de que es la consciencia corporal y los sistemas sensoriales a tener en cuenta, como lo son: el sistema propioceptivo, el sistema interoceptivo y el sistema exteroceptivo, se divide el grupo por parejas y se realiza una actividad llamada el espejo consciente, en esta actividad se evidenciaron cosas muy positivas ya que los estudiantes integraron de una mejor manera a los alumnos con discapacidad en el grupo y en la actividad, ya en el segundo juego estuvieron un poco más tranquilos debido a que se realizó en colchonetas y el clima influyó gratamente, cada estudiante se acostó en una colchoneta y con las indicaciones que les iba dando ellos iban experimentando cada sensación interna y así, de a poco ir reconociéndolas, identificándolas y poder controlarlas por medio de una respiración consciente, luego de terminar las dos actividades, nos reunimos en un círculo con el fin de dialogar y reflexionar sobre la clase y la experiencia de cada estudiante, algunos expresaron que en el juego del espejo sintieron una leve incomodidad o pena ya que no tenían mucha confianza con el compañero que les había tocado, otros opinaron sobre la actividad de las emociones, recalcando que si lograban concentrarse en su respiración podían controlar las emociones que iban sintiendo.

Observaciones relevantes:

Se logró incluir más a los niños con discapacidad / Lograron entender en que consistía el sistema propioceptivo y el sistema interoceptivo / En el momento de cierre están siendo más participativos.

Reflexión personal:

El grupo sigue teniendo una disposición frente a la clase muy positiva, están más atentos a las indicaciones que les brindo y están participando cada vez más en los momentos de reflexión, los niños con discapacidad han dejado un poco la timidez y se han vuelto más participativos a la hora de realizar las actividades.

Tabla 4

Tema de la clase	Coordinación de movimientos de acuerdo al ritmo
Propósito de la clase:	Desarrollar la coordinación general del cuerpo y la sincronización de movimientos a través de actividades rítmicas y secuencias motoras guiadas, experimentando con diferentes patrones y velocidades.
Fecha:	17 de octubre
Grado	Sexto grado (603)
Materiales	Música con ritmos claros y distintos tempos (lento, medio, rápido), conos o aros para delimitar zonas.
Momentos de encuentro Se reúne al grupo en un círculo, se hace una charla sobre la importancia de sincronizar los movimientos y el papel que tiene una buena coordinación en cualquier tipo de actividad y por último abordamos lo que se va a realizar en la clase.	
Momento central	
Juego 1. Colombia y movimiento	Se divide el espacio en 3 zonas lenta, media, rápida, cada zona tiene un color y un tempo asignado, los participantes se mueven libremente. Al entrar a una zona, deben coordinar su movimiento general con el tempo de esa zona caminar, correr, saltar suave El profesor va indicando consignas zona lenta solo brazos, zona rápida pies giros, zona media cabeza y cadera sincronizados, se intercambiar zonas cada 30 segundos para experimentar distintos patrones y velocidades.
Momento de Cierre	Se realizará una reflexión grupal sobre las actividades que acaban de vivir en la clase teniendo como objetivo distinguir la experiencia individual y grupal

Nota. PLANTILLA DE PLANEACIÓN DE CLASE #4

Propósito de la clase:

Desarrollar la coordinación general del cuerpo y la sincronización de movimientos a través de actividades rítmicas y secuencias motoras guiadas, experimentando con diferentes patrones y velocidades.

Desarrollo de la sesión:

En esta clase se realizó un círculo en el cual como lo hacemos siempre lo hacemos, nos saludamos, hablamos un poco sobre lo que habían hecho en el transcurso de la semana y también hablamos sobre lo que íbamos a realizar en la sesión, se organizó el espacio de tal manera que la cancha de micro fútbol quedara dividida en tres zonas y a cada zona le denominamos un color (Amarillo, azul y rojo) con el fin de que cada vez que cruzaran una zona realizaran el movimiento que esa zona pedía como por ejemplo: en la zona de color rojo todos debían realizar un movimiento con la cadera y los brazos.

En esta actividad pasaron cosas muy interesantes ya que los estudiantes a medida que iban pasando de zona a zona identificaban con qué parte del cuerpo tenían que bailar o hacer el movimiento, algunos niños no coordinaban el movimiento de los brazos y de las piernas, pero ya identificaban qué parte del cuerpo mover y en qué zona hacerlo, se logró que mediante la música, reconocieran el espacio en donde estaban, identificaran la zona y el movimiento que debían realizar en cada una de ellas.

Observaciones relevantes:

Los niños lograron identificar los movimientos a realizar dependiendo el espacio en donde estaban / Cada vez que los niños con discapacidad se equivocaban ellos los ayudaban de la mejor manera / Al final de la clase terminaron bailando todos juntos en una misma zona

Reflexión personal:

En esta clase quedo demostrado el proceso que se ha ido llevando desde el reconocimiento e identificación corporal que se quiere lograr, ya que los niños y niñas tenían una mejor disposición frente a las actividades corporales y lo hicieron de manera más natural, han incluido a los niños con discapacidad de una manera más amorosa y entendiendo las dificultades que ellos tienen.

Tabla 5

Tema de la clase	Control de la fuerza y posicionamiento del cuerpo
Propósito de la clase:	Mejorar la precisión y la coordinación óculo-manual y óculo-pedal a través de actividades de lanzamiento y puntería a objetivos, desarrollando el control de la fuerza y la dirección
Fecha:	24 de octubre
Grado	Sexto grado (603)
Materiales	Platillos, pelotas de letras, vendas para ojos.
Momentos de encuentro Se reúne al grupo en un círculo, se hace una breve charla sobre la consciencia corporal y los sistemas sensoriales a tener en cuenta como lo son: el sistema propioceptivo, interoceptivo y exteroceptivo, también se habla de lo que se va a realizar en la clase y el cómo se realizarán las actividades.	
Momento central	
Juego 1. Piratas ponchados	Se divide al grupo en 4 equipos de 8 estudiantes, de los cuales en cada mitad de cancha solo debe haber 1 equipo, se colocan todas las pelotas de letras en la línea que divide la mitad de la cancha y cada estudiante se ubica al lado del arco en su mitad de cancha, el objetivo de este juego es que pierda el equipo al que le ponchen más integrantes durante 4 minutos Se les irá dando indicaciones de que se venden un solo ojo y que lancen con la mano del lado que tienen el ojo vendado
Momento de Cierre	Se realizará una reflexión grupal sobre las actividades que acaban de vivir en la clase teniendo como objetivo distinguir la experiencia individual y grupal

Nota. PLANTILLA DE PLANEACIÓN DE CLASE #5

Propósito de la clase:

Mejorar la precisión y la coordinación óculo-manual y óculo-pedal a través de actividades de lanzamiento y puntería a objetivos, desarrollando el control de la fuerza y la dirección

Desarrollo de la sesión:

En esta clase realizamos un círculo para saludarnos, organizarnos y poderles explicar la actividad la cual fue de mucho provecho, se dividió al grupo en 4 equipos de 8 estudiantes para jugar ponchados en la cancha de la institución, con el objetivo de mejorar la manera en que se lanza la pelota o cualquier objeto, por ende vendamos el lado con el que vamos a lanzar para así obligar a reconocer el sistema interoceptivo en el movimiento de lanzamiento, se les corregía la postura, la técnica en el transcurso que se divertían jugando, este ejercicio se disfrutó mucho como grupo ya que se logró organizar una buena práctica y mejoraron bastante su patrón de lanzamiento, un niño de 13 años era muy brusco a la hora de lanzar cualquier objeto ya que no media la fuerza que tenía, pero a la hora de vendarle el ojo del lado que iba a lanzar empezó a tomarse el tiempo de pensar sobre el patrón de movimiento que iba a hacer y logro mejorar la manera de lanzamiento y la fuerza que se le imprimía (al final de la sesión me dijo, profe ósea cada vez que quiera lanzar algo debo taparme el ojo para hacerlo mejor) y es aquí donde nos damos cuenta la importancia de la consciencia corporal para el desarrollo motriz.

Observaciones relevantes:

Identifique que los niños mediante un juego con un artefacto, en este caso una pelota, se concentran más en la actividad, pero a su vez se dispersan mucho / ha sido evidente la inclusión de los niños con discapacidad en las actividades

Reflexión personal:

Esta actividad me generó muchas emociones encontradas, al ver y reconocer el proceso que los niños han tenido en lo que llevamos haciendo la intervención, me doy cuenta que la educación es un proceso amoroso y muy paciente, pero que al final viendo los resultados, que no son muy grandes se logra entender que se han hecho bien las cosas, ver de la manera en que incluyeron a los niños en esta última actividad, la manera en que se divertían lanzando la pelota y a su vez, haciéndolo de manera consciente me llena de orgullo y termino muy feliz

Análisis de la experiencia

Desde el primer día que llegué a la institución entendí que mi labor y deber docente no se limitaba simplemente a dar clase o a transmitir un conocimiento, sino que aparte de eso, también implicaba llevar una función formativa, una función social y una función ética por medio de distintas metodologías pedagógicas, para tener un fundamento sólido destinado a poder impactar y ayudar a los estudiantes en su transitar formativo.

La implementación del proyecto "Reconocerse desde el cuerpo: aprendizaje introspectivo y adaptación al contexto para el avance motor" se realizó durante 10 sesiones con los estudiantes de grado sexto (603) del Colegio República Bolivariana de Venezuela, ubicado en la localidad de Los Mártires, barrio Santa Fe, en Bogotá. La población incluyó tres niños con autismo, una niña con síndrome de Down y dos estudiantes con problemas cognitivos, lo que implicó un desafío adicional en términos de inclusión y adaptación pedagógica, posteriormente. se presentará un análisis cualitativo de lo ocurrido durante este proceso, a partir del diario de campo reflexivo y las observaciones registradas en cada sesión

Uno de los logros más significativos fue el desarrollo progresivo de la consciencia corporal en los estudiantes, al inicio del proyecto la mayoría de ellos ejecutaban los movimientos de manera mecánica, sin reflexión ni conexión con sus sensaciones internas, ya en la cuarta sesión, varios niños comenzaron a nombrar lo que antes ignoraban "Profe, sentí tensión en los hombros", "Cuando cerré los ojos, mis manos sudaban", "Me di cuenta de que respiraba más rápido al saltar" Estas

frases, dichas con espontaneidad, evidenciaron el paso de un cuerpo mecánico a un cuerpo consciente.

Otro hallazgo valioso fue la inclusión efectiva de los niños con discapacidad, especialmente en juegos donde se vendaban los ojos, dado que al anular la visión las diferencias se "nivelaban" todos independientemente de sus condiciones, dependían de sus sensaciones interoceptivas y propioceptivas para orientarse.

Lo que se logró con la estudiante con síndrome de Down fue un caso muy importante y significativo, durante el juego "El mapa viviente" me dijo: "Al principio tenía miedo de caerme, pero cuando sentí que me apretaban el hombro, supe que estaba bien sentía mis pies en el suelo y sabía cuándo iba a subir a la colchoneta porque mis rodillas se preparaban solas" Este testimonio logró evidenciar un inicio de consciencia propioceptiva, al anticipar el cambio de superficie sin necesidad de la visión.

El momento de cierre reflexivo se consolidó y fue un éxito ya que se tomó como un espacio pedagógico fundamental dado que los estudiantes no solo compartían sus sensaciones, sino que aprendían a escuchar las experiencias de los demás, reconociendo que cada cuerpo siente de manera diferente y en la práctica fortalecieron la empatía y la cohesión del grupo, reduciendo progresivamente las conductas de exclusión hacia los estudiantes con discapacidad

A pesar de los avances, se presentaron dificultades significativas ya que la distracción de los estudiantes con discapacidad fue recurrente en varias ocasiones, se dispersaban rápidamente durante las actividades, lo que exigió un acompañamiento más personalizado y la adaptación constante de las consignas, también logró evidenciar una falta de lateralidad generalizada, pues muchos niños no distinguían su

derecha de su izquierda, lo que afectó el desarrollo de algunos juegos y obligó a incorporar ejercicios específicos para trabajar este aspecto motor

Otro desafío importante fue la exclusión inicial hacia los niños con discapacidad, durante las primeras sesiones, algunos estudiantes sin discapacidad evitaban formar pareja con ellos o mostraban poca paciencia al guiarlos, fue necesario intervenir explícitamente en el momento de cierre, explicando que todos tenemos diferentes formas de aprender y que la paciencia es parte del aprendizaje corporal.

El contexto extraescolar también emergió como un factor determinante, un niño se me quedó dormido durante la actividad del escaneo corporal, al finalizar, me pidió disculpas con temor a ser castigado y me dijo "Profe, perdóneme por dormirme anoche casi no pude dormir porque donde vivo es una zona de mucho ruido y discotecas, mucha música y varios problemas en la calle" Esta experiencia me confrontó con la realidad de que el cuerpo de los estudiantes no llega al aula en condiciones ideales si no que llega con las marcas del barrio, la familia y las condiciones que el contexto envuelve

Este proyecto me permitió validar y enriquecer los conceptos teóricos que lo orientaron. De Thomas Hanna. (1988). Se evidenció que la propiocepción y la interocepción no son habilidades innatas, sino que pueden desarrollarse mediante la atención dirigida y la exploración consciente. El caso de la niña con síndrome de Down es muy importante ya que, al vender sus ojos, su sistema propioceptivo se activó para anticipar el cambio de superficie, tal como Hanna lo describe cuando habla de la "amnesia sensoriomotriz" que puede revertirse con práctica somática.

De David Kolb (1984). Desde su ciclo de aprendizaje experiencial logre identificar que en cada sesión los estudiantes vivían la experiencia concreta que vendría siendo el juego, luego pasaban a la observación reflexiva en el círculo final,

para así avanzar hacia la conceptualización abstracta y la identificación de principios como "cuando tenso los hombros, pierdo equilibrio y finalmente que logran aplicar lo aprendido en nuevos contextos como, por ejemplo: la siguiente clase, el próximo juego, etc. Este ciclo se repitió continuamente, permitiéndoles un refinamiento progresivo de sus habilidades motrices.

De Urie Bronfenbrenner (1979). Su teoría ecológica cobró una dimensión tangible en el aula ya que el microsistema (aula, compañeros, docente y contexto sociocultural) no fue algo de fondo, sino una fuerza activa que moldea el cuerpo y el aprendizaje, en el niño que no pudo dormir por el ruido de la zona de tolerancia no es un caso aislado es la expresión de cómo el entorno inmediato impacta directamente en la disposición corporal para aprender.

De Joseph Schwab y su currículo desde los cuatro lugares comunes (estudiante, profesor, materia, entorno) se equilibraron de manera dinámica dado que el estudiante fue protagonista de su aprendizaje, el profesor actuó como facilitador; la materia (consciencia corporal, sensaciones, habilidades motrices) creció desde la experiencia y el entorno (el colegio, el barrio) fue reconocido como parte constitutiva del proceso, no como un factor externo a controlar.

Este proyecto me dejó aprendizajes profundos que trascienden lo académico, el primero es que la educación física no puede seguir siendo repetición y técnica pues los estudiantes no necesitan más ejercicios para repetir lo que necesitan son espacios para sentirse, para reconocerse, para habitar su cuerpo con consciencia.

El segundo aprendizaje es que el silencio y la voz pausada son herramientas pedagógicas poderosas, las sesiones más significativas no fueron las más ruidosas o dinámicas, sino aquellas donde los estudiantes cerraron los ojos, respiraron y

dirigieron su atención hacia adentro, aprendí que escuchar el cuerpo también se enseña, y que requiere un clima de calma y confianza.

El tercer aprendizaje, quizás el más valioso, es que antes de enseñar cualquier contenido, hay que crear un vínculo humano, el niño que se durmió, la niña que confió en sus sensaciones, los compañeros que aprendieron a incluir a los demás, todo eso ocurrió porque hubo un espacio donde se sintieron seguros. Como docente, entendí que mi rol no es solo enseñar movimientos, sino acompañar procesos de descubrimiento personal, formativo y colectivo.

Por último, este proyecto no resolvió todos los problemas motrices de los estudiantes ni transformó radicalmente sus habilidades, pero sí logró algo quizás más valioso, sembrar la semilla de la consciencia corporal en un grupo de niños que hasta entonces movían su cuerpo sin sentirlo, el niño que se durmió encontró un espacio de descanso en medio del caos de su barrio, los compañeros aprendieron a incluir y yo, como docente, aprendí que educar el cuerpo es también educar la sensibilidad, la paciencia y la humanidad.

Conclusiones

Cuando empecé este proyecto, no sabía muy bien qué iba a encontrar solo tenía una inquietud que no me dejaba tranquilo ¿por qué mis estudiantes movían el cuerpo como si fuera una máquina, sin sentirlo realmente? Esa pregunta me llevó a observar, a escuchar y sobre todo a querer entender qué pasaba dentro de ellos, lo que descubrí fue más simple y más profundo de lo que imaginaba no les faltaba técnica ni fuerza les faltaba consciencia, no sabían que podían sentir su cuerpo desde adentro porque nadie les había enseñado a hacerlo.

Una estudiante me ayudó a entenderlo mejor que cualquier libro, cuando cerró los ojos y dijo que sentía cómo sus rodillas se preparaban solas para pisar la colchoneta, entendí que la consciencia corporal no es un concepto alejado si no que es algo que se desarrolla despacio, con juegos, con silencio, con confianza, también me marcó ese niño que se durmió durante el escaneo corporal, no estaba cansado por flojo, estaba agotado porque en su barrio, una zona de tolerancia, el ruido y la violencia no lo dejan descansar, allí entendí que antes de enseñar cualquier técnica, tenemos que crear un espacio donde el cuerpo se sienta seguro porque si el niño no puede dormir, difícilmente va a poder concentrarse en su equilibrio o en su lateralidad.

Este proyecto me dejó muy claro que la educación física no puede seguir siendo la de siempre repetir ejercicios, calificar tiempos y distancias, exigir rendimiento sin preguntar cómo se siente el estudiante, hace falta otra cosa, hace falta bajar la voz, poner colchonetas en el piso, vendar los ojos de vez en cuando y preguntar ¿Qué sentiste? ¿Dónde tenías la tensión? ¿Cómo supiste que ibas a caer bien? Esa reflexión, tan simple pero tan profunda, es lo que marca la diferencia, no se trata de formar atletas, se trata de formar personas que habiten su cuerpo con consciencia, que puedan decir "tengo los hombros tensos" o "mi corazón late más rápido" y que eso les sirva para cuidarse, para regularse, para estar mejor en la vida, la educación física, cuando se hace con consciencia, deja de ser un entrenamiento muscular para convertirse en un espacio de dignidad, autoconocimiento y transformación personal y eso aunque no se mida con números ni escalas, es el resultado más significativo de esta experiencia

Cierro este trabajo con el corazón agradecido, a los estudiantes, por enseñarme con su cuerpo lo que yo no sabía explicar con palabras, a ese niño que se durmió, por recordarme que antes de ser estudiantes, son personas con realidades pesadas, a mis compañeros del Colegio República Bolivariana de Venezuela, por abrirme las puertas y a la Universidad Pedagógica Nacional, por formarme para mirar más allá del rendimiento, este proyecto no termina aquí, sigo creyendo que si un niño aprende a sentir su cuerpo, aprende a sentirse a sí mismo y si aprende a sentirse, puede habitar el mundo con más consciencia, con más dignidad y con más humanidad.

Gracias.

Referencias:

- Bronfenbrenner, U. (1979). *La ecología del desarrollo humano. Cognición y desarrollo humano.*
- Feldenkrais, M. (1972). *Autoconciencia por el movimiento. Colección paidós, vida y salud.* 2009.
- Hanna, T. (1988). *Somatics: Reawakening the mind's control of movement, flexibility, and health.* (No Title).
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development.* Prentice-Hall
- Rodríguez Gómez, V. J. (2015). *Conciencia corporal en el desarrollo de habilidades motrices en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás. Cuerpo, Cultura Y Movimiento*