

**Prácticas corporales para la formación de sujetos transformadores**

**Carlos Andrés Jaramillo Serna**

**Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.**

**Facultad De Educación Física**

**Bogotá D.C.**

**2021**

**Prácticas corporales para la formación de sujetos transformadores**

**Carlos Andrés Jaramillo Serna**

**Tutora: Mg. Consuelo González Mantilla**

**Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.**

**Facultad De Educación Física**

**Bogotá D.C.**

**2021**

## **Dedicatoria**

A mi mamá, mi hermano Daniel, mi novia Laura y a cada una de las personas que han sido una voz de aliento en los momentos difíciles a lo largo de este proceso.

## Tabla de Contenidos

Dedicatoria .....	3
Tabla de Contenidos .....	4
Lista de Tablas .....	7
Lista de Figuras .....	8
Introducción .....	9
Prácticas corporales instrumentalizadas .....	10
Prácticas corporales entre lo efímero y lo instrumental .....	12
Prácticas corporales en el desarrollo humano .....	17
Deconstrucción de las prácticas corporales .....	24
Prácticas corporales desde una perspectiva transformadora .....	27
Viabilidad legal para la deconstrucción de las prácticas corporales .....	28
Perspectiva educativa .....	31
Diseño de la implementación .....	45
Micro contexto .....	45
Caracterización de la población .....	47
Evaluación diagnóstica .....	49
Macrodisño .....	53
Análisis de la experiencia .....	65

Análisis Unidad didáctica 1: Subsistencia físico motriz.....	69
Unidad didáctica 2: Identidad-colectivo perceptiva .....	72
Unidad didáctica 3: Participación físico motriz.....	75
Unidad didáctica 4: Libertad socio motriz.....	81
Evaluación final .....	83
Evaluación.....	89
Evaluación de aprendizaje .....	89
Evaluación del rol docente.....	91
Evaluación del proyecto.....	93
Referencias.....	96
Anexos .....	99
Anexo A Formato evaluación inicial .....	99
Anexo B Formato recolección de datos evaluación inicial.....	100
Anexo C Planeación de sesión evaluación inicial.....	101
Anexo D Sesión 1 .....	102
Anexo E Sesión 2.....	103
Anexo F Sesión 3 .....	104
Anexo G Sesión 4 .....	105
Anexo H Sesión 5 .....	106
Anexo I Sesión 8.....	107

Anexo J Sesión 9.....	108
Anexo K Sesión 10 .....	109
Anexo L Planeación sesión evaluación final .....	110
Anexo M Resultados evaluación final .....	111

## **Lista de Tablas**

Tabla 1 Conceptos practicas corporales.....	26
Tabla 2 Relación del ser humano a formar con el desarrollo a escala humana .....	37
Tabla 3Ítems a evaluar según la tarea motriz.....	52
Tabla 4Tabla de relaciones entre lo humanístico y lo disciplinar.....	58
Tabla 5 Macrodiseño.....	62

## Lista de Figuras

Figura 1 Relación de las características del ser humano con las dimensiones de la Ciencia de la Motricidad Humana .....	40
Figura 2 Acróstico metodología P-COA_ACEM.....	43
Figura 3 Origen de aspectos a evaluar en prueba diagnóstica. ....	50
Figura 4 Resultados prueba diagnóstico actividad 1 “Carrera por equipos” .....	66
Figura 5 Resultados prueba diagnóstico de la actividad 2 “Trabajo en equipo” .....	67
Figura 6 Resultados prueba final de la actividad 1 “Carrera por equipos” .....	84
Figura 7 Resultados prueba final de la actividad 1 “Trabajo en equipo” .....	85
Figura 8 Comparación de resultados de la prueba diagnóstico y prueba final .....	86

## Introducción

El presente trabajo tiene como propósito optar por el título de Licenciado en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, este es un proyecto curricular, el cual tiene como objetivo la desinstrumentalización de las prácticas corporales con el fin de hacer de estas unas prácticas transformadoras, generando así en el ser humano una serie de características que busquen el bienestar propio y el de las personas alrededor.

Para lograr dicho propósito, el presente proyecto consta de 5 capítulos. El primero, *Prácticas corporales instrumentalizadas* muestra una contextualización de la problemática, esta es relatada desde las experiencias del autor, además, se presenta una deconstrucción de las practicas corporales y la viabilidad legal del proyecto.

El segundo, *Perspectiva educativa*, presenta las bases teóricas desde las áreas humanística, pedagógica y disciplinar con el fin de dar sustento al proyecto.

El tercero, *Diseño de la implementación*, muestra la relación de cada uno los aspectos teóricos con la práctica, además, de cómo se relacionan entre si con el fin de formar seres humanos transformadores.

El cuarto, *Análisis de la experiencia*, muestra aquellos aspectos relevantes que se dieron en el pilotaje sesión tras sesión en la búsqueda de este ser humano a formar, además, permite contrastar la relación teoría-practica y analizar cómo se dio esta en el pilotaje.

Por último, en el quinto capitulo, *Evaluación*, se realiza una reflexión del proyecto curricular particular, con el propósito de dar cuenta de los resultados del pilotaje, estos se dan desde el respetivo análisis del aprendizaje, del rol docente y finalmente del proyecto, esto posibilitará cambios o ajustes para futuras implementaciones.

### **Prácticas corporales instrumentalizadas**

Saltar, reír, jugar, la sensación de alegría y felicidad, el disfrute y el gozo en el tiempo infinito pues ante tal sensación su noción desaparece, el compartir, conocer y relacionarse con otros desde la diversidad, desde la espontaneidad, descubriendo el mundo, su belleza y sus problemas, su complejidad, saber que como sujeto es capaz de transformarlo y que a su vez ese mismo mundo lo transforma, en su interacción se hacen y se rehacen paulatinamente. En los juegos, los deportes, la danza... se encuentra la multiplicidad de expresiones motrices y corporeidades que conforman prácticas corporales integradas en estilos de vida.

Los sistemas económicos actuales han transformado los comportamientos de los seres humanos, su forma de vivir, de relacionarse y su metas o sueños, esto se da debido al neoliberalismo el cual ha centrado la atención de los seres humanos más en el tener y hacer, que en el ser. Es por esto que en la actualidad se evidencian tantos problemas sociales debido al tipo de relaciones que se generan entre las personas de un mismo contexto, además, se piensa solo en el poder adquisitivo que tiene una persona sin importa su sentir.

Esto ha transformado las prácticas corporales que realizan los seres humanos en su cotidianidad, lo que ha generado unas prácticas instrumentalizadas las cuales buscan principalmente la obtención de resultados medibles, verificados y con el fin de enseñar procesos mecanicistas, sin preocuparse por los demás aspectos importantes para el ser humano como lo es su formación integral o su capacidad para transformar su realidad y la de las demás personas de su contexto.

Por ello, la presente propuesta busca la desinstrumentalización de las prácticas corporales para que así el ser humano se convierta en un ser transformador que esté en la capacidad de

generar unas prácticas corporales que trasciendan y que tengan como objetivo un movimiento más humano que busca el bienestar propio y el de los demás.

Para iniciar, se realiza una contextualización de la problemática la cual se demuestra primeramente por medio de nuestras experiencias, aquellas que hemos vivenciado como practicantes de diferentes actividades en múltiples contextos y posteriormente una aproximación teniendo en cuenta las experiencias que hemos desarrollado en el campo laboral ya como profesores, esto nos permite realizar un análisis desde tres ámbitos como las escuelas de formación, los colegios y los proyectos o practicas realizadas dentro de los barrios.

Posteriormente, se realiza una deconstrucción del término prácticas corporales con el fin de tener una concepción amplia de este mismo y posteriormente realizar un concepto propio que se acerque a la propuesta de intervención, además, se da a conocer el marco legal que sustenta el proyecto y los antecedentes.

Seguidamente, la perspectiva educativa la cual integra varios modelos, teorías y tendencias, desde las áreas pedagógica, disciplinar y humanística, entre la cuales se encuentran: La Ciencia de la Motricidad Humana abordada desde los autores Manuel Sergio y Eugenia Trigo, quienes hacen referencia a esta, de cómo a partir del movimiento se logran transformaciones sociales, como tienen objetivos que buscan reducir la desigualdad y la situaciones de opresión en la búsqueda de un mundo más sustentable; además, se aborda el área humanista desde el autor Manfred Max Neef, quien plantea en su obra desarrollo a escala humana, unas perspectivas que permitan abrir nuevas líneas de acción encaminadas a este desarrollo, el cual busque la satisfacción de lo que él plantea cómo necesidades humanas fundamentales, autodependencia y articulaciones orgánicas, por último, desde el área de

pedagogía se elige la metodología P-COA ACEM la cual hace parte de la educación popular y posibilita el aprendizaje colectivo y los procesos de emancipación.

### **Prácticas corporales entre lo efímero y lo instrumental**

En el presente capítulo, se evidencia cómo las prácticas corporales dependiendo del contexto sociocultural en que se desarrollen y del tipo de intencionalidad que se les dé, pueden generar diferentes dificultades y/o problemas en el desarrollo del ser humano y la sociedad. El capítulo comienza con la descripción de nuestras experiencias en diferentes ámbitos de nuestras vidas, en los que identificamos prácticas corporales con un sentido reduccionista con una intencionalidad instrumental y por supuesto, los respectivos problemas que ello genera; luego, se realiza una revisión de los antecedentes de aquellos proyectos que han desarrollado acciones para contrarrestar esta problemática, y que, por lo tanto, se han convertido en alternativas de desarrollo humano.

A continuación, se relata parte de aquellas experiencias donde se logra evidenciar cómo está implícito el problema del reduccionismo e instrumentalización de las prácticas corporales en aquellos espacios en los que convivimos a diario, lo cual de esta manera ha dificultado y/o impedido concebir y realizar estas prácticas como medios educativos, como parte integral del sujeto y/o de su estilo de vida.

Nuestras experiencias, así como posiblemente las de muchos jóvenes y niños/as en prácticas como deportes, danzas, juegos, pasatiempos, etc. Nos han despertado un inmenso gusto y disfrute, pasión y felicidad, han posibilitado múltiples sueños, pues ¿quién en su infancia no ha soñado con ser futbolista, cantante, bailarín/a, artista, deportista, entre otros? son un sin número de posibilidades. Sin embargo, desafortunadamente para muchos han sido efímeros y han terminado por convertirse en prácticas olvidadas o dejadas a un lado por diversas cuestiones de

nivel personal o social. Son muchos los factores que influyen sobre la duración y continuidad de estas prácticas corporales en nuestras vidas; el dinero, estereotipos, convivencia con el grupo de práctica, la enseñanza, el cambio de gustos, el sistema socioeconómico en el que se vive, etc. No obstante, hacemos alusión a uno de los principales factores que condicionan el desarrollo de las prácticas: los procesos de enseñanza de las prácticas corporales. Estos procesos pueden ser llevados a cabo dependiendo el tipo de formación de quien lo desarrolla, entendiendo esta formación no solo como la formación académica o lo aprendido en la universidad, sino que también por cada uno de esos aprendizajes vivenciados a lo largo de la vida en su núcleo familiar y social, además de sus diferentes creencias y ética profesional; sin embargo, estos procesos también en ocasiones se dan según la institución o lugar donde se están impartiendo diferentes prácticas corporales, ya que estos cuentan con una misión, visión, objetivos, etc. Los cuales encaminan las prácticas y plantean los tipos de hombre a formar o diferentes aspectos según cada institución.

A nivel nacional hay un sin número de espacios, los cuales por medio de las prácticas corporales permiten el desarrollo de diferentes objetivos cómo lo pueden ser: la mejora del estado de salud, la recreación, el ocio, el alto rendimiento, entre otros, estos pueden ser desarrollados en diferentes instituciones como las avaladas por el IDR, en los espacios escolares o en los espacios sociales dentro de los barrios donde algunos formadores realizan estas prácticas, en pro de favorecer a la comunidad pero sin un seguimiento formal de alguna entidad. Debido a esto se puede apreciar la gran cantidad de personas de diferentes edades y con objetivos diversos que realizan estas prácticas corporales alrededor del territorio nacional. El problema radica entonces, en que de estas personas, cada una con sus particularidades, pueden encontrar algunos espacios donde se prioriza el instrumentalismo planteado por el diccionario

filosófico abreviado como “progreso que reside en el movimiento mismo, movimiento sin objeto” (p.260) lo que se entiende cómo el uso de estas prácticas solamente para el aprendizaje de nuevas técnicas debido a que no hay objetivos explícitos hacia el desarrollo de otras dimensiones humanas, esto dificulta una comprensión compleja de las prácticas corporales y así mismo de las personas que las ejecutan.

Según Morano (2001) en la práctica deportiva [o en cualquier otro tipo de prácticas] se comete el error de entrenar o enseñar a todos como iguales, olvidando los diferentes objetivos de cada uno, los niveles de esfuerzo que pueden resistir. Esto genera que los diferentes procesos no sean orientados hacia desarrollos multidimensionales, por lo cual, se puede incrementar la deserción deportiva además de aumentar los elementos de las problemáticas sociales, esto, partiendo desde la falta de valores que no son trabajados dentro de las sesiones o entrenamientos. Murad, Mosquera y Proenca (2007) afirman la alta presencia de violencia en los deportes, principalmente en disciplinas como el fútbol y baloncesto. Lo que permite entrever la poca importancia que le prestan en ocasiones los formadores o entrenadores a los valores en las diferentes etapas de formación de estas personas. Este problema no solo se encuentra en los lugares no avalados o con un control formal, sino que también se logra evidenciar en los sitios avalados por el IDRDR los cuales deben cumplir con una serie de deberes que van encaminados a un mejor funcionamiento de la institución y al desarrollo integral del deportista o persona inscrita como es denominado por este instituto, los deberes están categorizados según el rol dentro de la escuela como lo son directivos, padres, profesores y personas inscritas en la actividad.

El IDRDR expide un aval deportivo diferente para escuelas de formación y para clubes deportivos, donde cabe mencionar que en ambos se deben tener fines pedagógicos donde se forme a las personas más allá de los gestos, ya sean de un deporte o de la actividad en concreto a

realizar, a esto se le deben agregar la formación en valores, la educación emocional y social. Sin embargo, existen algunas diferencias entre los dos y es que la escuela deportiva debe ir encaminada al deporte formativo y además solo recibe el permiso para dar clases sobre una actividad, sin la participación de torneos oficiales; por otro lado, el aval del club va más encaminado al deporte competitivo, el cual permite la afiliación y participación del equipo a la liga local según sea el deporte. Debido a esto se puede llegar a la conclusión que las escuelas con aval deportivo deben velar por una formación que integre el desarrollo físico, social y cognoscitivo de los niños. Además, buscan formar una cultura ciudadana por medio de la actividad física. Es por esto que exigen contar con profesores con unas características especiales y con un tiempo de experiencia según sea su titulación, sin embargo, también da cabida a aquellos formadores empíricos los cuales deben presentar una cantidad de horas específicas tanto en experiencia laboral, como de experiencia en la disciplina deportiva; cada uno de estos elementos son revisados en las visitas periódicas pero a pesar de esto no se logra tener un control de todos los espacios, debido a la gran cantidad que existen, es por esto que se pueden encontrar escuelas, academias, clubes, entre otros, que en ocasiones se limitan a seguir los lineamientos del IDRDR solo los días de visita.

Es importante señalar que la situación en los colegios también presenta estas problemáticas, bien sea en los diferentes grupos representativos de la institución o dentro de los espacios académicos, allí en ocasiones se reducen las prácticas corporales a disciplinas, técnicas deportivas, condición física, y/o movimientos mecanicistas. Mosquera (2010), señala que “(...) el desarrollo de los contenidos sigue sustentado desde el paradigma positivista y racionalista” (p. 120), en la educación física escolar predominan las tendencias deportivista y de condición física, y aunque éste postulado de Mosquera se haya realizado hace unos diez años, el panorama sigue

vigente pues basta mirar algunos referentes más recientes como Aguilar y Ospina, 2014; Flórez, 2014; Chavarro y Pinzón, 2016; Barajas, Contento y Rivera, 2018, quienes han desarrollado proyectos que buscan superar el reduccionismo [forma simple de mirar la realidad, enfoque parcelado (Guadarrama, 2009)], e instrumentalismo de la educación física y de las prácticas corporales manifestados en movimientos mecanicistas, bajo una intención netamente biológica y/o con fines competitivos.

Sumado a estos datos, en la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, los profesores en formación comienzan procesos de observación desde V hasta VII semestre, intentando identificar las diferentes manifestaciones de la educación física en sus tres modalidades [educación formal, informal y no formal] (Ley 115 de 1994), estas observaciones nos permitieron concluir que hay una predominancia de las tendencias deportivistas y de condición física, por lo tanto, en los diferentes contextos la educación física se basa en abordar al ser humano desde una dimensión biológica, postergando u olvidando las dimensiones mencionadas en el documento Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte del Ministerio De Educación Nacional -M.E.N. (2010); este, además de mencionar la importancia de la dimensión motriz, resalta el sustancial trabajo que se logra al abordar al ser humano desde las dimensiones axiológicas y expresivo corporales, debido a que el conjunto de estas buscan entender al ser humano desde su complejidad, preparándolo para las situaciones que se le presenten en su diario vivir y que este sea capaz de resolverlas desde cada una de las dimensiones.

Ahora bien, muchas de las prácticas corporales que se desarrollan en los barrios ya sea por medio de proyectos sociales o de manera libre por parte de las personas, presentan una problemática mayor, puesto que en estos espacios se pueden encontrar formadores que enseñan o

guían determinada práctica basados solo en las vivencias y experiencias obtenidas en competiciones o alto rendimiento, esto en ocasiones genera una comprensión reducida del ser humano, lo cual como ya se mencionó puede crear problemas sociales. Cabe destacar que, así como hay muchos colectivos, maestros y estudiantes que han vivenciado y causado estas problemáticas, también existen quienes por medio de prácticas corporales trabajan constantemente por la educación, por la justicia y la transformación social.

El uso instrumental de las prácticas se centra en la mejora de las técnicas corporales, sin dar paso a la integración social, a la recreación y a la reflexión del diario vivir, lo cual contribuye a un sistema socioeconómico capitalista que aliena y forma hombres con un consumismo exacerbado, individualistas y egocentristas, esto no solamente genera las problemáticas anteriormente expuestas, sino también la convivencia en sociedad, la falta de empatía con los demás y la libertad, pues esta alienación conlleva una búsqueda insaciable de dinero, profesiones y prácticas que produzcan y generen riqueza, en este sentido, las prácticas corporales artísticas y deportivas sólo son vistas como una opción de vida si hay utilidad de por medio; sólo sirven si se puede sacar provecho monetario, ignorando y/o subvalorando todo el potencial humano y social que implican las prácticas corporales.

### **Prácticas corporales en el desarrollo humano**

El reduccionismo y el instrumentalismo en la educación física han sido problemáticas ampliamente abordadas por la comunidad académica a nivel internacional, nacional y local; en este punto es necesario hacer un análisis de aquellos proyectos que se han desarrollado en torno a las prácticas corporales desde una formación multidimensional del ser humano como una forma de contribuir a la problemática expuesta.

En la revisión de los antecedentes se encuentran tres proyectos internacionales [dos proyectos de investigación y una tesis de maestría], dos proyectos nacionales [un proyecto de pregrado y uno de investigación] y siete proyectos de pregrado locales [de la Universidad Pedagógica Nacional] que serán abordados desde los aspectos más relevantes para la presente propuesta.

Para comenzar se hace referencia al proyecto de investigación *Prácticas corporales e innovación en educación infantil (0-6 años)* donde se realiza un análisis crítico desde la mirada de expertos. En el cual se abordan las prácticas corporales infantiles desde una perspectiva innovadora constituida por tres ejes fundamentales, el primero de ellos es su pertinencia social, es decir, deben partir del contexto sociocultural y las experiencias biográficas de los niños; el segundo eje es la intencionalidad de las prácticas así como el pensamiento de renovación y creativo del educador, la ausencia de este eje genera una pérdida del sentido pedagógico y desmotivación de los niños por las prácticas escolares desarrolladas desde la repetición; y el tercer eje hace referencia a la calidad y el mejoramiento continuo de las prácticas corporales, las cuales deben ser desarrolladas desde la libertad de expresiones, emociones, sentimientos... fomentando el desarrollo de la creatividad y posibilitando la construcción de conocimientos contextualizados (Gamboa, Jiménez, Peña, Gete, Aguilera, 2018). Las prácticas corporales constituyen un medio educativo en el que se busca superar el reduccionismo desde una perspectiva dualista e instrumental del cuerpo que se ha manifestado en (...) “prácticas corporales restringidas a reproducir ejercicios sin una intención clara” (Gamboa, 2018, p.225).

De igual forma que el proyecto anterior, Vaquero y Macazaga (2016), plantean las prácticas corporales como un medio educativo, sin embargo, esta vez se hace alusión a la educación emocional por medio de experiencias que superen la perspectiva reduccionista (...)

“del desarrollo de las competencias emocionales a una cuestión técnica e instrumental que ha de ser enseñada y entrenada por un experto de una manera estratégica (...)” (p. 237). Para superar este tipo de instrumentalismo las prácticas son planteadas desde tres categorías [juego, danza y prácticas introspectivas] que generan diferentes formas de experimentación del cuerpo y de las formas de expresarse y relacionarse, manifestando diferentes sensaciones, emociones y reacciones [alegría, frustración, enojo, felicidad, bienestar, malestar, desagrado...], por lo tanto, las prácticas corporales constituyen un potencial para el desarrollo educativo emocional.

Para finalizar este abordaje de proyectos internacionales, se destaca la tesis de maestría desarrollada por Libaak (2017), y el aspecto más importante para el presente proyecto refiere a la concepción e implicaciones de las prácticas corporales emergentes que plantea el autor; siendo consideradas hasta el año 2011 en Argentina como aquellas prácticas de culturas juveniles desarrolladas fuera del ámbito de la educación formal, pues ese mismo año pasan a ser parte del Diseño Curricular de la Educación Física de la Provincia de Córdoba, debido a que este tipo de prácticas se adaptan mejor a las necesidades contextuales de los estudiantes, les resultan significativas y son más acordes con sus intereses, por lo cual, sus historias de vida y experiencias son tenidas en cuenta, posibilitando su creación y apropiación. En este proyecto el instrumentalismo se asocia al concepto de actividad física, haciendo una distinción del concepto práctica corporal, el cual refiere a construcciones sociales del cuerpo permeadas por la historia y la cultura.

La revisión de los proyectos nacionales comienza con un trabajo de investigación titulado *Prácticas corporales y construcción del sujeto* desarrollado por Gómez y Cifuentes (2007) en el que se analizan y comprende las relaciones entre concepciones y percepciones del cuerpo, las prácticas corporales y el cuidado de sí que tienen practicantes de diferentes disciplinas

(Deportivas, artísticas, simbólicas...), lo que logra poner en evidencia cómo se construyen esos conceptos y percepciones en una relación dialógica. Es importante señalar que, aunque en cada práctica existe una tendencia predominante hacia una concepción y percepción del cuerpo [Instrumental, simbólico, expresivo, social...], en todas ellas se manifiesta una expresión de subjetividad, es decir que, comprender el cuerpo desde el dualismo, instrumentalismo, unidad, totalidad... no es inherente o se debe sólo al tipo de práctica sino al practicante y la consciencia y reflexión que hace sobre la construcción y expresión que esta le posibilita.

El siguiente proyecto para analizar, es un trabajo de grado titulado: *Prácticas corporales y subjetividad en la construcción de la creatividad en la Escuela*, en el que Albadan (2018) indaga acerca de los procesos de subjetivación y las prácticas corporales de los estudiantes en el contexto escolar para la exploración de diferentes procesos creativos, los cuales ayudan a una mejor comprensión de sí mismos, posteriormente se hace un análisis de las prácticas corporales realizadas por los estudiantes y lo que significan para ellos dentro de su construcción personal y social, los resultados permiten comprender que los sujetos por medio de las experiencias corporales construyen la subjetivación, esto mediado fundamentalmente por el pensamiento divergente donde se desarrolla principalmente la parte corporal y estética, lo cual da paso a una mejor comprensión del ser.

De acuerdo al primer proyecto se puede afirmar que tanto la práctica como el sujeto constituyen y modifican el concepto de sí mismo, pues es el sujeto quién tiene la capacidad de asumir, reflexionar y comprender las diferentes dimensiones que puede tener esta práctica para lograr de esta manera procesos de subjetivación; esto se relaciona con el segundo proyecto que devela cómo el sujeto identifica desde su multidimensionalidad una oportunidad para potenciar su desarrollo personal y social, mejorando así la convivencia en su diario vivir, además de

generar un sentido de pertenencia y buen comportamiento con cada una de las cosas que lo rodean. Frente a los postulados de estos dos proyectos mencionados se toman como principal aporte la construcción de subjetividad en las prácticas corporales.

En el abordaje local se encuentra un proyecto realizado por Aguilar y Ospina (2014) que procura darle un sentido educativo al movimiento con lo que contribuye a superar algunos imaginarios sociales de la educación física relacionados con lo mecanicista, instrumental y competitivo y así comenzar a concebir la educación física desde una perspectiva más significativa a nivel sociocultural. De manera más específica el proyecto pretendía sensibilizar a los participantes sobre la realidad contextual en la que se encuentran y contribuir a los proyectos de vida particulares en espacios de experimentación del cuerpo. En el proyecto se encuentran algunas recomendaciones para futuras propuestas relacionadas con los temas desarrollados de las cuales se resalta la invitación de ver la educación física desde nuevas perspectivas en las que se piense en diferentes contextos como las “poblaciones poco abordadas” (p.87).

Flórez (2014) desarrolla un proyecto llamado *vivenciando ando el camino hacia la experiencia corporal*, en el cual buscaba desarrollar prácticas corporales intencionadas que posibilitara experiencias y vivencias significativas en los planos afectivo, cognitivo y comunicativo, intentando superar perspectivas reduccionistas y tradicionales de la Educación Física, las cuales se desarrollan en función de lo biológico y se limitan a los contextos formales. En el proyecto se definen los términos práctica, práctica en educación física y práctica corporal evidenciando que son términos diferentes, haciendo alusión a lo corporal en su multidimensionalidad desde los planos social y subjetivo. Es importante destacar que en las conclusiones se hace la invitación a los educadores físicos a seguir diseñando, innovando y construyendo prácticas corporales que tengan sentido y significancia en el contexto sociocultural,

reconociendo al ser humano desde su existencia y logrando neutralizar el reduccionismo y tradicionalismo en el que se ha abordado la Educación Física, las prácticas corporales y el ser humano.

El siguiente proyecto realizado por Chavarro y Pinzón (2016), pretende contrarrestar la instrumentalización de la Educación Física por medio de prácticas corporales que posibiliten una forma más compleja de ver los sujetos, en la propuesta se abordan las prácticas corporales desde diferentes autores en los que se encuentran Chinchilla (2012), Cachorro (2013) y Gallo (2010) (ver tabla 2). Además hacen referencia a un trabajo realizado por Mallarino, Nieto, Hernández, Garzón y Molano (1996) quienes afirman que “existen tres factores que han llevado a que la EF sea concebida como un saber instrumental” (p.2), el primero, es haber sido considerada netamente desde bases biológicas, el segundo, haber sido desarrollada sólo por medio y en función de prácticas deportivas dirigidas hacia el rendimiento y el desarrollo de las capacidades, y por último, el didactismo que hace referencia a la Educación Física sin un fin reflexivo, crítico o contextual , desarrollando prácticas sin sentido y sin contenido.

Barajas, Contento y Rivera (2018) realizan un proyecto llamado *Hacia el desarrollo multidimensional del ser*, es una propuesta elaborada desde una perspectiva compleja de la educación física en la que se pretende potencializar la “...deconstrucción y construcción del ser humano...” (Barajas, 2018, p. 13) para superar reduccionismos y perspectivas instrumentalistas netamente biológistas y realizan un análisis de las posibles causas como la dualidad, la homogeneización de la cultura y la globalización.

Jiménez, Quiñones y Talero (2018) crean su proyecto para lograr un desarrollo integral y significativo por medio de prácticas corporales que contribuyen a la experiencia corporal, en este proyecto se abordan algunos antecedentes locales, analizando y sacando una síntesis en la que

manifiestan el deber ser de la educación física como disciplina que posibilite significados y experiencias que potencialicen el desarrollo integral.

Ríos (2015) propone concebir al ser humano desde una perspectiva holística en las que las dimensiones social, cognitiva y corporal posibilitan un desarrollo integral y favorecen su accionar sociocultural, dentro de las conclusiones reafirman que el Proyecto Curricular Particular PCP es un proyecto de vida, más que un trabajo de grado o requisito para obtener un título, en el que se problematiza y se aporta a la realidad social (PCLEF, 2015).

Finalizando este abordaje local se encuentra Alarcón, Gutiérrez (2019), quienes plantean su proyecto desde una perspectiva compleja que transformen el desarrollo multidimensional y la realidad del ser a partir de sus prácticas corporales para que por medio de estas logren tener una mejor comprensión de sí mismos, del otro y del mundo que lo rodea.

Los proyectos presentados posibilitan entonces, la comprensión de las prácticas corporales como medio de desarrollo en las dimensiones cognitiva, corporal y socio afectiva (Flórez, 2014; Ríos, 2015), como base de la transformación subjetiva y sociocultural desde la complejidad (Barajas, 2018; Chavarro, 2016; Albadan, 2018), y como experiencias significativas y trascendentes de lo corporal (Jiménez, et all., 2018; Aguilar, 2014;).

De acuerdo con lo manifestado en los párrafos anteriores, el análisis nos lleva a pensar como problemática, el reduccionismo del sentido de los procesos formativos en educación física manifestados en la forma en que se entienden las prácticas corporales y los objetivos que pueden pasar solo por el movimiento, sin una intencionalidad que potencie el desarrollo multidimensional del ser humano y su trascendencia.

Con el objetivo de profundizar en la problemática expuesta y de comenzar a generar las bases de la presente propuesta; a continuación, se realiza una deconstrucción del concepto

práctica corporal con el fin de comprender como se han entendido estas prácticas con el pasar del tiempo y desde el punto de vista de diferentes autores, esto nos permite identificar las características u objetivos que han circulado en cada caso.

### **Deconstrucción de las prácticas corporales**

Ante la problemática anteriormente expuesta, se hace necesario tener una concepción amplia sobre las prácticas corporales, por lo cual a continuación, se realiza una deconstrucción del concepto con el fin de analizar sus características y objetivos, para así lograr llevar a cabo la propuesta de formación atendiendo a cada uno de los objetivos que se tracen en esta.

La deconstrucción en su significado general planteado por la Real Academia Española como “Deshacer analíticamente algo para darle una nueva estructura”, posibilita desarrollar el concepto de prácticas corporales a partir de algunos referentes que las han caracterizado y les han dado significado, sin embargo, yendo más allá de esta primera definición encontramos la deconstrucción desde una concepción filosófica en la que Derrida la define como una reorganización y descomposición del pensamiento y la metafísica occidental (Borges, 2013), lo cual en el caso del presente trabajo se manifiesta en el abordaje de los procesos históricos y culturales que subyacen a las prácticas corporales especialmente en occidente (Porto, 2017).

Con lo anterior, se realiza un análisis de los conceptos de prácticas corporales que tienen algunos autores con el fin de tener una amplia gama de posibilidades que posibilite la creación de un concepto propio de prácticas corporales. Comenzando en orden cronológico tenemos el concepto de Trueba (2008) quien afirma que cuando se clasifican las prácticas, sus límites no son estrictos o rígidos, pues las prácticas se modifican de acuerdo con los objetivos, funciones, contexto, luego, Muñiz (2010), afirma que estas son históricas y no son independientes de las transformaciones del medio en el que se desarrollan, además, tienen una virtud sistémica de

unidad compleja; posteriormente, Castañeda (2012) agrega que pueden ser entendidas como saberes del cuerpo reproducidos de manera idéntica, trascendiendo la geografía del mundo y sobrepasando las meras habilidades del cuerpo. Gallo (2012) aporta que estas adquieren sentido en el contexto sociocultural, además, son permeadas por la cultura y simbologías corporales propias de un contexto; luego, Flórez (2014) toma como eje transversal la cultura y alude a un cuerpo simbólico y un cuerpo Sentí-pensante-actuante.

Por su parte, Chavarro (2016) afirma que estas permiten concebir al sujeto desde su corporeidad en un espacio y tiempo determinado; Vaquero y Macazaga (2018) se refieren a las prácticas corporales como una gran cantidad de vivencias, sensaciones y emociones, convirtiéndose en un escenario privilegiado para vivir la experiencia emocional requisito para acceder a la conciencia emocional; y por último Gamboa, Jiménez, Peña, Gaete y Aguilera (2018), afirman que estas delimitan un lenguaje propio del ser, de la convivencia humana y del saber hacer, buscando integrar reflexión sobre la vivencia experimentada (tabla 1).

Lo anteriormente expuesto permite encontrar patrones comunes entre los diferentes autores quienes plantean que las practicas corporales son propias de un contexto y que estas están permeadas por experiencias de todo tipo que ha vivenciado cada ser humano, así mismo cabe resaltar que estas determinan en ocasiones la forma ser, de expresarse y el modo de convivencia de cada persona, forjando así su estilo de vida.

Como vemos, es muy amplio el abordaje teórico de las prácticas corporales, cada concepto con sus particularidades, valores y connotaciones aportan a su desarrollo epistemológico.

*Tabla 1 Conceptos prácticas corporales*

Autor	Conceptos y/o características
<b>Trueba (2008)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los factores y relaciones que componen las prácticas corporales se conciben como un campo en el que se identifican cuatro tipos de capital social, cultural, simbólico y económico.</li> <li>- Las prácticas corporales educativas son un espacio democrático de inclusión social.</li> </ul>
<b>Muñiz (2010)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Constituyen dinámicas y complejas interacciones.</li> <li>- Su posibilidad de conocimiento se debe abordar desde lo transdisciplinar.</li> <li>- No están, sino que hacen parte del medio.</li> </ul>
<b>(Castañeda, 2012)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Son construcciones sociales y culturales, simbologías corporales, modos de decir y formas de “uso” del propio cuerpo.</li> <li>- Utilizadas para educar el cuerpo.</li> </ul>
<b>(Gallo, 2012)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espacios de experimentación</li> <li>- Expresan modos de ser</li> <li>- Hace del movimiento una intensidad (pasión y acción) de la experiencia.</li> </ul>
<b>(Flórez, 2014)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferente a una práctica en educación física las cuales son de carácter tradicional aludiendo, a un cuerpo disciplinado, adoctrinado, mecanizado... y desarrollado desde el deporte.</li> </ul>
<b>(Chavarro, 2016)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Medio de la educación física.</li> <li>- Permiten la comprensión de la complejidad del sujeto.</li> </ul>
<b>(Vaquero y Macazaga, 2018)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Constituyen una herramienta para aprender a percibir e identificar la experiencia emocional (Bisquerra &amp; Pérez, 2007).</li> <li>- El modo en que viven depende en última instancia de la lógica personal de cada participante y de la situación pedagógica en la que el docente la plantea.</li> </ul>
<b>(Gamboa, Jiménez, Peña, Gaete y Aguilera, 2018)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresadas desde las particularidades biográficas.</li> <li>- Deben tener cuatro ejes principales (sentido pedagógico; placer lúdico; libertad de exploración; y experiencia desde la corporeidad).</li> </ul>

*Fuente: Elaboración propia a partir de los conceptos de prácticas corporales de diversos autores.*

## **Prácticas corporales desde una perspectiva transformadora**

Debido a la problemática anteriormente expuesta, es necesario observar las prácticas corporales desde una perspectiva transformadora, esto con el fin de tener nuevas concepciones tanto del movimiento como del ser humano, es por esto que se plantean las prácticas como acciones concretas de las personas en su cotidianidad, estas acciones deben posibilitar un compromiso ético y político.

Con el fin de ampliar el panorama, primeramente, se presenta una conceptualización de la palabra transformación, para iniciar se centrará ésta, en su prefijo trans, el cual originalmente es una preposición latina con acusativo, estas manifiestan un movimiento, un cambio o punto de origen. El prefijo trans significa “que atraviesa”, “sobrepasar”, “de un lado al otro” o “más allá” y este se configura según la palabra que lo complementa en este caso el verbo formar que según la R.A.E. es del latín *formare* y tiene como significado “dar forma a algo, preparar intelectual, moral o profesionalmente a una persona o a un grupo de personas.” A esta palabra con el sufijo -ción el cual expresa acción y efecto da como resultado formación, según Freire la formación está relacionada con la creación de procesos reflexivos donde se entrelaza una relación de la práctica con la teoría, lo que hace posible la “aproximación cada vez mayor entre lo que digo y lo que hago, entre lo que parezco ser y lo que realmente estoy siendo” (2014, p 20). Con esto se puede decir que la transformación es el acto de generar prácticas que promuevan la búsqueda tanto de la formación del ser humano como del cambio social, la superación de condiciones ligadas a aspectos individuales, entendidos para la mejora personal y de aspectos sociales, donde se integra la mejora del contexto enfatizando en aspectos políticos, éticos, sociales y económicos.

Por lo tanto, es importante enfatizar en que las prácticas transformadoras se relacionan a un movimiento intencionado o con un propósito claro, estos propósitos deben estar ligados a aspectos políticos, éticos, sociales, etc. Así mismo, estos aspectos generarán transformaciones en la persona como tal desde un nivel individual, sin embargo, también debe estar enlazado a la transformación de un contexto o de las personas que lo rodean, con el fin de mejorar como sujetos dentro de una comunidad en la cual interactúan los unos con los otros, de esta manera se puede afirmar que el movimiento transformador por medio de sus características nos ayuda a tener un mundo donde se busque superar aquellas desigualdades sociales que se observan en la cotidianidad.

Es importante aclarar que estas prácticas deben generar en el ser humano diversos aprendizajes, por lo que se deben proponer espacios propicios para que por medio del movimiento el ser humano sea más crítico de su contexto, más participe dentro de este, más cuidadoso de sí y de las personas que lo rodean, entre otras características, generando así unas prácticas corporales desde una perspectiva transformadora que aborde desde las diferentes dimensiones del ser humano.

### **Viabilidad legal para la deconstrucción de las prácticas corporales**

A continuación, se procede a delimitar el marco legal con el fin de dar sustento al proyecto y a comprender la necesidad de este. La ley 115 de 1994 por la cual se expide la ley general de educación la cual en su artículo 1º. Traza como objetivo una “educación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes” lo cual se enlaza con el proyecto en su afán de formar seres humanos autónomos y que estén en la capacidad de mejorarse a sí mismo y a quienes lo rodean. En esta ley en su artículo 5º en conformidad con el artículo 67 de la

constitución política, señala algunos fines para el desarrollo adecuado de la educación, estos fines resaltan partes importantes de nuestra propuesta educativa entre las cuales encontramos, el pleno desarrollo de la personalidad, la formación en el respeto a la vida, la formación para facilitar la participación en cada una de las decisiones que los afectan, el desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica, entre otros, los cuales nos llevan a una formación del ser humanos desde la identidad, la libertad y la participación.

En la ley 181 de 1995 la cual busca fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física, en su artículo 3° resalta algunos objetivos importantes entre los cuales está, la integración de las diferentes actividades físicas, deportivas y recreativas en todos los niveles del sistema educativo, además, de fomentar la creación de espacios que promuevan los hábitos de vida saludable, la calidad de vida y el bienestar social en los espacios donde más se necesiten, esto da importancia al proyecto debido a que se deben fomentar diferentes prácticas corporales dentro de la comunidad y resalta como uno de los objetivos, la capacidad de apropiarse cada una de estas prácticas corporales integrándolas al diario vivir, para así no solo mejorar la calidad de vida si no apaciguar las diferentes problemáticas sociales que se dan dentro de una comunidad.

La UNESCO en su Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte (2015) resalta la importancia de estas actividades para el desarrollo social, económico y el empoderamiento de los jóvenes, además de su potencial para la promoción de valores como el juego limpio, la igualdad, el compromiso, el respeto por sí mismo y por los demás participantes, entre otros. Por otra parte, en su artículo 1 recalca el derecho fundamental de acceder a la educación física, actividad física y deporte sin discriminación alguna, además de la posibilidad de desarrollar bienestar físico y psicológico por medio de estas, esto demuestra la importancia

mundial de la realización de diferentes prácticas corporales para la mejora del ser humano a nivel personal y social.

### **Perspectiva educativa**

La conjunción entre las áreas humanística, disciplinar y pedagógica, nos da como producto una base del trabajo a realizar por medio de las prácticas corporales, las cuales contribuyen a la formación de un ser humano transformador, este, debe ser capaz de ejercer acciones trascendentes para lograr transformaciones, estas transformaciones no solo deben pasar por lo personal, sino que también deben integrar su sociedad y el medio que los rodea. Además, debe caracterizarse por ser un ser humano en todo el sentido de la palabra, siendo así un ser que comprenda su identidad, libertad, subsistencia y participación dentro del contexto que lo rodea para así buscar mediar o solucionar las diferentes problemáticas que logra encontrar en su contexto.

La presente propuesta tiene como eje fundamental el movimiento desde una perspectiva transformadora, de allí que el reto que supone la problemática anteriormente expuesta se relacione con otra forma de ver el movimiento y al ser humano; una forma que posibilite el desarrollo de su subsistencia, sus libertades, su identidad y le dé más participación en la construcción de comunidad y sociedad. En este sentido, destaca el pensamiento y teoría de Manuel Sergio y Eugenia Trigo, quienes a partir de la Ciencia de la Motricidad Humana (CMH) logran construir un camino para contrarrestar aquellos problemas generados por el tecnicismo, instrumentalismo y utilitarismo, así como de aquellos generados por el sistema socioeconómico moderno (Genú, 2015).

Manuel Sergio plantea la motricidad como una forma de contribuir al desarrollo del ser humano, comprendiéndolo desde sus dimensiones política-social, afectivo-cognitivo y físico-biológico por medio del trabajo solidario, buscando reducir la desigualdad, luchando contra las situaciones de opresión y dando prioridad al «SER» sobre el «TENER» (Kolyniak, 2015), siendo

las Ciencias de la Motricidad Humana- CMH una filosofía de vida para favorecer la libertad y para posibilitar la búsqueda de un mundo más sustentable (Genú, 2015).

La trascendencia del movimiento nace cuándo las acciones individuales o grupales de una comunidad buscan el bien común y logran una transformación en sus vidas y en sus contextos, cuando se autoconstruyen a sí mismos y logran entender el impacto de la motricidad en la cotidianidad como claro ejemplo de un movimiento más humano que busca el bienestar de los demás y del ambiente en general. Ahora, si bien esta teoría orienta a sus lectores hacia los propósitos que se deben perseguir, no es un recetario o manual que indique paso a paso lo que se debe hacer, al contrario, abre una amplia gama de posibilidades para el desarrollo humano y el desarrollo social a través de nuevas prácticas sociales (Kolyniak, 2015).

Es por esto que, las prácticas corporales deben propiciar el desarrollo de múltiples dimensiones del ser de forma intencional, y es a partir de la motricidad que se da este desarrollo. Trigo (1998), plantea una taxonomía la cual relaciona los aspectos por los cuales aprender el ser humano entre los cuales se encuentran afectividad, sociabilidad, conocimiento y motricidad, para esta propuesta tendremos en cuenta los aspectos que trigo plantea desde la motricidad con el fin de abordar al ser humano en relación a las demás áreas propuestas en el presente proyecto, es por esto que de las características planteadas desde el aspecto motriz se escogen las capacidades perceptivo-motrices, físico motrices, socio motrices. Las capacidades perceptivo-motrices integran aquellas que tienen que ver con el esquema corporal, la espacialidad o la temporalidad, las cuales a su vez al relacionarse crean aquellas capacidades intermedias como lateralidad, ritmo, equilibrio, coordinación, etc. Luego se encuentran las capacidades físico-motrices aquí se encuentran la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad cada una de estas con sus variantes

según sea el caso como por ejemplo en el caso de la fuerza la cual se divide en fuerza máxima, fuerza rápida y resistencia a la fuerza y por último se encuentran las capacidades socio-motrices.

En ese sentido, y con el fin de potenciar el presente trabajo y bajo el análisis de diferentes teorías del desarrollo humano, se considera que es Manfred Max Neef quien guarda una concreta y estrecha relación en la búsqueda de esa trascendencia y transformación en la que se espera contribuir con el presente trabajo.

Max Neef plantea una taxonomía en la que divide las necesidades humanas en dos grandes categorías: necesidades existenciales y necesidades axiológicas. En coherencia y pertinencia con el proyecto surge la necesidad de prestar especial atención a los satisfactores que potencien principalmente las necesidades del ser en relación con el estar, puesto que en el reduccionismo y/o instrumentalismo predomina el hacer y el tener.

Por otro lado, Max Neef también plantea diferentes necesidades axiológicas dentro de las cuales se identifica, la identidad (sentido de pertenencia, emociones y valores), la libertad (autonomía, ética), la participación (solidaridad, creatividad y criticidad) y la subsistencia (Salud física, salud mental, solidaridad, adaptabilidad) como pilares del presente proyecto. Como se expuso en el capítulo anterior, existe un condicionamiento sobre las decisiones y la forma de vida que las personas deben llevar, del mismo modo la participación ha sido limitada en un mundo de consumo, de competitividad y de individualismo, son pocas las acciones que se desarrollan para contrarrestar las situaciones de desigualdad y opresión, afectando así el ecosistema y la participación de existir ya que estas sólo contribuyen a un bienestar económico e individual.

Manfred Max Neef plantea en su obra Desarrollo a escala humana, unas perspectivas que permiten abrir nuevas líneas de acción encaminadas a este desarrollo, el cual busque la

satisfacción de lo que él plantea cómo necesidades humanas fundamentales, autodependencia y articulaciones orgánicas, todo esto se forma por medio de una base, la cual según Max Neef (2010) “se construye a partir del protagonismo real de las personas, como consecuencia de privilegiar tanto la diversidad como la autonomía de espacios en que el protagonismo sea realmente posible”, esto con el fin de cambiar la concepción de persona-objeto lo cual se da debido al poco protagonismo de las personas en los diferentes sistemas estatales debido a su organización jerárquica, por un concepto de persona-sujeto, es por esto que se da la integración de una teoría de desarrollo humano dentro de este proyecto, debido a que en correlación con el tipo de hombre a formar, este es debe ser un ser participativo y transformador, entendiendo este como un ser capaz de ejercer acciones participativas que generen un cambio sustancial tanto de sí mismo cómo de su sociedad y el medio que los rodea.

Cabe resaltar que la sociedad no es simplemente entendida como un conjunto de personas que conviven en un mismo territorio, si no que en palabras de Manuel Sergio “La sociedad en general es la educadora ética por excelencia (2015. P 174) lo cual se puede entender como un ámbito educativo donde en la acción de generar prácticas en comunidad se darán nuevas experiencias las cuales educarán tanto individual como socialmente, esta sociedad debe ser principalmente solidaria con el fin de procurar la búsqueda del bienestar común generando prácticas que no solo busquen satisfacer las necesidades individuales del ser humano sino que también de las personas alrededor, además de generar acciones que permitan la lectura crítica del contexto en general.

Por lo tanto, el proyecto busca la formación de seres humanos transformadores, para esta transformación se requiere dar importancia a las necesidades que surgen individualmente y luego sin ser menos importantes a las que surgen en la comunidad, para así generar acciones de cambio

en el diario vivir de las personas por medio de las practicas corporales que realizamos en nuestro día a día, con esto se puede decir que estos seres humanos transformadores se deben caracterizar por ser capaces de ejercer acciones trascendentes para lograr transformaciones, estas transformaciones no solo deben pasar por lo personal sino que también deben integrar su sociedad y el medio que los rodea, esto permite resaltar algunas características importantes que debe tener este ser humano, las cuales a su vez se relacionan directamente con las necesidades mencionadas por Max Neef, la libertad, la identidad, la participación y la subsistencia.

Como se puede observar en la tabla 2, partiendo de la identidad, aparecen aquellas características que guían al ser humano a generar un autoconocimiento continuo con el fin de que este sepa cuál es su papel dentro de la comunidad a la que pertenece, lo cual dotará de un sentido más propio a las prácticas que este realice en su diario vivir, estas características van ligadas a la necesidad de identidad la cual podría proveer de un mayor sentido de pertenencia, además de la capacidad de exteriorizar sus emociones haciendo saber a quién lo rodea como se siente en las diferentes situaciones que enfrenta en su vida cotidiana. Luego aparecen las características que hacen al ser humano un ser que busque el bien común dentro de su comunidad, este se caracteriza ya no solo por conocer sus necesidades si no que le da importancia a las necesidades de su comunidad y las de sus compañeros más cercanos, encontrando aquellas cosas que los unen como seres humanos con el fin de proponer acciones dentro de su contexto estas intentaran dotar de una mejor calidad de vida a quienes lo rodean y al medio ambiente en el que viven, estas características van ligadas a la necesidad de participación debido a que busca que los seres sean primero solidarios con las personas de su contexto, generando prácticas de ayuda mutua en las que se busquen beneficios comunes, con esto también se integra la importancia de ser crítico debido a que esto le ayudará a encontrar aquellas necesidades que tiene su contexto para

promover diferentes soluciones, dada la necesidad de generar estas dentro de su contexto es importante que este ser humano sea creativo en la toma de decisiones para que así se logren mejorar estas necesidades.

Luego, se encuentran aquellas características que harán que estas prácticas trasciendan en la vida del ser humano, promoviendo así una lectura constante de su contexto socioeconómico, cultural, ambiental y político, con el fin de ayudar a quien lo necesite y así generar una proyección social, estas características van ligadas a la necesidad de libertad la cual se centra en la formación de seres autónomos, los cuales generen un cambio constante de sí mismos para provocar una mejora constante y así lograr desde su ética la ayuda a la mejora de su contexto. Por último, se encuentran las necesidades de subsistencia las cuales promueven la salud física y mental de los seres humanos, esta podría ligarse con la necesidad de estar en constante movimiento con el fin de mejorar nuestro estado físico y mental, además de buscar una adaptabilidad constante a los cambios que surjan dentro del contexto con el fin de mantenerse sano.

La relación planteada anteriormente junto a la Ciencia de la Motricidad Humana nos ayuda a promover prácticas transformadoras, estas no deben estar guiadas desde el instrumentalismo o reduccionismo si no que se deben preocupar más por el “SER” que por el tener, esto se da debido a que estas desde sus postulados intentan abordar al ser desde cada una de sus dimensiones, preocupándose por la formación a nivel personal y social, para que así mismo sea capaz de impactar a su entorno, aparte, promueven prácticas corporales transformadoras las cuales sean trascendentales en la vida de los seres humanos y no solo se quedan como un aprendizaje de técnicas, con esto no se quiere decir que el aprendizaje de técnicas deportivas esté mal, pero se busca desde esta relación la integración de los diferentes

aprendizajes que formen a un ser más humano, entendiendo la humanización como aquel proceso que dota a los seres de cualidades humanas comenzando con la solidaridad la cual es fundamental en el tipo de sociedad propuesta, esta a su vez va ligada a la empatía y la generosidad, además, son importantes la bondad, el respeto y la tolerancia con el fin de generar así cambios en el actuar de las personas, además de comprender como desempeñan sus prácticas cotidianas, con el fin de mejorar sus condiciones como un ser individual y las de su comunidad.

*Tabla 2 Relación del ser humano a formar con el desarrollo a escala humana*

<b>Características Del Ser Humano</b>	<b>Desarrollo a escala humana</b>
Realiza procesos de autoconocimiento continuamente	Identidad
Identifica cuál es su papel en su comunidad	
Conoce a su comunidad y a sus compañeros	Participación
Comprende y colabora con las necesidades de quienes lo rodean	
Ejerce acciones en pro del bien común	
Capaz de leer su contexto y ejercer acciones para mejorar las circunstancias evidenciadas	Subsistencia
Realiza actividades que mejoren su estado físico y mental	
Es consciente de los cambios que surgen dentro de su contexto para adaptarse	
Ayuda a quién lo necesita y recibe ayuda	Libertad
Realiza procesos autónomos con el fin de mejorar personalmente y a su entorno	

*Fuente: Elaboración propia a partir de las características del ser humano a formar y las necesidades planteadas desde el desarrollo a escala humana.*

Las prácticas cotidianas tienen que ver con el concepto de cultura el cual se entiende como el conjunto de ideas, tradiciones o costumbres que pueden caracterizar a un pueblo o

comunidad, estas deben procurar el bien común, además que se deben emplear y socializar por medio de una correcta comunicación entre todas las personas pertenecientes a la comunidad para evitar problemas sociales, es por ello que se propone la cultura planteada por Max Neef , quien manifiesta la importancia de respetar y estimular las diversidades, con el fin de fortalecer los espacios locales, buscando así consolidar prácticas que comuniquen y socialicen las diversas identidades que conforman la cultura, esto solo es posible lograrlo configurando los modos de ser y de actuar, con el fin de proyectar esto hacia la transformación de las relaciones económicas y sociales, por lo tanto el ser humano transformador debe procurar por medio de sus prácticas corporales generar una comunicación y socialización de sus prácticas diarias con las personas que lo rodean con el fin de fortalecer las diversidades en el contexto.

Eugenia Trigo (1998), plantea, qué a través de la motricidad global cómo eje del conocimiento interdisciplinar, se logra el desarrollo de las dimensiones afectivo, social y cognoscitiva. En un análisis relacional con lo planteado por Max Neef (2010) se logra comprender que la motricidad global puede constituir acciones sinérgicas puesto que mediante una acción motriz se contribuye a múltiples dimensiones del ser humano, así como a la satisfacción de diferentes necesidades dentro de las cuales se encuentran la subsistencia, la libertad, la participación y la identidad. De una manera más concreta, se entiende la dimensión afectiva compuesta por valores personales, emociones y sentimientos que contribuyen al desarrollo de la identidad, surgen además aspectos como el sentido de pertenencia y la autoconstrucción; del mismo modo la participación se relaciona directamente con la dimensión social, constituida por valores sociales con el fin de entender las necesidades del otro, además de ser un sujeto participativo dentro de su comunidad; y la dimensión cognoscitiva con la libertad por los procesos cognitivos que posibilitan un sentido crítico de la realidad, la autonomía para la

toma de decisiones ético-políticas y la búsqueda de un entorno social más amigable con el ser humano, junto a la constante mejora física y mental, la cual se relaciona con la necesidad de subsistencia (Max Neef, 2010). Estas relaciones marcan el camino que debe seguir la motricidad para contribuir a la satisfacción de las necesidades planteadas por Max Neef, pero es en la planeación de los objetivos de las clases, dónde se determina cómo se da dicha contribución.

De esta manera, se puede encontrar la relación entre las dimensiones tomadas de la teoría de desarrollo humano, libertad, participación, identidad y subsistencia con las dimensiones mencionadas en la ciencias de la motricidad humana entre las cuales están la política-social, afectivo-cognitivo y físico-biológico, estas tienen una mayor o menor participación según sea el caso, como se muestra en la figura 1, desde la subsistencia se puede apreciar que tiene una mayor relación con la dimensión físico-biológica debido a que se centra en las acciones motrices, esto con la búsqueda de una mejor calidad de vida, promoviendo una salud física y mental, entre tanto la identidad tiene una mayor relación con lo afectivo-cognitivo debido a que tiene que ver con procesos de autoconocimiento; y lo físico-biológico, en el reconocimiento de su cuerpo y como sus acciones benefician el estado de salud.

Posteriormente, desde la necesidad de participación la categoría que más se relaciona es la político-social ya que se relaciona con aquellas acciones que benefician a un grupo de personas en común, luego está lo afectivo-cognitivo relacionado en el modo como se relacionan los seres humanos con los demás seres que se encuentran inmersos dentro de su contexto, generando prácticas donde se promuevan la solidaridad y el respeto de los unos con los otros; y por último, lo físico-biológico donde se integran aquellos modos de relacionarse con el otro por medio del movimiento y cómo las prácticas cotidianas empiezan a ser un medio para la cooperación entre las personas que integren un contexto. Finalmente, se encuentra la necesidad

de libertad la cual tiene relación desde las tres dimensiones: lo físico-biológico que busca por medio de sus prácticas corporales dar paso a un movimiento transformador; la político-social por medio de la lectura de su contexto y de procesos que promuevan una mejora grupal; y la afectivo-cognitiva, la cual se da desde las acciones que busquen ayudar a los demás con los problemas que lo aquejan en su vida diaria.

Entendiendo como se complementan estas dos teorías, se puede comprender la intención del presente proyecto, sin embargo, sería un trabajo incompleto y probablemente instrumental sin una base pedagógica que lo sustente, una metodología y una orientación que marque el sentido de sociedad y cultura que se está fomentando.

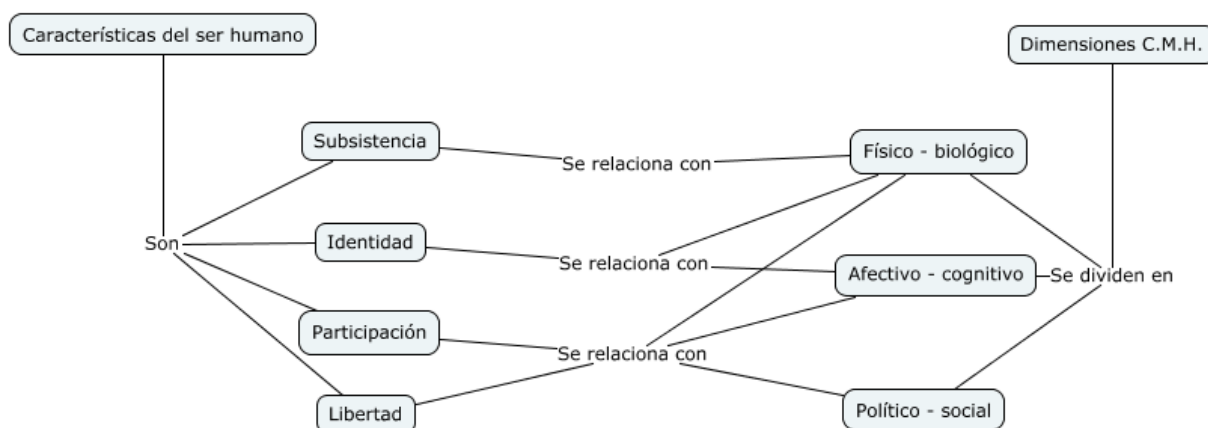


Figura 1 Relación de las características del ser humano con las dimensiones de la Ciencia de la Motricidad Humana

*Fuente: Elaboración propia a partir de las teorías abordadas*

Por consiguiente, en este punto entran las ideas y experiencias que ha desarrollado Herman Valverde (2005) quien con sus múltiples experiencias y conocimientos construidos a través de la educación popular la cual es planteada como la solución pedagógica a las diferentes problemáticas e injusticias sociales de explotación y discriminación, le apunta al fortalecimiento de las organizaciones sociales con el fin de transformar su realidad, para así lograr la

construcción de una sociedad más humana, esta educación popular se encuentra en el marco de la teoría crítica la cual según Rush (2004), es el análisis de la dominación e inequidad para favorecer el cambio social, esto quiere decir que la teoría crítica busca generar cambios sociales por medio del descubrimiento de aquellas prácticas que reprimen el actuar de las minorías, generando así prácticas de emancipación en el ser humano. Este paradigma es pertinente en el proyecto debido a que resalta la importancia de construir el conocimiento según los intereses o necesidades de una comunidad, por esto pretende una autonomía crítica del ser humano donde este use sus conocimientos con el fin de primero comprender el rol dentro de la comunidad y posteriormente junto a las personas que integren esta misma, se transformen las relaciones sociales y se den soluciones prácticas a los problemas que surjan debido a esto, debido a esto la educación popular toma importancia dentro del proyecto ya que por medio de la praxis y teniendo en cuenta que está ligada a la teoría crítica, se posibilita un cambio social, además de beneficiar el pensamiento crítico de los estudiantes, generando así una agudeza perceptiva, la capacidad de defender sus valores personales e intelectuales, facilitando la formulación de hipótesis, la resolución de problemas, entre otros. Esta teoría resalta la experiencia de los seres humanos como medio de aprendizaje, ya que el contexto socioeconómico y los intereses prácticos o teóricos son relevantes en la construcción del conocimiento, es así que se ha desarrollado una metodología llamada **P-COA ACEM** la cual posibilita el aprendizaje colectivo.

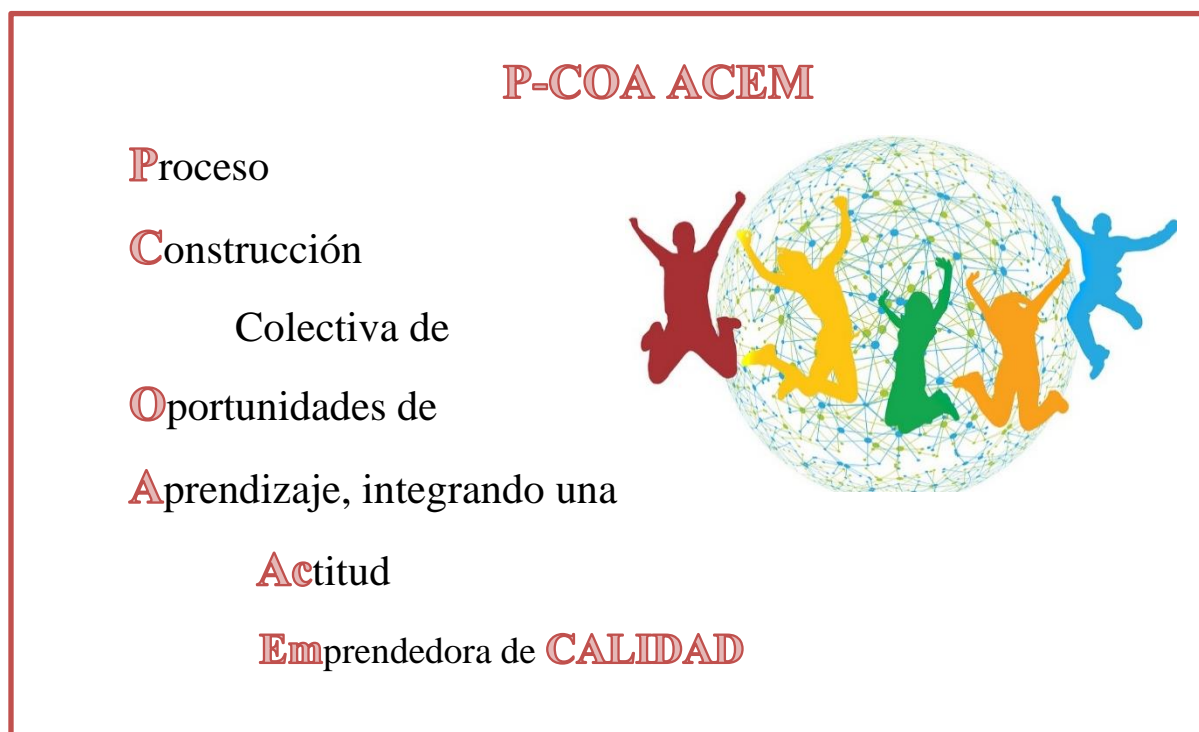
Esta técnica para la educación popular no solo son una serie de pasos con el fin de realizar talleres más participativos, si no que más bien es un proceso de aprendizaje colectivo el cual tiene como objetivo la transformación de la realidad, este tipo de educación es válida en cualquier sector de la sociedad en la cual se quiera cambiar cualquier situación de injusticia, es por esto que este tipo de educación se enlaza perfectamente con las problemáticas expuestas

anteriormente, ya que esta puede ser una herramienta de transformación para cualquier situación en general. Para llevar a cabo de una mejor manera se debe tener en cuenta el contexto en el cual se encontrará inmerso, adaptando las técnicas a las particularidades según el sistema socioeconómico, sus ideologías y su cultura en general. Cabe resaltar que esta busca además de todas las características mencionadas anteriormente, la búsqueda de una formación permanente, lo que es nombrado específicamente por Van de Velde y Coppens (2005) como “educación a lo largo de toda la vida”, entendiendo la educación como el proceso multidireccional en el que el ser humano está en constante construcción y transformación del mundo, generando prácticas que busquen el bienestar propio y el de su comunidad.

El P-COA ACEM, entendido como el proceso de construcción colectiva de oportunidades de aprendizaje, integrando una actitud emprendedora de calidad, “se trata de un aprendizaje eminentemente colectivo en el cual es de vital importancia la toma de decisiones de cada participante.

Esta metodología resalta que todo aprendizaje es resultado de un proceso debido a que este parte de una situación o problemática inicial conlleva un tiempo de realización, es gradual y tiene una serie de objetivos claros, para así pasar a enfocarse en una construcción colectiva la cual debe ser apropiada no solo por el educador, sino que también por el educando, generando así en estos dos una actitud creativa y participativa. Por medio de esta construcción colectiva se darán una serie de oportunidades las cuales deben ser aprovechadas de la mejor manera. Todas estas características se apropiarán de una mejor manera por medio de la actitud debido a que el aprendizaje es capaz no solo de ayudarnos a observar si no a exteriorizar diversas conductas, sentimiento y pensamientos, para así mejorar la relación con el mundo, además, es necesario para una mejor adaptación y aprovechamiento de todas las bondades de esta metodología la

construcción de una actitud emprendedora con el fin de tener una iniciativa, calcular y asumir los diferentes riesgos que puedan surgir para así de esta manera lograr algunas alternativas de superación o solución de las diferentes problemáticas, esto sin perder la calidad, la cual es entendida como la realización de un trabajo de manera consciente, valorado, orientado y con una voluntad de superación constante.



*Figura 2* Acróstico metodología P-COA\_ACEM

*Fuente: Elaboración propia a partir de Técnicas de educación popular, Van de Velde y Coppens (2005)*

Para un desarrollo más eficaz esta metodología debe regirse en 4 ejes transversales como los son: participación, entendida desde la construcción creativa por parte de los participantes, con el fin de que cada uno de estos sea capaz de brindar soluciones en pro de la resolución de diferentes problemas planteadas por el profesor o que surjan durante la práctica; la comunicación, la cual es de vital importancia ya que se busca el aprendizaje colectivo y el

expresar los sentimientos y las ideas surgidas en el proceso, con la intención de hacer reflexionar a los demás sobre cómo nos sentimos con las prácticas o reflexionar sobre el pensar del otro; la experienciación es otro de los ejes fundamentales debido a que el aprendizaje se dará desde la experiencia, esto con la acción – reflexión – acción lo cual nos llevará a reflexionar sobre lo que sucede a nuestro alrededor en el instante que estoy realizando diferentes actividades dentro de la sesión y posteriormente llevarlo al diario vivir; por último, la concienciación, la cual permite el llevar todas estas problemáticas y demás objetivos expuestos durante la clase al contexto en el que está inmerso cada participante, entendiendo que aunque el proceso se da de manera colectiva el impacto de este es personal y cada persona lo debe apropiarse de la mejor manera.

De estas características se resaltan las más importantes planteadas por Max Neef desde los aspectos de identidad, participación, libertad y subsistencia, debido a que son los pilares desde donde se desenvuelve el tipo de hombre a formar, buscando así seres que reflexionen sobre sí mismos con el objetivo de conocerse cada vez más y saber cuál es su papel en la comunidad en la que vive y de lo que es capaz, además de tener un sentido de pertenencia por su comunidad, preocupándose por las necesidades tanto existenciales como axiológicas de sus compañeros, conocidos y familiares, sin abandonar las necesidades propias.

## **Diseño de la implementación**

A continuación, se presentan las relaciones entre cada uno de los componentes de la perspectiva educativa por medio del diseño curricular, esto se demostrará por medio del macro diseño, el cual permite observar los aspectos metodológicos para la intervención en el contexto elegido, además, se encuentra un micro contexto donde se caracteriza la población, el nivel socioeconómico y demás factores que rodean a la población participante.

### ***Micro contexto***

La intervención se realizará en la Escuela de Formación Deportiva y Club Deportivo Tigres de Bacatá, es una institución deportiva enfocada en la enseñanza del fútbol la cual cuenta con aval deportivo por parte del IDRD, lleva un recorrido de 7 años desempeñando sus labores en el parque El Tunal, situado en la localidad de Tunjuelito, esta institución tiene como uno de sus objetivos proveer a los niños, niñas y jóvenes de la localidad y las localidades circundantes, de actividades deportivas y culturales que les permitan el buen uso del tiempo libre, interacción social, empoderamiento de los diferentes roles tanto en el juego como en la sociedad. Además, realiza procesos de inclusión donde sin importar el nivel físico y motriz de las personas, son aceptadas dentro de los procesos formativos para así ayudar a los diferentes participantes a tener una mejor experiencia deportiva donde aprenda y se divierta.

Es por esto que la escuela se proyecta como un lugar de formación deportiva diferente a los habituales debido a que allí se preocupan por la formación del ser humano siendo esta primordial, sin dejar a un lado los objetivos físicos, técnicos y tácticas asociados al fútbol ya que allí ingresan personas con objetivos diferentes y lo ideal es atender a las necesidades de cada ser humano de la mejor manera posible, enfatizando en los procesos deportivos y los procesos sociales.

La institución actualmente cuenta con dos espacios debido a la situación que atraviesa el país por la pandemia, uno de estos es el espacio virtual, el cual se desarrolla por medio de la plataforma de Google Meet los días martes y jueves en el horario de 5:00 pm a 6:00 pm, en este espacio se procura realizar actividades con los elementos que tienen los participantes en sus hogares para no generar más gastos familiares. Además, debido a la poca cantidad de personas que asisten en estos dos días por diversos inconvenientes como son los problemas de conexión, falta de tiempo o simplemente porque no les gusta el espacio de manera virtual, se toma la decisión de unir a todos los participantes sin importar la categoría en la que se encuentran en un mismo espacio, generalmente son entre 8 y 10 los participantes a las clases virtuales y están en un rango de edad entre los 10 y 16 años, es por esto que los profesores a cargo de este espacio, deben tener en cuenta los niveles físicos y motrices de cada uno dependiendo su edad para así mismo realizar la planeación de la clase de una manera más provechosa y acertada para cada uno de los participantes.

El otro espacio se desarrolla de forma presencial los sábados y domingos en el horario de 8:00 am a 10:00 am dentro del parque El Tunal en una cancha de futbol 8 de césped sintético, los fines de semana por lo general hay una mayor afluencia de participantes por lo cual allí se separan en tres categorías según su edad y el profesor a cargo plantea sus sesiones según el grupo en concordancia con los objetivos de la institución.

Esta propuesta será llevada a cabo con la categoría juvenil de los fines de semana con el fin de realizar este proceso de manera presencial, esta categoría cuenta con un grupo aproximado de entre doce y quince jóvenes los cuales se encuentran en un rango de edad entre catorce y diecisiete años, se decidió elegir esta categoría debido a que son jóvenes que empezarán a experimentar cambios sociales y familiares importantes como lo es la culminación de su

bachillerato, lo cual los llevará a otra etapa ya sea universitaria o laboral, además que en la mayoría, sus sueños e ideales se encuentra en ser futbolistas profesionales, debido a esto es importante el hacerles entender primero su participación dentro de la sociedad como personas mayores y la apropiación de ciertas prácticas ya no como medio de sustentabilidad económica y profesional, si no como prácticas que trasciendan en su vida y las cuales les ayuden a resolver sus problemas cotidianos.

### ***Caracterización de la población***

Los jóvenes estaban entre los 14 y 17 años; y según la UNICEF son adolescentes, esta es considerada la segunda etapa de la vida debido a que se encuentra posterior a la etapa de la infancia, pero así mismo es previa a la adultez, en cada una de estas etapas se presentan características y necesidades propias que atienden a los cambios biológicos, cognitivos, sociales y afectivos de los seres humanos. Para tener más precisión en los aspectos a tratar, los jóvenes participantes se encuentran en una adolescencia media. Antes de iniciar con el abordaje de los diferentes aspectos a tener en cuenta en la adolescencia, es importante mencionar que estos cambios o necesidades que se van a mencionar no son un patrón exacto que se da según la edad, si no que pueden surgir cambios más tempranos o tardíos, esto tiene que ver con que no se puede caracterizar a todos los jóvenes como un grupo homogéneo.

La adolescencia empieza con la pubertad la cual genera unos cambios fisiológicos muy marcados, estos se diferencian según el género ya sea mujer o hombre, en este caso mencionaremos solo los de los hombres dado que es un grupo que cumple con esta característica, fisiológicamente se dan unos cambios hormonales los cuales generan en los adolescentes un cambio en la masa muscular, esta comienza a desarrollarse más eficazmente, se aumenta la

estatura considerablemente y además crece una protuberancia en el cuello conocida como la manzana de Adán y además se generan cambios en la voz, se hace más gruesa.

Pasando a los aspectos sociales y afectivos “los adolescentes comienzan a adquirir la independencia, la aceptación de la imagen corporal, establecer relaciones con los amigos y lograr la identidad” (Hidalgo y otros, 2017 p 239). En estos aspectos se ve reflejado los modos de socializar de estos jóvenes. Respecto a la independencia, los adolescentes pierden interés por las actividades paternas y no toman en cuenta los consejos de sus mayores, posteriormente, comienzan a tener problemas dentro de su núcleo familiar debido a que tienen más en cuenta a sus amigos quienes pasan a ser quienes dan consejos y con quienes se comparte más tiempo, luego, comienza a aceptar aquellos cambios corporales que se dieron por la pubertad, forjando así la seguridad o aceptación propia, pero también se pueden dar trastornos alimenticios por la falta de aceptación de cambios en el peso u otros cambios producidos corporalmente, por último, en la adolescencia media los jóvenes aumentan la capacidad intelectual y la creatividad lo cual genera la capacidad de generar hipótesis, reflexionar sobre sus propias ideas, tomar decisiones con las consecuencias que estas puedan acarrear o criticar las opiniones de los demás.

Debido a estos cambios físicos y cognitivos, las prácticas deben ser pensadas en concordancia a esto, por ejemplo, “para estas etapas de edad debemos evitar, los esfuerzos anaeróbicos prolongados, Las contracciones isométricas mantenidas y sobrecargas excesivas en posiciones estáticas” (F. Santiago, 2012), por lo cual preferiblemente la resistencia debe ser empleada desde el trabajo de tipo aeróbico, evitando las altas intensidades o actividades anaeróbicas, para la flexibilidad, se deben elegir suficientes ejercicios que incidan en cada una de las articulaciones, estos ejercicios deben realizarse de manera activa y pasiva, en la velocidad es importante no acceder el esfuerzo a más de 10 segundos y debe ser trabajada desde la máxima

intensidad, finalmente, en la fuerza se aconsejan trabajos con cargas livianas y con bastantes repeticiones, sin embargo, también se pueden dar cargas medias o altas y realizarlo con una baja cantidad de repeticiones.

Es importante para el inicio de la implementación dejar en claro, que en los ejercicios o juegos propuestos en cada sesión sean los jóvenes participantes quienes decidan como distribuir los equipos con el fin de no generar acciones que ellos consideren ordenes obligatorias ya que así no se dará un adecuado desarrollo en esta etapa, posteriormente, se deben buscar las estrategias para que esto cambie y se dé una socialización entre todos los jóvenes de una manera acertada.

### ***Evaluación diagnóstica***

Con el fin de analizar si las practicas son trasformadoras para los participantes y observar el cambio que se tiene luego del proceso de implementación, se realiza una evaluación inicial encaminada a observar aquellas características del ser humano planteadas anteriormente las cuales tienen estrecha relación con las necesidades de subsistencia, identidad, participación y libertad, esta evaluación inicial consta de dos partes: la primera escrita y la segunda de actividad motriz para contrastar lo que dicen con lo que hacen.

Por eso, en esta evaluación inicial, primero se aplica un cuestionario con preguntas abiertas (anexo A), el cual consta de 8 preguntas enfocadas a analizar cómo se ven reflejadas las características del ser humano a formar en su diario vivir, las dos primeras preguntas tienen que ver con la identidad permitiendo analizar los aspectos respecto al sentido de pertenencia, el manejo de las emociones y los valores que se presentan en la vida diaria.

Luego, en las preguntas 3 y 4 se evalúa la libertad en relación con la autonomía y la ética, esto por medio de prácticas que partan desde la autonomía, con el fin de apropiarlas para mejorar tanto individualmente como en comunidad, posteriormente, en las preguntas 5 y 6 la

subsistencia se evalúa desde aquellas prácticas que realizan los jóvenes y la finalidad de estas mismas, buscando resaltar la importancia que le dan a estas respecto a la salud y a la mejora de sus actividades cotidianas, por último, en las preguntas 7 y 8, se evalúa la participación en relación con la solidaridad, creatividad y la criticidad, para así mismo ayudarlos a comprender la importancia de ser críticos de su contexto y tengan la capacidad de aportar soluciones para una mejora que beneficie a todos los que lo rodean.

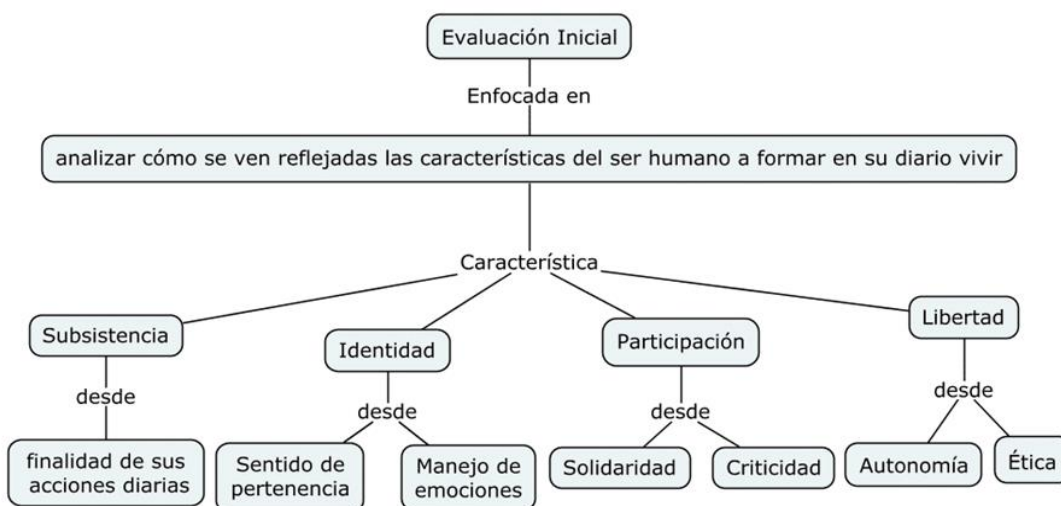


Figura 3 Origen de aspectos a evaluar en prueba diagnóstica.

Fuente: Elaboración propia

Este cuestionario hizo énfasis en preguntas relacionadas con el diario vivir del participante y el cómo entiende sus prácticas corporales con el fin de satisfacer sus necesidades, esto dará pie para promover una mejora en la satisfacción de estas.

Seguidamente, se realiza una evaluación con el fin de contrastar lo que el participante escribió con su actuar dentro de diferentes actividades, para esto se crean dos ítems por cada necesidad. Comenzando con la identidad los ítems serán, *Identifica cuál es su papel dentro de la tarea motriz y la importancia de este* y el segundo *Exterioriza sus emociones de una manera adecuada sin importar el resultado*, estos ítems buscan encontrar cómo el manejo de las emociones de los jóvenes puede modificar las prácticas diarias y las relaciones con las personas

que los rodean. Luego, para la participación, el primer ítem es: *Integra sus habilidades con las de sus compañeros en pro de la búsqueda de un beneficio en común*, y el segundo, *Propone acciones que conlleven a su grupo o equipo a la consecución de la tarea motriz*, estos ítems buscarán evidenciar si los jóvenes trabajan con sus compañeros con el fin de lograr un objetivo que tenga un beneficio para todos en partes iguales y como modifican sus prácticas con el fin de trabajar en conjunto.

Para la subsistencia el primer ítem es: *Reconoce la importancia del desarrollo de sus capacidades físicas e intelectuales con el fin de tener una mejor calidad de vida* y el segundo: *se adapta a los cambios que surjan dentro de su contexto con el fin de mejorar su actuar*, estos ítems permiten analizar como los jóvenes encaminan sus prácticas en pro de una calidad de vida, además de como modifican estas con el fin de adaptarse a su contexto.

Por último, para la libertad el primer ítem será: *Es capaz de colaborar en suplir las necesidades del otro con el fin de ayudarlo a que se sienta mejor*, y el segundo es: *Realiza procesos autónomos donde mejore su actuar discrepando de lo que piensen los demás*, estos ítems buscan evaluar qué tanta autonomía tiene el participante y si es capaz de afectar sus comodidades con el fin de ayudar a la mejora del otro.

La actividad #1 “Carrera de obstáculos por equipos” consiste en crear 4 equipos con la misma cantidad de integrantes, en esta se dividirá el campo de juego en 6 partes y allí se ubicarán pruebas diferentes con el fin de observar los ítems a evaluar, primero tendrán un lazo con el cual deberán buscar la manera de atraer un aro el cual está ubicado a unos metros, ya con este aro deberán pasar a la segunda estación en la cual con el aro y la cuerda deberán recoger uno de los balones puestos a diferentes distancias, luego de conseguir el balón, ya con estos 3 objetos pasarán a la siguiente prueba donde deberán tumbar un cono situado a un par de metros con los

objetos anteriormente conseguidos, luego en la última estación deberán conseguir una de las bolsas al final de la pista la cual contiene 3 tapas estas deben ser usadas para pasar de un lado al otro todo el equipo, aquí la regla será que quien en este tramo toque el suelo deberá regresar e iniciar de nuevo. Esta actividad busca que cada integrante se apropie de las diferentes tareas motrices y proponga diferentes acciones con el fin de lograr el obstáculo que les impide pasar como equipo, lo cual a su vez le obligará adaptarse a las nuevas situaciones que proporciona el entorno, por último, a pesar de estar divididos en equipos diferentes en algunas situaciones colaboren con el otro equipo con el fin de conseguir pasar alguna prueba antes que los otros y que los dos se vean beneficiados.

<b>Ítems actividad #1</b>	<b>Característica de ser humano</b>
Identifica cuál es su papel dentro de la tarea motriz y la importancia de este	Identidad
Propone acciones que conlleven a su grupo o equipo a la consecución de la tarea motriz	Participación
Se adapta a los cambios que surjan dentro de su contexto con el fin de mejorar su actuar	Subsistencia
Es capaz de colaborar en suplir las necesidades del otro con el fin de ayudarlo a que se sienta mejor	Libertad
<b>Ítems actividad #2</b>	<b>Característica de ser humano</b>
Exterioriza sus emociones de una manera adecuada sin importar el resultado	Identidad
Integra sus habilidades con las de sus compañeros en pro de la búsqueda de un beneficio en común	Participación
Reconoce la importancia del desarrollo de sus capacidades físicas con el fin de tener una mejor calidad de vida	Subsistencia
Realiza procesos autónomos donde mejore su actuar discrepando de lo que piensen los demás	Libertad

*Tabla 3 Ítems a evaluar según la tarea motriz.*

*Fuente: Elaboración propia*

En la actividad #2 llamada “Pasa la muralla”, nuevamente se dividirá el grupo en 4 equipos procurando que tengan la misma cantidad de participantes, esta consiste en poner un obstáculo a una altura donde los participantes no podrán pasar dando un salto de un lado a otro sino que tendrán que colaborar con sus compañeros para que todos pasen de un lado al otro por medio de la estrategia que crea más adecuada cada equipo, en esta ocasión el obstáculo es una cuerda la cual está a una altura de metro y medio aproximadamente, se les dará la indicación que el equipo que toque la cuerda deberá iniciar nuevamente el paso de su equipo de un lado al otro,. Esta actividad busca que cada participante integre sus habilidades con las de su compañero para lograr la tarea motriz, procurando que cada quien trabaje desde sus fortalezas, así mismo, se observará el cuidado de su propio cuerpo y el de sus compañeros, por último, en la parte discursiva al terminar cada ronda el profesor a cargo exigirá la salida de un participante de cada equipo, al decirlo esta persona deberá manifestar frente a todo el grupo por qué cree que no debería salir de la tarea motriz y que está aportando a su equipo con el fin de observar su capacidad de discrepar frente a lo que creen los demás.

Estas actividades tendrán dos repeticiones, en cada una se cambiarán los equipos con el fin de posibilitar la observación más precisa de los ítems mencionados y el comportamiento con compañeros diferentes.

### ***Macrodisño***

Desde la propuesta realizada en este proyecto, se busca por medio de sus contenidos la formación de seres humanos que sean capaces de ejercer acciones trascendentes para lograr transformaciones, estas transformaciones no solo deben pasar por lo personal sino que también deben integrar a su sociedad, de esta manera se quiere decir que cada acción realizada por el ser humano debe buscar una transformación individual o social según sea el caso, esto con el fin de

satisfacer a las necesidades del ser humano, por esto se plantean relaciones desde las diferentes áreas con el fin de lograr una trascendencia de las practicas corporales las cuales sean posibilitadoras no solo de una mejora motriz sino que también se piensen desde las demás dimensiones del ser humano.

El diseño del proceso de enseñanza -aprendizaje está conformado por 4 unidades didácticas las cuales son: **Unidad Didáctica 1**, nombrada *Subsistencia físico motriz*, porque allí se relaciona la necesidad de subsistencia con la dimensión físico-motriz con el fin de lograr que el ser humano sea consciente de su mejora física y mental, además de ver cómo estas le ayudan a adaptarse a su contexto, esta se divide en dos, el primero es denominado *Realiza actividades que mejoren su estado físico y mental*, en donde por medio de actividades de resistencia anaeróbica, se busca que comprendan la importancia de ser fuertes no solo física si no mentalmente en pro de generar acciones que mejoren la calidad de vida, siendo conscientes de como estas actividades nos llevan a estos objetivos, este núcleo temático recibe por nombre, acciones motrices para la salud física y mental. El segundo tema nombrado *Es consciente de los cambios que surgen dentro de su contexto para así adaptarse*, por medio de la fuerza se busca que el ser humano sea capaz de adaptarse a los cambios de diferente orden social, físico, mental, entre otros, este tema será nombrado, participando me voy adaptando.

La **unidad didáctica 2** es nombrada *la identidad colectivo-perceptiva*, por la relación de la necesidad de identidad, con las dimensiones afectivo-cognitiva y físico biológica, con el fin de que los seres humanos identifiquen cuál es su papel dentro de su comunidad y que realicen procesos de autoconocimiento, esta se divide en: el primero, *realiza procesos de autoconocimiento continuamente*, en donde se busca que por medio de actividades de equilibrio el ser humano sea capaz de conocerse, esto ligado con ejercicios de respiración para un mayor

conocimiento tanto físico como emocional, este sería el primer núcleo temático el cual se llamará conocimiento motriz. El segundo es nombrado *Identifica cuál es su papel en su comunidad*, se trabaja con actividades de espacio y tiempo para generar conciencia del sentido del ser y estar en determinado contexto, además de, cómo las acciones pueden conllevar algunos beneficios o consecuencias tanto para sí mismo como para las personas alrededor, este segundo núcleo temático será nombrado, comunidad - espacio y tiempo.

La **unidad didáctica 3** nombrada *Participación socio motriz*, surge de la relación de la necesidad de participación con las dimensiones político-social, afectivo-cognitiva y físico-motriz con el fin de que los seres humanos sean capaces de realizar una lectura del contexto para encontrar lo que lo une con los demás y así ejercer acciones en conjunto en pro del bien común, esta unidad didáctica está dividida en cuatro, la primera recibe como nombre *Conozca su comunidad y sus compañeros*, en esta se busca que por medio de los patrones básicos de movimiento se generen relaciones entre las personas dentro de un mismo contexto, este será el primer núcleo temático, el cual recibe el nombre de *reconocer mi contexto*; el segundo nombrado *Comprende y colabora con las necesidades de quienes lo rodean*, por medio de juegos colectivos busca propiciar el encuentro de aquellos aspectos que nos identifican como humanos, la vulnerabilidad, el cansancio, la necesidad del otro, la solidaridad cuando alguien está agotado, los sueños, las aspiraciones y metas por alcanzar, este segundo núcleo temático será nombrado acciones comunes para beneficios comunes.

El tercer núcleo, *Ejerce acciones en pro del bien común*, en esta se enfatiza la búsqueda de beneficios grupales por medio de deportes colectivos, estos beneficios solo se puedan completar en equipo, las dinámicas que propician estos deportes colectivos posibilitan entender que en la medida que los demás estén bien el grupo se verá beneficiado, esta constituirá el tercer

núcleo temático el cual es nombrado *Un equipo contra los problemas*, finalmente el cuarto núcleo es nombrado *Capaz de leer su contexto y ejercer acciones para mejorar las circunstancias evidenciadas*, aquí por medio de juegos colectivos se busca que se comprendan aspectos socio económicos y culturales; y como estos afectan el día a día con el fin de ser seres críticos, esta recibe como nombre *Critico mi contexto*.

Por último, está la **unidad didáctica 4**, nombrada *Libertad socio motriz*, por que surge de la relación de la necesidad de libertad con las dimensiones político-social, afectivo-cognitiva y físico-motriz con el fin de que los seres humanos otorguen un sentido a sus práctica corporales desde lo individual y lo social, esta se divide en dos, el primero recibe el nombre *Ayuda a quién lo necesita y recibe ayuda*, por medio de deportes que se puedan jugar en parejas reflejando la necesidad del otro, así se benefician ambos actores, denota la importancia de dar y recibir ayuda en determinado contexto, este núcleo temático recibe el nombre de importancia de las necesidades del otro, el segundo recibe el nombre de *Realiza procesos autónomos con el fin de mejorar personalmente y su entorno*, en la cual las prácticas corporales como eje del presente proyecto se convierten en una opción de vida, en el que se puede ser más humano, con mayor compromiso social y con mayor potencial para transformar, y por lo tanto, para trascender; muestras artísticas y encuentros deportivos con la comunidad son una posibilidad diferente a la condicionada por el sistema en el que nos desenvolvemos, este último núcleo temático recibe el nombre de *Prácticas corporales trascendentes*.

La matriz de relaciones (Tabla 4) muestra las 4 unidades didácticas que configuran el diseño curricular, aquí se evidencia que las necesidades planteadas se conciben de manera acumulativa, esto se da debido a que las necesidades se complementan las unas a las otras, por lo cual se parte de lo más simple a los más complejo, comenzando así con las necesidades que

abordan primero al ser humano desde su individualidad para posteriormente enlazarlas con aquellas necesidades que integran a los demás seres humanos por medio de la participación dentro de un contexto y los procesos autónomos que surgen con el fin de mejorar en comunidad, así mismo están planteadas las dimensiones desde la CMH las cuales en el mismo orden de ideas, parten desde la dimensión más individual, la cual tiene que ver con lo físico-biológico para así ser complementada por la afectivo-cognitiva, esta comienza a integrar aspectos más emocionales de los seres humanos y por último, lo político social, en la integración de los seres humanos en un contexto específico.

De esta manera, primero se hace énfasis en el desarrollo de los aspectos de subsistencia, desde la mejora tanto física como mental del ser humano y cómo este se adapta al entorno en el cual está inmerso; posteriormente, desde la unidad didáctica identidad colectivo perceptiva se pasa a la comprensión del ser humano desde su individualidad, por medio de aquellos aspectos de autoconocimiento y culminando con la identificación de aquellos aspectos por los cuales soy importante dentro de una comunidad, seguidamente en la tercera unidad didáctica desde los aspectos de participación socio motriz se piensa al ser humano en comunidad pasando por conocer primero al otro como un ser particular con necesidades propias, pasando luego por aquellas acciones que puedo realizar para mejorar la calidad de vida del otro, seguido de aquellas acciones que nos benefician y cómo podemos trabajar en conjunto para resolver aquellos aspectos políticos y socioeconómicos que nos afectan como comunidad, finalmente, desde los aspectos de libertad socio motriz, se busca que el ser humano comprenda la importancia de las necesidades del otro y así mismo cómo esta otra persona me ayuda a mejorar mis condiciones, para así llegar a dar un sentido a las practicas corporales las cuales primero atiende aspectos individuales y sociales dentro de un contexto y así mismo, estas cómo trascienden en las vidas de

los seres humanos, atendiendo cada uno de los aspectos mencionados anteriormente no solo como un contenido teórico sino que también estos pasen a tener un sentido en las practicas cotidianas de los seres humanos formando así seres más críticos de su propio contexto.

Tabla 4. Tabla de relaciones entre lo humanístico y lo disciplinar

Ser humano Transformador: capaz de ejercer acciones trascendentes enfocadas en lo personal y los aspectos sociales									
Necesidades (Max Neef)		Características del ser humanos		Ciencia Motricidad Humana				Temáticas	Unidad Didáctica
				Contenido		Dimensiones			
Subsistencia	Identidad	Participación	Libertad	Realiza actividades que mejoren su estado físico y mental	Físico-motriz	Resistencia	Físico – Biológico	Acciones motrices para la salud física y mental	Subsistencia Físico Motriz
				Es consciente de los cambios que surgen dentro de su contexto para adaptarse		Fuerza			
			Realiza procesos de autoconocimiento continuamente	Perceptivo motrices	Equilibrio Relajación	Afectivo-cognitivo		Conocimiento motriz	Identidad colectivo-perceptiva
			Identifica cuál es su papel en su comunidad		Espacio temporalidad			Comunidad – espacio y tiempo	
	Conoce a su comunidad y a sus compañeros		Socio- motriz	Patrones básicos de movimiento	Político-social	Reconocer mi contexto		Participación Socio Motriz	
	Comprende y colabora con las necesidades de quienes lo rodean			Juegos colectivos		Acciones comunes para beneficios comunes			
	Ejerce acciones en pro del bien común			Deportes colectivos		Un equipo contra los problemas			
	Capaz de leer su contexto y ejercer acciones para mejorar las circunstancias evidenciadas		Juegos colectivos	Critico mi contexto					
	Libertad	Ayuda a quién lo necesita y recibe ayuda	Deportes colectivos	Importancia de las necesidades del otro	Libertad Socio Motriz				
		Realiza procesos autónomos con el fin de mejorar personalmente y su entorno	Deportes colectivos	Practicas corporales trascendentes					

La Tabla 5 muestra de manera global el orden como se llevará a cabo la implementación, siguiendo los aspectos mencionados anteriormente como los son el orden en que aparecen las necesidades y su relación con las dimensiones planteadas desde la Ciencia de la Motricidad Humana, procurando que los aprendizajes generados en las primeras sesiones sean de utilidad en la consecución de los propósitos finales.

Las dimensiones planteadas desde la Ciencia de la motricidad humana en coherencia con los demás aspectos de la tabla de relaciones focalizan cada una de las sesiones, de esta manera la subsistencia al ser la característica que más se da de manera individual se enlaza con la dimensión Físico-biológica, pasando a la identidad la cual cuenta con aspectos físico-biológicos, pero se centra principalmente en la dimensión afectivo-cognitiva, en la medida de que principalmente identifique sus necesidades, para posteriormente comprender la importancia de su papel en la comunidad, luego en las dos últimas características convergen todas las dimensiones pero se resalta sobre todo la político-social porque van dirigidas a comprender los aspectos de la vida en comunidad y como por medio de las prácticas corporales se puede transformar el diario vivir no solo de una persona si no de un contexto en común.

Esta metodología se da debido a que para las sesiones finales del proyecto se busca que el ser humano haya adquirido una autonomía para ejercer acciones dentro de su contexto, además que le permita comprender como sus acciones diarias son posibilitadoras de transformaciones sociales, de esta manera el ser humano logrará que estas prácticas corporales trasciendan promoviendo así la mejora de la calidad de vida, generando un autoconocimiento, para posteriormente pasar a la comprensión de la importancia de incluirse y participar en la sociedad y terminando con la libertad de ejercer estas acciones en pro de bienes comunes.

Por consiguiente, se puede evidenciar que no se repite el estilo de enseñanza en todas las sesiones debido a que algunas están pensadas desde un trabajo individual desde las perspectivas de los jóvenes y otras en el trabajo colaborativo con el fin de resolver en conjunto los interrogantes planteados por el profesor.

Desde el paradigma crítico social, el proyecto según Trujillo (2017), debe enfocarse a cumplir el objetivo de formar personas que desarrollen la capacidad de reflexión crítica que les permita analizar su propio contexto y realidad cotidiana (p. 108). Es por esto que las evaluaciones se dan por medio de preguntas generadoras, siendo esta una de las maneras para evaluar el pensamiento crítico, dado que posibilitan el dialogo entre los participantes y propician la crítica de su entorno.

La sesión 1 está dirigida a una mejora individual abordada desde lo físico y lo mental, tiene como propósito comprender la necesidad de la mejora física y mental con el fin de mejorar el estado de salud, para esta se empleará como estilo de enseñanza los programas individuales debido a que es importante que cada joven sea capaz de comprender la importancia de mejorar física y mentalmente a partir de las características particulares, este estilo permite dar una autonomía al participante ya que es quien decide cuando iniciar y a que ritmo realizar el trabajo; la sesión 2 busca fomentar el conocimiento del contexto que habito para así mejorar la apropiación de este, el participante tiene total autonomía para participar dentro de los problemas planteados a un grupo de personas, cada quien decide como participar o colaborar para la solución de este mismo, aquí se empleará la resolución de problemas con el fin de que cada participante le dé una solución primeramente cognitiva a los problemas planteados por el docente y posteriormente lleve estos planteamientos a una solución de manera motriz.

En la sesión 3 se empiezan a observar aquellas que buscan que el ser humano sea capaz de conocerse así mismo, esta tiene como propósito favorecer el autoconocimiento tanto psicológico como motriz por medio de ejercicios de relajación y propiocepción, en esta se busca que las personas por medio de diferentes actividades se reconozcan psicológica y motrizmente, esto le permitirá una mayor apropiación de su propio ser, aquí se emplea un mando directo modificado con el fin de que el profesor dirija las actividades de relajación, pero con la flexibilidad por parte del docente para que el alumno logre momentos de emancipación y sea más cercano al profesor o sus compañeros, en la sesión 4 la cual tiene como propósito Comprender mi papel dentro de la comunidad y el espacio que habito, a partir de las nociones temporo espaciales se busca que el joven empiece a comprender la importancia de integrarse a su comunidad y porque es tan importante que participe dentro de esta, aquí se empleará la asignación de tareas con el fin de empezar a dar más libertad a los participantes, los cuales a pesar de que el profesor dirige la actividad ellos son los encargados de ir marcando los ritmos de la clase, de esta manera irán aumentando su grado de responsabilidad dentro de la sesión o la actividad a desarrollar.

En la sesión 5 ya se empieza a realizar la transición de la importancia de los aspectos individuales a comprender nuestra relación con las demás personas y como las acciones pueden favorecer o afectar al otro, esta tiene como propósito conocer a las personas que me rodean y como me afectan sus acciones a través de ejercicios que involucren los patrones básicos de movimiento, en esta se busca que los participantes empiecen a integrar sus prácticas con las de los otros generando así conversaciones sobre qué es lo mejor para los dos y que nos puede llegar a beneficiar como equipo,

Tabla 5 Macrodiseño

<b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Proyecto Curricular Licenciatura en Educación Física - PCLEF</b> <b>Prácticas corporales para la formación de sujetos transformadores</b>					
<b>Macrodiseño</b>					
<b>Ser humano Transformador: capaz de ejercer acciones trascendentes enfocadas en lo personal y lo social</b>					
<b>Unidades didácticas</b>	<b>Temáticas</b>	<b>Estilo De Enseñanza</b>	<b>Sesión</b>	<b>Propósitos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Subsistencia físico motriz</b>	Acciones motrices para la salud física y mental	Programas individuales	1	Comprender la necesidad de la mejora física y mental con el fin de mejorar el estado de salud	Evaluación por medio de pregunta generadora
	Jugando me voy adaptando	Resolución de problemas	2	Fomentar el conocimiento del contexto que habito para así mejorar la apropiación de este	Evaluación en pequeños grupos y luego grupal
<b>Identidad-colectivo perceptiva</b>	Conocimiento motriz	Mando directo modificado	3	Favorecer el autoconocimiento tanto psicológico como motriz por medio de ejercicios de relajación y propiocepción	Evaluación con preguntas generadoras
	Comunidad – espacio y tiempo	Asignación de tareas	4	Comprender el papel dentro de la comunidad y el espacio que habito, a partir de las nociones temporo espaciales	Evaluación grupal con preguntas generadoras
<b>Participación físico motriz</b>	Reconocer mi contexto	Resolución de problemas	5	Conocer a las personas que me rodean y como me afectan sus acciones a través de ejercicios que involucren los patrones básicos de movimiento	Evaluación grupal con preguntas generadoras
	Acciones comunes para beneficios comunes	Estilos socializadores	6	Entender la relación con los otros seres humanos en pro del beneficio común por medio del desarrollo de la velocidad	Evaluación en pequeños grupos
	Un equipo contra los problemas	Resolución de problemas	7	Fomentar el trabajo en equipo para la resolución de problemas comunes a partir de la mejora de la fuerza	Evaluación grupal por medio de pregunta generadora
	Critico mi contexto	Resolución de problemas	8	Fomentar la capacidad crítica de nuestro contexto por medio de ejercicios de involucren la capacidad física de la resistencia	Evaluación oral en lluvia de ideas
<b>Libertad Socio motriz</b>	Importancia de las necesidades del otro	Estilos socializadores	9	Fomentar el trabajo en equipo en pro de favorecer las necesidades del otro por medio de ejercicios de juegos adaptados	Evaluación en pequeños grupos
	Practicas corporales trascendentes	Estilos socializadores	10	Generar una trascendencia de las practicas corporales por medio de juegos adaptados	Evaluación en pequeños grupos

aquí se empleará la resolución de problemas ya que se busca que los participantes estén en la capacidad de colaborar junto a sus demás compañeros para resolver los problemas planteados por el profesor en la sesión. En la sesión 6, la cual tiene como propósito entender la relación con los otros seres humanos en pro del beneficio común por medio del desarrollo de la velocidad, se empleará la asignación de tareas debido a que es importante que el profesor indique las actividades a realizar y tenga cierto control sobre estas, pero sin quitar el protagonismo y la intervención de los participantes, ya que ellos internamente deben tomar decisiones que beneficien al grupo en su mayoría.

Luego, en la sesión 7, la cual tiene como propósito fomentar el trabajo en equipo para la resolución de problemas comunes a partir de la mejora de la fuerza, los participantes empiezan a integrarse cada vez más con las personas que los rodean, a llegar al punto de trabajar en conjunto para la resolución de los problemas que los aquejan en su día a día, para este se empleará la resolución de problemas con el fin de que como se mencionó anteriormente los participantes busquen soluciones a los problemas planteados por el profesor esta solución a los problemas otorgará beneficios para todos y no solo para personas en particular. En la sesión 8, la cual tiene como propósito fomentar la capacidad crítica de nuestro contexto por medio de ejercicios de involucren la capacidad física de la resistencia, se busca que los participantes sean críticos de su contexto actual lo cual nos convoca a involucrar temas del paro nacional ya que es lo que aqueja a la sociedad en ese momento, aquí se empleará la resolución de problemas ligados a la temática del paro, cuestionando a los participantes sobre esta situación y se dará libertad para que den sus puntos de vista, además de las soluciones motrices empleadas para la problemáticas dadas por el profesor.

Finalmente en las sesiones 9 y 10 se pasa a comprender como las prácticas corporales trascienden en la vida de los seres humanos, la sesión 9 tiene como propósito fomentar el trabajo en equipo en pro de favorecer las necesidades del otro por medio de ejercicios de juegos adaptados, en esta por medio de los estilos socializadores se busca que los participantes establezcan las reglas de los diferente juegos, pero estas reglas deben procurar que todos estén cómodos y se sientan a gusta con las mismas, por último, en la sesión 10 se tiene como propósito generar una trascendencia de las practicas corporales por medio de juegos adaptados, se busca que los participantes con aquellos aspectos dados durante las sesiones anteriores den forma a un juego el cual integre aspectos individuales, grupales y demás, para esto se usarán los estilos socializadores los cuales le dan libertad a los participantes sobre varios aspectos en el desarrollo de la clase.

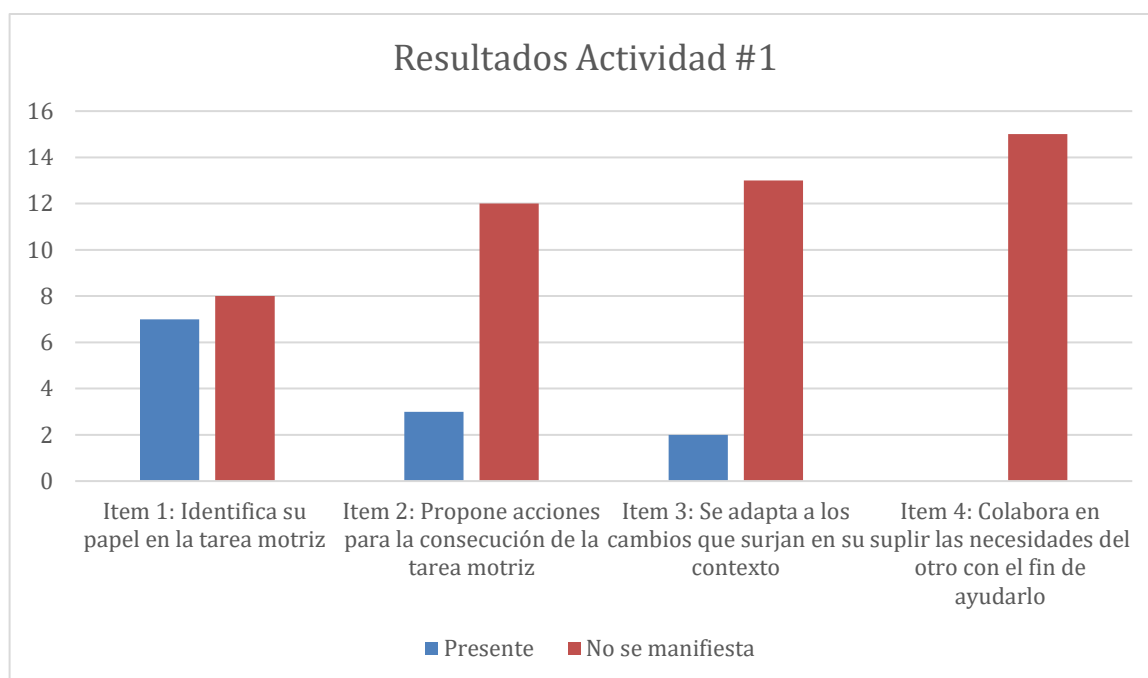
### **Análisis de la experiencia**

El presente capítulo tiene como propósito mostrar el análisis de la implementación del proyecto, aquí se observará como se dieron aquellas relaciones entre las diversas teorías planteadas a lo largo del documento y la práctica para la formación de seres humanos que sean capaces de ejercer acciones trascendentes como medio para la transformación, para ello, se contrastarán aquellos momentos y reflexiones plasmadas en los diarios de campo con el fin de encontrar aquella relación entre teoría y práctica.

Como se resaltó anteriormente se realizaron 12 sesiones de clase, de las cuales 2 son de evaluación inicial y evaluación final, estas se dieron de manera presencial atendiendo a los protocolos de bioseguridad de la escuela de formación deportiva, es por esto que algunas sesiones parten con cierto distanciamiento o con el trabajo individual según las indicaciones por parte de la escuela, del mismo modo la situación del país en relación con la pandemia del COVID 19 y posteriormente el paro nacional, llevó a configurar los espacios en relación a esta realidad, llevando algunas unidades temáticas más allá de lo planteado en un inicio.

En la primera sesión se da la evaluación inicial, la cual al ser escrita genera un inconformismo y un desorden, debido a que los jóvenes manifestaron que este tipo de actividades escritas les hacen perder tiempo de entrenamiento, no lo ven como algo significativo, también se dio una evaluación desde la práctica de juegos donde el docente observaba si los participantes presentaban o no algunas acciones propias del ser humano transformador y como se encuentran estos respecto a estos ideales.

Para la prueba practica la cual estuvo dividida en 2 actividades, cada una con 4 ítems, se dieron los siguientes resultados (anexo B). Para la actividad #1 como se puede observar en la figura 3 hubo una baja presencia de los ítems a evaluar, el ítem 1 fue el que más tuvo presencia ya que algunos de los jóvenes comprendieron cuál era su rol dentro de la actividad propuesta y la importancia de realizar su tarea de la mejor manera posible; sin embargo, los demás ítems no estuvieron muy presentes ya que estos estaban centrados en proponer acciones, adaptarse a los cambios y a colaborar en suplir las necesidades de los otros, pero en esta actividad se logra evidenciar que los jóvenes tienen un pensamiento individual donde creen que si realizan sus actividades sin importar el desempeño del resto del equipo todo está bien, en la actividad se presentó que a pesar de ser por equipos algunos participantes terminaron solos su parte de la actividad, además, se planteó la posibilidad de ayudarse entre equipos con el fin de lograr terminar cuanto antes la actividad pero prefirieron enfrentarse el uno al otro individualmente sin



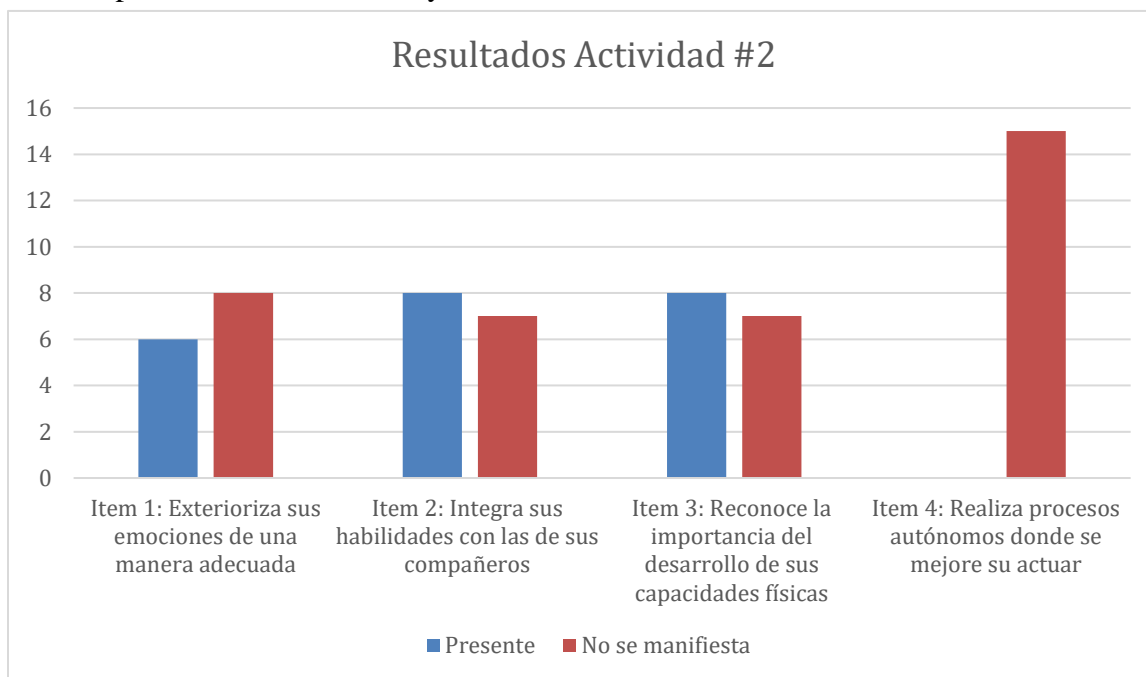
importar el resultado.

*Figura 4* Resultados prueba diagnóstico actividad 1 “Carrera por equipos”

*Fuente: Elaboración propia*

Para la actividad #2 también se tuvieron en cuenta 4 ítems que se dan desde las características del ser humano a formar, estos resultados se pueden observar en la figura 4.

En esta actividad se evidencia que el integrar las habilidades con las de los compañeros y el reconocer las capacidades que mejor llevan a cabo se presentaron de mejor manera, esto se da debido a que la solución a la actividad planteada solo es posible si se trabaja en equipo, en trabajo individual sería casi imposible cumplir con el objetivo, a lo cual los jóvenes lograron entrar en conversación con el fin de integrar sus habilidades con el fin de lograr el objetivo, allí se evidenció que en algunos casos se buscó la posibilidad de integrar las habilidades de cada uno, de modo que los más fuertes fueran las bases para ayudar a los más ágiles a pasar sobre la cuerda, sin embargo algunos prefirieron intentar saltar la cuerda puesta como muro con el fin de acabar más rápido la actividad sin la ayuda de nadie. En los ítems enfocados en exteriorizar sus



emociones y en los procesos de discrepar no se dieron de la mejor manera puesto que los

*Figura 5* Resultados prueba diagnóstico de la actividad 2 “Trabajo en equipo”

*Fuente: Elaboración propia*

jóvenes en primera medida no fueron capaces de manejar sus emociones de una manera adecuada, estos al estar frustrados por no completar la tarea propuesta se empezaron a pelear y a excluirse de la misma, culpándose el uno al otro sin proponer soluciones, además, uno de los equipos ganadores celebró de manera muy efusiva con cantos hacia los equipos contrarios, solo algunos evitaron estas situaciones y corrigieron a sus compañeros. El último ítem no se dio, debido a que el ideal era eliminar jugadores de algunos equipos y que al eliminarlos estos dieran sus razones del porque no debían ser eliminados, sin embargo, esto no ocurrió y al manifestar la eliminación de alguien simplemente lo asumieron y salieron de la actividad.

Dados los inconvenientes con la prueba escrita, debido a que los jóvenes asumieron estos espacios de escritura como pérdida de tiempo, esta no fue tomada en cuenta para el análisis inicial, además que esto ayudó a replantear las evaluaciones realizadas en la sesión ya que muchas de estas estaban dirigidas por medio de la escritura o el dibujo pero esto no era lo más propicio dado que los jóvenes perdían motivación, por esta razón se tomó la decisión de realizarlo por medio de preguntas generadoras y a partir de estas hacer reflexiones finales muy cortas. La prueba diagnóstica motriz permite evidenciar que los ítems están muy relacionados entre sí ya que en ocasiones con el desarrollo de una acción se podían ver varios ítems, sin embargo, esto se dio en pocos participantes, solo un par tuvieron un alto desempeño en esta prueba y son quienes dentro del grupo tienen un grado alto de liderazgo. Las personas nuevas en el grupo o que por su forma de ser son más tímidas, tuvieron un menor puntaje, lo cual nos permite entrever que el desempeño de las prácticas está ligada a la actitud con la que los jóvenes enfrentan las mismas. Como conclusión, se puede decir que los jóvenes al iniciar esta implementación no comprenden sus prácticas corporales como acciones que puedan trascender en aspectos individuales y

sociales, esto debido a su pensamiento individual y a la poca apropiación de las necesidades del otro.

De todos modos, la evaluación inicial escrita debe ser replanteada ya que la postura de los jóvenes pudo darse por la manera en que esta se abordó, en primera medida se deben volver a formular las preguntas debido a que estas generaron confusión, estas deben ser de fácil comprensión, evitando tecnicismos o palabras de un complejo significado. Por último, se debe buscar el espacio más adecuado para realizarlas, por ejemplo, se puede dividir el grupo para que mientras algunos realizan actividades propias de la sesión los otros realicen la prueba escrita y luego se inviertan los roles, procurando que el tiempo empleado en realizar esta evaluación sea asumido como tiempo de descanso, además que previo al inicio de esta se le debe explicar a los jóvenes la importancia de estos procesos y porque se realizan este tipo de ejercicios para que le encuentren un significado y no sea un ejercicio de escritura más.

### **Análisis Unidad didáctica 1: Subsistencia físico motriz**

Esta primera unidad didáctica está constituida por dos sesiones (sesión 1 y 2), las cuales están dirigidas a comprender la necesidad de mejora física y mental, además de fomentar el conocimiento del contexto que habitan. La primera (anexo D) consistió en dar una sesión de entrenamiento en este caso de resistencia según las condiciones individuales de los jóvenes quienes deberían llevarlo a cabo de manera autónoma pero considerando un tiempo límite, en primera instancia fueron 3 o 4 participantes quienes estaban realizando la actividad muy concentrados y el resto lo hacía de una manera más relajada, sin importar si iban a acabar en el tiempo designado, por lo cual como docente le llame la atención al grupo presentando la importancia de realizar estos ejercicios con el fin de mejorar en primera instancia la condición física, pero también enfatizando en la importancia de estas para la salud y el bienestar personal.

Además, se resalta la importancia de realizar estos ejercicios sin tener la figura del docente siempre marcando los tiempos y regañando a quienes no realizan bien la actividad, esto fue positivo porque cambiaron de inmediato y mantuvieron el comportamiento en el resto de las sesiones vinculadas o no al pilotaje.

Los jóvenes estaban acostumbrados a ver los ejercicios de resistencia, fuerza, velocidad y demás que se asocian al agotamiento físico como un castigo sin sentido y posterior a este tema algunos manifestaron el gusto por realizar sesiones de este tipo, llegando al punto de pedir al profesor que se hicieran con más frecuencia, esto debido a que se resalta su importancia para la mejora de la salud, a lo cual algunos jóvenes manifestaron que también se pensaba en llegar a la vejez con un mejor calidad de vida, además esto generó un alto grado de autonomía como grupo, dado que se empezaron a preocupar por realizar actividades sin la supervisión del profesor, de esta manera comprendieron la importancia de la mejora física no solo con el fin de ser grandes deportistas si no que entendieron que esto les ayudaría a estar bien en la actualidad e inclusive alcanzar una vejez más sana. Esto se dio debido a que durante la sesión a cada uno se le brindo su trabajo a realizar y debía marcar los tiempos de ejecución y de descanso, lo cual fue recibido de buena manera debido a que en esta edad a los jóvenes no les gusta recibir órdenes por parte de una figura paterna o mayor a ellos, sino que es más fácil que realicen actividades autónomas.

La segunda sesión (anexo E) también marcó un cambio importante debido a que como bien se expresa, desde la educación popular la educación debe ser contextualizada e ir acorde con los problemas sociales que se presentan, en esta sesión se hicieron modificaciones de última hora debido a lo que empezó a suceder en el país con la reforma tributaria. Debido a esto, la evaluación de la sesión giró en torno a esta situación, para la evaluación se dividió el grupo en 4 equipos y mientras los jóvenes estaban desarrollando una actividad se llamó a un capitán de cada

equipo con el fin de dar la información, allí se explicó que se les daría una palabra a cada equipo y ellos deberían reflexionar sobre esta palabra respecto a la situación actual y por último compartir su reflexión con todo el grupo. Las palabras dadas durante la sesión a los jóvenes fueron economía, sociedad, política y la última era libre del grupo a quien le tocó esta, cada equipo ligó su palabra a la actualidad, lo cual generó una reflexión en torno a lo que sucede con la reforma tributaria propuesta por el gobierno actual. Ellos manifestaron como se pueden ver afectados económica, social o emocionalmente por estas decisiones, la conclusión a la que se llegó es que es importante asumir una postura política y conocer la situación del país para decidir bien en el momento que tengan la oportunidad de ejercer el derecho al voto.

Este modo de evaluación parte de la importancia que desde la educación popular se marca como producción de conocimiento colectivo en el cual todos participan en torno a una problemática o situación que nos incluya a todos, esto produce la construcción de nuevos aprendizajes que pueden pasar a ser discutidos por todos como grupo de trabajo, sin embargo esto fue un desacierto debido a que solo se enfocó la evaluación a la reflexión de lo sucedido en el paro nacional y se dejó de lado la intención de la sesión, en estos casos se dieron reflexiones durante la sesión en cuanto al bienestar y a las práctica corporales como medio para una mejor calidad de vida pero no se hizo una correcta evaluación al final de la sesión.

De aquí en adelante algunas de las evaluaciones se dieron en el marco del paro nacional el cual se extendió durante toda la implementación, lo cual desvió algunas evaluaciones, sin embargo, durante la ejecución de estas desde la observación se evidenciaron y se trataron algunos temas en torno a los propósitos de cada de una las sesiones los cuales están manifestados en las expresiones de los jóvenes respecto a las actividades y demás.

Durante el desarrollo de esta segunda sesión se dio una situación la cual me permitió darme cuenta de algunos errores cometidos a la hora de explicar los ejercicios a los jóvenes y así no caer en el mismo error posteriormente. Aquí, durante la ejecución del ejercicio “carrera de relevos”, no fueron claras las reglas lo cual generó inconvenientes entre los jóvenes, para esta actividad, en unas bases suministradas por el profesor, cada equipo debía pasar a todos sus integrantes de un lado al otro contando solo con el apoyo de estas, sin embargo, las reglas no fueron claras lo cual generó desorden ya que algunos equipos se desplazaron llevando las bases de un lugar al otro individualmente y las regresaban por fuera de la zona demarcada. De allí se desencadenaron peleas entre los equipos por trampa y otros buscaron la manera de completar la tarea, pero también buscando la manera de faltar a las reglas dadas por el profesor, con esto se permitió replantear algunas sesiones posteriores a esta ya que debido a los inconvenientes por no ser claro con las reglas y dejar la libertad de decidir en estas primeras sesiones no se logró del todo el propósito de la sesión.

### **Unidad didáctica 2: Identidad-colectivo perceptiva**

Esta unidad didáctica tiene dos sesiones (sesión 3 y 4) de clase, las cuales fueron dirigidas al autoconocimiento motriz y psicológico por medio de las prácticas corporales y la importancia de conocerse para comprender su papel dentro de la sociedad en la cual están inmersos. En la tercera sesión (anexo F) del pilotaje por medio del yoga y otra actividad se procuró que los jóvenes generaran un autoconocimiento tanto físico como mental, de esta sesión se logró abstraer la importancia de conocerse en todos los aspectos de sus vidas esto con el fin de comprender sus comportamientos que en su mayoría son mediados por las emociones.

En esta sesión los jóvenes reflexionaron acerca de la importancia de tomarse un tiempo para pensarse las cosas y entender que se tienen comportamientos buenos y malos, además

resaltan la importancia de conocer estos aspectos para mediar su diario vivir en armonía con ellos mismos, esto entra en concordancia con los planteamientos de Max Neef quien resalta desde el ser la importancia de conocerse con el fin de mejorar los niveles de autoestima, lo cual permite un crecimiento personal, el cual es fundamental para favorecer la necesidad de identidad, además de la relación estrecha de lo afectivo-cognitivo. A pesar de esto, en la segunda actividad se dio una situación en la cual un joven no fue capaz de expresar aquellos aspectos que consideraba buenos en su vida porque según él, estos no existían, lo cual se comprende como una falta de identidad, ya que no se conocen aquellos aspectos buenos o malos o inclusive debilidades y fortalezas que tienen los jóvenes.

Las actividades fueron las acertadas para el propósito de la sesión ya que la mayoría por medio de estas logró un autoconocimiento de sus capacidades tanto psicológicas como motrices, en casos como el del joven que no expreso aquellos aspectos de su vida posteriormente tuvo una evolución importante con el pasar de las sesiones, mejorando su participación y posteriormente expreso que en esta sesión el sí fue capaz de identificar lo solicitado en la actividad pero por timidez no fue capaz de expresarlo frente a sus compañeros, a lo cual se llega a la conclusión que se deben mejorar las dinámicas de comunicación ya que al ser temas personales en ocasiones los jóvenes no quieren expresarlo o dejar que los demás se enteren de estos.

Para esta sesión la evaluación se realizó por medio de las preguntas ¿Cuál es tu opinión de las actividades propuestas en relación con el autoconocimiento? ¿Porque crees que esto es importante? A lo cual los jóvenes llegaron a la conclusión de que es importante el conocerse con el fin de comprender sus debilidades y fortalezas para así aprender a controlar estas y usarlas para la mejora personal y social.

En la cuarta sesión (anexo G), se empezó a dar un paso a la importancia de la vida en comunidad ya que esta tiene como propósito el comprender su papel dentro de la sociedad en la cual está inmerso, este propósito fue pensado primeramente desde una perspectiva como equipo y la sesión va dirigida a que por medio de las practicas corporales los jóvenes comprendan como la ausencia de una persona en determinadas circunstancias puede afectar un correcto funcionamiento de tareas cotidianas, para posteriormente en el desarrollo de la actividad dar cuenta que al incluir a esta persona todas las perspectivas cambian. Esto fue posteriormente explicado desde ámbitos sociales más generales, se dio el ejemplo de aquellas tareas en el hogar que son más fáciles cumplir entre todos que realizarlas de manera aislada, como por ejemplo a la hora de realizar el aseo de una casa muy grande, resulta más sencillo hacer esta limpieza entre todos cada determinado tiempo, esto se da para que los jóvenes comprendan que es importante participar dentro de su comunidad y no dejar sus necesidades para que los demás las resuelvan.

En esta sesión algunos jóvenes mostraron disgusto debido a que en una actividad debían estar dentro de un cuadrado y desde allí realizar su actividad, esto no fue tomado de la mejor manera debido a que para ellos es una orden la cual no les permite su libre desarrollo en la actividad, esto tiene que ver con el disgusto que presentan a esta edad por las ordenes que limitan su libertad, a lo cual se debió cambiar el planteamiento de la actividad y presentarla a manera de juego con el fin de que entendieran que el estar desde esa zona era con el fin de entender el propósito de la sesión. Para esta sesión se usó como reflexión una pregunta generadora, la cual fue ¿Qué tan importante es su integración en las actividades diarias dentro de su comunidad? A lo cual los jóvenes llegaron a la conclusión de que son muy importantes porque pueden ayudar a quien los rodea, no solo pensando desde el núcleo familiar si no a la comunidad en general,

además que lo que hacen puede afectar o beneficiar a los demás y se puede más bien llegar a colaborar en actividades con el fin de que todos estemos bien.

Aquí observamos en los métodos de evaluación la importancia que se manifiesta desde la teoría crítico social de la escucha atenta ya que se empieza a marcar un estilo de evaluación donde los participantes de la sesión sean quienes reflexionan en torno a los temas dados, asiendo aportes considerables y con una alta capacidad de reflexión, además que cada vez son más capaces de pensar estas soluciones a diferentes problemáticas planteadas en los espacios desde el beneficio de todos como equipo y no de intereses particulares.

Para culminar esta unidad didáctica se evidencia la importancia de manifestar a los jóvenes el objetivo de la sesión previo al inicio de esta, ya que en ocasiones se pueden mal entender los objetivos de las actividades, esto debido al contexto en el cual se desarrolló la implementación.

### **Unidad didáctica 3: Participación físico motriz**

Esta unidad didáctica está compuesta por 4 sesiones (Sesiones 5, 6, 7 y 8) las cuales van dirigidas a la importancia de conocer a las personas que nos rodean, promoviendo el trabajo en equipo o en comunidad en pro de realizar prácticas que nos beneficien a todos y el fomentar la capacidad crítica del contexto en el cual estamos inmersos, en la sesión 5 (anexo H) se empezó con la importancia de conocer a las personas que me rodean y como sus acciones me podrían afectar, para esta fue importante realizar actividades donde se hiciera énfasis en el trabajo colaborativo comprendiendo la importancia de este y como el que desempeñe cada uno favorecerá o perjudicará a cada equipo.

Aquí sucedió algo particular, ya que durante la ejecución de una actividad en una parte donde se debía realizar el movimiento de saltar sobre un solo pie con el fin de desplazarse a traer

un platillo, hubo un joven que no pudo realizarlo ya que su coordinación no le permitía ejecutar este de una manera adecuada, a lo cual su equipo reaccionó de la mejor manera, así que dos de ellos le explicaron el movimiento y pidieron alternativas para que este compañero pudiera culminar con su desplazamiento, como equipo pidieron que cada 3 saltos que lograra dar, le permitiera descansar apoyando los dos pies.

Esto nos permite entrever los ejes por los que se mueve la educación popular que son la participación al intentar que su compañero logre estar en la actividad a pesar de sus dificultades, la comunicación primero con su compañero al darle indicaciones de cómo podría realizar el ejercicio de una mejor manera y posteriormente al comunicar al profesor una alternativa para que su compañero pudiera participar, la experienciación también sale a flote en el momento donde desde sus experiencias corporales le dan soluciones a sus compañeros pero también la importancia que le dan a que su compañero culmine su recorrido por el hecho de estar bien consigo mismo, sintiendo así que para su equipo es un elemento valioso. La concienciación de que todos son importantes sin importar las circunstancias, porque no solo vale el estar bien como un ser individual, se piensa en el otro, fue otro aspecto que se evidenció.

Para culminar se realizó una retroalimentación de lo ocurrido en la sesión y se realizó la pregunta ¿Realmente conozco a las personas que me rodean? ¿es importante el conocer al otro? ¿Por qué? A lo cual los jóvenes concluyeron, que aplicado en el diario vivir es importante conocer a mi familia y a las personas que me rodean para saber cuándo están bien o mal, además que si conocemos a las personas que nos rodean podemos hacer algo para ayudarlos cuando están mal y se resalta la importancia de colaborar entre todos y ser un equipo pese a las adversidades.

A pesar de que la sesión estuvo bien ejecutada y se logró de cierta manera el propósito, hace falta generar estrategias para que los jóvenes comprendan que los otros no solo son las personas de su familia, equipo de fútbol y amigos, sino que también deben colaborar con las personas que están en su entorno, como con sus vecinos, con las personas que se encuentra en el transporte público y demás, ya que de esta manera se logrará comprender como las acciones afectan o benefician no solo a las personas más cercanas sino que también a todos aquellos que están dentro del contexto.

La sesión 6 buscó que se comprenda la relación con los otros seres humanos en pro de beneficios comunes, para este propósito se realizaron carreras de relevos, estas fueron una buena herramienta debido a que de este modo los jóvenes entendieron como la actitud con la que se asuma una circunstancia del diario vivir puede afectar o favorecer al otro, en esta actividad realicé un cambio de última hora con el fin de enfatizar en la importancia de trabajar en equipo y como las cosas pueden ser más llevaderas y más asequibles cuando evitamos los individualismos, la modificación fue en una de las rondas de la carrera de relevos dejar un equipo normal con todos sus integrantes y que se enfrentara a una sola persona quien debería hacer todos los recorridos por sí mismo, esto dio como resultado que el equipo venció al joven que estaba solo de manera determinante, con esto se llevó a la practica la búsqueda de beneficios comunes por medio del trabajo colaborativo.

Para finalizar, se realizó la evaluación por medio de la pregunta ¿Mis acciones podrían afectar a los otros? ¿de qué manera? A los cual los jóvenes llegaron a la conclusión grupal de que si porque cuando hacen algo mal pueden afectar a alguien más, además agregan que si porque si toman malas decisiones solo pensando en ellos mismos puede que los demás no se vean beneficiados, por ejemplo con el voto por la presidencia o la alcaldía.

En la sesión 7 se busca que los jóvenes colaboren para resolver cada uno de los problemas que se verán en las diferentes actividades de la sesión, por esto se dio por medio del estilo de aprendizaje resolución de problemas, en esta sesión se evidenció una mejora en la comunicación de los jóvenes significativa, esto se logró evidenciar ya que la participación por medio de ideas y propuestas ya no fue de las personas que siempre lo realizaban, sino que todos aportaron con el fin de dar solución a los problemas planteados, esto se da debido a que se usan alternativas para mejorar la confianza al expresarse de todos los participantes enfatizando que todos los aportes son válidos y que es mejor equivocarse y aprender a quedarse siempre con la duda o con la intención de aportar sus ideas en los espacios.

Para finalizar la sesión, se realizó la respectiva evaluación por medio de la siguiente solicitud, Mencione problemáticas sociales que evidencie en su contexto ¿Cómo podría mejorar estas situaciones? Aquí los jóvenes mencionaron problemáticas de consumo de sustancias psicoactivas, barras bravas y violencia por culpa del abandono estatal de algunos espacios que son para la realización de prácticas corporales como parques o escenarios deportivos, opinan que se podrían solucionar estas problemáticas con educación ya que por experiencia de algunos cuando hay más educación y oportunidades tanto de estudio como trabajo disminuyen considerablemente las problemáticas sociales.

Para esta sesión el estilo de enseñanza fue el más adecuado debido a que por medio de la resolución de problemas los jóvenes comprendieron que así como en los ejercicios propuestas durante la sesión, en la cotidianidad se pueden resolver las problemáticas que plantearon de manera conjunta, además para este punto de la implementación los jóvenes ya demuestran estar divididos en sub grupos con las personas que mejor se asocian dentro del grupo como ocurrió en un inicio si no que son capaces de colaborar los unos con los otros con el fin de mejorar la

convivencia durante las sesiones, para este punto en la distribución de los equipos ya se puede realizar al azar.

Para culminar con esta unidad didáctica, en la sesión 8 (anexo I) se procuró que los jóvenes fueran críticos de su contexto, cabe aclarar que a pesar de ser nombrado en esta sesión, fue un propósito que surgió de manera transversal en el proyecto debido a las circunstancias que se dieron desde la sesión 2 con la reforma tributaria y con los temas propuestos desde la comprensión de las diferentes actividades que surgieron en el marco del paro nacional debido al momento económico y social que atraviesa el país, sin embargo de no ser por esta situación este aspecto de lo crítico se hubiera dado desde la mitad de la implementación aproximadamente.

En esta sesión con el fin de no perder la empatía de lo que sucede con el paro e intentar continuar con nuestros objetivos se realizaron dos actividades, las cuales tenían como objetivo la reflexión crítica de una situación contextual mientras se cumplía con la tarea motriz, en la primera actividad “correr por el paro”, se dividió el grupo en 3 equipos quienes realizarían recorridos de 5 minutos alrededor de la cancha para así cada 3 vueltas dadas se les daría una pista sobre algunas de las peticiones que para ese momento exigían el comité de paro, a cada grupo se le daba una pista diferente con el fin de que al culminar esta actividad se socializara cada pista y entre todos lográramos descifrar cual era la propuesta.

Luego de la socialización por parte de los jóvenes se leía la petición y se daba un momento para que algún integrante de los equipos diera su punto de vista respecto a este tema, en la segunda actividad en el trote por parejas, se dividió el grupo y antes de iniciar se les realizó la pregunta ¿Qué peticiones deberían estar dentro de las que solicitan el comité del paro frente a los representantes del gobierno? Esto con el fin de que mientras realizan la actividad pudieran hablar con su compañero respecto a la pregunta y al finalizar traer un par de propuestas para

socializar con sus compañeros, en la socialización los jóvenes expresaron en su mayoría una mejora en la salud, educación y ayudas económicas para los más necesitados o afectados por la pandemia, al final del espacio expresaron la importancia de que se ayude a todos en general y no solo a un grupo prioritario, se incluyeron los habitantes de calle dentro de las ayudas y una reforma a las autoridades.

Con esto se culminó la tercera unidad didáctica del pilotaje lo cual evidencia una mejora en los jóvenes en los aspectos evaluados en un inicio ya que se muestran más participes en los espacios y expresan sus ideas para las evaluaciones finales de cada sesión, esto genera un mayor aprovechamiento de los espacios, además que permite entrever aquellas características que mencionan Van de Velde y Coppens (2005), para los momentos metodológicos de una actividad como: generar un ambiente de confianza, apropiarnos de los objetivos del taller, priorizar y analizar problemáticas y evaluar entre otras, las cuales hemos evidenciado que se presentan de diferentes maneras al realizar el análisis de cada una de las sesiones, además que desde las necesidades planteadas por Max Neef (2010), se evidencia una mejora en estas de manera progresiva, ya que al culminar la unidad 3 se han desarrollado aspectos de la subsistencia, identidad y participación las cuales se van complementando en la medida que aparecen en el pilotaje con el paso de la sesiones, esto ha generado que sea evidente el progreso de los jóvenes ya que estas necesidades se integran en un punto del pilotaje y se van manteniendo durante el resto de las sesiones.

Por último, estas sesiones procuran mantener una relación desde los aspectos afectivo-cognitivo con aquellas situaciones de interacción con el otro o el conocimiento de uno mismo, además de incluir aquellos aspectos cognitivos que son muy marcados en la propuesta por medio del aprendizaje y reflexión de las diferentes situaciones. También lo físico- biológico que está

desde cómo se realizan las diferentes actividades propuestas y la importancia de estas en pro de una mejor salud física y psicológica. Por último, lo político-social que se evidencia en aquellas reflexiones en torno al contexto en el cual estamos inmersos y la importancia de educar teniendo en cuenta problemáticas actuales.

#### **Unidad didáctica 4: Libertad socio motriz**

La última unidad didáctica está constituida por dos sesiones (sesión 9 y 10) en las cuales se tiene como propósito generar acciones para favorecer las necesidades del otro y generar una trascendencia de las practicas corporales. Se parte entonces con la sesión 9 (anexo J) , la cual está dirigida a fomentar el trabajo en equipo en pro de favorecer las necesidades del otro, aquí se utilizan los estilos socializadores ya que se busca que el estudiante tenga la libertad de comunicarse con sus compañeros para establecer normas o reglas de las diferentes actividades, en esta ocasión el docente estableció en líneas generales las actividades a desarrollar y posteriormente dio un tiempo para que los participantes hicieran sus respectivos aportes respecto a las actividades, esto generó una alta participación por parte de todo los jóvenes quienes discutieron y votaron que normas incluir en la actividad, esta comunicación que se generó al inicio dio como resultado que a pesar de proponer actividades donde el fin es enfrentarse por equipos, los jóvenes comprendieran que es importante que el otro también logre disfrutar la sesión, debido a esto para la dinámica todos a bordo siempre procuraron tomar la tabla más pequeña según su cantidad de participantes así quedarán incomodos, todo por no perjudicar a los grupos con más participantes.

En la lluvia de balones se pasó de una actividad por parejas a integrarse todo el equipo ya que olvidaron que solo tenían que estar pendiente de su balón e intentaron ayudar a que a los otros tampoco se le cayera el suyo. Esto dio como resultado una alta afinidad y empatía entre

compañeros quienes a pesar de ser adversarios en la actividad procuraron colaborar para no desfavorecer al otro, para finalizar la sesión se dividió el grupo en parejas y estos hablaron sobre la importancia de las necesidades del otro compartiendo una reflexión final respecto a esto, para que posteriormente en conjunto se llegara a la conclusión que si importan las necesidades del otro porque si nos facilitamos la vida el uno al otro, podemos estar mejor y más tranquilos, no se debe pensar en si yo estoy bien el resto no me importa.

Por último, en la sesión 10 (anexo K) del pilotaje antes de la evaluación final se estableció como propósito generar una trascendencia de las practicas corporales por medio de juegos adaptados, para lo cual se volvieron a utilizar los estilos socializadores. En esta sesión solo se realizó una actividad la cual se nombró golpea y pasa, esta consiste en la división de dos equipos, uno lanza el balón y poncha al contrincante y el otro deberá patear el balón y marca carreras desplazándose de un lado al otro; posteriormente los participantes deciden el resto de reglas para su correcto desarrollo; deberán decidir como dividir de manera equitativa los equipos, cuantas oportunidades de ser ponchado tiene cada jugador o a los cuantos ponchados se cambia de rol dentro del juego, esta actividad permitió una alta participación de los jóvenes quienes se tomaron su tiempo para establecer la reglas más propicias y así disfrutar del juego, se realizó la actividad más del tiempo estimado dado que los jóvenes se divirtieron mucho.

Se finalizó la sesión con un conversatorio en torno a la importancia de las practicas corporales y como estas mejoran nuestro diario vivir tanto personalmente como en comunidad, este conversatorio se realizó de manera poco formal, los jóvenes participaron activamente dando sus aportes respecto a la practicas corporales. Por último, se les pidió una reflexión de todos los espacios y se llegó a una conclusión grupal de que las practicas corporales nos ayudan a estar mejor con nosotros mismos, nuestros compañeros y la gente que nos rodea, además se resaltó

que si se incluyen más seguido estos temas en el espacio se sabría más sobre la situación del país y porque pasan estas cosas para no repetir la historia. Para concluir, se da lo trascendental debido a que los jóvenes son capaces de relacionar sus acciones individuales o en comunidad, en búsqueda del bien común, además comprenden como sus prácticas corporales desde una perspectiva transformadora son capaces de abordar cada una de sus dimensiones generando así la transformación de sus vidas o del contexto en el cual se encuentren inmersos, lo cual en el pilotaje del proyecto se evidenció de manera progresiva dentro del equipo. Sin embargo, se desconoce si estas acciones impactaron a su comunidad y a las personas con las que conviven a diario como sus familiares.

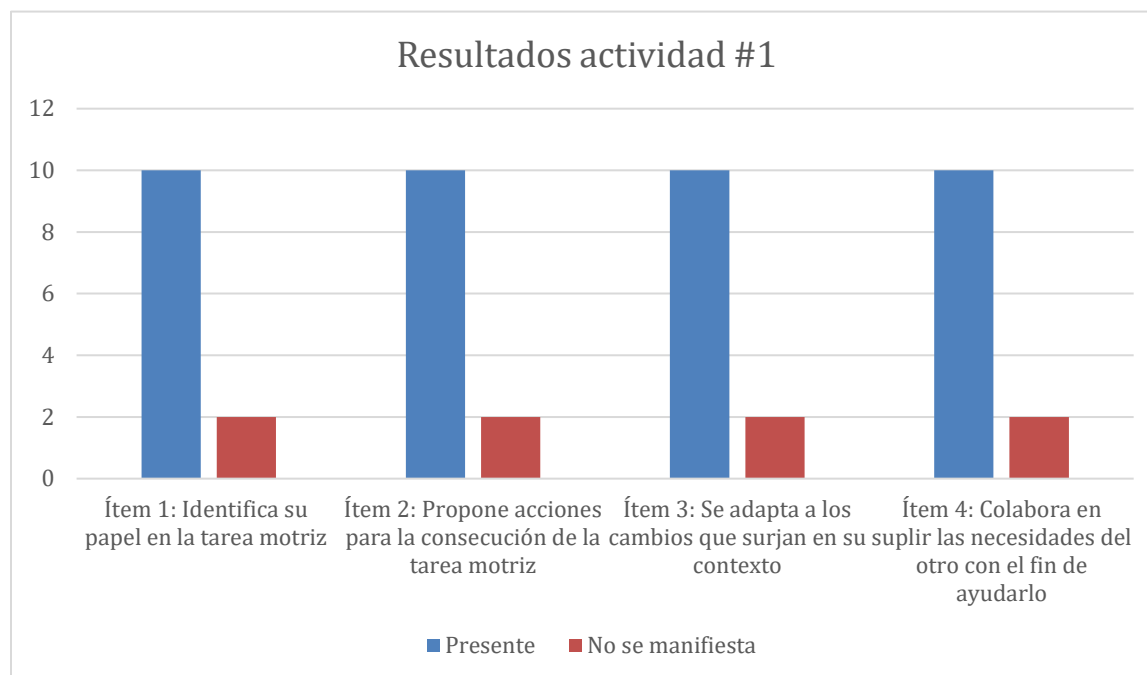
### **Evaluación final**

Para la evaluación final (anexo L) se realizaron las pruebas motrices con el fin de observar cómo se terminó el pilotaje, para posteriormente contrarrestar los resultados de las primeras pruebas con estas finales y así junto al análisis de cada una de las unidades didácticas develar aquellos aspectos que se desarrollaron durante la implementación.

Para la actividad #1 se dieron los siguientes resultados (Figura 5), donde se logra evidenciar una gran mejora en los participantes en cada uno de los ítems a evaluar, aquí se observan dos participantes menos que en la prueba diagnóstica dado que fueron personas que durante el proceso dejaron de asistir a las sesiones, por esto no fueron incluidas dentro de la evaluación final, estos resultados (anexo M) nos permiten ver que la implementación del proyecto posibilitó un cambio en los jóvenes ya que como se ha mencionado durante todo el capítulo ellos con el pasar de las sesiones demostraron cambios en sus comportamientos tales como el paso de pensar en solo ganar a disfrutar la experiencia de cada juego incluyendo a cada

compañero, esto no se daba inicialmente ya que era un grupo muy individual donde cada quien tenía una o dos personas con las que hablaba y de resto ni si quiera saludaba a sus compañeros.

También se ha evidenciado una mejor comunicación entre el grupo y de algunas personas del grupo con los docentes, con el fin de resolver inconvenientes que se dan al interior, así mismo se han dado reuniones propuestas por los jóvenes con el fin de mejorar algunos aspectos o atender a solicitudes propuestas por ellos.

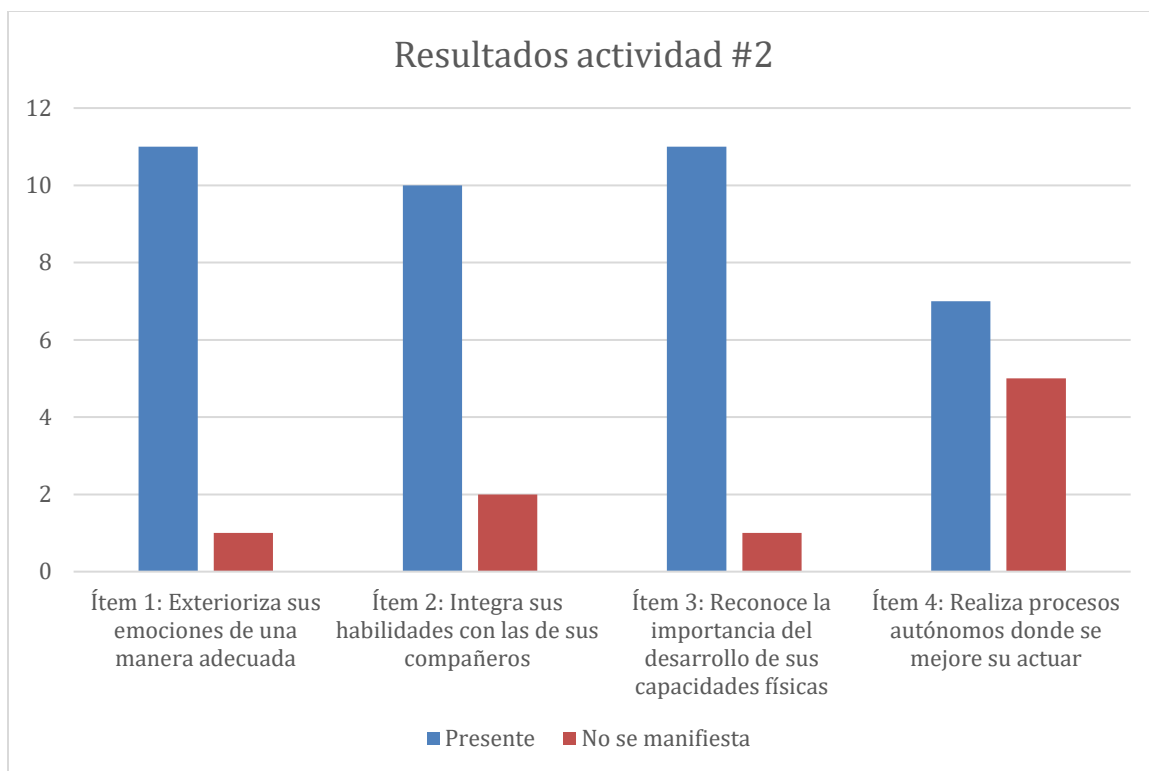


*Figura 6* Resultados prueba final de la actividad 1 “Carrera por equipos”

*Fuente: Elaboración propia*

En la segunda prueba (Figura 6), se logra evidenciar mejoría en los resultados, se puede decir que son capaces de incluir a sus compañeros en las actividades con el fin de divertirse, mientras en un inicio ellos por la intención de solo ganar incluían solo a los compañeros con un mejor rendimiento dentro de la actividad, se logró una mejora en la comunicación y en la expresión de sus puntos de vista frente a sus compañeros y profesores, además son seres más autónomos que se preocupan por sus prácticas, esto se logró evidenciar no solo con la prueba

final sino que también al inicio de las sesiones donde ellos por cuenta propia sin importar si el profesor ya está dentro de espacio o no, realizan un calentamiento y proponen un juego o actividad con el fin de no perder tiempo y de realizar actividades mientras el profesor empieza la clase. Estas actividades han surgido de manera natural y en ocasiones propuestas por diferentes jóvenes quienes plantean juegos en los que puedan participar todos sus compañeros.



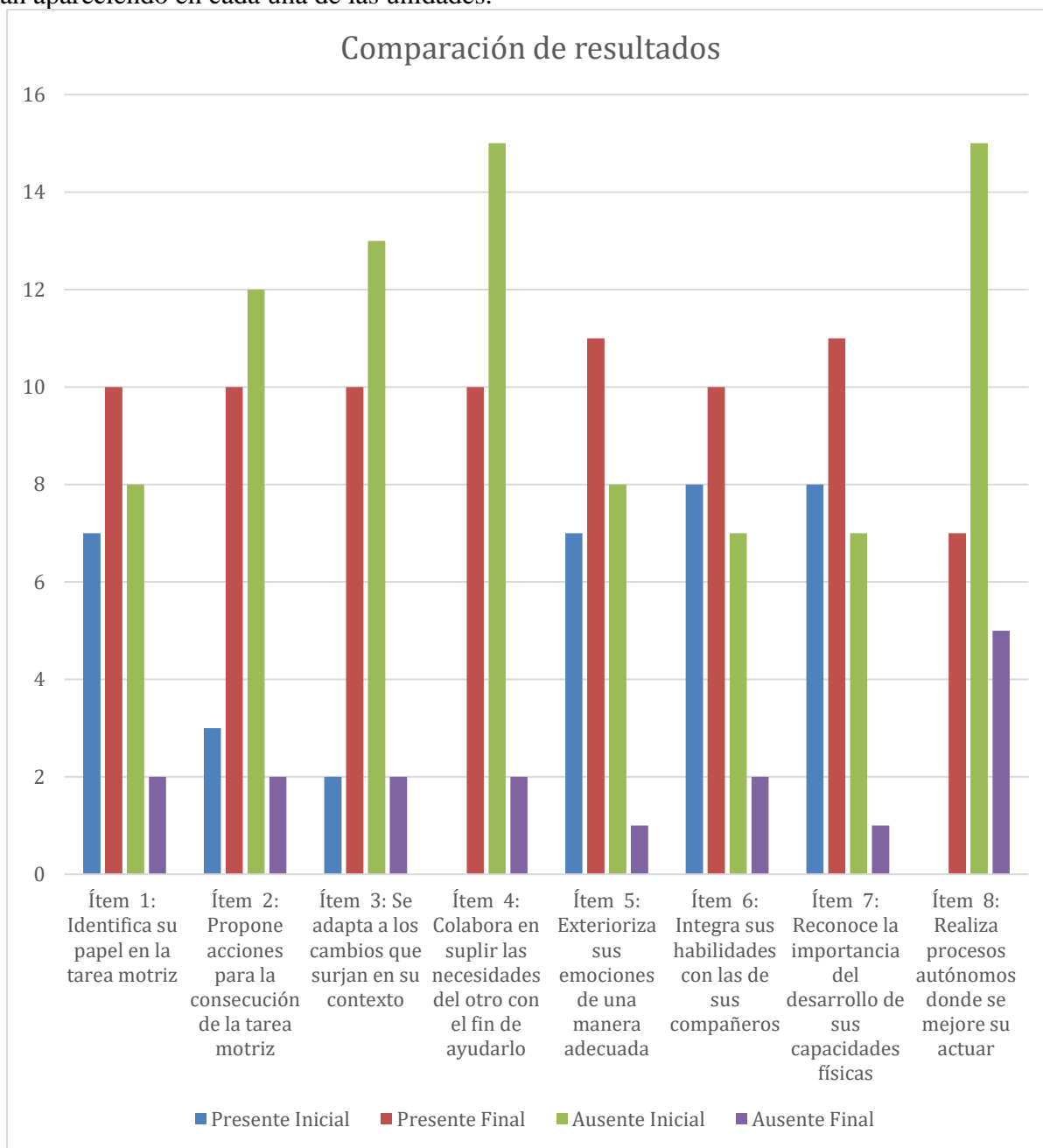
*Figura 7* Resultados prueba final de la actividad 1 “Trabajo en equipo”

*Fuente: Elaboración propia*

Para finalizar se presenta la comparación de resultados entre el diagnóstico y la evaluación final, con el fin de observar en cuales propósitos se logró avanzar más y cuales no presentaron un mayor cambio, esto permite analizar el proceso y la relación teoría - práctica.

Como se puede observar en la figura 7 la relación entre la ausencia y presencia es considerablemente diferente, entre el inicio y el final de la implementación. Esto permite

entrever que el pilotaje de la propuesta fue provechoso para los jóvenes, además la observación docente que se da sesión por sesión, evidencia que se van desarrollando progresivamente y según van apareciendo en cada una de las unidades.



*Figura 8 Comparación de resultados de la prueba diagnóstico y prueba final*

*Fuente: Elaboración propia*

Es importante resaltar que el propósito de evidenciar como los jóvenes realizan procesos autónomos discrepando de lo que piensan los demás fue el que menos cambios mostró dado que a los jóvenes en algunas ocasiones les cuesta refutar o discutir lo dicho por sus compañeros o inclusive por el profesor. Sin embargo, se evidencia que las evaluaciones motrices planteadas para el inicio y final de la implementación no permite que se den los resultados más acertados, ya que el planteamiento de estas no se da de manera precisa, por lo cual se pueden observar diferentes cosas según la persona que esté observando la evaluación, es por ello que los ítems deberían ser cambiados a objetivos más puntuales y no dejarlos de manera global, esto posibilitará una mejor evaluación y desarrollo de la implementación del proyecto.

Finalmente como cierre del espacio se dio un conversatorio con los jóvenes quienes tomaron la vocería para manifestar la importancia de seguir incluyendo en algunas ocasiones actividades como las propuestas en este proyecto ya que las disfrutaron, además que les permite darse cuenta de algunos aspectos que no estaban manejando de la mejor manera en su vida diaria, incluso algunos dieron una felicitación al grupo dado que siempre estuvieron prestos a colaborar en los espacios y por la alta participación de la mayoría en cada uno de los temas propuestos por el profesor. Finalmente, manifiestan que estas actividades deben ser implementadas en otros grupos de la escuela dado que es importante no solo enseñar sobre fútbol, si no que existen una gran diversidad de temas importantes para lo formación de seres humanos en todo el sentido de la palabra y también pensando en la formación de futbolistas integrales.

Por parte del profesor se extiende un agradecimiento a cada uno de los jóvenes por participar activamente en el espacio de implementación, además de compartir algunas

experiencias o situaciones de su vida cotidiana dentro de las reflexiones hechas al finalizar cada espacio sin el temor de ser juzgado por sus compañeros o el profesor.

Por último se llegó al compromiso con los jóvenes de socializar lo sucedido en la implementación con los demás profesores y con los directivos para que algunas de estas dinámicas se den en la mayoría de categorías, esta sesión permite seguir observando características de ese hombre a formar, ya que buscan que más personas se vean beneficiadas de este proyecto, pasando de solo pensar en su individualidad o inclusive solo en los miembros de su propio equipo, a pensar en los demás jóvenes quienes pueden salir también beneficiados con las dinámicas empleadas en la implementación o con la implementación del proyecto completo.

## **Evaluación**

Con el análisis de la experiencia y la información recolectada por medio de la evaluación inicial y final, el presente capítulo tiene como propósito evidenciar los resultados de la implementación del proyecto, se tendrá en cuenta el aprendizaje que dejó este en cada uno de los jóvenes y en el docente, junto con la evaluación de la propuesta con el fin de evidenciar debilidades y fortalezas de esta para futuras implementaciones, procurando contrastar esto con la teoría que fundamenta el proyecto.

### **Evaluación de aprendizaje**

Con este proyecto se buscó la formación de seres humanos capaces de ejercer acciones trascendentes enfocadas en lo personal y aspectos sociales, planteadas desde el ser y estar que habla Max Neef en el desarrollo a escala humana, es por esto que la evaluación del aprendizaje se dará desde las necesidades tomadas para este proyecto y las características del ser humano a formar con el fin de observar que tanto se desarrollaron estas a lo largo de la implementación.

En un inicio el aprendizaje en la necesidad de subsistencia se vio desviado debido a una mala decisión tomada como profesor, la cual fue el dirigir la evaluación a aspectos que se dieron en el marco del paro nacional a lo cual hizo falta una reflexión en torno a la calidad de vida y a como las prácticas corporales posibilitan esta mejora. Sin embargo, esto se mejoró posteriormente por medio de reflexiones dadas durante el desarrollo de las diferentes actividades, ya que como se menciona, metodológicamente las necesidades están pensadas para que una vez aparezcan en el proyecto permanezcan durante el resto de implementación, esto posibilitó que esta necesidad no quedara aislada.

Posteriormente en la identidad surgieron inconvenientes por la comunicación entre los jóvenes, esto generó que en ocasiones no se desarrollaran las actividades de la mejor manera, no

por el desconocimiento por parte de los jóvenes de aquellos aspectos a tener en cuenta si no por la falta de comunicación y confianza entre ellos, por lo tanto se deben aumentar la cantidad de sesiones previas a esta, con el propósito de que los jóvenes sientan la confianza de exteriorizar aquello que están sintiendo, a pesar de esto la identidad en el propósito de comprender el papel de cada ser humano dentro de su comunidad, se logró en gran medida ya que los jóvenes por medio de las reflexiones realizadas entendieron que son parte importante dentro del contexto que habitan.

Posteriormente, la necesidad de participación fue la que más desarrolló e impactó a los jóvenes, esto debido a que fue la que más sesiones tuvo en la implementación, esto fue una ventaja debido a que al ser un tema tan grande se pudo atender cada aspecto de manera más detallada, en esta se observó un cambio sustancial en la comunicación de los jóvenes porque mejoraron el cómo se expresaban las cosas entre ellos, y la manera como le comunican sus decisiones o aportes al profesor. Este es un punto importante debido a mejorar la participación en los diferentes escenarios, además, otro punto clave, es que los jóvenes empezaron a manifestar interés por las necesidades del otro, evitando así pensamientos o acciones que solo conlleven a un beneficio propio, esto requirió leer el contexto con el fin de comprender las necesidades propias y de las personas de alrededor, para así ejercer acciones en pro de beneficios sociales.

En cuanto a la libertad, se puede decir que lograron comprender que las prácticas corporales pueden generar una trascendencia en las acciones del día a día, sin embargo, esta necesidad fue la que menos se desarrolló por la premura del tiempo, para esta es necesario ampliar la cantidad de sesiones debido a que hay aspectos importantes que necesitan más de una sesión para ser abordados.

Se pudo observar que el pilotaje posibilitó cambios en la comprensión de las prácticas corporales por parte de los jóvenes, haciendo que estas trasciendan, lo cual generó transformaciones en algunas acciones de su cotidianidad y en la de sus compañeros de equipo, esto se evidenció primero en las sesiones de entrenamiento donde los jóvenes se preocupan por su bienestar físico, por lo cual toman la iniciativa de realizar la movilidad articular y la entrada en calor con el fin de evitar lesiones, otra circunstancia donde se logra evidenciar esto, es en el trato a sus compañeros y como se ayudan mutuamente en las diferentes circunstancias que se dan en el día a día.

Por último, cabe resaltar la importancia de la educación popular enmarcada en el paradigma crítico social por la posibilidad de relacionar lo planeado con los problemas sociales que salieron a flote en el marco del paro nacional, para posibilitar el desarrollo de la capacidad crítica de los jóvenes quienes comprendieron la importancia de asumir un rol crítico-participativo dentro de su comunidad.

### **Evaluación del rol docente**

El rol docente desde la educación popular y el paradigma socio crítico es el de socializador, proporcionando así los espacios para que los jóvenes participaran en torno a los propósitos de cada sesión. Desde este paradigma se resaltan algunos parámetros del rol docente, los cuales son, que este debe ser un conocedor de la realidad, en la implementación por parte del docente se atendieron las situaciones cotidianas con las que los jóvenes median a diario, agregando la situación política por la que en el momento atravesaba el país, por medio del diálogo y la reflexión crítica en las sesiones, de esta manera se puede decir que el desarrollo de esta competencia fue satisfactoria ya que el desempeño para mediar estas situaciones fue el adecuado encaminándolo para que los jóvenes comprendieran lo que sucede a su alrededor. Lo

otro es que debe favorecer la comunicación, este se da por medio del dialogo establecido sesión tras sesión donde el docente no es el único que aporta al desarrollo de las actividades, sino que los jóvenes también tienen sus espacios para realizar sus aportes, estas estrategias usadas como las preguntas generadoras.

Por otra parte, se encontraron errores debido a la poca comprensión de algunos aspectos teóricos, en este caso no se escogieron los tiempos adecuados en la planeación para intentar evidenciar ciertos logros, por ejemplo, en la teoría se menciona la importancia de dar libertades, pero estas deben darse progresivamente, ya que como se experimentó en el pilotaje, si esta se da de una manera muy apresurada, se pueden desviar los propósitos de las sesiones, además de que el desarrollo se ve afectado por los malos comportamientos que puedan surgir. Así mismo, la participación de los jóvenes en el espacio se debe permitir de manera progresiva, no se puede esperar que de entrada los jóvenes estén prestos a participar en cada tema ya que esto es un objetivo del proyecto el cual se va dando con el pasar de las sesiones.

Otro aspecto a tener en cuenta es la planeación, ya que el docente debe estar dispuesto a ser flexible con lo que planea, cómo se menciona en el paradigma socio crítico desde el dialogo se deben negociar algunos elementos desarrollados con el fin de que los jóvenes se sientan participes de esta y así mismo desarrollen aspectos críticos encaminados a como se puede mejorar alguna actividad, esto según el propósito propuesto al inicio de la sesión, la planeación en este caso no es una camisa de fuerza que debe seguirse al pie de la letra y que el salir de esta se cae en la instrumentalización, sino que por el contrario, la diversidad de opiniones en torno al desarrollo de un tema se puede fortalecer por medio de la retroalimentación de los diferentes actores que convergen en la práctica. Otra falla del docente fue el no evaluar continuamente el proceso y realizar las modificaciones necesarias a las sesiones faltantes, en este tipo de pilotajes

es importante realizar evaluaciones constantes que posibiliten la toma de decisiones en pro de un mejoramiento permanente y no fue hasta casi el final que se empezaron a modificar propósitos y actividades con el fin de atender mejor a los aspectos importantes señalados en el diseño.

Para concluir se puede decir que el docente aprovechó algunas de las herramientas brindadas por las teorías que nutrieron esta propuesta, sin embargo, en el caso de la libertad y la participación, se debió ser más estratégico para realizar estos procesos de manera progresiva con el fin de cumplir con los objetivos de manera progresiva, es de vital importancia que el docente genere una comunicación constante con los jóvenes con el fin de saber sesión tras sesión lo que los inquieta y así empezar a hacer ajustes metodológicos, relacionales, o de profundidad dándole más tiempo al abordaje de los temas con el fin de no avanzar sin haber comprendido lo abordado.

### **Evaluación del proyecto**

Para futuras implementaciones se deben dar unas modificaciones con el fin de desarrollar de mejor manera los objetivos propuestos y evitar caer en reduccionismos, algunos de los cambios por los que debería pasar la propuesta es el tiempo de implementación, el actual fue pensado para un total de 12 sesiones incluyendo la evaluación inicial y final, sin embargo, deberían ser más, con el fin de desarrollar cada tema más a profundidad y no caer en los errores mencionados anteriormente, en este caso se dieron buenos resultados debido a que a pesar que solo se planearon 12 sesiones en el diseño de la implementación, se contó con más tiempo con este mismo grupo semanalmente, se dieron un aproximado de 20 sesiones más, las cuales a pesar de no estar contempladas dentro del pilotaje, tuvieron algunos aspectos importantes de la unidad que se estaba desarrollando en el momento, por esto la importancia de aumentar el tiempo.

Las unidades didácticas en relación a la Ciencia de la Motricidad Humana, desarrollo a escala humana y las características del ser humano, fueron bien distribuidas en la creación de la

propuesta ya que se procuró ir de lo más sencillo a lo más complejo, generando así en las últimas sesiones la acumulación e interrelación de saberes vistos durante el proceso, sin embargo, se debe procurar el aumento de las sesiones por tema, ya que como se evidenció en el análisis de la experiencia, los jóvenes demostraban el logro de los propósitos en las unidades siguientes, como en el ejemplo de la identidad donde el propósito de la primera sesión de esta unidad didáctica no se dio de la mejor manera, pero posteriormente durante el desarrollo de la participación se evidenció.

Otro aspecto importante es el tema de las evaluaciones inicial y final, las cuales fueron el mayor inconveniente presentado en el pilotaje, esto se dio debido a que las pruebas no estuvieron bien encaminadas, en el caso de la prueba escrita se debe redactar de una mejor manera, se deben buscar alternativas ya que como se evidenció, los jóvenes no quieren realizar nada de manera escrita y cuando lo hacen no lo hacen de la mejor manera, lo cual altera los resultados de la evaluación, por esto es importante crear estrategias que posibiliten los mismos objetivos que se buscan con esta prueba pero de una manera más amena para los jóvenes.

Primero debe integrarse en la propuesta un propósito que ayude a los jóvenes a comprender la importancia que tienen estas actividades para su desarrollo humano, además de realizar estas por medio de plataformas virtuales o dar un espacio para realizarlo en un encuentro virtual. En la evaluación motriz, también se cometieron errores en la creación de los ítems a evaluar debido a que estos se plantearon de manera muy general, esto genera inconvenientes debido a que no se concreta bien lo observable y por ello no es claro lo que determina la presencia o ausencia, es por esto que deben estar más enfocados en lo que se quiere evaluar con el fin de no hacer falsas comprensiones de las acciones de los jóvenes.

Cabe resaltar la importancia de realizar una evaluación y un análisis constante de lo que sucede en la práctica por medio de los diarios de campo, ya que en el camino pueden surgir algunas cosas que se deban cambiar con el fin de mejorar el proceso y el desarrollo de cada una de las unidades didácticas, además, permitirá observar si los jóvenes están apropiando adecuadamente los temas vistos o si por el contrario hay que realizar un refuerzo en algunos puntos con el fin de lograr los objetivos.

Para finalizar, se evidencia que el pilotaje dio buenos resultados en los jóvenes, no solo basándose en la evaluación final si no en lo sucedido posterior a la culminación del pilotaje, ya que los jóvenes lograron integrar en su vida diaria algunos de los aspectos desarrollados durante la propuesta, además que demuestran características propias de un ser humano transformador como aquellas que guían al ser humano a generar un autoconocimiento continuo con el fin de que este sepa cuál es su papel dentro de la comunidad, además convertirse en un ser que busque el bien común dentro de su comunidad, promoviendo prácticas que trasciendan en la vida del ser humano, fomentando una lectura constante de su contexto socioeconómico, cultural, ambiental y político.

Este proyecto posterior a realizar las modificaciones planteadas en el capítulo de evaluación, está pensado como proyecto profesional, la intención es llevar este proyecto a diferentes escuelas de formación deportiva principalmente en el país debido a que en la mayoría hay una falta de preocupación por la formación del ser humano, estos sitios se centran principalmente en la enseñanza de gestos deportivos y hace falta integrar aspectos enfocados en el desarrollo humano, por lo cual, esta propuesta está pensada como complementaria al desarrollo metodológico de estas escuelas.

## Referencias

- Aguilar, D. y Ospina, J. (2014). la educación física ¿para qué? Bogotá D.C., Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.
- Barajas, N. Contento, J. y Rivera, E. (2018). Hacia el desarrollo multidimensional del ser. Bogotá D.C, Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.
- Becerra, K. (2017). Educación, formación y estética: un análisis desde Paulo Freire. Revista de Educación Fundación Convivencia. P 20.
- Chavarro, R. y Pinzón, I. (2016). en los caminos de la desinstrumentalización: descubriendo formas de comprender el cuerpo a través de las prácticas corporales. Bogotá D.C., Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.
- Ley N° 181 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. 18 de enero de 1995. D.O. No. 41.679
- Coppens, F. y Van, H.(2005) Técnicas de educación popular. Estelí, Nicaragua
- Flórez, J. (2014). Vivenciando ando el camino hacia la experiencia corporal. Bogotá D.C., Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.
- García, C. (1989). Introducción a la formación del profesorado teorías y métodos. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- González, M. (2018). El estudio del formador latinoamericano: un campo de investigación ‘en construcción’. Recuperado el 15 de abril de 2018, de <http://magisinvestigacioneducacion.javeriana.edu.co/>
- Guadarrama, P. (2009). Crítica a los reduccionismos epistemológicos en las ciencias sociales. Revista de Filosofía, 27(62), 49-85. Recuperado en 24 de agosto de 2020, de

[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-11712009000200002&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-11712009000200002&lng=es&tlng=es).

Guarín, H. (2004, diciembre). *La racionalidad técnica. . . una huella que condiciona el sentido de la formación en los procesos educativos*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2004882>

Hidalgo, M. González, M. y Vicario, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, 233–245.

<https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>

I.D.R.D. (S.F.) Nuevas tendencias deportivas. Recuperado de <https://www.idrd.gov.co/nuevas-tendencias-deportivas>

Max-Neef, M. Elizalde, A. y Hopenhay, M. (2010). Desarrollo a escala humana Opciones para el futuro. Biblioteca CF+S. <http://habitat.aq.upm.es>

Ministerio de Educación Nacional (2010). Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. Competencias específicas de la Educación Física.

Mosquera, L. (2010). Tendencias de la educación física escolar análisis desde la confrontación. *Lúdica Pedagógica Vol. 2 N° 15*, 116-121.

Morin, E. (1994). Introducción al pensamiento complejo. Recuperado el 18 de marzo de 2019, de [http://cursoenlineasincostoedgarmorin.org/images/descargables/Morin\\_Introduccion\\_al\\_pensamiento\\_complejo.pdf](http://cursoenlineasincostoedgarmorin.org/images/descargables/Morin_Introduccion_al_pensamiento_complejo.pdf)

Muñoz, E. (2015). Trascendencia, mundo y libertad en el entorno de Ser y Tiempo de Martín Heidegger. *Veritas*, (32), 95-110. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-92732015000100005>

PCLEF. (2015). *Perspectiva pedagógica de la licenciatura en educación física*. Bogotá:

Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de:

<http://edufisica.pedagogica.edu.co/vercontenido.php?idp=512&idh=514>

Pérez, E. (2018). Historia del Deporte y la Educación Física. Armenia, Colombia: Kinesis.

Ríos, M. (2015). propiciando las dimensiones social, corporal y cognitiva del ser humano a través de la educación física. Bogotá D.C., Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.

Rush, F. (2004). Fundamentos conceptuales de la teoría crítica temprana. Indiana, Estados Unidos. Cambridge University Press

Santiago, F. (2012). La condición física en edad infantil y adolescente. EFDeportes.com, 174.


<https://www.efdeportes.com/efd174/la-condicion-fisica-infantil-y-adolescente.htm>

Trigo, E. (1998) Juego y creatividad: dos asignaturas pendientes en la Educación Física del tercer milenio, Universidade da Coruña. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/9771>


Trujillo, L (2017). Teorías pedagógicas contemporáneas. Fundación Universitaria del Área Andina. 2017

## Anexos


## Anexo A Formato evaluación inicial

 <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Facultad De Educación Física – Licenciatura En Educación Física</b> <b>Prácticas corporales en la formación de sujetos transformadores</b> <b>Evaluación Inicial</b>	
<b>Nombre:</b> _____ <b>Edad:</b> _____ <b>Fecha:</b> _____	
1.	¿Cómo manifiesta sus emociones (felicidad, enojo, etc.) dentro del campo de juego? ¿Crees que es la manera adecuada de hacerlo? Justifique su respuesta
2.	¿Como cuida de los demás y el entorno que lo rodea en su día a día? Mencione dos acciones
1.	¿Ayuda a los demás según sean sus necesidades? Mencione una situación
2.	¿Como podrían afectar sus decisiones al bienestar de las personas que lo rodean?
1.	¿Es importante el desarrollo de las capacidades física para su diario vivir? ¿Porqué?
2.	¿Como las prácticas que realiza en la escuela de fútbol le pueden ayudar a mejorar sus actividades diarias?
1.	¿Cómo se puede ver afectado con las decisiones tomadas por personas con mayor poder político?
2.	¿Qué acciones podría realizar dentro de su comunidad con el fin de que esta mejore?


## Anexo B Formato recolección de datos evaluación inicial

 <p style="text-align: center;"><b>Universidad Pedagógica Nacional</b>  <b>Facultad De Educación Física – Licenciatura En Educación Física</b>  <b>Prácticas Corporales Como Proyecto De Vida Humanístico Y Social</b>  <b>Resultados Pruebas Motrices</b>            En este instrumento se consignarán los resultados de las pruebas cognitivas.            (Estas pruebas están divididas en dos cada una con 4 aspectos a identificar aquí se marcará            sí están presentes dentro de la tarea motriz o ausente según sea el caso)  <b>P = PRESENTE A = AUSENTE</b></p>										
	Actividad # 1 Carrera por equipos				Observaciones	Actividad # 2 Trabajo en equipo				Observaciones
	1	2	3	4		1	2	3	4	
Participante 1	P	A	A	A	- Se evidencia en el grupo un alto grado de individualidad a pesar de ser actividades grupales -La gran mayoría no se comunica con su grupo para realizar la tarea de una mejor manera -Se quiere ganar a como dé lugar	P	P	P	A	-Las emociones de rabia o frustración son más evidentes que las de alegría -Se discrimina compañeros menos hábiles con el fin de ganar -No se realiza una comunicación asertiva con el fin de llegar a acuerdos para realizar mejor la tarea
Participante 2	P	A	A	A		P	P	P	A	
Participante 3	A	A	A	A		A	P	A	A	
Participante 4	A	A	A	A		A	A	P	A	
Participante 5	P	P	A	A		P	P	P	A	
Participante 6	P	A	A	A		P	P	P	A	
Participante 7	A	A	A	A		A	A	P	A	
Participante 8	A	A	A	A		A	A	P	A	
Participante 9	A	A	A	A		A	A	A	A	
Participante 10	A	A	A	A		A	A	A	A	
Participante 11	P	A	P	A		P	P	A	A	
Participante 12	A	A	A	A		A	A	A	A	
Participante 13	P	P	A	A		P	P	P	A	
Participante 14	P	P	A	A		P	A	A	A	
Participante 15	a	a	p	a		a	p	a	a	
Características por evaluar	1: Identifica cuál es su papel dentro de la tarea motriz y la importancia de este 2: Propone acciones que conlleven a su grupo o equipo a la consecución de la tarea motriz 3: Se adapta a los cambios que surjan dentro de su contexto con el fin de mejorar su actuar 4: Es capaz de colaborar en suplir las necesidades del otro con el fin de ayudarlo a que se sienta mejor					1: Exterioriza sus emociones de una manera adecuada sin importar el resultado 2: Integra sus habilidades con las de sus compañeros en pro de la búsqueda de un beneficio en común 3: Reconoce la importancia del desarrollo de sus capacidades físicas con el fin de tener una mejor calidad de vida 4: Realiza procesos autónomos donde mejore su actuar discrepando de lo que piensan los demás				


## Anexo C Planeación de sesión evaluación inicial

 <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Facultad De Educación Física – Licenciatura En Educación Física</b> <b>Prácticas corporales en la formación de sujetos transformadores</b> <b>Planeador De Sesión</b>							
<b>Población</b>	Jovenes de 15 a 17 años			<b>Espacio</b>	Cancha sintetica parque el Tunal		
<b>Objetivo PCP</b>	Formar seres humanos transformadores capaces de ejercer acciones trascendentes enfocadas en lo personal y en la sociedad						
<b>Fecha</b>	21/04/21	<b>Sesión</b>		<b>Participantes</b>	15	<b>Profesor</b>	Carlos Andres Jaramillo S
<b>Unidad Didáctica</b>					<b>Núcleo Temático</b>	Evaluación inicial	
<b>Propósito</b>	Realizar evaluación inicial con el fin de observar cómo inician los jóvenes la intervención						
<b>Estilo de enseñanza</b>				<b>Modalidad</b>	Presencial		
<b>Fase Apertura</b>	<b>Tiempo</b>	- <b>Movilidad Articular:</b> Se realizará una movilidad articular céfalo caudal con el fin de empezar a preparar el cuerpo para la práctica a realizar posteriormente.					
	10 minutos						
<b>Fase Modulación</b>	-20 Minutos	<b>Prueba Diagnostico</b> - Se realizará una prueba diagnóstica por medio de una plataforma virtual					
	-20 Minutos	<b>Pruebas Motrices</b> - Se realizará un circuito de habilidades por equipos donde estos deben colaborar con el fin de llegar al final de este, se verán diferentes habilidades motrices y sobre todo el trabajo en equipo -Por equipos deberán llevar su equipo de un lado al otro de la cuerda sin tocar esta misma, en esta la persona a cargo decidirá sacar una persona del otro equipo y este deberá argumentar porqué no es justo que el salga de esta actividad.					
<b>Fase Cierre</b>	10 minutos	- <b>Estiramiento:</b> Se realizará un estiramiento cefalocaudal con el fin de llevar el cuerpo a la calma					
<b>Evaluación</b>	Prueba diagnostico						
<b>Retroalimentación grupal</b>	Las partes escritas crean inconformismo en los jóvenes debido a que quieren estar en constante movimiento						
<b>Observaciones</b>	Los jóvenes crean nuevas expectativas respecto al proyecto debido a que es algo nuevo para ellos						


## Anexo D Sesión 1

 <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Facultad De Educación Física – Licenciatura En Educación Física</b> <b>Prácticas corporales en la formación de sujetos transformadores</b> <b>Planeador De Sesión</b>							
<b>Población</b>	Jovenes de 15 a 17 años			<b>Espacio</b>	Cancha sintetica parque el Tunal		
<b>Objetivo PCP</b>	Formar seres humanos transformadores capaces de ejercer acciones trascendentes enfocadas en lo personal y en la sociedad						
<b>Fecha</b>	22/04/21	<b>Sesión</b>	#1	<b>Participantes</b>	<b>15</b>	<b>Profesor</b>	Carlos Andres Jaramillo S
<b>Unidad Didáctica</b>	Subsistencia Físico Motriz				<b>Núcleo Temático</b>	Acciones motrices para la salud física y mental	
<b>Propósito de la sesión</b>	Comprender la necesidad de la mejora física y mental con el fin de mejorar el estado de salud						
<b>Estilo de enseñanza</b>	Programas individuales		<b>Modalidad</b>		Presencial		
<b>Fase Apertura</b>	<b>Tiempo</b> 10 minutos	- <b>Triqui:</b> Se jugará triqui por equipos, cada equipo deberá realizar un circuito a máxima velocidad previo a ubicar su objeto dentro del triqui, esta secuencia se repetirá hasta tener un ganador					
<b>Fase Modulación</b>	30 minutos	- <b>Resistencia:</b> A cada participante se le otorgará una sesión de resistencia física donde tendrá una serie de ejercicios con un tiempo estipulado, cada joven decidirá si este tiempo es apropiado según su condición física o si debe aumentar o disminuir la carga, además podrá proponer nuevos ejercicios durante este tiempo.					
<b>Fase Cierre</b>	20 minutos	- <b>Autoevaluación:</b> Cada participante evaluará su desempeño y como se sintió con los ejercicios asignados. - <b>Evaluación:</b> ¿Qué relación tiene la salud con las capacidades físicas y mentales?					
<b>Evaluación</b>	Pregunta generadora y observación						
<b>Retroalimentación grupal</b>	Tiene mucha relación porque el entrenamiento mejora lo físico y si mantenemos hábitos de vida saludable durante la actualidad gozaremos de buena salud en un futuro.						
<b>Observaciones</b>	Los jóvenes en algunos casos aumentaron la cantidad de ejercicio porque no era suficiente para ellos, de igual manera a lo último cuando se dio la opción de estar sentados y jugar con sus compañeros o trotar algunos optaron por terminar el entrenamiento trotando por gusto.						


## Anexo E Sesión 2

 <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Facultad De Educación Física – Licenciatura En Educación Física</b> <b>Prácticas corporales en la formación de sujetos transformadores</b> <b>Planeador De Sesión</b>							
<b>Población</b>	Jovenes de 15 a 17 años			<b>Espacio</b>	Cancha sintetica parque el Tunal		
<b>Objetivo PCP</b>	Formar seres humanos transformadores capaces de ejercer acciones trascendentes enfocadas en lo personal y en la sociedad						
<b>Fecha</b>	26/04/21	<b>Sesión</b>	#2	<b>Participantes</b>	15	<b>Profesor</b>	Carlos Andres Jaramillo
<b>Unidad Didáctica</b>	Subsistencia Físico Motriz				<b>Núcleo Temático</b>	Jugando me voy adaptando	
<b>Propósito</b>	Fomentar el conocimiento del contexto que habito para así mejorar la apropiación de este						
<b>Estilo de enseñanza</b>	Resolución de problemas		<b>Modalidad</b>		Presencial		
<b>Fase Apertura</b>	<b>Tiempo</b>	- <b>Movilidad Articular:</b> Se realizará una movilidad articular céfalo caudal con el fin de empezar a preparar el cuerpo para la práctica a realizar posteriormente.					
	10 minutos						
<b>Fase Modulación</b>	-15 Minutos	- <b>Carrera de relevos:</b> Se dividirá el grupo en 4 equipos de la misma cantidad de personas, cada equipo tendrá dos palos y una pelota y deberá buscar la manera más rápida de cruzar de un lado al otro con estos objetos y regresar, la condición es que la pelota solo podrá tener contacto con los dos palos suministrados. (Por cada recorrido se dará una palabra a cada equipo para la reflexión final)					
	-15 Minutos	- <b>Pasa el río:</b> Se formarán 4 equipos con la misma cantidad de participantes, a cada equipo se le darán 4 bases las cuales deberán usar para pasar de un lado al otro lo más rápido posible, la condición es que solo podrá haber 3 pies pisando cada base y si alguno toca el césped deberán regresar al inicio. ( Por cada vez que lleguen todos al final se otorgaran palabras para la reflexión final)					
	- 10 Minutos	- <b>Reflexión:</b> Cada grupo tendrá 10 minutos para organizar unas frases que tengan que ver con las palabras dadas durante la sesión y una reflexión sobre estas dado que irán ligadas a aspectos económicos, sociales, políticos, entre otros					
<b>Fase Cierre</b>	10 minutos	- Se compartirá la reflexión frente a todo el grupo con el fin de compartir diversos puntos de vista					
<b>Evaluación</b>	Reflexión en pequeños grupos y luego general- observación por parte del profesor						
<b>Retroalimentación grupal</b>	Las palabras dadas durante la sesión los jóvenes las ligaron a la actualidad, lo cual genero una reflexión en torno a lo que sucede con la reforma tributaria propuesta por el gobierno actual, ellos manifestaron como se pueden ver afectados económica, social o emocionalmente por estas decisiones, la conclusión a la que se llego es que es importante asumir una postura política y conocer la situación del país para decidir bien en el momento que tengan la oportunidad de ejercer el derecho al voto.						
<b>Observaciones</b>	Los jóvenes por medio de las redes sociales se informan de las situaciones por las que pueden atravesar su país, comunidad o inclusive su familia, es por esto que toma importancia socializar estos temas en espacios académicos con el fin de que expresen sus puntos de vista respecto a lo que logran observar en estas redes, para que de esta forma aprendan a discernir de que información de la que encuentran en esos espacios es correcta o cual puede que no.						


## Anexo F Sesión 3

 <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Facultad De Educación Física – Licenciatura En Educación Física</b> <b>Prácticas corporales en la formación de sujetos transformadores</b> <b>Planeador De Sesión</b>							
<b>Población</b>	Jovenes de 15 a 17 años			<b>Espacio</b>	Cancha sintetica parque el Tunal		
<b>Objetivo PCP</b>	Formar seres humanos transformadores capaces de ejercer acciones trascendentes enfocadas en lo personal y en la sociedad						
<b>Fecha</b>	27/04/21	<b>Sesión</b>	#3	<b>Participantes</b>	15	<b>Profesor</b>	Carlos Andres Jaramillo
<b>Unidad Didáctica</b>	Identidad colectivo-perceptiva				<b>Núcleo Temático</b>	Conocimiento motriz	
<b>Propósito</b>	Favorecer el autoconocimiento tanto psicológico como motriz por medio de ejercicios de relajación y propiocepción						
<b>Estilo de enseñanza</b>	Mando directo modificado		<b>Modalidad</b>		Presencial		
<b>Fase Apertura</b>	<b>Tiempo</b>	- <b>Movilidad Articular:</b> Se realizará una movilidad articular céfalo caudal con el fin de empezar a preparar el cuerpo para la práctica a realizar posteriormente.					
	10 minutos						
<b>Fase Modulación</b>	-15 Minutos	- <b>Yoga:</b> Se realizará con todo el grupo una actividad de yoga, esta será dirigida por medio de un video.					
	-25 Minutos	- <b>¿Quién soy?:</b> Mientras los jóvenes están realizando ejercicios de propiocepción el profesor irá mencionando a alguno de los participantes y estos deberán dar un calificativo positivo que le definan.					
<b>Fase Cierre</b>	10 minutos	Lluvia de ideas en torno a la pregunta generadora y análisis de esta misma					
<b>Evaluación</b>	Pregunta generadora ¿Cuál es tu opinión de las actividades propuestas en relación con el autoconocimiento? ¿ Porque crees que esto es importante?						
<b>Retroalimentación grupal</b>	Se resalta la importancia de tomarse un tiempo para pensarse las cosas y entender que tenemos cosas buenas y malas, es importante conocerlas para mediar nuestro diario vivir con esto						
<b>Observaciones</b>	Los jóvenes se prestaron atentos a la actividad de yoga a pesar del espacio tan abierto y no ser una práctica recurrente en ellos						


## Anexo G Sesión 4

 <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Facultad De Educación Física – Licenciatura En Educación Física</b> <b>Prácticas corporales en la formación de sujetos transformadores</b> <b>Planeador De Sesión</b>							
<b>Población</b>	Jovenes de 15 a 17 años			<b>Espacio</b>	Cancha sintetica parque el Tunal		
<b>Objetivo PCP</b>	Formar seres humanos transformadores capaces de ejercer acciones trascendentes enfocadas en lo personal y en la sociedad						
<b>Fecha</b>	01-05-2021	<b>Sesión</b>	#4	<b>Participantes</b>	15	<b>Profesor</b>	Carlos Andres Jaramillo S
<b>Unidad Didáctica</b>	Identidad colectivo-perceptiva				<b>Núcleo Temático</b>	Comunidad – espacio y tiempo	
<b>Propósito</b>	Comprender mi papel dentro de la comunidad y el espacio que habito, a partir de las nociones temporo espaciales						
<b>Estilo de enseñanza</b>	Asignación de tareas		<b>Modalidad</b>		Presencial		
<b>Fase Apertura</b>	<b>Tiempo</b> 10 minutos	- <b>Movilidad Articular:</b> Se realizará una movilidad articular céfalo caudal con el fin de empezar a preparar el cuerpo para la práctica a realizar posteriormente.					
<b>Fase Modulación</b>	-10 Minutos  -30 Minutos	<p>- <b>La cadena:</b> En este juego empezarán dos jóvenes agarrados de la mano, estos dos tendrán que ir tocando al resto de jóvenes para unirlos a la cadena, si un niño es tocado deberá cogerle la mano a los que están en la cadena y así irán alargándola, así seguirá la actividad hasta que la cadena esté conformada por todos los jóvenes que participen y se iniciará una nueva ronda con dos personas diferentes.</p> <p>- <b>Defensas vs atacantes:</b> el grupo se dividirá en dos, algunos conformarán el grupo de los defensores y otros los atacantes según su posición dentro del campo de juego, para esta actividad participaran de a 4 personas por equipo, en esta trataran de marcar gol los atacantes a los defensores, pero en la primera parte los defensores tendrán una condición y es que uno de los defensores estará un en cuadrado lejos del resto de sus compañeros, esta persona no tendrá mayor participación en el equipo, posteriormente el condicionante estará para quienes hacen parte del grupo de atacantes.</p>					
<b>Fase Cierre</b>	10 minutos	Evaluación grupal por medio de una pregunta generadora					
<b>Evaluación</b>	Pregunta ¿Qué tan importante es su integración en las actividades diarias dentro de su comunidad? ¿En qué actividades podría participar para favorecer la mejora de su comunidad?						
<b>Retroalimentación grupal</b>	Son muy importantes porque puedo ayudar a quien me rodea, lo que hago puede afectar o beneficiar a los demás y podemos colaborar en actividades que todos estemos bien						
<b>Observaciones</b>	- Cuando por indicaciones del profesor alguien no realiza bien su trabajo genera apatía de lo demás y una impotencia de las personas a la que se le restringe la participación						


## Anexo H Sesión 5

 <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Facultad De Educación Física – Licenciatura En Educación Física</b> <b>Prácticas corporales en la formación de sujetos transformadores</b> <b>Planeador De Sesión</b>							
<b>Población</b>	Jovenes de 15 a 17 años			<b>Espacio</b>	Cancha sintetica parque el Tunal		
<b>Objetivo PCP</b>	Formar seres humanos transformadores capaces de ejercer acciones trascendentes enfocadas en lo personal y en la sociedad						
<b>Fecha</b>	04-05-2021	<b>Sesión</b>	#5	<b>Participantes</b>	15	<b>Profesor</b>	Carlos Andres Jaramillo S
<b>Unidad Didáctica</b>	Participación físico motriz				<b>Núcleo Temático</b>	Reconocer mi contexto	
<b>Propósito</b>	Conocer a las personas que me rodean y como me afectan sus acciones a través de ejercicios que involucren los patrones básicos de movimiento						
<b>Estilo de enseñanza</b>	Resolución de problemas		<b>Modalidad</b>		Presencial		
<b>Fase Apertura</b>	<b>Tiempo</b>	- <b>Movilidad Articular:</b> Se realizará una movilidad articular céfalo caudal con el fin de empezar a preparar el cuerpo para la práctica a realizar posteriormente.					
	10 minutos						
<b>Fase Modulación</b>	-20 Minutos	- <b>Circuito P.B.M:</b> Se realizará un circuito de patrones básicos de movimiento el cual deberá recorrerse por etapas, cada participante de un equipo deberá pasar su etapa y tocar la mano de su compañero para que este realice su parte del circuito, se realizarán varios recorridos y posteriormente se le dará la libertad a cada equipo de ubicar a sus integrantes en la prueba que crean que mejor se desempeñan. - <b>Carrera P.M.B:</b> Se darán diferentes formas de desplazamiento donde cada integrante del equipo deberá realizar el recorrido ida y vuelta, posteriormente el profesor dará condiciones para realizar desplazamiento y el <u>como</u> traer un platillo ubicado al final de recorrido, los equipos deberán decidir quien participará en cada recorrido y como se realiza de una mejor manera cada desplazamiento					
	-20 Minutos						
<b>Fase Cierre</b>	10 minutos	Evaluación grupal por medio de una pregunta generadora					
<b>Evaluación</b>	¿Realmente conozco a las personas que me rodean? ¿es importante el conocer al otro? ¿Por qué?						
<b>Retroalimentación grupal</b>	Aplicado en el diario vivir es importante conocer a mi familia para saber cuándo están bien o mal, si conocemos a las personas que nos rodean podemos hacer algo para ayudarlos cuando están mal, debemos colaborar entre todos						
<b>Observaciones</b>	El grupo cree que el otro solo es con quien habla o entabla una conversación						


## Anexo I Sesión 8

 <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Facultad De Educación Física – Licenciatura En Educación Física</b> <b>Prácticas corporales en la formación de sujetos transformadores</b> <b>Planeador De Sesión</b>							
<b>Población</b>	Jovenes de 15 a 17 años			<b>Espacio</b>	Cancha sintetica parque el Tunal		
<b>Objetivo PCP</b>	Formar seres humanos transformadores capaces de ejercer acciones trascendentes enfocadas en lo personal y en la sociedad						
<b>Fecha</b>	13-05-2021	<b>Sesión</b>	#8	<b>Participantes</b>	15	<b>Profesor</b>	Carlos Andres Jaramillo S
<b>Unidad Didáctica</b>	Participación físico motriz				<b>Núcleo Temático</b>	Critico mi contexto	
<b>Propósito</b>	Fomentar la capacidad crítica de nuestro contexto por medio de ejercicios de involucren la capacidad física de la resistencia						
<b>Estilo de enseñanza</b>	Resolución de problemas		<b>Modalidad</b>		Presencial		
<b>Fase Apertura</b>	<b>Tiempo</b>	- <b>Movilidad Articular:</b> Se realizará una movilidad articular céfalo caudal con el fin de empezar a preparar el cuerpo para la práctica a realizar posteriormente.					
	10 minutos						
<b>Fase Modulación</b>	-20 Minutos	- Correr por el paro: se dividió el grupo en 3 equipos quienes realizarían recorridos de 5 minutos alrededor de la cancha para así cada 3 vueltas dadas se les daría una pista sobre algunas de las peticiones que para ese momento exigían el comité de paro, a cada grupo se le daba una pista diferente con el fin de que al culminar esta actividad se socializara cada pista y entre todos lográramos descifrar cual era la propuesta					
	-20 Minutos	- Trote en parejas: se divide el grupo por parejas para realizar 15 minutos de trote alrededor de la cancha y antes de iniciar se les realiza la pregunta ¿Qué peticiones deberían estar dentro de las que solicitan el comité del paro frente a los representantes del gobierno? Esto con el fin de que mientras realizan la actividad pudieran hablar con su compañero respecto a la pregunta y al finalizar traer un par de propuestas para socializar con sus compañeros					
<b>Fase Cierre</b>	10 minutos	Evaluación oral en lluvia de ideas					
<b>Evaluación</b>	¿Qué peticiones deberían estar dentro de las que solicitan el comité del paro frente a los representantes del gobierno?						
<b>Retroalimentación grupal</b>	Expresan la importancia de que se ayude a todos en general y no solo a un grupo prioritario, se incluyeron los habitantes de calle dentro de las ayudas y una reforma a las autoridades						
<b>Observaciones</b>	Los jóvenes están bastante informados por medio de las redes sociales						


## Anexo J Sesión 9

 <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Facultad De Educación Física – Licenciatura En Educación Física</b> <b>Prácticas corporales en la formación de sujetos transformadores</b> <b>Planeador De Sesión</b>							
<b>Población</b>		Jovenes de 15 a 17 años			<b>Espacio</b>		Cancha sintetica parque el Tunal
<b>Objetivo PCP</b>		Formar seres humanos transformadores capaces de ejercer acciones trascendentes enfocadas en lo personal y en la sociedad					
<b>Fecha</b>		22-05-21	<b>Sesión</b>	#9	<b>Participantes</b>	15	<b>Profesor</b> Carlos Andres Jaramillo S
<b>Unidad Didáctica</b>		Libertad Socio motriz				<b>Núcleo Temático</b>	Importancia de las necesidades del otro
<b>Propósito</b>		Fomentar el trabajo en equipo en pro de favorecer las necesidades del otro por medio de ejercicios de juegos adaptados					
<b>Estilo de enseñanza</b>		Estilos socializadores		<b>Modalidad</b>		Presencial	
<b>Fase Apertura</b>	<b>Tiempo</b>	- <b>Movilidad Articular:</b> Se realizará una movilidad articular céfalo caudal con el fin de empezar a preparar el cuerpo para la práctica a realizar posteriormente.					
	10 minutos						
<b>Fase Modulación</b>	-20 Minutos	- <b>Todos a bordo:</b> Se dividirá el equipo en 5 grupos diferentes con diferente cantidad de personas cada uno, el juego consiste en completar la carrera de obstáculos agarrados de la mano posteriormente al final de esta se encontrarán con 5 bases de diferentes tamaños, deberán elegir una y ubicar a todo su equipo sobre esta base sin que ninguno se caiga, el objetivo del juego no es llegar primero si no esperar a que todos los grupos completen la tarea bajo las circunstancias dadas. - <b>Lluvia de balones:</b> Se dividirá el grupo por parejas los cuales estarán esparcidos por todo el campo de juego, a cada pareja se le dará un balón y cuando el profesor de la orden cada pareja deberá lanzar el balón al aire y evitar que este caiga dando golpes ya sea con la mano o el pie, se puede interactuar con el balón de los demás con el fin que este tampoco caiga al suelo.					
	-20 Minutos						
<b>Fase Cierre</b>	10 minutos	- <b>Charla en parejas:</b> se dividirá el grupo en parejas y estos hablaran sobre la importancia de las necesidades del otro con el fin que a lo último quienes quieran compartan una reflexión final respecto a esto					
<b>Evaluación</b>		Reflexión					
<b>Retroalimentación grupal</b>		Se llega a la conclusión que si importan las necesidades del otro porque si nos facilitamos la vida el uno al otro podemos estar mejor y más tranquilos, no se debe pensar en si yo estoy bien el resto no em importa					
<b>Observaciones</b>		Este tipo de actividades por parejas donde se da la libertad de hablar el uno con el otro y contar lo que lo aqueja genera unión en el grupo					


## Anexo K Sesión 10

 <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Facultad De Educación Física – Licenciatura En Educación Física</b> <b>Prácticas corporales en la formación de sujetos transformadores</b> <b>Planeador De Sesión</b>							
<b>Población</b>	Jovenes de 15 a 17 años			<b>Espacio</b>	Cancha sintetica parque el Tunal		
<b>Objetivo PCP</b>	Formar seres humanos transformadores capaces de ejercer acciones trascendentes enfocadas en lo personal y en la sociedad						
<b>Fecha</b>	24-05-21	<b>Sesión</b>	#10	<b>Participantes</b>	15	<b>Profesor</b>	Carlos Andres Jaramillo S
<b>Unidad Didáctica</b>	Libertad Socio motriz				<b>Núcleo Temático</b>	Practicas corporales trascendentes	
<b>Propósito</b>	Generar una trascendencia de las practicas corporales por medio de juegos adaptados						
<b>Estilo de enseñanza</b>	Estilos socializadores		<b>Modalidad</b>		Presencial		
<b>Fase Apertura</b>	<b>Tiempo</b> 10 minutos	- <b>Movilidad Articular:</b> Se realizará una movilidad articular céfalo caudal con el fin de empezar a preparar el cuerpo para la práctica a realizar posteriormente.					
<b>Fase Modulación</b>	-30 Minutos	- <b>Golpea y pasa:</b> Se explicará parte del juego el cual consiste en la división de dos equipos el cual uno lanza el balón y poncha al contrincante y el otro deberá patear el balón y marca carreras desplazándose de un lado al otro, posteriormente los participantes decidan el resto de reglas para un correcto desarrollo de este, los participantes deberán decidir como dividir de manera equitativa los equipos, cuantas oportunidades de ser ponchado tiene cada jugador o a los cuantos ponchados se cambia de rol dentro del juego.					
<b>Fase Cierre</b>	-20 minutos	- <b>Cierre:</b> Se realizará un conversatorio en torno a la importancia de las practicas corporales y como estas mejoran nuestro diario vivir tanto personal como en comunidad, se procurará la participación de todos					
<b>Evaluación</b>	Evaluación en pequeños grupos						
<b>Retroalimentación grupal</b>	C: Las practicas corporales nos ayudan a estar mejor con nosotros mismos y nuestros compañeros, si se incluyen <u>mas</u> seguido estos temas en el espacio se sabría más sobre la situación del país y porque pasa estas cosas para no repetir la historia						
<b>Observaciones</b>	Los jóvenes manifiestan que debemos seguir con actividades del tipo que utilizamos en la implementación ya que además de ser divertidas enseñan muchas cosas						

## Anexo L Planeación sesión evaluación final

 <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Facultad De Educación Física – Licenciatura En Educación Física</b> <b>Prácticas corporales en la formación de sujetos transformadores</b> <b>Planeador De Sesión</b>							
<b>Población</b>		Jovenes de 15 a 17 años			<b>Espacio</b>		Cancha sintetica parque el Tunal
<b>Objetivo PCP</b>		Formar seres humanos transformadores capaces de ejercer acciones trascendentes enfocadas en lo personal y en la sociedad					
<b>Fecha</b>		03/06/21	<b>Sesión</b>		<b>Participantes</b>	15	<b>Profesor</b> Carlos Andres Jaramillo S
<b>Unidad Didáctica</b>						<b>Núcleo Temático</b>	Evaluación final
<b>Propósito</b>		Realizar evaluación final con el fin de observar cómo finalizan los jóvenes la intervención					
<b>Estilo de enseñanza</b>					<b>Modalidad</b>		Presencial
<b>Fase Apertura</b>	<b>Tiempo</b>	- <b>Movilidad Articular:</b> Se realizará una movilidad articular céfalo caudal con el fin de empezar a preparar el cuerpo para la práctica a realizar posteriormente.					
	10 minutos						
<b>Fase Modulación</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Pruebas Motrices</b> - Se realizará un circuito de habilidades por equipos donde estos deben colaborar con el fin de llegar al final de este, se verán diferentes habilidades motrices y sobre todo el trabajo en equipo -Por equipos deberán llevar su equipo de un lado al otro de la cuerda sin tocar esta misma, en esta la persona a cargo decidirá sacar una persona del otro equipo y este deberá argumentar porqué no es justo que el salga de esta actividad.					
	-30 Minutos						
<b>Fase Cierre</b>	10 minutos	- <b>Estiramiento:</b> Se realizará un estiramiento cefalocaudal con el fin de llevar el cuerpo a la calma - <b>Cierre:</b> Se hará el cierre del espacio con el fin de recoger las recomendaciones de los jóvenes					
	10 minutos						
<b>Evaluación</b>		Prueba final					
<b>Retroalimentación grupal</b>		Se espera que estas actividades y el interés por parte de los profesores por enseñar temas que no solo tengan que ver con el fútbol perduren en el tiempo					
<b>Observaciones</b>		Los jóvenes cierran el espacio con la petición de seguir incluyendo en ocasiones actividades como algunas de las propuestas en este proyecto ya que las disfrutaron.					

Anexo M Resultados evaluación final

 <p style="text-align: center;"><b>Universidad Pedagógica Nacional</b>  <b>Facultad De Educación Física – Licenciatura En Educación Física</b>  <b>Prácticas Corporales Como Proyecto De Vida Humanístico Y Social</b>  <b>Resultados Pruebas Motrices</b>                      En este instrumento se consignarán los resultados de las pruebas cognitivas.                      (Estas pruebas están divididas en dos cada una con 4 aspectos a identificar aquí se marcará                      sí están presentes dentro de la tarea motriz o ausente según sea el caso)                      P = PRESENTE A = AUSENTE</p>											
	Actividad # 1 Carrera por equipos					Observaciones	Actividad # 2 Trabajo en equipo				
	1	2	3	4	1		2	3	4	Observaciones	
Participante 1	P	P	P	P	-El grupo pasó de pensar en solo ganar a disfrutar la experiencia de cada juego incluyendo a cada compañero  -Se evidencia una mejor comunicación en el grupo en el general	P	P	P	P	-Son capaces de incluir a sus compañeros en las actividades con el fin de divertirse.  - Se evidencia una mejora en la comunicación y en la expresión de sus puntos de vista frente a sus compañeros o demás profesores  -Son seres más autónomos que se preocupan por sus prácticas	
Participante 2	P	P	P	P		P	P	P	A		
Participante 3	A	P	P	A		P	P	P	A		
Participante 4	-	-	-	-		-	-	-	-		
Participante 5	P	P	P	P		P	P	P	A		
Participante 6	P	A	P	P		P	P	P	A		
Participante 7	P	P	A	P		P	P	P	P		
Participante 8	P	A	P	P		P	P	P	P		
Participante 9	-	-	-	-		-	-	-	-		
Participante 10	A	P	A	A		A	A	P	A		
Participante 11	P	P	P	P		P	P	A	P		
Participante 12	-	-	-	-		-	-	-	-		
Participante 13	P	P	P	P		P	P	P	P		
Participante 14	P	P	P	P		P	A	P	P		
Participante 15	P	P	P	P		P	P	P	P		
Características por evaluar	1: Identifica cuál es su papel dentro de la tarea motriz y la importancia de este 2: Propone acciones que conlleven a su grupo o equipo a la consecución de la tarea motriz 3: Se adapta a los cambios que surjan dentro de su contexto con el fin de mejorar su actuar 4: Es capaz de colaborar en suplir las necesidades del otro con el fin de ayudarlo a que se sienta mejor					1: Exterioriza sus emociones de una manera adecuada sin importar el resultado 2: Integra sus habilidades con las de sus compañeros en pro de la búsqueda de un beneficio en común 3: Reconoce la importancia del desarrollo de sus capacidades físicas con el fin de tener una mejor calidad de vida 4: Realiza procesos autónomos donde mejora su actuar discrepando de lo que piensan los demás					