

Educando con y para la épiméleia.

Autores

Mario Santiago Cárdenas Bautista

Carlos Daniel Marín Carreño

Fabian Diaz Aguilar

Juan Camilo Torres Galindo

Tutor: Mg. Consuelo González Mantilla

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Bogotá

2021

Contenido

Introducción.....	6
¿Cuál es la intención y por qué?	9
Comprendiendo las posibilidades	17
Otras comprensiones a las posibilidades	25
Análisis sociopolítico.....	30
Lo que se pretende enseñar.....	37
Enfoque humanístico ¿Ser humano epimeleico?	37
Perspectiva de desarrollo humano.	42
Enfoque Pedagógico.....	49
Concienciación y épiméleia.	53
Enfoque disciplinar	53
Diseño de la implementación.....	60
Núcleo problémico 1: ¿Cómo percibo el desarrollo de mi práctica en bicicleta?	62
Núcleo problémico 2: ¿Cómo se posibilita la interacción con el entorno desde la bicicleta? ..	66
Núcleo problémico 3: ¿Cómo contribuyo a la transformación de la sociedad desde la bicicleta?.....	67
Metodología.....	70
Instrumentos de recolección de información.....	73
Sistematización de experiencias.	74
Mesodiseño	76
Análisis de la experiencia	79
Microcontexto	79
¿Cómo percibo el desarrollo de mi práctica en bicicleta?	80
¿Cómo se posibilita la interacción con el entorno desde la bicicleta?	94
¿Cómo contribuyo a la transformación del entorno desde la bicicleta?.....	100
Evaluación.....	108
Evaluación del aprendizaje	108
Evaluación docente	115
Evaluación de la propuesta.....	118

Proyección.....	120
Referencias.....	122
Anexo A Formato de planeación encuentros.....	125
Anexo B Encuesta realizada a los practicantes.....	126
Anexo C. Primer encuentro pedagógico. Biblioteca Virgilio Barco.....	127
Anexo D. Encuentro pedagógico realizado a través de Google Meet con la colaboración de un maestro en fisiología.....	127
Anexo E Preguntas realizadas al invitado por parte de los orientadores.....	128
Anexo F Cuarto encuentro pedagógico. Ejercicio las ventanas de Johari. Estadio El Campin.....	129
Anexo G Rodada en grupo hacia el Estadio el Campin.....	129
Anexo H Resultado de un practicante en la actividad ventanas de Johari.....	130
Anexo I Actividad de calentamiento previa al desplazamiento a Sopó.....	130
Anexo J Evento cronoescalada Alto de la Mariposa.....	131
Anexo K Producto actividad representaciones simbólicas de la bicicleta.....	131
Anexo L Actividad Biciloncesto.....	132
Anexo M Taller resolución de problemas mecánicos.....	132
Anexo N Cuento realizado por una practicante en el encuentro número 11.....	133
Anexo O Formato de Autoevaluación docente.....	134

Tabla de figuras

Figura 1 Indicadores de ciclo rutas en ciudades de Colombia y Latinoamérica.	14
Figura 2 Localidades de Bogotá con mayores cantidades de KM de ciclo ruta y mayor porcentaje de bici-usuarios trabajadores 2017.	16
Figura 3 Análisis diagnóstico hábitos..	84
Figura 4 Análisis diagnóstico Valores..	85
Figura 5 Análisis diagnóstico actitudes.....	86
Figura 6 Análisis diagnóstico partes de la bicicleta.	87
Figura 7 Análisis diagnóstico mecánica.....	88
Figura 8 Análisis componente humanístico núcleo 1.....	90
Figura 9 Análisis componente pedagógico núcleo 1.....	92
Figura 10 Análisis componente disciplinar núcleo 1.....	94
Figura 11 Análisis componente humanístico núcleo 2.....	97
Figura 12 Análisis componente pedagógico núcleo 2.....	99
Figura 13 Análisis componente disciplinar núcleo 2.....	101
Figura 14 Análisis componente humanístico núcleo 3.....	103
Figura 15 Análisis componente pedagógico núcleo 3.....	105
Figura 16 Análisis componente disciplinar núcleo 3.....	107
Figura 17 Resultados de concienciación núcleo 1.....	110
Figura 18 resultados concienciación núcleo 2.....	111
Figura 19 resultados concienciación núcleo 3.....	112
figura 20, Resultados de la evaluación general.de los practicantes que asistieron a todo el proceso..	115

Lista de Tablas

Tabla 1 Matriz de relaciones Primer Núcleo Problemático..	65
Tabla 2 Matriz de relaciones Segundo Núcleo Problemático.	68
Tabla 3 Matriz de relaciones Tercer Núcleo Problemático.....	71
Tabla 4 Mesodiseño Primer Núcleo Problemático.	77
Tabla 5 Mesodiseño Segundo Núcleo Problemático	78
Tabla 6 Mesodiseño Tercer Núcleo Problemático.	78

Introducción

En este documento se plasma el proceso llevado a cabo en el Proyecto Curricular Particular, para optar al título de Licenciado en Educación Física, el cual está compuesto por cinco capítulos donde se expone la fundamentación teórica y la ejecución piloto de la propuesta realizada.

En el primer capítulo se aborda la problemática y la intención educativa del proyecto; la problemática gira en torno a las practicas corporales que se realizan de manera descuidada o despreocupada, generando aspectos negativos o nocivos en el entorno y en la persona que realiza determinada práctica, es así que desde la conciencia y la transformación de los elementos que están involucrados en la práctica, le apuntamos a las practicas corporales cuidadosas a través de un concepto filosófico, la épiméleia, y desde allí fomentar la construcción de un ser humano que busque el cuidado de sí mismo, de su entorno y de los demás a la hora de realizar alguna practica corporal. Cabe aclarar que el enfoque de este proyecto se da bajo la práctica de la bicicleta, al ser en primera medida una práctica que está tomando mucho auge en la sociedad y que muchas personas realizan de manera frecuente, además de posibilitar encuentros y relaciones socioculturales agradables, empáticas y significativas para la mayoría de las personas que la practican.

En el segundo capítulo se desarrolla la fundamentación teórica que permitirá tomar decisiones precisas y coherentes para el desarrollo de la implementación, tomando como base tres aspectos; el primer aspecto se enfoca en la teoría humanística, donde se exponen elementos sustanciales del proyecto como lo son el ideal de ser humano, sociedad y cultura. En esta propuesta, la concepción se desarrolla bajo la teoría compleja de desarrollo humano, propuesta por el profesor Molano (2015), donde se entiende al ser humano como una unidad compleja,

dotada de emociones, pensamientos, sentimientos, acciones; dados por una cultura y una sociedad preexistente, pero que cada persona adopta y transforma desde su subjetividad y particularidad.

El segundo aspecto se enfoca en la teoría disciplinar, la cual permite centrar y enfocar el proyecto en nuestro campo de acción, la Educación Física, abordando está desde el enfoque de la experiencia corporal, la cual nos permite entender las relaciones que tienen las personas consigo mismas, con los demás, con el entorno en el cual interactúan; es así, que abordamos las relaciones intra, extra e interpersonales, las cuales como dice Molano (2015), se encuentran co-determinadas, co-constructivas y co-implicadas, sin embargo, en el desarrollo del proyecto se tratan de identificar los elementos más relevantes de cada relación, con el fin de identificar las particularidades de cada persona y de esa manera fomentar experiencias significativas.

Por último, abordaremos la teoría pedagógica, la cual nos ayudará a desarrollar el diseño curricular empleado en este proyecto, por esto se aborda el dialogo como fundamento pedagógico, desde las concepciones del profesor Paulo Freire (1997), allí se desarrolla la metodología implementada, la cual se basa en el diálogo de experiencias, posibilitando una comunicación e interacción más empática y profunda con los practicantes, dejando ver sus intereses, deseos, gustos, sensaciones, y así mismo ajustar los encuentros y temáticas para generar experiencias dotadas de significados y conocimientos referidos a la realidad donde realizan sus prácticas.

El tercer capítulo se desarrolla bajo la elaboración de los meso y micro diseños, es decir se presenta el diseño de la implementación, elaborando planeaciones, formatos, entre otros elementos, con el fin de identificar las relaciones claras de las teorías planteadas, y como estas se ajustan a la propuesta general del proyecto. En este capítulo también se aborda la metodología y la sistematización de experiencias.

En el cuarto capítulo se realiza una recolección de datos y una sistematización de lo sucedido en la ejecución piloto, esto permite evaluar y determinar si realmente el discurso teórico es relevante y coherente en la práctica, si las teorías se ajustaron adecuadamente a la práctica y a lo planeado en el diseño curricular, contrastando lo sucedido con lo esperado, rescatando que aspectos y elementos se destacaron en la ejecución piloto, y que no fue tan relevante.

Por último, en el quinto capítulo encontramos la evaluación de todos los aspectos que componen el proyecto, desde los resultados de los propósitos, la coherencia de las teorías y la evaluación docente. Este quinto capítulo nos permite reflexionar e identificar de manera profunda los aciertos, desaciertos, resultados y proyecciones de la propuesta, identificando la labor docente y el aporte a la construcción de sociedad, entendiendo que el desarrollo del propósito se da a corto, mediano y largo plazo.

¿Cuál es la intención y por qué?

A partir de las diferentes experiencias, observaciones, prácticas y consultas en los ámbitos académicos, sociales y culturales de nuestra formación, hemos podido visibilizar ciertas conductas o comportamientos de las personas que realizan alguna práctica sobre la bicicleta, aunque es importante aclarar que estas conductas o comportamientos también se identifican en diferentes prácticas, tales como el patinaje, el skateboard y los monopatines; nos referimos a las personas que realizan alguna práctica sin conocer previamente el funcionamiento y estructura de la bicicleta en uso (en este caso), sin identificar la técnica correcta para su ejecución, ni una postura ideal sobre la misma; además se desconocen factores esenciales como los significados construidos en torno a la práctica en la comunidad que las realiza, las normas de tránsito que regulan la circulación en este medio y la preparación para la actividad.

En la actualidad, el concepto de vida saludable ha ganado fuerza en la población en general. El ejercicio y la actividad física se convirtieron, junto a la alimentación saludable, en la clave para unos hábitos de vida más fructíferos, motivados por factores psicológicos, físicos y emocionales. Sin embargo, junto a los beneficios que traen las prácticas que involucran actividad física, han llegado muchas más lesiones y molestias en las personas que las realizan (Clínica Dávila, s.f.). Es aquí donde aparecen nuestros primeros indicios sobre la problemática, el aumento de actividad física no necesariamente supone, como esperaríamos, una mejora en la salud de la persona, sino en ocasiones, afianza la posibilidad de lesiones corporales debido al desconocimiento del elemento, de la técnica adecuada de la práctica, entre otros tópicos mencionados anteriormente.

La realización de actividad física y el ejercicio recreacional o amateur, en la mayoría de las ocasiones supone un riesgo para las personas cuando no existe una adecuada adaptación a la práctica específica que se desarrolla, los tejidos tienden a sobrecargarse y esto facilita la aparición

de lesiones musculares o ligamentosas, así como también luxaciones y fracturas, sin desconocer que a largo plazo pueden desembocar en traumas agudos (Clínica Dávila Chile, s.f.). En este sentido, la adquisición de información apropiada y veraz por parte de la población que decide realizar alguna práctica en específico, así como un adecuado asesoramiento facilitan una correcta realización del ejercicio o actividad, previniendo molestias o lesiones.

En general, la población padece de luxaciones y esguinces en mayor porcentaje, seguido de desgarros, contusiones musculares, tendinopatías y finalmente fracturas, es importante tener en cuenta que, según la Clínica Dávila, el mayor porcentaje de lesiones se producen en las extremidades inferiores, sin importar el sexo de la persona. Es necesario que este tipo de prácticas amateur sean acompañadas por un profesional, que evite lesiones y que aumente la efectividad de las prácticas (Clínica Dávila, s.f.).

Benítez, González, & Moreno, (2015) explican, que los deportistas amateurs, contrario a los deportistas profesionales, no cuentan con acceso a equipamiento, ni a personal profesional adecuado. Esto hace que sean los más expuestos a las temidas lesiones; también aseveran que existe un pensamiento en las personas que realizan estas prácticas, el cual es, no preocuparse por aprender medidas saludables para la práctica, pues creen que al estar alejados del entrenamiento profesional y del alto rendimiento, no se harán acreedores a las lesiones, y es totalmente falso.

Otro de los factores involucrados es el tiempo, el deportista amateur como no se dedica a esto profesionalmente, debe sacar de su tiempo personal para realizar la práctica, obligándose a realizar algo de ejercicio o actividad física y volver de inmediato a su vida cotidiana. Por ello, omite medidas preventivas como el calentamiento, estiramiento y vuelta a la calma, necesarias aún más, cuando no se está adaptado a la práctica.

Es por esto, que cada día son más las personas que se ven agobiadas por lesiones deportivas. Tanto la Clínica Dávila, como el programa de salud que proponen Benítez, González y Moreno (2015), establecen factores de riesgo intrínseco y extrínseco en las prácticas deportivas.

Los intrínsecos:

- Insuficiencia en el entrenamiento específico de la práctica que se esté realizando
- Incremento imprevisto en intensidad, volumen y duración de la práctica
- No existe un acondicionamiento físico
- Técnicas no adecuadas para la realización correcta
- Ignorar lo que intenta decirnos nuestro cuerpo.
- Calentamiento previo insuficiente y/o vuelta a la calma inadecuada.
- Ausencia o déficit de estiramientos o mala realización de estos.
- Falta de reposo.

Los extrínsecos:

- Equipamiento inadecuado para la práctica.
- No alimentarse adecuadamente.
- Adicciones: Tabaquismo, alcoholismo o uso de drogas.

Todos estos factores de orden biológico se hacen necesarios mencionar y tener en cuenta para fomentar prácticas encaminadas al cuidado y óptimo funcionamiento del cuerpo en todas sus dimensiones: física, psicológica, cognitiva, afectiva, social entre otras, y en este sentido evitar lesiones o fracturas. Pero no solo podemos analizar el problema desde una postura mecanicista y biológica, también es indispensable tener presente factores de orden social, cultural y simbólico, las relaciones que tienen las personas con su entorno y con la bicicleta, así como el desarrollo de dicha interacción en determinados contextos históricos.

En la actualidad existen diversas razones o motivos por los cuales las personas realizan prácticas corporales a través de la bicicleta ya sea para movilizarse, para hacer deporte o actividad física, por recreación u ocio e incluso como una posibilidad de trabajo; además, estas prácticas solventan y se adecuan a algunas necesidades e intereses que también provocan diferentes problemáticas, como la convivencia inadecuada entre las personas del entorno, el uso irresponsable de los espacios (que en ocasiones resultan en accidentes con pérdidas materiales y en peores casos, humanas) la falta de accesibilidad de las poblaciones con pocos recursos económicos, respecto a los diferentes accesorios para realizar la práctica en bicicleta (acordes a tamaños y edades), teniendo dificultad para adquirir elementos como cascos, luces, repuestos, o demás equipamientos necesarios.

Esto nos da paso para hablar de uno de los inconvenientes más grandes que atraviesa la sociedad actual y es la problemática frente a la movilidad en las diferentes ciudades, lo que ha llevado a las personas a repensar la manera en que se movilizan, a lo que responden, como alternativa, distintas prácticas tales como el skateboard, el monopatín, el patinaje y la bicicleta; o como lo define el sociólogo francés Michel Bouet (Yépez & Díaz, 2000): deportes mecánicos, donde la máquina se constituye como una prolongación de las capacidades físicas de la persona y es el principal objeto de la acción. De esta manera se hace importante aclarar que el uso de la bicicleta es considerado una práctica corporal, entendiendo está, como cualquier actividad donde están inmersas las dimensiones de lo humano para establecer relaciones y significados que influyen en su realización, que además son propias de una cultura expresadas a través del cuerpo. Es justamente aquí donde nace la pregunta que orienta la problemática de este proyecto educativo, ¿De qué manera, las personas realizan y analizan sus prácticas corporales?

En este sentido la bicicleta ha tenido una gran trascendencia en la historia de la humanidad, es el elemento que más se ajusta y responde a las dinámicas socioeconómicas, entre

ellos los altos precios del transporte masivo en grandes ciudades por un lado, y por otro, en poblaciones apartadas, donde no existe un transporte eficaz que responda a las situaciones económicas de estas poblaciones; es así como la bicicleta se posiciona como el deporte mecánico más realizado frente a la movilidad, debido a su eficacia en trayectorias largas, su independencia, y su amplia variedad para su adquisición.

Por lo mencionado, se entiende que el montar bicicleta se ha ido constituyendo en una práctica social, la cual se describe como:

El comportamiento rutinario con varios elementos interconectados entre sí: formas de actividad mental/formas de actividad corporal/cosas y sus usos/saber cómo, know-how/estado de las emociones/conocimiento motivacional. Comprendía estos elementos y hablaba de la práctica como un modo rutinario en que los cuerpos son movidos, los objetos manipulados, las personas tratadas, las cosas descritas y el mundo entendido. Lo social está inscrito en las prácticas y las prácticas siempre son sociales. (Reckwitz, 2002)

De esta manera, lo que intentamos decir es que la bicicleta ahora hace parte de la vida de muchas más personas, con un crecimiento exponencial se ha convertido en un elemento recreativo/deportivo, herramienta de trabajo y medio de transporte esencial. La bicicleta ha incrementado su aparición en las calles bogotanas, en parte, gracias a la Ley 1811, que busca promover el uso de la bicicleta en Bogotá.

La Secretaría de Movilidad señaló que los capitalinos tuvieron a su disposición 480 kilómetros de ciclo rutas permanentes durante 2017, con una media de 5,9 km de vía por cada 100 mil habitantes (Sánchez, 2018)

Comparando con algunas de las principales ciudades del país, se evidencia el fuerte liderazgo de la capital en temas de oferta de infraestructura vial para las bicicletas, superando 11 veces la longitud de kilómetros construidos en Medellín y 10 veces la infraestructura que se

encuentra instalada en Cali. De igual forma, supera 2,5 veces el indicador de km de ciclo ruta por cada 100.000 habitantes calculado para Pereira (2,4 km), 3,2 veces a Medellín (1,8 km) y 3,7 veces a Cali (1,6 km)” (Véase ilustración No.1).



Figura 1 Indicadores de ciclo rutas en ciudades de Colombia y Latinoamérica. Fuente: Sec. Movilidad de Bogotá; Sec. Infraestructura física de Medellín; Sec. Movilidad de Cali; Instituto Municipal de Tránsito y Movilidad de Pereira. Secretaría de Tránsito y Seguridad Vial Distrital de Barranquilla.

Distintos tipos de acciones se han implementado desde el ámbito nacional y distrital para incentivar el uso de la bicicleta. A escala nacional puede mencionarse la expedición de la Ley 1811 de octubre de 2016 que promueve el uso de la bicicleta en el territorio nacional y establece como incentivo por su uso, a los funcionarios públicos medio día laboral libre y remunerado por cada 30 veces que certifiquen haber llegado a trabajar en bicicleta (Ley 1811 de 2016).

En el ámbito distrital se destacan dos acciones puntuales implementadas en 2016 por la Alcaldía Mayor, para promover el uso de medios de transporte sostenibles entre la comunidad de servidores públicos de la capital y coadyuvar en la transformación estructural del sistema de movilidad, siendo la primera de ellas el proyecto Red Distrital de Movilidad Sostenible “Bogotá

Muévete Mejor” que a la fecha vincula a más de 60 entidades, y la segunda, la promulgación de la Directiva 002 de 2016, que dio vida al ‘Día sin carro Distrital’ el primer jueves de cada mes.

Respecto a esta última acción se verifica que durante 2016 y 2017 el número de bici-usuarios que se acogieron a esta norma registró ascenso continuamente, de acuerdo con los registros consolidados de todas las entidades pertenecientes a la Administración Distrital, reflejando acogida e impacto sostenido sobre la estructura de movilidad. Los indicadores señalan que el promedio mensual de servidores públicos bici-usuarios el primer jueves de cada mes se duplicó entre 2016 y 2017 pasando de 1.217 a 2.452.

Paralelo a esto, el Distrito también implementa programas concebidos para que perduren en el tiempo y generen cultura del uso de la bicicleta desde edades tempranas, como es el caso del programa Al Colegio en Bici, orientado a la comunidad educativa de colegios oficiales; este programa está inmerso a su vez en el programa denominado uso de bicicletas compartidas, que también se destaca por ser un programa de largo aliento. Ambas acciones han contado con acogida por parte de la ciudadanía, que se evidencia en el porcentaje de la población usuaria. Por lo anterior, no cabe duda que, en los últimos años, las distintas estrategias implementadas a escala distrital, han provocado que el uso de la bicicleta se haya intensificado en Bogotá.

La Encuesta Multipropósito 2017 aporta información actualizada sobre el uso de la bicicleta en la capital. De acuerdo con esta investigación, el porcentaje de usuarios que utilizan bicicleta para desplazarse al trabajo pasó de 5,4% en 2014 a 6,3% en 2017, revelando un incremento aproximado de 27 mil usuarios en tres años. Este porcentaje cobra aún más relevancia, si se tiene en cuenta que equivale a la mitad de las personas que se movilizan en carro particular para ir al trabajo, porcentaje estimado en 14% para 2017. Es decir, por cada dos personas que se movilizan en carro para ir al trabajo en Bogotá, una lo hace en bicicleta.

Las mayores concentraciones de población de la capital se registran en las localidades de Suba, Kennedy y Engativá, estas se destacan por registrar al mismo tiempo, el mayor número de kilómetros de ciclo rutas disponibles y los mayores porcentajes de bici-usuarios trabajadores, le sigue Usaquén, Bosa y Teusaquillo. (Véase ilustración No 2)

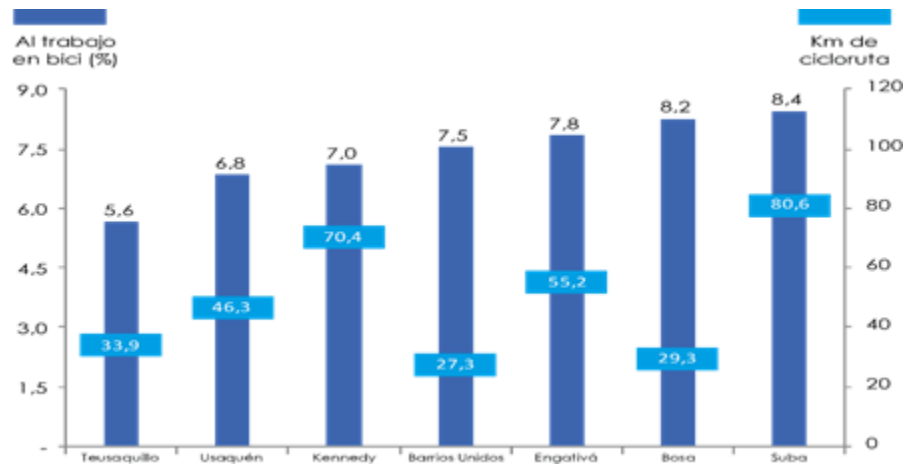


Figura 2 Localidades de Bogotá con mayores cantidades de KM de ciclo ruta y mayor porcentaje de bici-usuarios trabajadores 2017. Fuente: Observatorio de desarrollo económico. Obtenido de: <http://observatorio.desarrolloeconomico.gov.co/dinamica-economica/la-bicicleta-va-buen-ritmo-bici-indicadores-de-bogota>.

Sánchez (2018), menciona que La Multipropósito 2017 también permitió identificar que aumentó 9% el uso de la ciclo-ruta en la ciudad frente a los resultados de la Encuesta Multipropósito de 2014, lo que correspondió a 97.500 usuarios nuevos de la red de ciclo-rutas, según informó la Secretaría Distrital de Planeación (2018).

Antes de continuar, es conveniente revisar los datos en cuanto a accidentes de tránsito que han desencadenado lesiones y muertes en ciclistas. Desde el año 2016 al año 2019 en Colombia, se registran 1429 muertes de ciclistas en medio de accidentes de tránsito, estos equivalen al 6 por ciento de los 20.913 fallecidos en medio de accidentes de tránsito, es decir, en Colombia muere un ciclista al día. De las 1429 muertes, el 92% de las víctimas eran hombres y el 8% mujeres. Según Medicina Legal, el 25% de estos accidentes fue con motocicletas, el 19% con automóviles y el 12% con camiones y vehículos pesados.

Las regiones que registran mayores muertes son, en orden descendente, Bogotá con 193, Valle del Cauca 183, Cundinamarca 198, Antioquia 133, Boyacá 57 y Tolima 52. Entre el 2008 y 2018 hubo un incremento en el 88% de las muertes de los ciclistas en el país y entre el 2017 y 2018 aumentó un 8% (El Tiempo, 2019)

Aparte de las muertes registradas, el 2019 con corte en agosto, 1478 personas resultaron lesionadas en accidentes de tránsito, de los cuales, el 30% estuvo involucrado con vehículos de carga. El 2016 registró 2748 personas lesionadas, mientras que en 2017 2656 ciclistas resultaron lesionados y en 2018, 2921.

Atendiendo a los elementos anteriormente enunciados, entendemos que las personas no son cuidadosas de sí mismas en las diferentes prácticas y tampoco se preocupan por el cuidado del otro o del entorno. Para comprender desde dónde surge esta problemática, es importante pensarnos las dinámicas sociales, culturales, económicas y políticas en las cuales estamos inmersos actualmente y nos han llevado a repensarnos la manera en la cual nos relacionamos, nos reconocemos y reconocemos nuestro contexto.

Desde los distintos escenarios educativos, culturales, sociales, recreativos, deportivos, formales e informales, hemos podido identificar dinámicas de poder, donde cada persona actúa y se relaciona dependiendo sus necesidades e intereses, desconociendo en gran medida, que la construcción del ser humano está determinada y condicionada por parámetros sociales y dinámicas culturales.

Comprendiendo las posibilidades

Las acciones que desarrolla el sujeto involucran no solo respuestas ante situaciones que le propone el medio, sino elementos que se encuentran relacionados con su propia experiencia de vida, en especial en la actividad física, ya que en ella se encuentran relacionados factores como

las creencias, gustos e intereses que influyen en cómo se piensan y realizan las prácticas. De este modo se acude a definir qué son las prácticas corporales, para analizar los elementos que las componen y cómo se pueden relacionar con procesos de reflexión y transformación.

Para Gloria María Castañeda, Magíster en motricidad-desarrollo humano, **a través de las prácticas corporales las personas se constituyen como personas de acción por medio de una relación ética**, donde cimienta una actitud con respeto a ellas mismas, los otros, el mundo e incorporando una acción transformadora sobre sí. Es aquí donde la persona se convierte en **un ser de reflexión, acción y decisión**, por ello "atiende las circunstancias propias, desarrolla una voluntad de conocimiento y una voluntad de cambio, que conduce al desarrollo de actitudes críticas, reflexivas y abiertas en relación con los demás" (Castañeda, 2011). Teniendo en cuenta lo anterior, las prácticas corporales son las que permiten a las personas tener una mirada interna, hacia su propio ser, lo cual se ve reflejado en las actitudes que asume frente al mundo y frente a la vida. Castañeda cita a Foucault (1990) cuando dice que:

Este abordaje toma sentido en la medida que se da prioridad a la persona que piensa, siente, vive y percibe a partir de su propio cuerpo, persona que se reconoce dentro de un contexto social donde está determinado por las condiciones que la vida cotidiana genera constantemente. En el ámbito de la educación corporal las prácticas corporales se caracterizan por ser prácticas que permiten a las personas realizar, ejecutar o efectuar por cuenta propia o con la ayuda de las otras personas, un determinado número de operaciones sobre su cuerpo, su alma, pensamientos, conducta o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismo con el fin de estar en ciertos estados de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad (Castañeda, 2011).

Otra perspectiva de prácticas corporales la presenta el profesor Víctor Chinchilla (2012)¹, en un ensayo publicado por la Revista Lúdica Pedagógica, de la Universidad Pedagógica Nacional, que lleva por nombre, “Pedagogía, prácticas corporales y subjetivación: pasado y presente de la Educación Física, el deporte y la recreación escolar” donde referencia el concepto de esta manera:

A través de las prácticas corporales se manifiestan modos de subjetivación, en la medida en que es el cuerpo donde se materializa y adquiere forma y sentido la ubicación y actuación del ser humano [...] Para Michael Foucault, las prácticas expresan una racionalidad o regularidad que organiza lo que los hombres hacen y constituyen experiencia ética, de saber y de poder. Entonces, las prácticas corporales manifiestan las características de una cultura a través de creencias, hábitos, valores, saberes y técnicas sobre la valoración de la vida, la convivencia, las relaciones con el medio ambiente, la supervivencia y la capacidad creadora del sujeto (Chinchilla, 2012).

Las prácticas corporales presentan un factor social, ya que estas, son influidas por las disposiciones y realizaciones que se presentan en el contexto y en las relaciones personales, entendiendo que estas prácticas se configuran dependiendo la situación de un grupo social y de todas sus dinámicas políticas, sociales, culturales, económicas, lo cual permite definirla como una práctica social:

“Las prácticas sociales son entonces no sólo una red de actividades, sino de interrelaciones, resultado de nuestras historias biológicas y culturales, que nos permiten expresar y conocer las representaciones de los modos de ser y vivir en el mundo” (Barajas, 2016, pág. 257).

¹Magíster en Historia de la Educación y Pedagogía. Especialista en pedagogía y didáctica de la educación y Licenciado en Educación Física.

Un autor que permite analizar la influencia de estas prácticas no solo en la persona, sino como éstas, están enmarcadas en un contexto social, es Pierre Bourdieu (1990); quien expone que el mundo social incide directamente en las condiciones que adoptan e internalizan las personas en el cotidiano y que conlleva a una generalización y elección de las prácticas. Este es el caso del “habitus”, que si bien no fue Pierre Bourdieu quien lo trabajó por primera vez, si fue uno de los aportes fundamentales que él, le ofreció a la sociología:

El habitus, como lo sugiere la palabra, es algo que se ha adquirido, pero que se ha encarnado de manera durable en el cuerpo en forma de disposiciones permanentes. La noción recuerda entonces, de manera constante, que se refiere a un algo histórico, ligado a la historia individual y que se inscribe en un modo de pensamiento genético, por oposición a los modos de pensamiento esencialistas[...] Para acabar pronto, el habitus es un producto de los condicionamientos que tiende a reproducir la lógica de dichos condicionamientos, pero sometándose a una transformación; es una especie de máquina transformadora que hace que “reproduzcamos” las condiciones sociales de nuestra producción, pero de manera relativamente imprevisible, de manera tal que no se puede pasar sencilla y mecánicamente del conocimiento de las condiciones de producción al conocimiento de los productos.(Bourdieu, M 1990 p.155)

Para que se de ese cambio del que habla Bourdieu, el habitus, es necesario comprender los condicionamientos que posibilitan dicha transformación, en este sentido se hace necesario que esos elementos sean atravesados por un proceso de reflexión. Las prácticas corporales, como se ha definido hasta el momento, involucran elementos que se pueden reconocer a través de un proceso de análisis por parte de las personas, que posibilitan enmarcarlas en procesos culturales que inciden en los conocimientos y acciones que hacen efectiva su realización. De este modo, se

puede identificar la necesidad de abordar las prácticas fundamentadas, las cuales tienen un carácter de formación y proyección, permitiendo realizarlas de una forma adecuada; por esto retomando a Castañeda (2011) en su mismo texto, el devenir de las prácticas corporales, hallamos otro concepto que ilustra esta afirmación, es el de Prácticas Fundamentadas, el cual explica que:

Son las que permiten a las personas pasar por la vida, la experiencia, el deseo, las angustias, las satisfacciones, las dinámicas del entorno, el cuerpo y por la voluntad, es decir ayudan a configurar subjetividades y formas diversas de habitar el mundo. Las prácticas corporales fundamentadas no solo se reducen al desarrollo de técnicas o la mera actividad, sino que hay en ellas un carácter formativo que proyecta a las personas a experiencias que están entramadas a modos particulares de subjetividad y, por ello, los significados de estas prácticas definen y desarrollan un estilo de vida como algo más que un conjunto de prácticas (Castañeda, 2011).

En este punto destacamos un aspecto importante en las prácticas, es la reflexión, la cual está presente en el actuar de las personas y en las relaciones que se dan con el contexto. En este sentido planteamos la consciencia, que al ser la que posibilita esta relación con el mundo y con la propia subjetividad, permite al ser humano pensar en su actuar y desarrollarse en su medio; por esto se referencia algunos conceptos que han sido trabajados desde ciencias como la filosofía, la sociología y la psicología, que nos permiten entender cómo se presentan estos procesos en las personas.

Una perspectiva desde la fenomenología la encontramos a partir de Angulo que cita a Merleau Ponty (1993), quien establece, que la consciencia no se hace una imagen de la realidad representada mentalmente, como lo propone la psicología, donde la consciencia es la que “construye” dicha realidad y hay una mente superior que se encarga de procesar lo que le llega a

través de las sensaciones. Para esta corriente el mundo está ahí, contiene unos objetos que se presentan ante la persona, en un campo fenomenal y es a través de la percepción y acción que se crean unas experiencias vividas que permiten a la consciencia significar y habitar el mundo. También establece la percepción como la intencionalidad pre objetiva de la persona, a través de la corporalidad, la primera conexión con su entorno, no como una mente desligada del cuerpo, sino como una unidualidad donde no hay un acto solo corporal ni solo psíquico (Angulo, 2017).

Ponty afirma que somos ser-en-el-mundo, puesto que el mundo está dado ante nosotros como un horizonte de experiencias en donde el movimiento y el esquema corporal permiten que se propicien en unas relaciones vividas, de tal modo que la persona perceptora puede asociar los contenidos de sus experiencias para darle sentido a la realidad.

Otra ciencia que ha estudiado la consciencia es la sociología, que la denomina una forma de pensamiento. Es así como Hugo Zemelman, considera que “es un modo de hacer efectiva a la voluntad en que se expresa el afán de ser sujeto protagónico, como respuesta a la necesidad de ser sujeto en un despliegue existencial. El pensamiento hecho voluntad; lo político” (Zemelman, 2002). En efecto para este autor,

La consciencia es la reflexión que se han formulado sobre el ser y su historia acerca de lo que es vivir en sociedad, sobre la realidad en la que convive como un acto constitutivo del ser humano, en su capacidad de actuar con voluntad y emoción, esto es: la consciencia de la propia existencia, las formas de construcción social en la necesidad de ser y de sentido de la persona. Resalta que su mayor expresión práctica se encuentra en la voluntad de construcción de realidades que los seres humanos pueden desarrollar. La consciencia es verse desde dentro para ver a lo exterior y hacerlo mundo desde la construcción de sí mismo (Zemelman, 2002).

Una visión desde la psicología la brinda Piaget (1985 citado por Parda), cuando propone que la consciencia es una reconstrucción en el plano superior (consciente) de lo que ya está organizado, de otra manera en el plano inferior (inconsciente), donde el desarrollo de esta, se relaciona con las etapas de desarrollo cognitivo de la persona, por tal razón en las etapas tempranas la consciencia no está desarrollada totalmente pues las personas se limitan a la acción sobre los objetos, pero sin ser atravesada por la reflexión (Prada, 2013).

Este autor utiliza una distinción entre lo consciente y lo inconsciente, donde el inconsciente cognoscitivo refiere a todas las acciones y hechos que no son controladas por el sistema cognoscitivo de la persona, de las que se encarga el sistema nervioso central. Dentro de estas actividades no controladas, se encuentran las de orden perceptual y sensorio motriz u operativo e incluso lo afectivo, procesos de los cuales la persona solo reconoce el resultado.

La toma de consciencia se hace presente en el desarrollo de los estadios superiores donde el sujeto resuelve sus problemas primero, de una forma abstracta antes de ejecutarla, de esta forma una acción motriz o cognoscitiva se hace consciente en el momento en que se puede reconocer, describir y extraer sus propiedades, ya sea una acción individual o un conjunto de comportamientos. La consciencia entonces implica altos niveles de control de la actividad, la comprensión de los elementos involucrados y cómo se relacionan, por esto, los sujetos pueden reflexionar sobre los resultados y características de su acción cognoscitiva logrando identificar las regulaciones en las que se basan, permitiendo que los procedimientos puedan transformarse o adaptarse de acuerdo con los resultados.

En esta teoría la acción es la que permite identificar los procesos de pensamiento, pues para el surgimiento de la consciencia el sujeto tiene que relacionarse con su ambiente posibilitado por dos procesos: el primero se refiere a las ideas previas y contrarias que interfieren en la

adquisición de nuevos conceptos y el segundo es el proceso de modificación de estructuras de pensamiento y asimilación. Cuando ya se adaptaron las estructuras a los nuevos conocimientos se puede resolver los problemas relacionados a este concepto y reflexionar sobre ellos, proceso llamado acomodación.

A manera de síntesis, la consciencia se ha definido desde diferentes ciencias con el fin de explicar su origen y funcionamiento. Los fenómenos que acontecen al sujeto se presentan ante él, y la consciencia es la capacidad de procesar, reflexionar y actuar de acuerdo con procesos de análisis de la información que brindan estos y que le permiten resolver la situación en la que se encuentra, transformando su medio.

En este punto, es pertinente aclarar que estos procesos de reflexión de la consciencia, deben terminar en procesos que posibiliten la transformación de la práctica desde una actitud de cuidado, lo que sustenta esta postura es el concepto **Épiméleia**, entendida como un acto de interpretación de la propia subjetividad que conlleva a una determinada forma de actuar, donde la preocupación y el cuidado de sí mismo guíen sus acciones hacia prácticas adecuadas y cuidadosas, transformadas por estos procesos de análisis, evitando que se ponga en riesgo su bienestar y que contribuyan a su formación como persona.

Foucault (s.f) habla de la *épiméleia*, concepto griego que significa según el diccionario de griego español cuidado. Heautou (ἑαυτοῦ) significa sí mismo. Por tanto, la traducción de “*épiméleiaheautou*” (ἐπίμελεια ἑαυτοῦ) sería cuidado de sí mismo. Foucault hace referencia para tener en cuenta estos aspectos en el concepto *épiméleia*:

- 1) El concepto equivale a una actitud general, un determinado modo de enfrentarse al mundo, un determinado modo de comportarse, de establecer relaciones con los otros. La

épiméleia implica todo esto, es una actitud Hermenéutica del sujeto en relación con uno mismo, con los otros, y con el mundo.

2) La épiméleiaheautou es una determinada forma de atención, de mirada. Preocuparse por uno mismo implica que uno reconvierte su mirada y la desplace desde el exterior, desde el mundo, y desde los otros, hacia sí mismo. La preocupación por uno mismo implica una cierta forma de vigilancia sobre lo que uno piensa y sobre lo que acontece en el pensamiento.

3) La épiméleia designa también un determinado modo de actuar, una forma de comportarse que se ejerce sobre uno mismo, a través de la cual uno se hace cargo de sí mismo, se modifica, se purifica, se transforma o se transfigura (Foucault M., s.f)

Por tal razón, se busca el desarrollo de una actitud donde el sujeto desde la experiencia y la reflexión decida que es favorable o no para su práctica, a partir de lo que siente y expresa a través de ella, evidenciado en una disposición al momento de realizarlas. Así, una postura epimeleica es la que permite que el sujeto desarrolle su práctica a partir de la evaluación de su actuar, pero enfocada al cuidado de sí mismo.

Otras comprensiones a las posibilidades

Al evidenciar la gran variedad epistemológica de las definiciones de consciencia y prácticas corporales, además de la importancia de la épiméleia, recurrimos a una búsqueda de antecedentes que dieran cuenta si estos elementos han sido trabajados con anterioridad y qué relaciones han establecido entre estos conceptos. Como resultado de la consulta, relacionamos 9 documentos, de los cuales, 3 son documentos para optar a título de pregrado en educación física y 1 en licenciatura en música, 2 para optar a título de maestría en educación y enfermería, y un artículo

de revista universitaria en filosofía, solo un artículo es internacional y los demás documentos pertenecen a entidades colombianas.

Un objeto de investigación que ha trabajado estos procesos de reflexión de lo corporal es la consciencia corporal, un tema que ha sido abordado desde disciplinas como la educación física y la música que tienen un fuerte interés por las prácticas que realizan los sujetos, es el caso de los proyectos referidos a habilidades motrices (grafomotricidad)² y conductas posturales, los cuales permiten ver lo importante que resulta que estas acciones del cotidiano se hagan con una consciencia de su desarrollo motor; y desde otras posturas que resaltan lo corporal como una dimensión del ser humano, donde el cuerpo ya no es un objeto-instrumento, porque nos permite relacionarnos e interactuar con el mundo, contribuyendo a la construcción como persona.

Respecto a consciencia corporal, se encuentra la tesis de maestría en Educación de la Universidad Libre de Bogotá (Soler, 2016), busca reconocer la relación que existe entre la consciencia corporal y el proceso grafomotor que tienen los niños. Teniendo en cuenta que la grafomotricidad hace parte de la motricidad fina, este autor se enfoca primero, en los procesos que posibilitan la aparición de la escritura, y continúa abordando la consciencia corporal, la cual permite al niño desarrollar sus capacidades motrices para superar las dificultades escriturales.

Por una línea similar, recurrimos a la tesis de pregrado de la Licenciada en Música de la Universidad Pedagógica Nacional (Zabaleta, 2018), quien propone que, mediante la relación del cuerpo y la Eutonía, busca precisar el rol de la consciencia corporal en el desempeño musical de los estudiantes de la licenciatura en Música. Según Zabaleta (2018) la eutonía, como una

²La grafomotricidad es un término referido al movimiento gráfico realizado con la mano al escribir (“grafo”, escritura, “motriz”, movimiento). El desarrollo grafomotor del niño tiene como objetivo fundamental completar y potenciar el desarrollo psicomotor a través de diferentes actividades. (revista digital para profesionales de la enseñanza No. 16, 2011)

tonalidad equilibrada que se ajusta a la acción del momento, ayuda a adquirir mayor equilibrio entre su dimensión corporal y sus demás dimensiones, ya que se encuentran relacionadas mutuamente, la intencionalidad gira en torno a la toma de conciencia frente a temas posturales, hábitos de estudio y tensiones presentadas al tocar algún instrumento.

Desde otra perspectiva la educación física también se ha encargado de abordar este concepto y desarrollarlo debido a su relación directa con el cuerpo y el movimiento, donde la conciencia es la que regula y permite reflexionar las acciones. En esta disciplina se encuentra un documento elaborado por Rodríguez (2018), licenciada en Cultura Física, donde plantea que hay desconocimiento y falta de interés no solo por parte del estudiantado sino también en los maestros de la Facultad de cultura física, recreación y deporte, con respecto al tema de conciencia corporal y movimiento. La escritora reconoce que, de haber un conocimiento de la conciencia corporal, beneficiará el desarrollo deportivo y cognitivo apropiando de manera consciente cada movimiento para así "escuchar al cuerpo" posibilitando una reeducación corporal. Lo que resulta diferente a este proyecto, es que nosotros le apuntamos a la apropiación consciente del movimiento, lo cual va más allá de un desarrollo deportivo y cognitivo, trasciende a un desarrollo integral del ser humano, tomando a consideración todas sus dimensiones.

Dentro de las investigaciones, en esta disciplina, se halla un Proyecto Curricular Particular de la Universidad Pedagógica Nacional (Espinell, 2017) el cual está enfocado en transformar los modos de relación social en torno a las dinámicas que ha propuesto la globalización, en específico las prácticas corporales que han desencadenado conductas como la indiferencia, la competencia y la exclusión. El autor propone una conciencia de la existencia del otro y de mi configuración en él, que le permite reflexionar sobre sus actos ante el otro ser semejante, valorándolo en su esencia y otorgándole el protagonismo y respeto primordial en una relación

social y humana, fundamenta la consciencia sensible a partir de la axiología. Pero el concepto de conciencia en este caso encaja más en el ámbito axiológico y el concepto de prácticas corporales, como en otros documentos, se reduce a las prácticas como factor fundamental en la formación de los seres humanos históricamente.

Por último, el cuidado de sí mismo es una categoría que se hace vital para la transformación de las prácticas, ya que permite comprender las relaciones que se presentan con el contexto y los demás seres que nos rodean, en busca del bienestar y desarrollo de todas sus dimensiones. En primer lugar, tenemos a Hernández y Toro (2017) los cuales se ocuparon de profundizar en la noción de cuidado de sí mismo desde la perspectiva de Foucault (Épiméleiaheautou) para responder a la pregunta, ¿Por qué la noción de sujeto y subjetividad planteada por Foucault a partir del cuidado de sí mismo, ayuda a la construcción de una visión diferente a la que actualmente se tiene de la gestión humana en las organizaciones económicas? Esto, buscando dar solución a una problemática de la gestión de las organizaciones económicas, la disyunción entre los objetivos del capital y los de las personas, generando una facilidad en los abusos, en cuanto a las prácticas de gestión humana que pone por encima de las personas los intereses capitales de la organización. Esta investigación toma el concepto del cuidado propuesto por Foucault y lo utiliza para responder al abuso laboral; a la superposición de la producción del capital sobre el bienestar humano.

Continuando con la perspectiva de cuidado, abordamos una tesis en la cual a través de actos reflexivos que tienen las personas sobre las prácticas de cuidado de sí mismo, estudian las elecciones, las relaciones, las decisiones posibles, la vida misma para determinar los medios y fines, y de este modo escoger lo que más conveniente sea para ellos. De esta manera los sujetos poseen una singular forma de ver el mundo y de relacionarse con él y consigo mismos, en esta

medida, construyen una forma particular de cuidar de sí, en la búsqueda de un buen – vivir. Este proyecto tiene una finalidad relacionada al cuidado de sí mismo con un enfoque hacia la salud, donde esas representaciones sociales que se crean están influidas por la familia, amigos, etc., y determinan las prácticas de cuidado de la salud que las personas realizan (Muñoz, 2006).

Para culminar, hemos abordado un trabajo de grado de la Universidad Pedagógica Nacional, donde se proponen como elemento fundamental el cuidado de sí, el cual se manifiesta mediante la relación de tres aspectos: la consciencia, que hace referencia a esa relación consigo mismo, a reconocerse en todas las dimensiones del ser humano, la conciencia que hace referencia a la relación y reconocimiento del entorno y de los otros, y por último a la actitud corporal que determina cómo el sujeto se muestra ante el mundo y cómo interactúa con él, siendo consciente de sus posturas y acciones cotidianas. Estos aspectos están ligados a las dinámicas sociales y culturales que se desarrollan en un contexto determinado (Páez, Prado, & Verdugo, 2019).

En este sentido se relaciona la problemática directamente con el ámbito de la salud, haciendo al maestro presentar las prácticas corporales y posturas físicas que resulten perjudiciales para el cuerpo y que se dan en nuestra cotidianidad. El propósito de este proyecto es, brindar conocimientos que permita a los seres humanos resignificar estructuras internas responsables de ubicar/actuar su cuerpo ante el mundo (postura/actitud). Todo esto en búsqueda de la transformación de actitudes corporales potencialmente perjudiciales (Páez, et al., 2019).

A partir de esta búsqueda de antecedentes hallamos diferentes factores relevantes a nuestro proyecto, como la consciencia del cuerpo, la cual posibilita una mejora en el desarrollo de las habilidades y es motivada por la interacción de la persona con los objetos que manipula, a través de procesos de toma de consciencia de sus características corporales. Estos procesos de análisis sobre lo que acontece en nuestro desempeño en las diferentes prácticas, no puede quedar

relegadas únicamente a lo corporal, pues en esta toma de consciencia se encuentran factores relacionados con la sociedad en la construcción del ser humano, que determinan las prácticas corporales que realiza, las cuales pueden ser reflexionadas para una transformación, en especial cuando se refiere al cuidado, que posibilita llegar a esta forma de comportarse corporalmente responsable hacia las diferentes acciones que se realizan, sin terminar en prácticas perjudiciales.

Aquí se centra nuestro proyecto educativo, en la posibilidad de fomentar, a través de una práctica epimeleica en los distintos contextos, un análisis reflexivo de lo corporal como dimensión constituyente de la persona. De este modo el proyecto busca un desarrollo integral de la persona no solo desde lo físico sino de todas sus dimensiones física, emocional, cognitiva y social.

Análisis sociopolítico

En este apartado nos centramos en realizar búsquedas y análisis de diferentes entidades estatales y gubernamentales que avalan nuestra propuesta educativa, mediante leyes o decretos para posibilitar a la comunidad el desarrollo integral del ser humano a través de prácticas corporales encaminadas hacia el cuidado, la consciencia y la transformación. A continuación, entre las entidades que abordamos se encuentran; la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la ley general de educación de 1994, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y la Federación Internacional de Educación Física (FIEP).

La ONU en la declaración universal de los derechos humanos, busca fomentar la libertad, la justicia y la paz en todas las relaciones socioculturales, en este sentido tomamos dos artículos relevantes, Artículo 1 nos dice que:

“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos, dotados con razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros” (Asamblea General de la ONU, 1948)

“Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad”. (Asamblea General de la ONU, 1948, pág. 69)

Esta necesidad de desarrollo personal e integral nos pone en manifiesto la responsabilidad que surge en la construcción de la sociedad, reconociendo y aportando en el cuidado de sí y de los otros, donde la educación es la herramienta más indispensable para generar estos procesos. De esta manera la persona puede disfrutar de sus libertades y ejercer sus derechos a partir de su juicio y las leyes, que son las que regulan los comportamientos de los individuos y aseguran el reconocimiento de las libertades y derechos de los demás, permitiendo convivir y relacionarse en una sociedad, donde se alcance un bienestar general.

De igual manera, la ley general de educación nos permite analizar algunos elementos que ponen en evidencia la importancia del desarrollo integral del ser humano y la influencia que tiene el formarse en una sociedad específica, sin que se vulneren sus derechos y donde pueda desarrollarse en plenitud. En su artículo 5, fines de la educación, plantea que debe garantizar el desarrollo pleno de la personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral que posibilite la constitución de una sociedad basada en el respeto a la vida y los derechos humanos, guiados por principios democráticos, de justicia, convivencia y solidaridad, así como el ejercicio de la tolerancia y la libertad (Congreso de Colombia, 1994)

Así mismo, en el artículo 43 y 204, referidos a la educación informal y educación del ambiente, nos da la posibilidad de entender cómo estos procesos educativos pueden realizarse fuera de un ambiente escolar o familiar, que se dan en relaciones de interacción con los demás

provenientes de costumbres y tradiciones presentes en el contexto que brindan unos conocimientos. Entre sus manifestaciones se halla la utilización del tiempo libre, la cual sirve a los educandos para el perfeccionamiento personal y el servicio a la comunidad (Congreso de Colombia, 1994)

En este sentido podemos entender la educación como ese elemento que está inmerso en todas las dimensiones y contextos del desarrollo del ser humano, atendiendo la particularidad de cada persona, como esta se construye y se configura dependiendo del entorno.

Para seguir abordando el tópico educativo dirigido hacia el desarrollo humano, el Ministerio de Educación Nacional (MEN), en los lineamientos curriculares de la Educación Física, Recreación y deporte, la actividad física se reconoce como prácticas sociales del cultivo de la persona como totalidad en todas sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica), y no sólo en una de ellas.

Desde esta perspectiva entendemos la educación física como una necesidad social, la cual brinda a las personas conocimientos que le permiten desenvolverse activamente en su contexto, bajo aspectos como el cuidado, el respeto y la equidad, lo cual atiende a múltiples dimensiones.

Esta necesidad de que la educación sea integral y para todas las personas, permite que se tome a la Educación Física como una disciplina que posibilita este desarrollo; por ello acudimos a entidades que guían la Educación Física para el desarrollo de sus procesos y que expresan este enfoque multidimensional del ser humano.

La primera es “La Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte”, un documento creado por la Conferencia General de la UNESCO (2015) con la intención de poner la educación física, actividad física y el deporte al servicio del desarrollo humano e insta a todas las organizaciones estatales y académicas relacionadas a esta disciplina

adherirse y difundirla para que todos sus principios puedan ser una realidad para todas las personas. Igualmente considera que esta actividad hace parte del ejercicio efectivo de los derechos humanos donde todas las personas dispongan de la libertad y la seguridad para desarrollar y preservar su bienestar y sus capacidades físicas, psicológicas y sociales. Debido a esto los currículos que son planteados en estas áreas deben atender no solo la etapa escolar, sino que es necesario que estén presente a lo largo de la vida de la persona, para que puedan contribuir al desarrollo de sus capacidades en los diferentes contextos donde puede desempeñarse.

En el artículo 2, se describen los beneficios para las personas posibilitadas por la educación física en las diferentes comunidades donde se desarrolla y expone la necesidad de que sean adecuadamente organizados, enseñados, dotados de recursos y llevados a la práctica. De esta manera la educación física, la actividad física y el deporte, desempeñan un papel importante en el desarrollo de los conocimientos básicos sobre la actividad física, el bienestar y las capacidades de los participantes, pero además influye también en otras dimensiones como la salud mental y las capacidades psicológicas que contribuyen a su desarrollo pleno como persona (UNESCO, 2015, pág. 3).

La importancia y relevancia que tiene la actividad física para la población lleva a la necesidad de fomentar una participación a lo largo de toda la vida en sus diferentes etapas, grados y niveles desde la educación física, que respondan a las necesidad y características individuales, priorizando experiencias positivas de juego, actividades lúdicas y físicas que permitan obtener un conocimiento, competencias, actitudes y motivación para mantener este estilo de vida activo; pero se resalta la importancia de que estos conocimientos sean compartidos y desarrollados por profesionales cualificados que sean conscientes de los posibles riesgos que conllevan prácticas inapropiadas y que deben ser atendidas.

Otra entidad que ha guiado el desarrollo de la Educación Física a nivel mundial ha sido la Federación Internacional de Educación Física (2000), que en la actualidad, a partir de un análisis de los cambios contextuales que se han producido en esta décadas y las discusiones que se han dado en torno a la educación física durante este tiempo, lanza en el año 2000 un nuevo Manifiesto Mundial de Educación Física, que amplía el concepto de la disciplina entendiéndose como un derecho de todos y lo amplía “además de las interdependencias con la educación, será una educación para la salud y para el ocio, a través del desarrollo de estilos de vida activos de las personas” (FIEP, 2000; Párrafo 8) Este concepto permite entender y resaltar la visión de una Educación Física redimensionada que puede abordarse fuera de un entorno escolar y que se presenta en diferentes situaciones de la cotidianidad de las personas, donde la actividad física contribuye al progreso de la persona involucrando todas sus dimensiones humanas y abarcando todas las etapas del desarrollo de la persona en los diferentes entornos donde realiza sus prácticas corporales.

A partir de esta nueva mirada se identifica cómo la actividad Física en la que interactúan las personas y las diferentes prácticas que realizan como las deportivas y de ocio son relevantes en el desarrollo humano y social; por esto, la educación física debe fundamentarlas a través del conocimiento y el desarrollo de habilidades para la actividad física que le permitan desempeñarse activamente en su cotidianidad y a lo largo de su vida

Las prácticas corporales realizadas en la cotidianidad como trotar, ejercitarse, montar bicicleta, contienen un grado de significación que va acompañado de interés y posibilidades que ofrece su contexto; además de implicar procesos educativos debido a la declaración del derecho a desarrollar y preservar su bienestar y sus capacidades sin ningún tipo de discriminación, siendo atendida por entidades gubernamentales y educativas. La necesidad de reflexionar estas prácticas

surge, cuando se desarrollan sin unos fundamentos sólidos, pues pueden llegar a ser perjudiciales.

Es la Educación Física la encargada de posibilitar el desarrollo de las potencialidades y habilidades requeridas para la actividad física, es la que brinda elementos necesarios para que se puedan realizar con todos los conocimientos requeridos y la que permite incentivar actitudes y comportamientos que contribuyen al desarrollo de estilos de vida activos en todas las etapas de vida de la persona.

La Educación Física, para que ejerza su función de Educación para la Salud y pueda actuar preventivamente en la reducción de enfermedades relacionadas con la obesidad, las enfermedades cardíacas, la hipertensión, algunas formas de cáncer y depresiones, contribuyendo para la calidad de vida de sus beneficiarios, debe desarrollar hábitos en las personas de práctica regular de actividades físicas (FIEP, 2000; Art 7.).

A sí mismo la FIEP plantea dos artículos relevantes para nuestra propuesta educativa ya que permiten profundizar la mirada cultural en la que se enmarcan estas prácticas, una mirada que reconoce los significados construidos socialmente, cómo estos influyen y constituyen el desarrollo de alguna actividad física en una cultura determinada; esto, con la finalidad de reconocer, no obviar y a partir de la toma de consciencia de estos componentes por parte de los participantes, reconocer la importancia en nuestros encuentros pedagógicos de los elementos culturales que se identifican en la práctica de nuestra población:

La Educación Física, deberá éticamente ser utilizada siempre como un medio adecuado de respeto y de refuerzo a las diversidades culturales” (FIEP Art 9 2000). “Que el pluralismo cultural de las naciones y regiones exige que todas las prácticas respeten la diversidad cultural, procurando encontrar estrategias adaptadas a las diferentes realidades y características” (FIEP Art 7, 2000).

Estos fundamentos son los que llevan a proyectar la visión de nuestra intervención en contextos informales, donde las prácticas llegan a estar alejadas de consideraciones formativas ya que se realizan con intenciones como el transporte solamente, pero que esta condición no puede pasar por alto sus implicaciones en el desarrollo de la persona, labor que debe ser desempeñada por profesionales idóneos.

Lo que se pretende enseñar

Este segundo capítulo tiene como objetivo fundamentar teóricamente nuestra propuesta, en concordancia con el proceso formativo, se establecerán relaciones a partir de tres componentes para lograr el objetivo de este; el primer componente es el humanístico, el cual busca aclarar el ideal del ser humano, la teoría o perspectiva de desarrollo humano y la concepción de sociedad y cultura que sostiene este proyecto. El segundo, es el componente Pedagógico, el cual busca visibilizar lo que se ha planteado y propone respecto al modelo pedagógico y la teoría curricular que se emplea para el desarrollo de la propuesta; y el último, es el componente disciplinar, que tiene como objetivo proponer un discurso propio con el cual se hará frente al cómo lograr los propósitos de formación planteados empleando una tendencia, discurso o enfoque de la Educación Física

Enfoque humanístico ¿Ser humano epimeleico?

Este proyecto educativo pretende la construcción de un ser humano epimeleico, un ser humano con la capacidad de tomar consciencia de lo que compone las diferentes prácticas corporales que realice, a partir de la preocupación y conocimiento de sí mismo, la reflexión de su actuar y su transformación desde una postura de cuidado de sí mismo, de los otros y el entorno.

Para alcanzar este propósito, proponemos dos categorías que componen este ser humano epimeleico, **la consciencia y la transformación**. Para abordar esta primera categoría vamos a referenciar: ¿qué comprendemos como el proceso de toma de consciencia? Entendemos que un ser humano **consciente**, es aquel que tiene la capacidad de **procesar, reflexionar y actuar** de acuerdo con procesos de análisis de la información en su interacción consigo mismo, los otros y el medio, por esto, se retoma la postura de Ponty (1993.) “ser-del-mundo” donde la persona crea significados para su vivencia, a partir de lo que percibe en un horizonte de experiencias, es así como la consciencia se permite habitar en el mundo (Citado por: Angulo. 2017); Zemelman

(2002) propone una conciencia que se desarrolla a partir de la reflexión de la vida en sociedad. Y Piaget (1985) dice que los procesos de toma de conciencia se expresan en el **control de la acción y la comprensión de las relaciones de los elementos involucrados**. (Citado en Prada, 2013). Es importante aclarar que estas tres concepciones de conciencia dan las principales características al ser humano que queremos formar y además responden cada una, a uno de los campos de la perspectiva compleja de la teoría de desarrollo que usaremos en el proyecto. Estas relaciones se van a aclarar cuando hablemos de la teoría del desarrollo humano.

Los procesos de consciencia, son los que permiten que el ser humano pueda darse cuenta de su actuar, pues le da la posibilidad de reconocer las relaciones que se establecen en su interacción con sí mismo, con los otros y el entorno en la práctica que desarrolla; de este modo, el ser humano empieza a conocerse e identificar elementos importantes de su práctica que lo conduzcan a realizarlas con un enfoque epimeleico, pues una vez que la persona se preocupa por sí misma, puede ampliar el conocimiento propio, sus interacciones y a partir de este puede encaminarse a una transformación de sus prácticas.

A partir de este planteamiento, establecemos los elementos que son susceptibles de ser reconocidos por parte del ser humano epimeleico y que se involucran en la práctica. Estos componentes son retomados desde la perspectiva compleja de desarrollo del potencial humano planteada por Molano (2015), en la cual estos procesos se encuentran comprendidos en los campos de desarrollo. En este sentido el ser epimeleico se conoce a partir de la toma de conciencia de:

1. **Disposición frente a la práctica:** se hallan los hábitos, valores y actitudes construidas desde la experiencia en la realización de la práctica.
2. **Funcionalidad corporal:** encontramos las capacidades físicas que posibilitan el movimiento.

3. **Sensaciones propioceptivas:** brindan la posibilidad de tener un conocimiento de nuestra dimensión corporal y su interacción con el medio, es decir encontramos los procesos cognitivos.
4. **Reconocimiento del saber histórico-cultural:** valor del proceso de aprendizaje supeditados a experiencias culturales, aquellas prácticas corporales y conocimientos técnicos, propias de una cultura, que se retoman como saberes curriculares.
5. **Subjetividad en la sociedad y sus relaciones:** procesos de interiorización de los saberes, valores y prácticas sociales a partir de la interacción con otros.
6. **Patrones Fundamentales relacionados a la práctica en bicicleta:** relacionados a los procesos filogenéticos propios de nuestra especie y que posibilitan nuestro movimiento.
7. **Aprendizaje socio-emocional:** los procesos emocionales permiten la construcción de relaciones sociales las cuales pueden ser modificadas o transformadas a partir del conocimiento construido en comunidad.
8. **Aprendizaje colectivo a partir de la práctica:** que posibilitan un reconocimiento del otro y de los aprendizajes que se pueden construir en comunidad, reflejado en el convivir epimeleico.

La segunda categoría que compone el ser humano epimeleico es un ser humano transformador de sus prácticas corporales, es decir, que a partir de la toma de conciencia de los procesos que se identifican en la primera categoría, los cuales se hallan involucrados en la práctica, puedan ser transformados a partir de un enfoque del cuidado de sí mismo, del otro y el entorno.

Teniendo en cuenta los elementos nombrados anteriormente, nos acogemos a los conceptos de **sociedad** y **cultura**, que permiten centrar nuestro ideal de ser humano y proyecto

educativo, en este sentido **la sociedad** la define el Sociólogo Pierre Bourdieu (1998 citado por Martínez) como,

Un grupo formado por sujetos de manera intencional donde cada participante contribuye a la construcción y organización de esa estructura, la cual se establece a partir de semejanzas entre sus miembros los cuales se comprometen a actuar y relacionarse a partir de ella” (Martínez, 2019).

En esta perspectiva la interacción con los otros agentes se da en un entramado simbólico reproducido por instituciones educativas y culturales que otorgan un significado al mundo social y las prácticas de las personas, las cuales se dan en un marco histórico y son capaces de orientar sus prácticas o representaciones.

Este poder simbólico implícito en la sociedad es estudiado por Pierre Bourdieu (1998) según Martínez, para quien la sociedad es un entramado de relaciones simbólicas en una continua estructuración y reestructuración de campos sociales, donde se pueden identificar dos dimensiones inseparables del proceso social: lo individual y lo social; razón por la cual propone el concepto de *habitus* como una internalización y encarnación de los constructos sociales producto de la historia y la experiencia acumulada, y el *campo* como una exteriorización mediada por la interacción donde se generan los conceptos que son significativos para el grupo social al que pertenece (Martínez, 2019).

Para Bourdieu, el concepto de campo es una esfera de la vida social estructurada y estructurante que a través de la historia ha establecido formas de relacionarse a partir de intereses y recursos, el cual solo funciona con los sujetos que interviene en él y cuya especificidad se da en torno a un capital económico, social o cultural.

En este sentido la sociedad se compone de un conjunto de campos relativamente autónomos en los cuales los agentes interactúan mediados por un capital, lo que permite el desarrollo de conocimientos que configuran las prácticas de los seres humanos a través de las cuales pueden modificar y actuar en el contexto, por un lado, e igualmente cómo este contexto puede direccionar las acciones intencionales del ser humano. Este planteamiento permite identificar la sociedad a la que apunta esta propuesta, una sociedad donde los agentes que se encuentran en ella sean agentes activos de su construcción, no como personas estáticas sino participantes y creadores a partir de la consciencia de sí, de lo social y lo cultural gracias a la interacción reflexiva con todo lo que involucra su práctica

Bourdieu analiza la cultura desde una perspectiva de los campos, estableciendo que las clases se diferencian por su relación con la propiedad de bienes, la producción y también el aspecto simbólico del consumo, por eso Bourdieu comparte la postura marxista de la hegemonía de las elites en la imposición de modelos y símbolos culturales en las sociedades. Entendiendo las variaciones de la noción de cultura el sentido antropológico lo interpreta como las maneras de hacer, sentir y pensar de las personas participantes y miembros de la sociedad. Esta mirada resalta la relación naturaleza/cultura comprendiendo como todo aquello que compete al ámbito humano, a todo lo que se adquiere, construye y transmite.

De este modo la cultura es la base de las identidades, las representaciones sociales, de las conductas y hábitos teniendo en cuenta la colectividad de los elementos de identidad y cultura. En este sentido, la interacción de las personas con el ambiente o los otros determina y configura significados, comportamientos y conductas en la cultura, es por ello que desde nuestra perspectiva apuntamos a un ser humano epimeleico, con la capacidad de responder de manera adecuada y cuidadosa ante distintas situaciones en relación con sí mismo y el contexto, lo cual

permite configurar la sociedad y la cultura desde la reflexión, análisis y transformación de las prácticas corporales.

Perspectiva de desarrollo humano.

Las prácticas corporales, objeto de análisis de esta propuesta curricular, poseen elementos que las estructuran y posibilitan su realización (físicos, socioculturales, simbólicos), además de brindar a las personas experiencias corporales, vivencias y aprendizajes que dejan huella y significaciones importantes para el desarrollo humano, por esto, tomamos a las prácticas corporales como una posibilidad de desarrollo en las personas.

El desarrollo del potencial humano, desde la perspectiva compleja que trabaja Molano (2015) surge desde la tensión entre ser humano y cultura, que resulta en tres campos de desarrollo (**Campo Biomotor, Campo Simbólico y Campo Relacional**), campos que debido a su carácter co-determinante, co-implicante y co-constructivo, nos permite potenciar el **desarrollo integral de las personas**, esto quiere decir que la afectación de un campo incide en el desarrollo de los otros, están sobrepuestos entre sí y no están delimitados. También es importante aclarar que estos campos de desarrollo implican una constante dinámica de estructuración, desestructuración y estructuración, es decir, se le apunta a una constante transformación, teniendo en cuenta sus experiencias y etapas de desarrollo. Es por esto, que tomamos esta perspectiva de desarrollo, pues desde una mirada compleja logra darles el valor suficiente a las experiencias resultantes tanto desde componentes físicos, como emocionales, relacionales y simbólicos.

La relación de cada uno de estos procesos ubicados en los campos de desarrollo se da en el marco de unos ámbitos, los cuales, son las dimensiones que componen el mundo de la persona y en donde se da su acción, estos ámbitos se incorporan en los campos de desarrollo y permiten identificar la práctica desde su complejidad, atendiendo a cada una de las dimensiones que componen dicha realidad y en la cual se hallan los procesos de desarrollo.

Desde esta teoría, se plantean el ámbito biofísico, el social regulativo y el subjetivo; inicialmente, encontramos el ámbito biofísico, donde emergen los **procesos de interacción en un espacio determinado en el que se ven involucradas las prácticas**, este ámbito, surge de la tensión entre el campo biomotor y el campo simbólico, en segunda instancia, encontramos el ámbito social-regulativo, **valores y reglas compartidos a través de la comunicación en un proceso de transmisión generacional, que permiten la interacción entre seres humanos**, estos conforman las distintas prácticas y guían su ejecución, ámbito que se da entre el campo simbólico y campo relacional; por último, los procesos de **construcción de la subjetividad a partir de su experiencia**, que le permite desarrollarse como persona, expresado en el ámbito subjetivo-experiencial, el cual surge entre el campo relacional y el campo biomotor.

Esta perspectiva compleja del desarrollo, brinda las herramientas necesarias para comprender y proponer un desarrollo integral a partir de la práctica y las experiencias resultantes de las mismas, además dentro de estos procesos de desarrollo, encontramos los elementos que constituyen los componentes de una práctica, la cual no queda relegada a elementos meramente técnicos, sino que trasciende a todos los campos en los que se desarrolla la persona, abordando la interacción y la subjetividad, es este otro motivo por el cual abordar esta teoría, ya que nos brinda una mirada global de estos procesos que se pueden encontrar en una práctica y que por ende pueden ser objeto de intervención desde la educación física para contribuir al desarrollo del potencial humano.

Molano (2015) propone que el desarrollo humano, se da en una estructura hipercompleja debido a las múltiples dimensiones de lo humano que permiten concebirlo como una unidad singular y única pero diversa y plural a la vez, donde a través de una relación dialéctica de unos campos de tensión entre el ser y la cultura se generan cambios de tipo biológico, simbólico y social, resultado de la relación entre ontogenia y filogenia.

El primer campo que abordaremos será el **campo bio motor** del desarrollo, este comprende los procesos determinados por las características físicas propias de nuestra especie, entre los que se encuentran: *los procesos fisiológicos*: que abarcan el desarrollo de capacidades perceptivo-motrices, osteo-musculares y metabólicas; *los procesos filogenéticos*: referentes a la maduración, se centran en patrones motores fundamentales como la locomoción, la manipulación y la estaticidad; y *los procesos ontogenéticos*: referentes al aprendizaje motor, abarcan las estructuras técnicas que se requieren para su ejecución, ya sea de forma individual o colectiva, con o sin instrumentos y en diferentes espacios y tiempos, estos procesos son los que nos brindan bases para las características del ser humano que queremos fomentar, además serán parte de los contenidos en el proceso enseñanza aprendizaje.

En este sentido las prácticas corporales sobre la bicicleta, se ven influidas por aspectos biológicos como las capacidades físico-motrices y las consecuencias de sus acciones motrices, que al ser desconocidas, pueden resultar en lesiones y prácticas sin fundamento, e igualmente aspectos sociales que determinan los modos y conocimientos necesarios para desarrollarlas; entre estas, se pueden encontrar las técnicas que se emplean, las características fisiológicas involucradas en su ejecución y los diferentes cuidados que se requieren para el bienestar físico de la persona. En este campo, el desarrollo se da en torno a la construcción de la corporeidad, la cual dentro de la perspectiva de desarrollo se basa en dos elementos en tensión: la naturaleza y la cultura, donde el cuerpo es medio fundamental de nuestra existencia.

Las prácticas fundamentadas como expone Castañeda (2011), se basan en un carácter formativo que supera el activismo, pues en ella se hallan significados que contribuyen a la construcción de la subjetividad y definen un estilo de vida, por este motivo las prácticas contienen unos conocimientos y requerimientos que deben ser tenidos en cuenta a la hora de realizarlas, así como las interacciones que se dan entre el ser humano y su entorno mediadas por

la cultura donde se desarrolla y realiza esta práctica. De aquí, que los elementos que componen estas prácticas fundamentadas se relacionan en el **ámbito material o biofísico** del desarrollo; en este ámbito, Molano (2015) expone el doble carácter del espacio que habitamos. Por un lado, está el **espacio material**, referido a los recursos materiales que hacen posible nuestra vida y que delimita las relaciones entre los objetos y por otro lado se halla el **espacio cultural** que delimita las reglas de uso del espacio y los objetos en él, dándole sentido a las acciones que realizan los que allí habitan, condicionado por formas de orden y jerarquía propios de la cultura.

Por esta razón las prácticas fundamentadas se hallan relacionadas a este ámbito del desarrollo, dado que este, nos permite identificar que las prácticas corporales contienen unos procesos biomotores (procesos filogenéticos, ontogenéticos y fisiológicos) y objetos que se relacionan en un determinado contexto, estableciendo formas de interacción entre las personas que se encuentran allí y realizan estas actividades, con los objetos que conforman el medio, las cuales al ser reflexionadas desde una toma de consciencia de estos elementos, pueden llevar al ser humano a elegir respecto a su accionar, para posibilitar un proceso formativo.

El siguiente grupo de procesos que se trabajarán, se hallan en el **campo simbólico** del desarrollo, en este campo destacan los procesos donde la persona **logra a través del conocimiento y el lenguaje desarrollarse en una cultura**; en él, se encuentran las funciones cognitivas fundamentales, las cuales emergen de la interacción entre el ser humano y su mundo a partir de una acción concreta, entre ellas: la memoria, el aprendizaje y la consciencia, que se articulan a los **procesos cognitivos: sensación-percepción, representación-simbolización y codificación-lenguaje**, desde los cuales la persona reconstruye los conocimientos de la cultura, los re significa y da relevancia a lo aprendido, ubicándolo en un entramado simbólico que se construye a partir de la interacción en la cultura.

En este sentido para potenciar un ser humano **epimeleico** se hace necesario que estos procesos cognitivos se desarrollen, debido a que la épiméleia, se logra por medio de procesos de reconocimiento, los cuales se ven posibilitados por estas funciones mentales y de esta forma se puede identificar lo que integra sus percepciones y acciones, en un entramado de significados que conlleven a un aprendizaje posibilitador de transformación en sus prácticas. Así, el desarrollo de este campo se da en torno al **eje del aprendizaje**.

La construcción corporal que realiza el ser humano es posibilitada por las **vivencias que tiene durante la realización de alguna práctica**, las cuales, vive desde la perspectiva de su subjetividad y en la cual construye significados que motivan su accionar. De esta manera, la práctica contribuye a la construcción de la persona dotando de intenciones a su accionar, las cuales lo conducen a tomar decisiones respecto al desarrollo de cualquier práctica corporal. Cuando una persona realiza una práctica se encuentran involucrados intereses, gustos y hábitos que ha construido a partir de sus relaciones, donde la persona siente, piensa y actúa desde su experiencia, guiando sus prácticas desde lo que ha vivido y los conceptos que circulan en el entorno que se relaciona.

En este sentido, las funciones cognitivas contribuyen a identificar los elementos que constituyen una práctica corporal, las cuales deben orientarse a una mirada crítica-reflexiva, a partir de la cual, la persona analice y transforme su práctica con base en las consecuencias que trae para sí mismo; en un entorno donde el conocimiento es tan variado y se nutre de diferentes disciplinas e incluso de conocimientos meramente empíricos; la práctica llega a realizarse sin consideraciones o bajo conceptos erróneos, que conllevan a lesiones, malas ejecuciones y posibles accidentes debido al desconocimiento o la irrelevancia que tiene para la persona estos elementos. Por esta razón, se busca influir en las prácticas corporales que realizan las personas, fomentando una **práctica epimeleica**, desde la cual la persona decida que es favorable o no para

su práctica desde la experiencia y la reflexión, donde le permita evaluar su actuar y transformar su realización.

Este campo se incorpora en el **ámbito subjetivo–experiencial**. Según Molano (2015) en este ámbito se expresa la dinámica entre la naturaleza y la cultura, donde la persona construye su subjetividad desde la tensión entre la filogenia y la ontogenia, explorando y expandiendo los límites de su experiencia corporal, resignificándola en un entramado simbólico. Es decir, cada persona construye y configura su personalidad, su forma de pensar, su manera de sentir, de actuar y hasta la forma de relacionarse con sí mismo y con el ambiente a partir de su experiencia; aunque estos aspectos son propios y subjetivos de cada persona, se encuentran ligados a una sociedad y a un contexto histórico en el cual la persona crece se relaciona y se adapta, según las necesidades y circunstancias, adquiriendo saberes y comportamientos propios de su contexto.

Por último, planteamos referenciar el **campo relacional del desarrollo**. Este campo se entiende a partir de las diferentes relaciones que se dan entre las personas, que en muchos casos solo se ven unidos por una práctica y un espacio en común, pero que permiten procesos de interacción donde se pueden construir conceptos y acciones en torno a las prácticas corporales que realiza en comunidad. El ser humano por su cualidad de ser social le permite ubicarse en un complejo campo de relaciones que se constituye a partir de una correlación entre un entramado simbólico donde se desarrolla el sujeto, y las regulaciones que surgen a partir de normas establecidas por la sociedad a la que pertenece, interiorizados a través de procesos comunicativos y productivos que estructuran las organizaciones sociales.

La socialización está inmersa en este campo de desarrollo, como el proceso que se da en la interacción de las personas con la diversidad de relaciones y símbolos que interioriza, a partir de unos grupos sociales que van reconstruyendo los modelos instituidos de comportamiento. Las prácticas corporales responden a unas necesidades e intereses que les permiten a las personas

confrontar sus actitudes, emociones, valores y hábitos, que ha incorporado y transformado, ya que responden a un contexto socio histórico. De esta forma es que ubicamos al habitus, como parte importante de esa toma de consciencia, de la reflexión-acción y la transformación de todas esas prácticas corporales para poder interiorizarlas y encarnar en el cuerpo, el habitus de prácticas adecuadas en cualquier actividad e incluso en el diario vivir de las personas y su relación con el mundo, se busca influir en prácticas como el transporte, donde las interacciones se dan entre roles (ciclistas - peatón - automotor) buscando reciprocidad entre ellos, pero en las cuales, se hace necesario establecer normas de relación que reconozcan a los demás actores que interactúan.

Un elemento importante es la influencia de la cultura en las prácticas corporales que realizan las personas y los significados que dan al cuerpo, por ejemplo, la práctica del ciclismo ya sea desde el profesionalismo, la práctica aficionada o como medio de transporte, esta se ve atravesada por conocimientos y emociones que tienen durante su realización y que están enmarcadas en procesos culturales. Las prácticas corporales son las que revelan las particularidades de una cultura por medio de hábitos, valores, creencias, la convivencia, la supervivencia, la habilidad de crear y las relaciones tanto sociales como con el medio ambiente(Chinchilla, 2012).

En este campo, se busca el desarrollo a partir de la introyección de reglas y formas de interacción, resignificando el sentido de sus actos y asumiendo actitudes y formas comunicativas con sus semejantes. Las prácticas corporales contribuyen a desarrollar los procesos de socialización, pues estas se realizan a partir de las influencias culturales propias de una determinada comunidad, mediadas por valores e ideas que configuran el mundo simbólico que conforman la comunidad y que orientan su accionar.

Es así como, a través de las prácticas, de las relaciones sociales, las interacciones con el medio y desde el saber hacer, comprendemos que habitamos un espacio, el cual es compartido

con las demás personas y por ello existen unas maneras de reconocer al otro, como un ser humano que ocupa un espacio y tiene unos sentimientos, todo esto es a partir de la cultura. Para dar un ejemplo, tomamos la práctica sobre la bicicleta la cual permite la renovación de significados transmitidos por la cultura a través de la historia y que conllevan a tener unos imaginarios tanto en la técnica como en la manera que nos relacionamos con el ambiente y las demás personas, imaginarios que pueden perjudicar, no solo de manera individual, sino colectiva y es por medio del cuidado integral que se les da resignificación a las prácticas.

Enfoque Pedagógico

La propuesta curricular que proponemos parte de un análisis de las prácticas que realizan las personas desde los elementos que las componen, una toma de conciencia de las relaciones que se dan entre estos elementos y las consecuencias que trae para sí mismo, en algunos casos negativas como las lesiones o prácticas sin trascendencia. De esta manera los elementos biomecánicos, relacionales y simbólicos que se ven involucrados son reflexionados con la intención de transformar las prácticas desde una actitud de conciencia crítica, para fomentar la construcción de un ser humano epimeleico, que desde la experiencia y la reflexión decida que es favorable para su práctica y evalúe su actuar para transformarlo, y de este modo ser un constante vigilante de sí mismo sobre su actuar. En este sentido, la concienciación surge como el elemento que posibilita tener la capacidad de analizar críticamente sus causas y consecuencias para compararla con otras situaciones y posibilidades en una acción transformadora.

La realidad se construye, según Freire (1997), a partir de la conciencia encarnada e intencionada al mundo, y todo lo que el ser humano puede realizar tiene que ver con la realidad: actuar, pensar y hablar sobre ella. Esta acción se ve contrastada entre su realidad y las demás personas que también actúan sobre esa realidad, de esta manera mediados por el mundo, viven en una cultura, que en el cruce de subjetividades comunicándose, forman esa realidad

multidimensional; el ser humano llega a poder ser en una comunidad humana en la comunicación.

Como base imprescindible para la comunicación, los signos, en cuanto expresiones del objeto significado, tienen que significar algo común para que pueda haber comprensión entre las personas; de este modo el ser humano no puede considerarse como un ser incluido en, sino que, a partir de su característica humana, de su conciencia, de su existencia y permanencia en el mundo, establece una relación que lo lleva a estar en y con el mundo, a partir de la praxis, como un proceso de acción-reflexión, trabajo que transforma no sólo el entorno natural sino al ser humano.

Las prácticas corporales se dan en un marco comunicativo, los conocimientos y significados construidos en torno a ellas corresponden a procesos de socialización en los cuales estas prácticas tienen sentido en su realidad. De esta forma, se hace necesario que las personas tomen conciencia de sus prácticas corporales, reflexionen sobre su actividad y los significados que en la sociedad se han construido en torno a ella, analicen los efectos del ejercicio para su cuerpo y a partir de ello construyan conocimientos que en comunicación con sus semejantes, guíen la práctica y les permitan tomar decisiones que contribuyan a transformarlas, como seres humanos activos de su realidad y no, como simples imitadores o como personas acomodadas a modelos impuestos.

Para hablar de la educación a la cual le apunta esta propuesta, tomaremos como referencia al profesor Paulo Freire, (1968) quien para hablar de educación se refiere a “Educación Liberadora”, sin embargo, es necesario aclarar que esta educación liberadora es una crítica a lo que el profesor Freire denomina Educación Bancaria o de método tradicional. Así que explicaremos brevemente características de ambas concepciones de educación propuestas por el profesor Freire para fundamentar nuestra decisión.

Según Freire en su texto *Pedagogía del oprimido* (1968), la Educación Bancaria “sugiere una dicotomía inexistente, la del ser humano - mundo. Seres humanos que están simplemente en el mundo y no con el mundo y con los otros. Seres humanos espectadores y no recreadores del mundo” (Freire, 1968, pág. 64) Para esta educación el ser humano es un ser acabado y perfecto frente al mundo y desconoce el sentido histórico que le pertenece. En esta concepción, los alumnos son vistos como seres vacíos a quienes el mundo llena de contenidos; recipientes que deben ser llenados por el educador, seres pasivos y receptores; de esta manera, el conocimiento es considerado como una donación que se hace a quienes se juzgan como ignorantes. Es depositado en el otro en función de propósitos que buscan mantener la situación existente.

La Educación Liberadora, entiende la educación, como un proceso permanente que se rehace constantemente en la praxis, que reconoce que los seres humanos son seres históricos y por lo tanto inacabados, en y con una realidad que, siendo histórica, es tan inacabada como ellos; lo que propicia y refuerza el cambio, y entiende que la inmovilidad amenaza de muerte a los seres humanos y a la sociedad. El propósito principal de esta concepción de educación es posibilitar una mayor humanización de las personas en un continuo interactuar en y con el mundo y con las demás personas.

La educación, es eminentemente problematizadora, fundamentalmente crítica. Al plantear al educando – o al plantearse con el educando- el hombre-mundo como problema, está exigiendo una permanente postura reflexiva, crítica, transformadora. Y, por encima de todo, una actitud que no se detiene en el verbalismo, si no que exige la acción. (Freire, 1997, pág. 18)

En esta propuesta la intervención es un esfuerzo por presentar a los individuos dimensiones significativas de su realidad cuyo análisis crítico le permita reconocer la interacción entre sus partes, no como contenidos impuestos desde una planeación que no tiene en cuenta el

contexto donde se aplica, sino a través de temas significativos en el universo temático de las personas a partir de los cuales se construirá el contenido programático de la educación.

Nuestra intención educativa, busca incentivar una actitud de cuidado que se expresa en la consciencia y posterior transformación de sus prácticas, donde no se busca imponer unos conocimientos técnicos, tomando a las personas como seres vacíos a los que se debe llenar, alejadas del contexto, sino que, se toma en cuenta que estas personas tienen una noción respecto a sus prácticas, estas se ven influidas por conocimientos compartidos entre las personas con las que se relaciona, los que ha construido a partir de su experiencia y los que circulan en los diferentes medios de comunicación, aunque en muchos casos no sean del todo exactos y provocan malas ejecuciones o conceptos erróneos, pues no son guiados por un experto o profesional en el asunto. Por esto, se recurrirá al diálogo, el cual permite construir conocimientos entre los educadores y los educandos, que posibiliten no solo ampliar el saber en torno a las prácticas corporales, sino transformarlas, con la intención de que contribuyan a la construcción de una persona histórica y crítica tanto individual como socialmente.

El diálogo es el método utilizado en esta perspectiva, pues parte del pensamiento del ser humano referido a la realidad, en constante transformación y que le permite identificarse como ser histórico a través de la pronunciación de la palabra, la relación entre acción y reflexión que componen la praxis; aquí la relación entre el educador y el educando se da a través de la comunicación, donde ya el educador no es solo el que educa sino aquel, que en tanto educa, es educado a través del diálogo con el educando. Este diálogo no se basa en una consciencia especializada de alguien vacío, sino hombres como cuerpos conscientes y hablantes que en la comunicación buscan saber más, donde la toma de consciencia, no como un acto de abstracción sino como un hombre que se encuentra relacionado al mundo, la persona va percibiendo

críticamente su actuar y se apropia de su realidad histórica, la cual es capaz de ser transformada por ella.

Concienciación y épiméleia.

Siguiendo el principio de la épiméleia, a partir de la preocupación de las personas por sí mismas y su accionar, surge el conocimiento de sí mismo que conducirá a una actitud de cuidado; esto con el fin de guiar lo que realiza en su cotidianidad. El conocimiento de sí, puede ser desarrollado desde situaciones problemáticas que posibiliten una lectura crítica de su accionar y le permitan establecer las relaciones que se presentan en la práctica. Por esta razón la concienciación surge como una posibilidad de llevar a las personas a reflexionar sobre su realidad y a partir de su análisis, identificar qué acciones están poniendo en peligro su integridad y la de la comunidad con la que comparte el entorno.

Problematizar y reflexionar sobre su práctica desde la preocupación por sí mismo, le permite a la persona buscar la transformación de su accionar, pues reconoce las causas y consecuencias que trae para sí realizar su práctica de manera inadecuada, y no solo desde lo biomecánico, encontrándose problemas de orden social que pueden ser abordados desde la colectividad; en este sentido el ser humano epimeleico a partir de la toma de conciencia de su situación concreta en el contexto donde realiza su práctica, apunta a su transformación, pues busca lograr que estas sean realizadas de una manera cuidadosa, no sólo para sí, sino para los otros y el entorno donde se desarrolla.

Enfoque disciplinar

La experiencia que tiene la persona al realizar actividad física le permite construir un significado en el que se representan sus sensaciones, intereses, necesidades y emociones; esta asignación de sentido permite identificar cómo las prácticas no solo inciden en la dimensión biológica de la persona, sino, además, en ella se encuentran determinantes sociales y subjetivos

que hacen que esas experiencias sean significativas. En este sentido tomamos la experiencia corporal como el enfoque que nos permitirá fomentar la toma de conciencia de los elementos que intervienen en la práctica, debido a que la experiencia como una construcción personal a partir de la vivencia, permite que se puedan analizar críticamente los diferentes significados que son construidos e influyen la realización de prácticas corporales, y de este modo, la persona se compromete a transformarlas por la convicción que encuentra para su desarrollo.

El proyecto curricular de la licenciatura en Educación Física, de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, realiza una propuesta innovadora frente a los elementos estructurantes del concepto de Educación Física, sustentada en una visión epistemológica distinta y propone como objeto de estudio la **Experiencia Corporal**. La intencionalidad es redimensionar el concepto de Educación Física y afectar directamente las representaciones sociales y culturales del área, la formación de profesionales y la asignación de un sentido y un contenido de formación a las prácticas educativas, otorgándole una finalidad formativa intrínseca.

Al asumir la reflexión de la experiencia corporal como objeto de estudio del Proyecto curricular de la Licenciatura en Educación Física se propone además de reconocer el conjunto histórico de las prácticas corporales y culturales en la sociedad, identificar y construir los procesos que hacen de la experiencia corporal un factor determinante de la construcción de la subjetividad que imprime singularidad y particularidad al sujeto social y cultural. (Comité permanente de autoevaluación Licenciatura en educación física, 2016, pág. 20) La experiencia corporal se entiende como el conjunto de impresiones que dejan huella y dan lugar a la asignación de sentido y significado particular de cada una de las vivencias y que construyen la historia de vida de cada persona, pero que puede reconstruirse y modificarse a partir de los acontecimientos sociales y culturales que lo afecten en su

totalidad (Comité permanente de autoevaluación Licenciatura en educación física, 2016, pág. 25)

Los diferentes estudios enfocados en el cuerpo de distintas disciplinas, como la filosofía, antropología, sociología, historia, psicología, psicoanálisis, neurociencias, economía, política, y muchas otras, alejadas de la educación física “aparentemente” han sido fundamentales para la comprensión del sentido de la finalidad intrínseca de la educación física y la fundamentación del objeto que propone la UPN, enaltecendo la importancia de los procesos de relación, cuerpo, sociedad, cultura y naturaleza, como elementos de construcción de conocimiento de sí mismo y del mundo.

Esta comprensión interdisciplinar del cuerpo en la que se fundamenta la experiencia corporal como objeto de estudio del proyecto curricular, es la que en primera medida permite relacionar nuestro proyecto con este enfoque de educación física; nuestra intención educativa busca un ser humano, que a partir de su reflexión como ser multidimensional, se desarrolle integralmente.

Dentro de esta perspectiva de la experiencia corporal con una mirada compleja, Molano(2012) resalta la tensión entre la naturaleza y la cultura en la construcción del cuerpo, donde se puede observar la permanente tensión, ruptura y reorganización entre el cuerpo y sus determinantes biológicos, psicológicos y culturales, en la construcción de la experiencia corporal; está, contribuirá al desarrollo de un ser humano epimeleico el cual a partir de la reflexión de los procesos abordados en los campos de desarrollo (biomotor, simbólico, relacional) que se involucran en su práctica y pueda de esta forma apuntar a su transformación. Para sustentar su planteamiento, Molano (2012) propone una comprensión desde tres cuerpos: un cuerpo biológico, donde se encuentran los procesos de supervivencia, desarrollo y maduración de las estructuras anatómicas. Un cuerpo social, compuesto por los usos sociales del cuerpo y técnicas

corporales interiorizadas, mediante la incorporación de estos procesos culturales. Y, por último, un cuerpo subjetivo donde se encarnan las vivencias, sensaciones y percepciones del cuerpo y el entorno, que conllevan a una resignificación de la experiencia. De la relación de estos tres cuerpos es de donde surgen las dimensiones que componen la experiencia corporal: Introyección (Dimensión intracorporal), **Proyección** (Dimensión intercorporal) y **Extensión** (Dimensión extracorporal).

Debido a los paradigmas de la complejidad en la que se sustenta este enfoque de la experiencia corporal, se abordarán las tres dimensiones de manera transversal durante los encuentros, pues cada una de ellas se evidencia en la práctica cotidiana de la persona y dentro de ellas se hallan relacionados los campos de desarrollo de los que se pretende reflexionar.

Para la propuesta curricular que proponemos, partimos de identificar los campos que consideramos necesarios para un desarrollo integral (biofísico, relacional y simbólico), donde nos es posible identificar los diferentes elementos involucrados durante la realización de alguna práctica o actividad física. De este modo la experiencia corporal es la perspectiva que nos permite abordar esa multidimensionalidad que compone a la persona, ya que presenta una perspectiva compleja y transversal, la cual permite que en todo el proceso educativo se relacione la experiencia de los participantes con los nuevos contenidos y conocimientos.

La Educación Física como hecho y práctica social, propicia diferentes vivencias a través de diversas prácticas corporales que se encuentran atravesadas por constructos socio-culturales, buscando afectar los procesos de transformación del ser humano, procesos que se alcanzan cuando las personas establecen sentido y contenido a lo que viven, es decir, la experiencia corporal es una construcción personal, única, intransferible e irrepetible, porque cada persona la construye con base en su historia de vida y las condiciones particulares en las que se encuentre;

se manifiesta en la confluencia de la relación con el otro y el contexto, que muta a partir de los acontecimientos vividos, a los que se les asignan nuevos sentidos y significados.

Desde la propuesta del PCLEF, se plantea la educación física como la posibilidad de educar el cuerpo con la capacidad de establecer diálogos corporales en cualquier contexto, situación o circunstancia. Desde esta perspectiva se plantea la educación del ser humano, como una construcción sociocultural en relación con el cuerpo y el movimiento. (Comité permanente de autoevaluación Licenciatura en educación física, 2016)

Social e históricamente podemos ver que la concepción de educación física se ha reducido a lo instrumental, cuantificable, observable y mecánico del cuerpo, a desarrollar destrezas y capacidades físicas, ver el cuerpo como un simple objeto o máquina. En este sentido seguimos una corriente de renovación a esta concepción, rompiendo con estos reduccionismos y entendiendo la importancia de la educación física en el desarrollo subjetivo del ser humano y de la manera de relacionarse con el mundo. De esta manera nos apoyamos en el Proyecto curricular de licenciatura en Educación Física (PCLEF), el cual entiende:

La educación física como elemento estructural de la educación que, empleando el movimiento humano como medio, compromete al ser humano en su totalidad posibilitando adaptaciones inteligentes al medio social, cultural y natural para que logre vivir y convivir humanamente” (Comité permanente de autoevaluación Licenciatura en educación física, 2016, pág. 40)

Es así que entendemos la educación física como un elemento que posibilita la formación y construcción integral, multidimensional y compleja de los seres humanos, favoreciendo la comunicación e interacción consigo mismo y el entorno, en este sentido traemos a colación la siguiente definición de educación física: “Ciencia y arte de ayudar al individuo en el desarrollo

intencional (armonioso, natural, progresivo) de sus facultades de movimiento y con ellas el resto de sus facultades personales” (Portela. 2017. Pg. 42).

La metodología en el enfoque de la Experiencia Corporal puede ser diversa, lo cual permite tomar distintas metodologías y enfoques para su ejecución, siempre y cuando generen experiencias que sean significativas y ayuden a la construcción y reconocimiento de sí mismo donde además intervienen factores sociales y culturales, en este sentido, el objetivo es lograr que el estudiante tenga un punto cada vez más crítico de su realidad, a partir de múltiples interacciones con sus compañeros y los actores del entorno, que le permitan construir conocimientos en comunidad, que respondan a las necesidades identificadas, permitiendo de esta manera transformar su realidad.

La realidad en la que se llevan a cabo las prácticas corporales está integrada por los diversos agentes que interactúan, los significados y conocimientos construidos históricamente por las personas que las han realizado, los cuales se han compartido a través de la práctica en comunidad y la difusión en medios de comunicación, pero que por la gran cantidad y diversidad actual de esta información, han producido que se empleen conceptos erróneos o prácticas que carecen de sentido, puesto que el fin es adaptarse a la sociedad masificada y consumir lo que se requiera para encajar; esta situación ha provocado que las prácticas se queden en el activismo y en la imitación sin ser verdaderamente analizadas por quienes las realizan, en este sentido la intención es que la experiencia y los significados construidos, en la interacción con los demás agentes, sean reflexionados para que las personas puedan actuar efectivamente en la práctica, ofreciendo la oportunidad de transformarla.

Según lo dicho, buscamos intervenir a partir de prácticas corporales que posibiliten una experiencia significativa para estimular la toma de consciencia y posteriormente a una transformación de sus prácticas en búsqueda de un ser humano epimeleico; donde las

dimensiones intra, inter y extra corporal de la experiencia corporal, brinden elementos que faciliten estos procesos de consciencia en cuanto al actuar, la toma de decisiones, los hábitos y la manera de relacionarse de las personas; para una posterior y posible transformación de los anteriores aspectos, que contribuyan al desarrollo integral de cada persona. Un ser humano epimeleico como el que se propone, se puede construir a partir de la reflexión de las experiencias que le brindan las prácticas corporales, y a su vez construyen su corporeidad, principalmente durante su realización, donde lo que siente y percibe la persona influye en las decisiones que se toman en su ejecución, lo cual contribuye a la construcción de su corporeidad y lo conduce a significar sus prácticas.

Diseño de la implementación

A continuación, presentaremos la intención que tendrá este capítulo donde haremos explícitas las relaciones de las teorías en el diseño curricular, además de presentar elementos metodológicos y evaluativos que aportarán al desarrollo de la implementación, lo cual se condensa en los meso diseños de la propuesta. La preocupación, el conocimiento y el cuidado de sí mismo y de los otros, son el fundamento filosófico de la épiméleia; de este concepto se deriva la intención educativa de la propuesta, la cual es, partir de una toma de consciencia de los elementos que componen y se relacionan en la práctica, para de allí apuntar a transformarlas desde el enfoque del cuidado. En este sentido, buscamos que en los encuentros pedagógicos se fomente en los practicantes esta actitud de reflexión sobre su actuar a partir de situaciones problemáticas, que le permitan reconocer la realidad en la que desarrolla su práctica.

A partir de la concepción educativa del profesor Freire(1968), quien ha direccionado propuestas educativas en las cuales, se enfoca en una reflexión crítica y colectiva de la realidad para posteriormente actuar sobre ella, apuntando a su transformación; este proceso es posibilitado por la problematización y la teorización que se hace a partir de la práctica y que permite ubicar lo cotidiano y lo individual dentro de lo histórico y lo colectivo, un proceso que parte de los saberes que tiene la población, sus sentires y experiencias que han vivido a partir de las relaciones que establecen con su entorno histórico-social.

Para posibilitar la toma de consciencia que conlleve a una transformación del actuar, buscamos problematizar la práctica que realiza la persona, en este caso la práctica en bicicleta, con la intención de que evidencie y analice los componentes de su práctica desde los 3 campos del desarrollo y las tres dimensiones de la experiencia corporal que propone el profesor Molano, (2012), permitiéndole identificar qué acciones pueden estar comprometiendo su bienestar y qué problemas de su vida cotidiana pueden llegar a resolver desde la práctica.

Como se evidencia en el capítulo anterior, la experiencia corporal surge como el enfoque de la Educación física que permite nutrir este proyecto desde sus tres dimensiones, intra, extra e intercorporal, posibilitando múltiples relaciones e interacciones con sí mismo, con el entorno y con los otros; esto nos permite generar reflexiones acerca de distintos elementos que se involucran en esta interacción, biomecánicos, relacionales y simbólicos, y a partir de esto fomentar la toma de consciencia de los aspectos que intervienen en la práctica en bicicleta. Debido a que la experiencia como una construcción personal, permite que se puedan analizar los diferentes significados que construyen corporeidades e influyen la realización de las prácticas corporales desde la multidimensionalidad del ser, de este modo, la persona se compromete a transformar su actuar, por la convicción y motivación que encuentra para su desarrollo.

Es importante analizar que la relación de las dimensiones de la experiencia corporal se da de manera transversal durante el proceso educativo, ya que estas, se encuentran como dice Molano, (2012) co-determinadas, es decir existe una tensión permanente de las mismas, y al estimular o intervenir en una dimensión, directa o indirectamente las otras dimensiones se ven implicadas, sin tener la posibilidad de trabajar las dimensiones de manera aislada. Este enfoque se trabaja desde el paradigma de la complejidad, lo cual permite reconocer las singularidades y subjetividades de cada persona en un contexto social determinado. Así mismo, este enfoque nos permite una amplia ruta metodológica, al permitir abordar contenidos de otros enfoques y tendencias, siempre y cuando estos, generen nuevas experiencias hacia el aprendizaje y reconocimiento de sí mismo.

Como mencionamos anteriormente, las dimensiones de la experiencia corporal se trabajan de manera conjunta, dinámica y constante durante todo el proceso, aun así, en cada núcleo problemático una dimensión toma mayor relevancia que las otras, pero sin desconocerlas ni aislar a las demás del proceso. En el primer núcleo, se enfatiza en la dimensión intracorporal, al abordar

elementos como la percepción, así como el reconocimiento de sí mismo y de todos los elementos que construyen a la corporeidad, lo cual se relaciona con la categoría de un ser consciente corporalmente desde la épiméleia.

En el segundo núcleo, toma mayor relevancia la dimensión extracorporal, al identificar los factores que posibilitan la relación con el objeto y el entorno en el cual se desarrolla la práctica, en este caso la bicicleta, en coherencia con un ser consciente de los elementos y factores implicados en esta dimensión. Por último, en el tercer núcleo se aborda con mayor énfasis la dimensión intercorporal, la cual permite desde esa toma de consciencia de la subjetividad y la relación con el entorno, una interacción con los otros. Desde allí, emergen acciones basadas en la reflexión y reconocimiento de sí mismo, del otro y el entorno, posibilitando la transformación, como la segunda categoría clave de un ser epimeleico desde una perspectiva de la práctica en la colectividad.

El diseño curricular de la propuesta inicia con una matriz de relaciones establecidas entre la teoría de desarrollo humano, y el enfoque de la experiencia corporal abordados en el capítulo anterior, estas relaciones se enmarcan bajo la perspectiva educativa del proyecto “*estimular la construcción de un ser humano epimeleico*” en este sentido, la matriz nos permite situar relaciones concretas y coherentes entre las teorías, lo cual permite desarrollar nuestra estructura curricular, más específicamente los tres núcleos problémicos. Es así como la matriz se convierte en esa herramienta que nos permite situar de manera concreta las relaciones que se harán evidentes en la implementación piloto de la propuesta. (Ver Tabla 1)

Núcleo problémico 1: ¿Cómo percibo el desarrollo de mi práctica en bicicleta?

Este primer núcleo, atiende a los procesos de toma de consciencia de la disposición frente a la práctica, la funcionalidad corporal y las sensaciones propioceptivas de ese ser humano epimeleico a construir. Es así, como buscamos fomentar en los y las practicantes, una

preocupación por los procesos de orden simbólico, relacional y biomecánico, involucrados en la actividad, para que de esta manera puedan conocerlos. La primera pregunta orientadora de este núcleo: **¿De qué manera realizo mi práctica en la cotidianidad?**, procura que los y las practicantes indaguen en los procesos actitudinales que desarrollan, expresados en esa disposición al realizar la práctica, por este motivo, buscamos la reflexión de los hábitos que giran en torno a la práctica en bicicleta y que las personas los reconozcan. En esta primera pregunta, podemos identificar cómo las personas realizan su actividad en la cotidianidad y que conocen de ella, previo a los procesos epimeleicos de este proyecto, para fomentar y generar procesos de reflexión de las actitudes y hábitos entorno a la práctica en bicicleta.

Todos estos procesos hacen parte del orden axiológico que Molano (2015) enmarca en el campo relacional del desarrollo, siendo una parte fundamental en el proceso de desarrollo de las personas, y desde el conjunto de interacciones consigo mismo, el contexto y la práctica, con el propósito de lograr una encarnación de hábitos y actitudes hacia un enfoque del cuidado (la preocupación por uno mismo).

La segunda pregunta orientadora: **¿Qué valores he construido a partir de la práctica en bicicleta?**, se complementa con la anterior para establecer el primer encuentro pedagógico, el cual se usó como prueba diagnóstica o primer acercamiento a la población, para identificar qué conocimientos se poseen respecto a la práctica, entre otros factores; esta pregunta, busca que los y las practicantes reflexionen sobre los procesos axiológicos para una buena disposición al realizar la práctica en bicicleta e identificar qué valores poseen, para que desde una mirada crítico reflexiva, se cuestionen y adopten actitudes de cuidado de sí por medio de un diálogo intracorporal adecuado, identificando la importancia de cómo esta disposición puede contribuir al desarrollo de la práctica en bicicleta. Estas dos primeras preguntas, buscan responder a los hábitos, valores y actitudes como ejes de análisis para el primer encuentro pedagógico.

La tercera pregunta de este primer núcleo: **¿Cuál considero que es la posición adecuada para andar en bicicleta y cómo se relaciona con la respiración?** busca posibilitar una consciencia de la funcionalidad corporal desde una postura adecuada y la respiración abdominal, para una óptima ejecución de la práctica, y cómo, desde los procesos fisiológicos de los diferentes sistemas corporales, se reconocen las capacidades motrices involucradas en la práctica, reflexionando las percepciones que tiene la persona de su cuerpo y las relaciones con el entorno donde la realiza. En el segundo encuentro, el cual se orienta mediante esta pregunta, los ejes de análisis serán: Posición adecuada y respiración abdominal.

Continuando en este núcleo, planteamos la cuarta pregunta orientadora: **¿Cómo debo prepararme para la práctica?**, aquí buscamos fundamentar a los y las practicantes las consideraciones que deberían tener al intentar realizar su práctica de una forma adecuada; para ello, en el tercer encuentro abordamos los ejes de análisis: nutrición, calentamiento, estiramiento y descanso, los cuales permiten que los practicantes conozcan elementos que posiblemente pasan desapercibidos, o que quizás, al no contar con un profesional en el área, que pueda guiar estas prácticas, muchas veces se realizan inadecuadamente. Esta pregunta busca, no sólo que los y las practicantes conozcan los conceptos, sino que tomen consciencia de la importancia que tiene esta preparación para su bienestar, posibilitando una transformación de sus hábitos que conlleve a realizar las prácticas desde una postura epimeleica.

Para terminar las preguntas orientadoras del primer núcleo problémico, tenemos: **¿Qué entiendo de mi corporeidad cuando monto en bicicleta?** con la cual, se busca fomentar en los y las practicantes, a partir de las sensaciones propioceptivas, la representación consciente del cuerpo cuando monta en la bicicleta, proyectándola hacia una intencionalidad reflexiva que genere un conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, tanto en la práctica como en estado de reposo. De esta manera, buscamos abordar en primera medida los componentes biomecánicos, el

sistema de capacidades motoras que hacen posible el movimiento y mantenimiento de posturas, en relación con el entorno; y posteriormente se trabajarán componentes culturales, el conjunto de símbolos con los cuales cada persona representa su cuerpo. De la relación de estos dos elementos es que constituye el desarrollo de la corporeidad, es por ello, que los ejes de análisis del cuarto encuentro pedagógico son: imagen y esquema corporal, que nos permiten reflexionar a partir de procesos cognitivos que posibilitan la construcción de la corporeidad.

Educando con y para la Épiméleia							
Propósito general		Estimular la construcción de un ser humano epimeleico, desde los campos de desarrollo inmersos en la perspectiva compleja del desarrollo humano.					
Ser humano Epimeleico	Perspectiva compleja del desarrollo Humano	Enfoque de la educación física			Núcleos problemáticos	Preguntas Orientadoras	Ejes de análisis
Consciente		Campo al que pertenece	Experiencia Corporal				
Transformador							
Disposición frente a la práctica	Procesos axiológicos Campo Relacional	D I M E N S I Ó N	D I M E N S I Ó N	D I M E N S I Ó N	¿Cómo percibo el desarrollo de mi práctica en bicicleta?	¿De qué manera realizo mi práctica en la cotidianidad?	Hábitos, valores y actitudes
						¿Qué valores he construido a partir de la práctica en bicicleta?	
Funcionalidad corporal	Procesos fisiológicos Campo Biomotor	I N T R A C O R P O R A L	E X T R A C O R P O R A L	I N T E R C O R P O R A L		¿Cuál considero que es la posición adecuada para andar en bicicleta y cómo se relaciona con la respiración?	Posición adecuada y respiración abdominal
						¿Cómo debo prepararme para la práctica?	Nutrición, descanso, calentamiento y estiramiento
Sensaciones propioceptivas	Procesos Cognitivos Campo Simbólico.					¿Qué entiendo de mi corporeidad cuando monto en bicicleta?	Esquema e imagen corporal

Tabla 1 Matriz de relaciones Primer Núcleo Problemático. Fuente: Elaboración propia, 2020.

Núcleo problémico 2: ¿Cómo se posibilita la interacción con el entorno desde la bicicleta?

Este núcleo responde en primera medida, a los procesos ontogénicos del campo biomotor que plantea Molano (2015), procesos de relación entre el aprendizaje y el conjunto de prácticas corporales propias de una cultura, el reconocimiento de esos saberes histórico-culturales que se transmiten por medio de la interacción, los cuales le brindan una identidad a quienes realizan estas prácticas en bicicleta; igualmente abordamos la construcción subjetiva que se desarrolla a partir de la interiorización de este entramado simbólico en el que se hallan los sujetos y que motiva su actuar, dando paso a una significación.

La primera pregunta orientadora: **¿Qué elementos caracterizan la manera de comunicarme, cuando monto en bicicleta?** intenta estimular la identificación por parte de los y las practicantes de las formas de comunicación verbal y corporal que se presentan en la interacción a partir de la bicicleta y el entorno, además, cómo estos signos permiten una mejor relación en el desarrollo conjunto de la práctica. En este sentido, el eje de análisis propuesto para este 5to encuentro es la codificación del lenguaje.

La segunda pregunta de este núcleo, **¿Qué significados se han construido en torno a la bicicleta dentro de la cultura bogotana?** busca visibilizar todos aquellos significados que han construido los y las ciclistas urbanas de la ciudad de Bogotá desde una mirada histórico cultural, para que así, tomen valor en el proceso de formación como conocimientos curriculares y permitan otorgar un sentido a su acción dentro de este contexto. Esta pregunta, busca fomentar en los y las practicantes el análisis de los significados histórico-culturales, propios de su contexto.

La siguiente pregunta orientadora: **¿Cómo los saberes referidos al ciclismo contribuyen a mi aprendizaje motor?** complementa la pregunta anterior, con el fin de relacionar los procesos ontogénicos que plantea Molano (2015), identificando el potencial de estos en el aprendizaje motor. En ese sentido esta pregunta, intenta mostrar a los y las practicantes el papel de los

significados propios del contexto en el aprendizaje motor de cada uno de ellos. De esta manera, esta y las preguntas anteriores se ubican bajo un eje de análisis: Los significados construidos desde la cultura de la bicicleta, el cual nos permitirá desarrollar el 6to encuentro pedagógico.

Para nuestro 7mo encuentro, planteamos dos preguntas orientadoras, las cuales se basan en los siguientes ejes de análisis: relaciones intra, inter y transpersonales, que hacen referencia a las relaciones que se establecen consigo mismo, con las demás personas y el entorno, de este modo la primera pregunta: **¿Cómo favorecen los procesos de interacción a la construcción de mi corporeidad?** intenta posibilitar el análisis en los y las practicantes, el papel de los procesos de interacción con las demás personas y el entorno en el que se desenvuelven (campo relacional), en la construcción de corporeidad de cada uno. La segunda pregunta: **¿Cómo favorezco la construcción de comunidad desde mis acciones?** pretende llevar a los y las practicantes a reflexionar sobre cómo es su actuar como individuo que recae directamente en cómo se construye comunidad, con el fin, de transformar su accionar para una mejor contribución a la construcción de comunidad.

Núcleo problémico 3: ¿Cómo contribuyo a la transformación de la sociedad desde la bicicleta?

Este último núcleo problémico, atiende a procesos emocionales e interacciones sociales, en torno a la práctica de la bicicleta y el papel de las personas dentro de la construcción de aprendizajes en comunidad, que permitan transformar el entorno a partir de su práctica; además se relacionarán las funciones cognitivas fundamentales (memoria, aprendizaje, consciencia), las cuales se buscan potenciar, mediante la problematización de situaciones referentes a conocimientos de la bicicleta y su práctica. Con esta estrategia buscamos que se aplique lo aprendido gracias a la épiméleia, no solo con ellos mismos sino con las demás personas y el medio.

Educando con y para la Épiméleia							
Propósito general	Estimular la construcción de un ser humano epimeleico, desde los campos de desarrollo inmersos en la perspectiva compleja del desarrollo humano.						
Ser humano Epimeleico	Perspectiva compleja del desarrollo Humano	Enfoque de la educación física			Núcleos problemáticos	Preguntas Orientadoras	Ejes de análisis
Consciente		Experiencia Corporal					
Transformador	Campo al que pertenece						
Sensaciones propioceptivas.	Procesos Cognitivos Campo Simbólico.	D I M E N S I O N I T R A C O R P O R A L	D I M E N S I O N E X T R E C O R P O R A L	D I M E N S I O N I N T E R C O M U N I T A R I O	¿Cómo se posibilita la interacción con el entorno desde la bicicleta?	¿Qué elementos caracterizan la manera de comunicarme, cuando monto en bicicleta?	Representaciones para la comunicación en la práctica
Reconocimiento del saber histórico-cultural	Procesos Ontogénicos Campo Biomotor.					¿Qué significados se han construido en torno a la bicicleta dentro de la cultura bogotana?	Significados construidos desde la cultura de la bicicleta Significados construidos desde la cultura de la bicicleta
						¿Cómo los saberes referidos al ciclismo contribuyen a mi aprendizaje motor?	
Subjetividad en la sociedad y sus relaciones.	Relaciones Sociales Campo Relacional.	¿Cómo favorecen los procesos de interacción a mi construcción corporal?	Relaciones intra, inter y transpersonales				
		¿Cómo favorezco la construcción de comunidad desde mis acciones?					

Tabla 2 Matriz de relaciones Segundo Núcleo Problemático Fuente: Elaboración propia, 2020.

La pregunta orientadora con la que inicia este núcleo es: **¿Cómo contribuyen los patrones fundamentales a la práctica en bicicleta?** desde esta pregunta, se busca generar un análisis y reflexión personal de los y las practicantes en torno a lo abordado en los núcleos anteriores, utilizando el conocimiento y desarrollo simbólico desde lo social, lo cual permite la construcción subjetiva del ser y los componentes biológicos, mecánicos y físicos, que posibilitan el movimiento; desde allí surge la siguiente pregunta orientadora **¿Cómo desde los patrones fundamentales relacionados a la bicicleta podemos transformar nuestro entorno?** Se busca que a partir de estos patrones fundamentales de los procesos filogenéticos que están relacionados con las prácticas en bicicleta, generen impacto no sólo en la manera de transportarse, sino también propiciar una transformación tanto en el entorno como en la manera que nos

relacionamos con las demás personas, fomentando un actuar de cuidado hacia sí mismo, los demás y los variados entornos en donde se puede desarrollar esta práctica en bicicleta.

Los ejes de análisis de estas dos preguntas orientadoras, que enmarcan el 8vo encuentro, son: la estaticidad, la locomoción y la manipulación, que están presentes en la práctica en bicicleta, que al ser características de nuestra especie permiten que la motricidad pase a ser una apropiación voluntaria del movimiento, la cual puede manifestarse en situaciones cotidianas de desplazamiento y en otras diferentes a las acostumbradas por los practicantes, propiciando así un reconocimiento de sí mismo, del otro y el entorno.

La tercera pregunta de este núcleo problémico es **¿cómo puede cambiar mi práctica a partir de la percepción de mis emociones?** procura develar en las y los practicantes el valor de la emocionalidad de cada persona en la práctica y en su vida cotidiana desde el aprendizaje colectivo. Como menciona Molano (2015). De este modo la emocionalidad toma gran relevancia a la hora de interactuar y reconocer al otro y el entorno, ya que desde allí se generan lazos de empatía más fuertes, causando que nos preocupemos y cuidemos del otro, en este sentido planteamos la siguiente pregunta **¿De qué manera exteriorizo mis procesos emocionales en la interacción con el entorno?** Desde allí, buscamos propiciar en los y las practicantes una reflexión acerca de esos procesos de comunicación con el entorno, como nombramos anteriormente, la emocionalidad es el primer espacio de interacción de las personas y desde allí se reconocen las mismas, por ello es importante reconocer de qué manera transmiten esas emociones.

Los ejes de análisis de estas preguntas son los procesos emocionales, (reactivos, coactivos y proactivos), los cuales dependen directamente de la experiencia de cada persona y su relación con el entorno y el contexto, es decir, dependiendo la situación las emociones permiten que la persona se involucre más a dicha situación o por el contrario que se aleje y busque otras maneras

o situaciones que le generen agrado y satisfacción, todo esto, dado en un ámbito relacional y de constante interacción con el medio y con los otros, es así como está estructurado nuestro 9no encuentro pedagógico.

Las últimas dos preguntas de este núcleo problémico van relacionadas a los ejes de análisis, memoria, aprendizaje y consciencia, para dar espacio a el 10mo encuentro pedagógico, donde se buscará abordar todos los elementos construidos en todo el proceso educativo, generando una respuesta de reflexión y transformación en torno a las dinámicas de relación con sí mismo, el otro y el entorno. La primera pregunta **¿Cómo enfrentar los problemas de la bici?** busca que desde la relación cuerpo-objeto se reflexione y se analice la manera más adecuada para resolver algún inconveniente, teniendo en cuenta todos estos elementos que construyen, posibilitan e interfieren en la realización de la práctica. La segunda pregunta **¿Cómo proponer un convivir epimeleico?**, tiene como intención que cada persona desde su experiencia y su aprendizaje en el proceso educativo sea capaz de crear relaciones epimeleicas frente a situaciones que atenten con el cuidado psicológico, social, simbólico y físico de las personas involucradas en la situación y del entorno en el cual se desarrolle la misma.

Metodología

La metodología hace referencia al cómo se va a desarrolló la propuesta en la práctica, qué medios o métodos se emplearon, qué estilos de enseñanza y que materiales didácticos se usaron, además de la modalidad, ya sea presencial o con mediación tecnológica. Teniendo en cuenta la disciplina desde la cual se desarrolló el proyecto, abordamos los estilos de enseñanza de Muska Mosston, (1986), el cual plantea varios estilos enfocados a la educación física, desde allí utilizamos para cada sesión un estilo de enseñanza, atendiendo a la pregunta orientadora del mismo y al enfoque pedagógico del proyecto; el estilo más utilizado en el proyecto es el descubrimiento guiado (Mosston, 1986), ya que nos permite que los y las practicantes desarrollen

durante la actividad procesos de análisis, consciencia y reflexión acerca de los elementos que se estén abordando, respondiendo a la relación y aspectos que se proponen desde la educación liberadora propuesta por el profesor Freire (1968). A partir de las preguntas orientadoras de cada encuentro pedagógico, se buscó la reflexión de los procesos de desarrollo que guiaron la construcción de un ser epimeleico.

Educando con y para la Épiméleia							
Propósito general	Estimular la construcción de un ser humano epimeleico, desde los campos de desarrollo inmersos en la perspectiva compleja del desarrollo humano.						
Ser humano Epimeleico	Perspectiva compleja del desarrollo Humano	Enfoque de la educación física			Núcleos problemáticos	Preguntas Orientadoras	Ejes de análisis
Consciente	Campo al que pertenece	Experiencia Corporal					
Transformador							
Patrones fundamentales relacionados a la práctica en bicicleta	Procesos Filogenéticos Campo Biomotor	D	D	D	¿Cómo contribuyo a la transformación de la entorno desde la bicicleta?	¿Cómo contribuyen los patrones fundamentales a la práctica en bicicleta?	Estaticidad, locomoción, manipulación
		I	I	I		¿Cómo desde los patrones fundamentales relacionados a la bicicleta podemos transformar nuestro entorno?	
Aprendizaje socio-emocional	Procesos Emocionales Campo Relacional.	N	N	N		¿Cómo puede cambiar mi práctica a partir de la percepción de mis emociones?	Procesos emocionales: reactivos, coactivos, proactivos.
		S	S	S		¿De qué manera exteriorizo mis procesos emocionales en la interacción con el entorno?	
Aprendizaje colectivo a partir de la práctica	Funciones Mentales Campo Simbólico	Ó	Ó	Ó		¿Cómo enfrentar los problemas de la bici?	Memoria, aprendizaje y conciencia
		N	N	N		¿Cómo proponer un convivir epimeleico?	
		I	E	I			
		N	X	N			
		T	T	T			
		R	R	R			
		A	A	A			
		C	C	C			
		O	O	O			
		R	R	R			
		P	P	P			
		O	O	O			
		R	R	R			
		A	A	A			
		L	L	L			

Tabla 3 Matriz de relaciones Tercer Núcleo Problemático Fuente: elaboración propia, 2020.

De este modo, las preguntas orientadoras que guían los diálogos de experiencias contribuirán a la apropiación por parte de los practicantes de los ejes de análisis propuestos para el proceso de concienciación. Igualmente atendiendo a la dinámica y la intención del proyecto, buscamos un desarrollo integral del ser humano, abordando los procesos relacionales del desarrollo humano, pero sin dejar de lado aspectos de orden biomotor, ni simbólico; es por ello por lo que se emplearon estilos como el mando directo y asignación de tareas.

Esta propuesta se realiza en el marco de las prácticas corporales, pero para el desarrollo de esta, enfatizamos en lo que es la práctica en bicicleta, desde allí hemos evidenciado las problemáticas planteadas en un primer momento y la influencia de esta práctica en las relaciones sociales, dejando ver la espontaneidad de las personas, mostrando distintas etapas y emociones, podemos ver que todo tipo de persona puede realizar esta práctica, generando emociones como, felicidad, tristeza, alegría, rabia, dolor, tranquilidad, entre otras, posibilitando así un reconocimiento de sí mismo y de los que están involucrados en el mismo contexto. Es así, como la práctica en bicicleta se desarrolló la propuesta metodológica del proyecto, y respondiendo al enfoque pedagógico de la educación problematizadora. Abordamos los diálogos de experiencias, los cuales permiten identificar saberes, valores, conocimientos, actitudes y percepciones de las y los practicantes, posibilitando la reflexión y la toma de consciencia de los diferentes elementos involucrados, especificando los ejes de análisis de cada encuentro pedagógico. Y, por último, en los encuentros utilizaremos los debates, en los cuales podremos confrontar los saberes y conocimientos que se han ido construyendo en el proceso, por medio de preguntas problémicas y situaciones cotidianas, y así mismo identificar qué relevancia tienen los mismos, en la construcción de cada practicante como persona y en la construcción del espacio educativo y del entorno.

Los medios didácticos que usamos buscaron motivar e incentivar la participación en el proceso, además de ayudar a una mayor comprensión de los temas, ejes o contenidos que se trabajarán a lo largo del proceso. Como material didáctico, utilizamos apoyo audiovisual, artículos, videos, etc.; entendiendo que, no todos los encuentros serán presenciales, en este sentido se desarrollaran dos encuentros por mediación tecnológica; además tendremos invitados especiales a algunos encuentros, los cuales nos ayudaran a enfatizar en temas específicos.

Instrumentos de recolección de información.

Teniendo en cuenta los elementos mencionados en la metodología y los enfoques teóricos abordados en los capítulos anteriores, los instrumentos de recolección de información deben responder a una relación coherente entre estos, con los propósitos y preguntas orientadoras de los núcleos problémicos y los encuentros pedagógicos.

Los instrumentos a utilizar en este proyecto, estarán enmarcados en posibilitar la recolección de experiencias de los y las practicantes involucrados en el proceso, además están relacionados directamente con los ejes de análisis de cada encuentro; para ello, implementamos encuestas de preguntas abiertas, además de material audiovisual como videos, fotografías y grabaciones auditivas, que permitieron identificar las experiencias de los y las practicantes; otro instrumento que utilizamos serán las narrativas en el diálogo colectivo, las cuales posibilitan a cada participante expresar desde su experiencia, emociones, sentimientos y conocimientos; de esta forma buscamos responder al desarrollo integral y complejo del ser humano que se expone desde la perspectiva compleja de desarrollo humano propuesta por Molano (2015) y al enfoque de la experiencia corporal desde las dimensiones intra, extra e inter corporal, manifestadas de manera transversal y co-implicadas en todas las situaciones durante la práctica.

Sistematización de experiencias.

Desde los discursos de la educación física planteados en el transcurso de la historia, podemos ver la relación directa que existe entre la sistematización de experiencias, con el tema tan amplio y complejo de la evaluación, donde se ha reflejado simplemente la estandarización y medición de ejercicios o movimientos corporales, buscando el perfeccionamiento técnico de los mismos, en este sentido, la evaluación sistemática, cuantitativa y estandarizada ha estado reflejada en la educación en general, y es por ello que reflexionamos sobre la manera como se enseña y cómo se aprende; de este modo, analizamos las instituciones (colegios, iglesias, cárceles entre otras) como organismos de control y estandarización, los cuales no alcanzan a lograr un desarrollo integral del ser humano, obligándolo a cumplir con normas y creencias propias de estas instituciones, así mismo creando en la sociedad un imaginario, que sólo desde estas instituciones se puede educar y construir personas que vivan en sociedad. Es por esto que, desde esta propuesta educativa, queremos abordar otros escenarios de formación, espacios socioculturales abiertos a la participación ciudadana, donde realmente se construya desde un gusto y una autonomía por participar en los procesos educativos.

Para abordar la evaluación en este proyecto, dejaremos de lado estos estándares y valoraciones de resultado y buscaremos privilegiar el proceso de cada persona en la construcción y el aprendizaje significativo durante el proyecto, es así, que se retoma la evaluación desde la *sistematización de experiencias*. Este tipo de evaluación se centra en captar el desarrollo de la experiencia y en la generación de aprendizajes desde la práctica, haciendo énfasis en el proceso vivido, intentando entender las causas de los sucesos y comprender los diversos actores que participan de él.

En el contexto Latinoamericano, este enfoque tiene su base en los procesos de educación popular y en adultos, los cuales se han trabajado en la región desde los años 60 a partir de la

Pedagogía de la Liberación de Freire (1968). Uno de los pensadores que ha teorizado esta forma evaluativa es Oscar Jara, para él, la sistematización es:

Aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí, y por qué lo han hecho de ese modo. Citado en (Tapella & Rodríguez, 2014, pág. 86)

Otra mirada de la sistematización, nos permite referenciarla como: “una práctica que respeta y refleja la riqueza de los diferentes contextos en los que se utiliza” Citado en (Tapella & Rodríguez, 2014, pág. 84).

Desde nuestra propuesta curricular apuntamos a un análisis de los problemas que están asociados a la práctica en bicicleta, los cuales se pretenden abordar desde un espacio de formación en comunidad que permita atender y transformar estas situaciones; en este sentido la sistematización de experiencias nos permite retomar y analizar críticamente los aprendizajes que surgieron de la experiencia de estos espacios, la participación de los actores involucrados y las lecciones que permitan mejorar la efectividad y eficiencia de esta y otras experiencia similares, con el fin que sean la base que buscará la transformación, no solo de su práctica, sino de sí mismo y del entorno.

Para desarrollar la sistematización de experiencias como método de evaluación Tapella y Rodríguez (2014) plantean un proceso establecido por seis fases, las cuales son:

- Identificación o delimitación del objeto de conocimiento: en la cual desde nuestro proyecto se sistematizan las experiencias vividas en torno a la problemática plateada

- Identificar los diversos actores: en esta fase podremos reconocer los distintos puntos de vista y las distintas experiencias de todos los actores que participan en el desarrollo de la propuesta educativa.
- La situación inicial o los elementos del contexto: la situación inicial se plantea como la problemática la cual se enmarca en la falta de análisis y reflexión de las prácticas corporales, de ahí planteamos la construcción de un ser humano epimeleico.
- La intencionalidad y el proceso de intervención: desde aquí, se posibilitará un proceso de toma de conciencia, de estos elementos, para posteriormente transformarlos en hábitos y actitudes de preocupación y cuidado, esto desde el desarrollo de la práctica en bicicleta.
- Situación final o actual: en esta fase se analiza desde los resultados o alcances que ha tenido hasta el momento la intervención del proyecto, se compara mediante la sistematización y descripción, el diagnóstico inicial con el desarrollo que ha tenido, y qué elementos han contribuido y cuales han interferido
- Las lecciones aprendidas de la experiencia: la idea de este recorrido es facilitar los procesos de aprendizaje que contribuyen con el desarrollo del ser humano epimeleico, teniendo como resultado un producto que logre ser comunicado y comunicable.

Mesodiseño

El mesodiseño pretende esquematizar la proyección que se tiene para la implementación de la propuesta durante los encuentros pedagógicos, especificando cómo se realizarán y con qué instrumentos se evaluará (ver Tabla 4, 5 y 6). De este modo cada tabla describe el mesodiseño correspondiente a un núcleo problémico planteado, donde se busca problematizar la práctica para

motivar a la preocupación y el conocimiento de sí mismo, que conlleve a transformarse por medio de sus prácticas. Cada núcleo es desarrollado a partir de unas preguntas orientadoras, las cuales son abordadas a partir de unos ejes de análisis por medio de los cuales se identificaron los procesos que están inmersos en el desarrollo de la práctica y que hacen parte del proceso consciente y transformador que se pretende.

Se hace explícito en el diseño los estilos de enseñanza y los medios que se utilizaron, para el desarrollo de los espacios, así como la modalidad en la cual se realizaron los encuentros. Para dar cuenta de este proceso utilizaremos la sistematización de experiencias como la estrategia que nos permitió dar cuenta del proceso vivido y los cambios y progresos que se dieron a lo largo de todos los encuentros pedagógicos. Además, de aquí salieron los insumos que se sistematizaron, los cuales se realizaron a partir de narrativas como el cuento o las reflexiones escritas, que surgen del diálogo de experiencias con los practicantes del encuentro, los cuales permitieron evaluar el proceso, no solo a los orientadores sino a los practicantes también.

Educando con y para la Épiméleia						
Propósito general	Estimular la construcción de un ser humano epimeleico, desde los campos de desarrollo inmersos en la perspectiva compleja del desarrollo humano.					
Núcleos problemáticos	Preguntas Orientadoras	Ejes de análisis	Metodología			
			Modalidad	Estilo de enseñanza	Medios	Material Didáctico
¿Cómo percibo el desarrollo de mi práctica en bicicleta?	¿De qué manera realizo mi práctica en la cotidianidad?	Hábitos, valores y actitudes	P	Descubrimiento guiado	Práctica en bicicleta/ diálogo de experiencias	Ninguno
	¿Qué valores he construido a partir de la práctica en bicicleta?					
	¿Cuál considero que es la posición adecuada para andar en bicicleta y cómo se relaciona con la respiración?	Posición adecuada y respiración abdominal	P	Descubrimiento guiado	Práctica en bicicleta/ diálogo de experiencias	Apoyo audiovisual
	¿Cómo debo prepararme para la práctica?	Nutrición, descanso, calentamiento y estiramiento	MT	Mando Directo	Plataforma Google Meet. Diálogo de experiencias	Invitado
	¿Qué entiendo de mi corporeidad cuando monto en bicicleta?	Esquema e imagen corporal	MT	Descubrimiento guiado	Dibujo/ manualidades/ diálogo de experiencias	Ninguno

Tabla 4 Mesodiseño Primer Núcleo Problemático. Fuente: Elaboración propia, 2020.

Educando con y para la Épiméleia						
Propósito general	Estimular la construcción de un ser humano epimeleico, desde los campos de desarrollo inmersos en la perspectiva compleja del desarrollo humano.					
Núcleos problemáticos	Preguntas Orientadoras	Ejes de análisis	Metodología			
			Modalidad	Estilo de enseñanza	Medios	Material Didáctico
¿Cómo se posibilita mi interacción con la sociedad desde la bicicleta?	¿Qué elementos caracterizan la manera de comunicarme, cuando monto en bicicleta?	Codificación del lenguaje	P	Resolución de problemas	Práctica en bicicleta /diálogo de experiencias	Guía: Normativa señalización .
	¿Qué significados se han construido en torno a la bicicleta dentro de la cultura bogotana?	Significados construidos desde la cultura de la bicicleta	MT	Descubrimiento guiado	Google Meet. Diálogo de experiencias	Videos / artículos
	¿Cómo los saberes referidos al ciclismo contribuyen a mi aprendizaje motor?		P		Práctica en bici/ Diálogo experiencias	Ninguno
	¿Cómo favorecen los procesos de interacción a mi construcción corporal?	Relaciones intra, inter y transpersonales	P	Descubrimiento guiado	Diálogo de experiencias	Ley 1811 2016
	¿Cómo favorezco la construcción de comunidad desde mis acciones?					

Tabla 5 Mesodiseño Segundo Núcleo Problemático Fuente: Elaboración propia, 2020

Educando con y para la Épiméleia						
Propósito general	Estimular la construcción de un ser humano epimeleico, desde los campos de desarrollo inmersos en la perspectiva compleja del desarrollo humano.					
Núcleos problemáticos	Preguntas Orientadoras	Ejes de análisis	Metodología			
			Modalidad	Estilo de enseñanza	Medios	Material Didáctico
¿Cómo contribuyo a la transformación del entorno desde la bicicleta?	¿Qué nos permite como seres humanos montar en bicicleta?	Elasticidad, locomoción, manipulación	P	Basado en la tarea	Práctica en la bicicleta/ Diálogo de experiencias	Ninguno
	¿Cómo estimular el desarrollo de los patrones fundamentales desde el trabajo en equipo?					
	¿Cómo percibo lo que vivo desde mi emocionalidad?	Emocionalidad	P	Descubrimiento guiado	Práctica en la bicicleta/ Diálogo de experiencias	Video
	¿Cómo exteriorizo mi emocionalidad en la interacción con las demás personas?					
	¿Cómo enfrentar los problemas de la bici?	Memoria, aprendizaje y conciencia	P	Resolución de problemas	Práctica en la bicicleta	Invitado
	¿Cómo proponer un convivir epimeleico?		P	Descubrimiento guiado	Debate	Ninguno

Tabla 6 Mesodiseño Tercer Núcleo Problemático. Fuente: Elaboración propia, 2020.

Análisis de la experiencia

Este capítulo será el encargado de divisar el análisis del proceso llevado a cabo en la ejecución piloto de nuestro proyecto curricular particular, teniendo en cuenta, que para analizar lo anterior, se explicarán los elementos pedagógicos, como los estilos que mediaron el aprendizaje, el modelo evaluativo, quien evaluaba y el medio para los encuentros, los cuales permitieron planear y sistematizar la experiencia, tanto de los practicantes como de los orientadores, con el fin de evidenciar en qué medida estos elementos contribuyeron de manera significativa, y si responden a los propósitos propuestos, o si realmente no fueron relevantes para el desarrollo del propósito que se planteó para el proyecto.

Microcontexto

Debido a la coyuntura mundial que se presenta por la pandemia del Covid-19, estos encuentros se proyectaban de manera virtual, pero en consenso con las personas que decidieron participar del proceso, se propuso realizarlas de manera presencial, puesto que tenían la disposición y el tiempo, bajo las medidas de bioseguridad necesarias y sin superar el aforo de aglomeración en eventos que estableció la Alcaldía mayor de Bogotá, de 50 personas.

Este factor de la pandemia hizo que el número de practicantes no fueran muy alto, no solo desde nuestras precauciones como docentes, sino por el temor de los practicantes a salir e interactuar con otros debido a esa enfermedad viral. De este modo, la población que hizo parte de la implementación piloto estuvo compuesta por 9 practicantes aproximadamente por encuentro, siendo 6 practicantes los más constantes. Los practicantes se encuentran entre las edades de 20 y 35 años y realizan la práctica en bicicleta de manera habitual, como medio de transporte y una manera de ejercitar su cuerpo. Dentro de ellos, se hallan licenciados en educación física de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), así como licenciados en formación de la Lic. Recreación, Lic. En Deporte y Lic. En Educación Física y algunos practicantes regulares de

ciclismo urbano en la ciudad de Bogotá que gracias al voz a voz y a una convocatoria que se realizó por Facebook, decidieron participar del proyecto.

Todos los participantes utilizan de manera regular la bicicleta, la mayoría de ellos hacen parte de colectivos urbanos construidos en torno a la bicicleta, o salen a rodar con dichos colectivos; mientras que otros, en menor cantidad, la usan solo para movilizarse en la ciudad. Pero se observa que, aunque el uso de la bicicleta es regular, muchos expresan que no poseen conocimientos precisos de aspectos de la bicicleta, como la mecánica básica o procesos fisiológicos presentes en esta (evidenciado en el acercamiento pedagógico o prueba diagnóstica), además de dejar en claro que los procesos de interacción y relación con demás actores viales o personas del entorno no son los adecuados.

Los lugares en los cuales realizamos los encuentros se escogieron de acuerdo con la ubicación, la iluminación y la seguridad. En los dos primeros encuentros se seleccionaron las ciclo rutas de la Biblioteca Virgilio Barco y del Parque Metropolitano Simón Bolívar, pero a partir del 4to encuentro encontramos en los alrededores del estadio el Campín, exactamente en el costado norte o costado nororiental; un espacio propicio, por contar con una gran dimensión, buena iluminación y seguridad, no tener paso vehicular y gozar de una ubicación central para todos y todas en la ciudad; desde entonces, se convirtió en un espacio recurrente para realizar nuestra implementación, además en este lugar, se reúnen varios colectivos ciclistas de la ciudad, brindándonos la posibilidad de tener un acercamiento a esta comunidad.

En ese sentido, hablamos sobre el análisis realizado en torno a las experiencias corporales, propiciadas por los núcleos problémicos planeados para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

¿Cómo percibo el desarrollo de mi práctica en bicicleta?

Este es el primer núcleo problémico de la propuesta, donde se buscó fomentar la preocupación y la toma de consciencia en los practicantes respecto a los procesos de desarrollo

que se encuentran relacionados a la funcionalidad corporal y la disposición para la práctica, entendida como los hábitos, las actitudes frente a las demás personas y el mundo, además de la actitud para desarrollar la práctica, valores, conocimientos técnicos y mecánicos previos, asimismo los procesos de preparación como el calentamiento, estiramiento, descanso y factores nutricionales. En este sentido, se hizo énfasis en el campo biofísico que propone Molano (2015), sin dejar de lado, el campo relacional en tanto que procesos de interacción, como los procesos axiológicos y el campo simbólico, en procesos cognitivos relacionados a la práctica, como la representación y codificación de la imagen y el esquema corporal.

El descubrimiento guiado tuvo predominancia en este núcleo puesto que, buscamos que a partir de los conceptos abordados en los ejes de análisis (hábitos, valores y actitudes para el primer encuentro, posición adecuada sobre la bici y respiración abdominal, para el segundo, nutrición, descanso necesario, para el tercero, calentamiento y estiramiento y para el cuarto encuentro esquema e imagen corporal) se posibilitó la reflexión de la utilidad de todos estos elementos para un desarrollo consciente y cuidadoso, además de evidenciar cómo se relacionan estos ejes de análisis en la práctica en la bicicleta y su contribución a la búsqueda de un ser humano epimeleico.

Los encuentros de este núcleo se desarrollaron de manera presencial, a excepción del tercero, que se realizó bajo mediación tecnológica, por medio de la plataforma Google Meet con la participación de un maestro en fisiología.

El propósito del primer núcleo fue fomentar una preocupación por establecer relaciones frente a la práctica en bicicleta desde los componentes biológicos y subjetivos y a través de procesos axiológicos, fisiológicos y relacionales que se dan en los campos de la perspectiva compleja de desarrollo humano de Miguel Molano (2015). Este primer encuentro pedagógico

tenía como finalidad responder a las preguntas orientadoras: ¿De qué manera realizo mi práctica en la cotidianidad? y ¿Qué valores he construido a partir de la práctica en bicicleta?

Este encuentro se aprovechó para realizar un acercamiento pedagógico o encuentro diagnóstico a la población, el cual se desarrolló en la ciclo ruta de la biblioteca Virgilio Barco, donde asistieron 9 practicantes. Utilizamos como instrumento de recolección de información una encuesta (Ver Anexo B), la cual, por tiempo, el día del encuentro no se pudo realizar, es decir, se la llevaron a casa los y las practicantes para enviarla por medio digital a los orientadores y además audios grabados a partir del diálogo propuesto para el encuentro. Con estos instrumentos de recolección buscamos identificar, qué conocen o desconocen en cuanto a los ejes de análisis del encuentro, conocimientos mecánicos y técnicos previos de la bicicleta en relación con el campo biofísico del desarrollo. Es importante aclarar, que los tópicos de respuesta en cada uno de los indicadores fueron establecidos debido a la frecuencia con la que aparecían en las respuestas de la encuesta y el dialogo, es decir, los tópicos de los indicadores no son determinados por nosotros los orientadores pedagógicos.

A partir de los resultados encontrados por medio de la encuesta realizada, presentamos los resultados de la primera categoría de nuestro diagnóstico, los hábitos que identifican las personas durante su práctica.

El primer indicador de los hábitos presentados es transporte y economía, el cual estuvo presente con un 44%, pues reconocen cómo la bicicleta se ha transformado de ser un elemento recreativo, para trascender a otros ámbitos de la vida de la persona. La salud es el siguiente indicador con un 33%, ya que expresan que ejecutan esta actividad por el cuidado de la salud y los beneficios del ejercicio que realizan. El siguiente indicador nos muestra si se presentan hábitos alimenticios en la población, el 44% de los encuestados reconocen que acostumbran a comer bocadillo o fruta antes de realizar la práctica, aunque el resto, expresa que esté no es un factor a

tener en cuenta y no reconocen su importancia. El indicador con mayor relevancia fue el calentamiento y estiramiento, el cual fue mencionado por el 89% de los practicantes. Los practicantes consideran que estas actividades de preparación son importantes, aunque algunos expresan que lo realizan antes, mientras que otros lo realizan después de la práctica. Esto nos muestra como la preparación no está fundamentada, pues, aunque se reconoce la importancia de estos hábitos, no se especifica en cómo ni en qué momento es adecuado para realizarla.

En cuanto a hábitos relacionales, el 44% reconocen que a través de esta práctica pueden relacionarse con otros practicantes y actores del contexto donde se encuentran. En este apartado encontramos que los practicantes reconocen la bicicleta como una posibilidad de conocer nuevas personas durante el desarrollo de la práctica. Otro elemento importante mencionado por los practicantes es la comunicación, que tienen en la vía durante su circulación, puesto que resaltan su importancia para evitar accidentes y mejorar la relación con los diferentes actores. El último indicador de esta categoría, “otras prácticas” hace referencia a las prácticas que tienen una menor presencia e impacto en ellos, presentándose con un 22%. Entre estas encontramos pasear al perro, tomar una ducha y observar el entorno.

De los resultados obtenidos en audios y entrevistas, se evidencia que en un primer momento los practicantes no tenían en cuenta hábitos y actitudes cuidadosas en su práctica cotidiana, no descansaban lo necesario, no estiran ni calentaban y no conocían hábitos alimenticios saludables acordes a la práctica en bicicleta.

La segunda categoría de nuestro diagnóstico se abordó en la encuesta realizada a partir de dos preguntas, que lograrán evidenciar los valores que los y las practicantes percibían o creían importantes a la hora de desarrollar la práctica. La primera pregunta va enfocada a las posibles soluciones que puede tener la práctica en bicicleta, en lo que se refiere a la convivencia y el

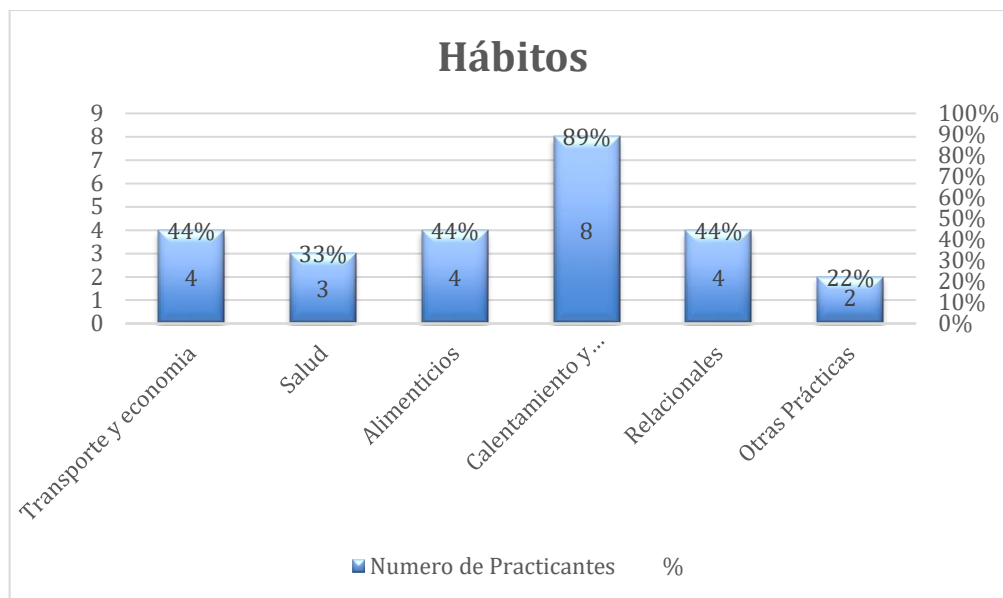


Figura 3 Análisis diagnóstico hábitos. Fuente: Elaboración propia, 2021.

medio ambiente; en este sentido, logramos evidenciar que todos y todas perciben diferentes maneras en las cuales la bicicleta contribuye, no solo al medio ambiente sino también a las relaciones sociales que se dan entorno a estas prácticas. Por ejemplo, encontramos diversas opiniones resaltando el cuidado del ambiente, pues un 44% de los practicantes expresan que movilizarse en bicicleta no genera ninguna emisión de gases como otros medios de transporte.

La segunda pregunta se enfoca en los valores que se logran construir a través de la práctica en bicicleta, la gran mayoría de los y las participantes coinciden con algunos valores que construyen al ser humano, como la autonomía y el respeto presentes con un 44%, la responsabilidad y la empatía con un 33%, el compromiso expresado en menor medida con un 22% y por último el cuidado de sí mismo evidenciado en un 56% de los practicantes. Es pertinente decir, que la mayoría de los y las practicantes usan la bicicleta constantemente, por ello son varias sus experiencias en la práctica, lo cual les permitió analizar si realmente estos valores mencionados se reflejan o no en la realidad.

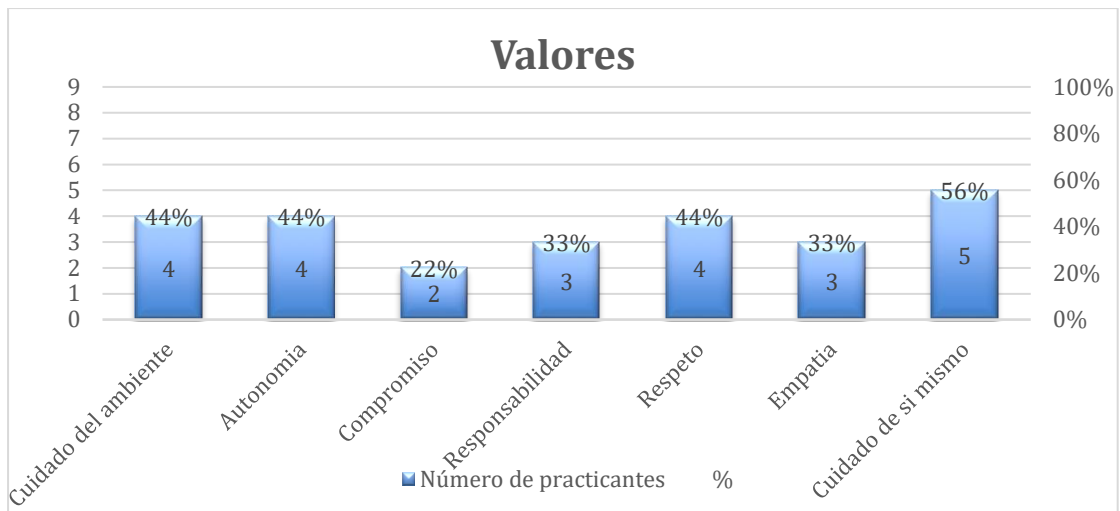


Figura 4 Análisis diagnóstico Valores. Fuente: Elaboración propia, 2021.

La siguiente categoría de análisis es la actitud, donde buscamos identificar la relación con la bicicleta y el entorno, identificamos que todos realizan la práctica de manera constante en la ciudad de Bogotá, estando inmersos en distintos escenarios y situaciones, los cuales permiten vivenciar y expresar sus emociones. Entre las más relevantes, está la felicidad que les provoca el montar sobre la bicicleta expresada por un 67%, luego el temor con un 44%, debido a la inseguridad y la tasa de accidentalidad en las ciudades grandes, y la satisfacción al salirse de su zona de confort y conocer entornos o lugares que se desconocían, presente en el 33% de los practicantes; estos procesos emocionales permiten interactuar al ser con el entorno y establecer relaciones sociales desde determinadas formas de comportamiento, las cuales hacen parte de los procesos axiológicos inmersos en el campo relacional del desarrollo.

Asimismo, podemos ver que la relación que se da con el entorno es particular y distinta para cada practicante; aquí un 89% expresa la importancia de reconocer al otro y a los elementos involucrados en el contexto social, ya que se reconoce que hay otros actores viales inmersos en este contexto; el 33% comentan que les permite realizar actividad física, mientras que a un 78% expresan que la práctica en bicicleta, se les facilita como un medio de transporte al ser más efectivo y económico. Como podemos ver, la actitud se ve inmersa en varios aspectos del ser

humano desde sus emociones y sus maneras de comunicarse e interactuar con los demás, pero a su vez esta actitud depende de factores externos que predisponen al ser humano a comportarse de ciertas maneras, según el contexto y la situación.

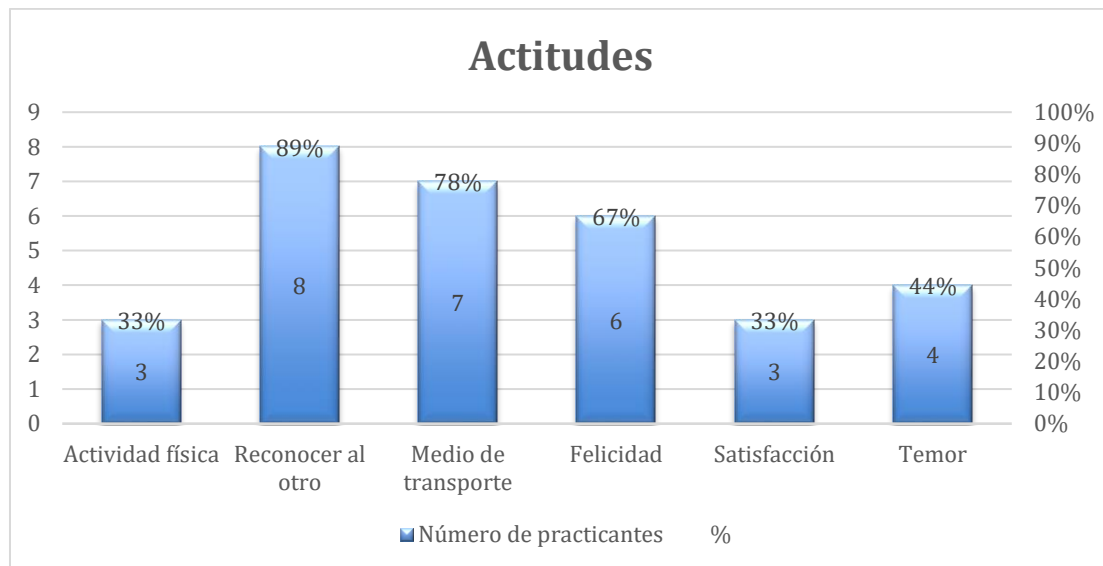


Figura 5 Análisis diagnóstico actitudes. Fuente: Elaboración propia, 2021.

La última categoría de análisis del diagnóstico nos permite identificar qué conocimientos técnicos y mecánicos tienen las personas con respecto a la práctica en bicicleta, previo a iniciar los encuentros pedagógicos. Al identificar esos conocimientos logramos ver, qué partes de la bicicleta y su funcionamiento logran reconocer los y las practicantes, ya que permitió identificar la relación que existía entre la persona y los elementos mecánicos que conocía de la bicicleta. Entre los resultados encontramos como las partes más conocidas el sillín y los pedales, los platos y piñones; y en una menor cantidad, reconocen los frenos, el descarrilador y el tensor. Esto nos deja ver que su reconocimiento de la bicicleta es básico, no se conocen partes importantes respecto al funcionamiento de la bicicleta.

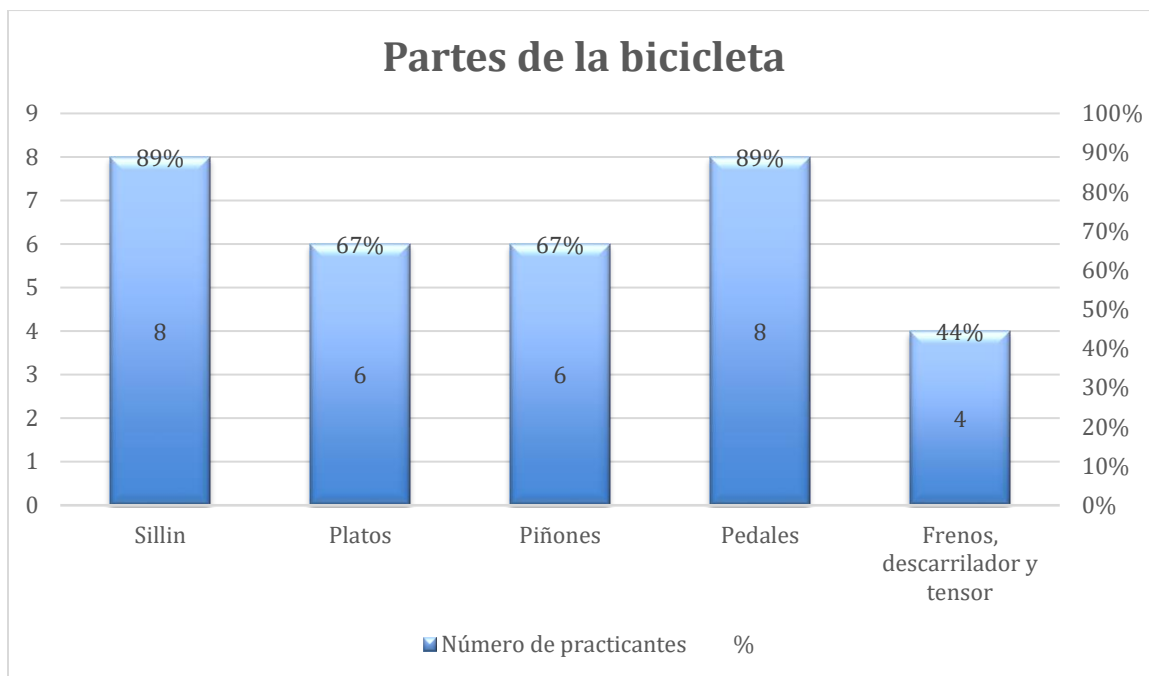


Figura 6 Análisis diagnóstico partes de la bicicleta. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Es así como llegamos a la última parte de este diagnóstico, para reconocer si tienen algún conocimiento en caso de emergencia, hallar una solución con respecto a la mecánica de la bicicleta; el 78% aseguran que puede solucionar y ajustar los frenos, el 56% dice que puede ajustar los cambios y despinchar las llantas, y un 22% de los y las practicantes asegura no tener ningún conocimiento. Esto deja ver que por lo menos la mitad de ellos poseen algún conocimiento referente a la mecánica, pese a ello, no podrían solucionar estos problemas básicos en su totalidad, en una situación de emergencia, lo que valida nuestra intención con la propuesta educativa y la problemática planteada.

Teniendo en cuenta el número de menciones en los diálogos entre orientadores y practicantes, buscamos evidenciar qué conceptos y teorías, eran más relevantes y estaban con mayor presencia en sus discursos. Se hace el conteo de las menciones debido a que los y las participantes podían expresar más de una vez la teoría que se estaba analizando y los resultados de los análisis se dan entorno al número de practicantes que lo mencionaron por lo menos una vez.

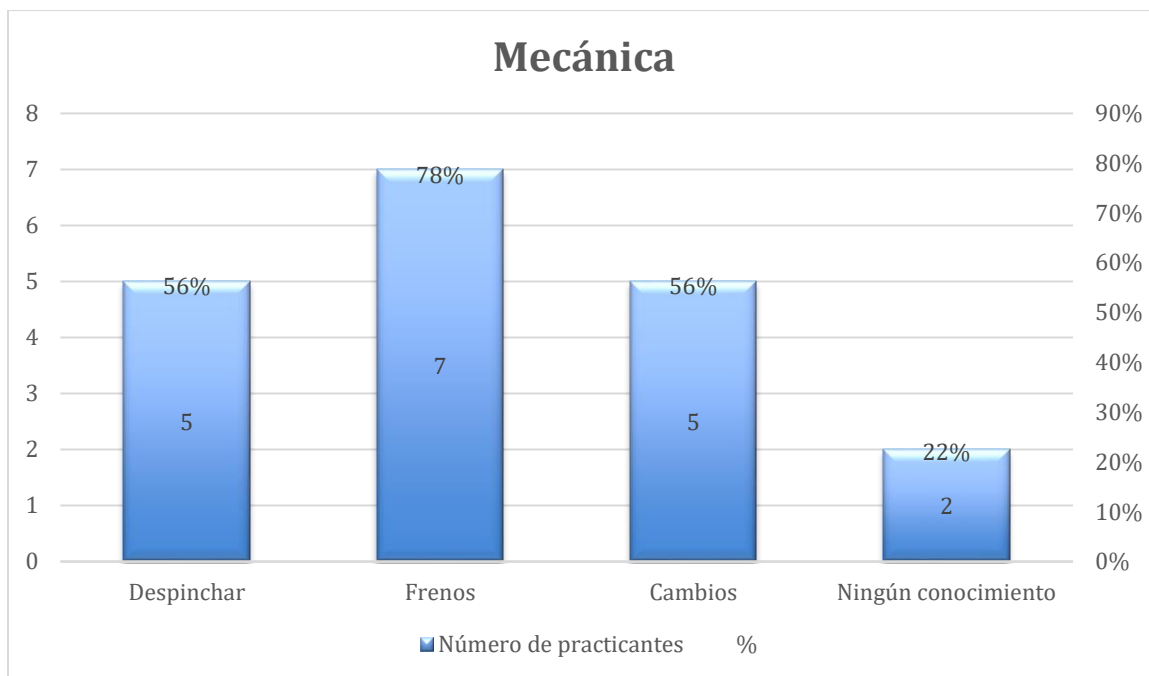


Figura 7 Análisis diagnóstico mecánica. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Este primer núcleo tuvo la participación de 9 personas en promedio de los 5 encuentros que lo conforman, de los cuales se hará el conteo de practicantes que mencionen. En el primer núcleo surgió predominancia en el campo biomotor, puesto que se buscaba la reflexión en los encuentros que giraban en torno a los procesos fisiológicos y la preparación que se debe tener para la práctica. El 100% de los practicantes, expresan que estas capacidades fisiológicas se evidencian en la práctica que se desarrolla, además de condicionar su adecuada realización. Por esto en los encuentros que tenían como eje estos procesos fisiológicos inmersos en este campo de desarrollo, predominó la reflexión en torno a la funcionalidad y la percepción corporal en determinadas situaciones, ya que ellos consideraban que la reflexión de estos aspectos contribuye a una realización más eficaz y que no represente riesgo al bienestar. Entre ellas encontramos; alimentación, preparación para práctica y la forma como se realiza.

En el campo relacional se evidencian los procesos de toma de conciencia de la disposición para la práctica expresado en los hábitos, actitudes y valores que se presentan en la práctica. En este sentido como se puede observar en la siguiente la figura, el 55% de los y las practicantes

expresan que estos procesos pasan desapercibidos y que identificarlos puede contribuir a su transformación, además de reconocer que estos procesos posibilitan una mejor relación con los demás contribuyendo a la construcción de significado para las prácticas.

Por último, en esta categoría de perspectiva de desarrollo humano en el campo simbólico encontramos que un 77% de los y las participantes reconocen la práctica en bicicleta como un elemento que posibilita la interacción y socialización, mediadas por el lenguaje en un entramado simbólico que otorga sentido a la práctica, por esto, las representaciones simbólicas permiten expresar sus sentires y percepciones respecto a cómo se ve en la práctica.

Los practicantes expresaron que había una reflexión frente a la forma en que realizaban su práctica, puesto que empezaron a analizar la importancia y la forma adecuada de ajustarse a la bicicleta, la respiración y las capacidades asociadas que se veían involucradas, además de reflexionar sobre cómo se potencian e incluso como las malas posturas contribuyen a lesionarse. La intención con esta concienciación es que los practicantes transformen la manera en la que realizan la práctica.

El siguiente componente que abordamos en este análisis es el dialogo, el cual está presente en un 66% de los practicantes; este modelo educativo es empleado para orientar los encuentros pedagógicos. A partir de los diálogos propiciados durante los espacios de este primer núcleo problémico, se evidencio que los practicantes reflexionaron en torno a la realidad en la que realizaban su práctica, ya que, mediante los diálogos, afirmaron las formas particulares de percibirse y de percibir el desarrollo de la práctica, cada uno expresando su conocimiento referido a la realidad. Es por ello que el indicador de este componente es la reflexión de la realidad, expresada en los diálogos entre orientadores y practicantes, esto nos brindó la oportunidad de reconocer los diferentes puntos de vista de los practicantes en torno a los procesos axiológicos y fisiológicos.

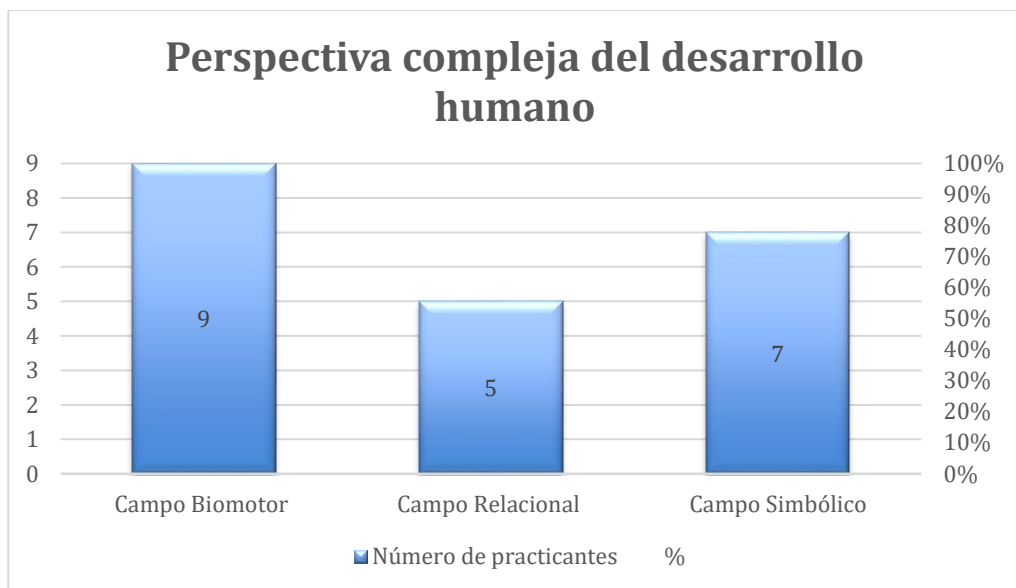


Figura 8 Análisis componente humanístico núcleo 1. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Uno de los encuentros que más contribuyó al desarrollo de este primer núcleo, fue el tercer encuentro pedagógico, el cual se dio en torno a los ejes de análisis, calentamiento, estiramiento, nutrición y descanso; que son elementos relevantes en el desarrollo de la práctica, pues refiere a los procesos fisiológicos. Este tercer encuentro, decidimos realizarlo bajo mediación tecnológica a través de la plataforma Google Meet, en el cual pudimos contar con un invitado, maestro en fisiología. Luego de una retroalimentación del encuentro anterior y una breve contextualización sobre los ejes de análisis a los practicantes, continuamos con una breve exposición sobre preparación para la práctica (calentamiento, estiramiento, descanso necesario y nutrición). La metodología que se empleó en este encuentro fue mediante preguntas formuladas con anterioridad por parte de los orientadores hacia el invitado y enfocadas a los ejes de análisis (Ver Anexo D). Posteriormente los practicantes realizaron preguntas relacionadas a creencias comunes que se tienen respecto a estos procesos fisiológicos, por ejemplo, el ayuno intermitente, que alimentos eran adecuados para aportar la energía necesaria y la utilización de plásticos para reducir el peso.

Este reconocimiento de sí mismos y del entorno en el que realizaban su práctica permitió evidenciar como se empieza a reconocer el principio filosófico de la épiméleia, por ejemplo, uno de los practicantes dijo: “considerar de qué forma yo complemento la práctica de mi diario vivir, porque evidentemente uno solo sale a montar en bici, pero en este momento estoy teniendo en cuenta el descanso, la alimentación, etc.”(J. B. encuentro 7), generando una preocupación en la persona de como desarrollaba la práctica, a partir de los procesos fisiológicos y axiológicos. Por esta razón la épiméleia está presente en un 88% de los y las practicantes en los diálogos realizados. Los practicantes que intervinieron en los diálogos hacen mención a la épiméleia, refiriéndose a la preocupación de sí mismo y de los demás como posibilidad de establecer relaciones más sólidas a partir del cuidado, esa necesidad de saber cómo me percibo y cómo me perciben los demás es fundamental, a partir de ello se pueden construir como personas, ya que es difícil determinar qué lo caracteriza a uno mismo.

La siguiente teoría con la cual desarrollaremos el análisis de la propuesta en este primer núcleo, es el enfoque de la experiencia corporal propuesto por Molano (2015). En este núcleo problémico se buscó fundamentalmente desarrollar la dimensión intracorporal, ya que el propósito era fomentar la toma de consciencia entorno a los componentes biológicos y subjetivos de los practicantes cuando usaban la bicicleta, aunque esto no implica que las demás dimensiones no se hayan evidenciado en este primer núcleo.

A partir del análisis de las grabaciones de audio realizadas en los encuentros, se identifica la dimensión intracorporal como predominante ya que el 100% de las y los practicantes mencionan la importancia de tener una postura adecuada al momento de realizar la práctica, pues, experimentaban situaciones de dolor con algunas posturas. Además, resaltan que el correcto ajuste de los componentes mecánicos de la bicicleta interviene directamente en la prevención de problemas posturales. Por este motivo la percepción que se tenía del propio cuerpo fue la clave,

ya que permitió a los practicantes reflexionar sobre estos ajustes necesarios y las dolencias que se presentaban al realizar la actividad, puesto que no centraban su atención en ellos, sino hasta que se presentaba alguna molestia.

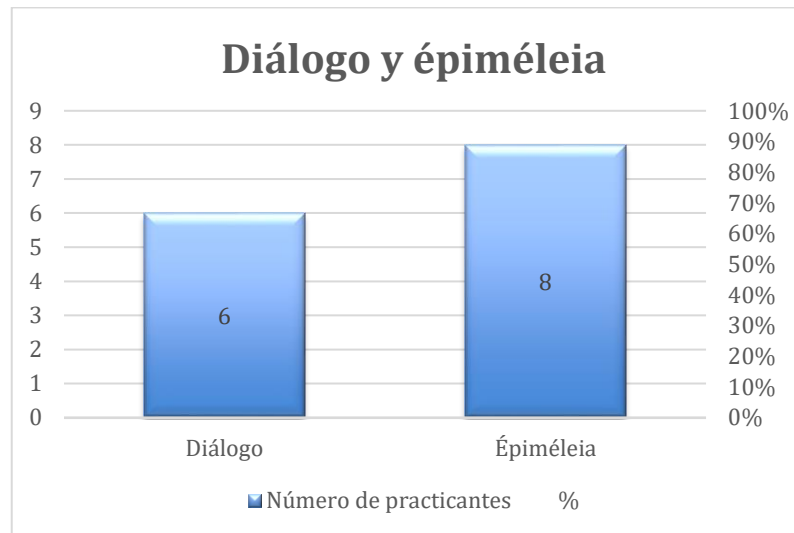


Figura 9 Análisis componente pedagógico núcleo 1. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Dentro de esta dimensión también se encuentran los procesos fisiológicos de los cuales se buscaba generar una toma de consciencia, entre ellos la preparación y las capacidades fisiológicas involucradas, las cuales los practicantes manifestaban que no eran muy recurrentes a reflexionar o lo pasaban por alto. Uno de estos ejemplos y que fue el más notorio, fue el aspecto de la toma de consciencia de la alimentación necesaria para la práctica, en esta categoría todos los practicantes resaltaron que era muy necesario, pues llevaba a una reflexión de la cantidad y la calidad de nutrientes que proveemos a nuestro cuerpo para realizar la práctica de manera adecuada; entre estas respuestas evidenciamos que se da una inclinación a cambiar los hábitos alimenticios, pues no eran considerados por ellos, esto se evidenció en las respuestas brindadas por los practicantes:

Sí, me he vuelto un poco más reflexivo al momento de lo que como antes de la práctica, también la frecuencia con la que debo comer dependiendo la intensidad con la que esté realizando la práctica y también si, la calidad de los alimentos. (A.S. Encuentro 7).

Los y las practicantes dejaron en evidencia su interés hacia lo biológico en este primer núcleo, ya que los diálogos y demás preguntas, de su parte, giraron en torno a ello, como se puede observar en la figura a continuación (figura10)

La dimensión extracorporal en este núcleo, tuvo una presencia un 11%, debido a como mencionamos anteriormente, los y las practicantes en este núcleo se concentraron en la dimensión intracorporal, sin embargo, en algunos encuentros los practicantes manifestaron como los espacios influyen en la práctica, ya que intervienen factores como iluminación, seguridad e infraestructura que permitan desarrollar estas actividades; por ejemplo, en el encuentro número 2, el lugar donde se realizó el encuentro no contaba con iluminación y algunas de las personas partícipes no tenían luces, situación que provocó preocupación y fue resaltada por parte de todos los y las practicantes y por nosotros como orientadores. Para prever y ubicar lugares más adecuados, a partir de este encuentro decidimos reunirnos en el Estadio el Campin, ya que tenía las condiciones adecuadas para el desarrollo de los encuentros.

Por último, en esta categoría de la experiencia corporal encontramos la dimensión intercorporal con una prevalencia del 22%. Dentro de esta dimensión, resaltan las relaciones que se dan con otros practicantes en las actividades y cómo esto ayudó a contribuir a un reconocimiento de sí mismos, desde el describirse hasta comunicarlo, además de tratar de identificar las características de los otros, implicaba un proceso profundo de reflexión.

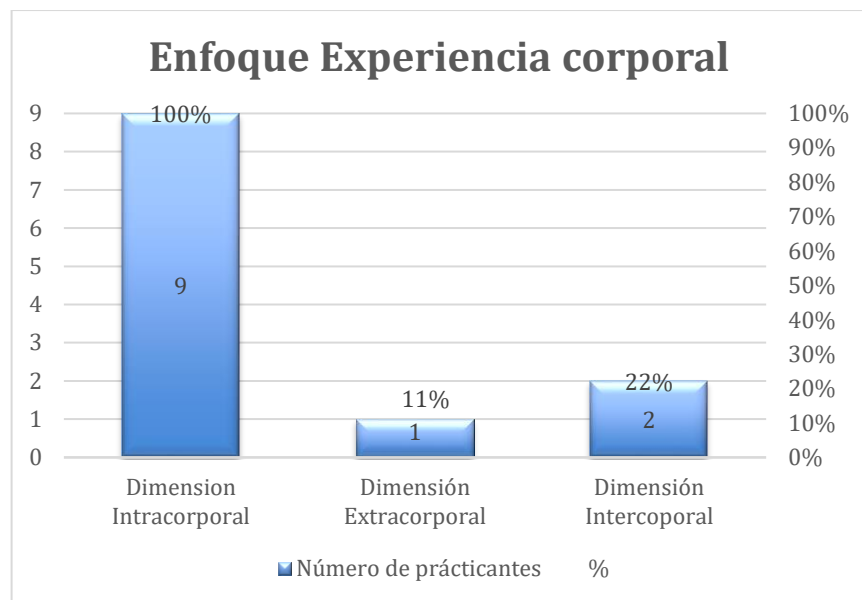


Figura 10 Análisis componente disciplinar núcleo 1. Fuente: Elaboración propia, 2021.

¿Cómo se posibilita la interacción con el entorno desde la bicicleta?

Este es el segundo núcleo problémico, donde se buscó posibilitar la transformación y la toma de consciencia, acerca de los procesos que están relacionados con las sensaciones propioceptivas, el reconocimiento del saber histórico-cultural y la subjetividad en la sociedad y sus relaciones, es así, que desde la postura de Molano (2015), hacemos uso del campo relacional, refiriéndonos a las relaciones sociales (**relaciones intra, inter y transpersonales**), el campo simbólico, en los procesos cognitivos (**representaciones para la comunicación en la práctica**) y en el campo biomotor, a los procesos ontogénicos, (**significados construidos desde la cultura de la bicicleta**); los cuales fueron los ejes de análisis de este núcleo problémico. También cabe aclarar, que desde el enfoque disciplinar abordado en el proyecto, se hizo hincapié en la dimensión extracorporal pues nos posibilitó la relación con el objeto, en este caso, la bicicleta, y el entorno en el que se desarrolla la práctica, sin desconocer las otras dimensiones y entendiendo que estas se encuentran ligadas, o como diría Molano (2015), co-determinadas, co-implicadas y co-constructivas.

En este núcleo la población promedio de los 4 encuentros pedagógicos, disminuyó a 7 practicantes; para el desarrollo de este núcleo, se usó en mayor medida el estilo de enseñanza: enseñanza basada en la tarea, debido al traspaso que hay de la toma de decisiones de los profesores a los y las practicantes, ya que nos permitió que las y los practicantes desarrollen durante los encuentros el fortalecimiento de la confianza a través de la espontaneidad y la naturalización de los momentos de aprendizaje. Esto quiere decir que los orientadores pedagógicos, tomaron las decisiones antes y después de los encuentros, pero que los y las practicantes tuvieron la oportunidad de participar tomando decisiones en el transcurso de estos.

En el análisis de la perspectiva de desarrollo humano de este segundo núcleo, del cual hacemos uso de los 3 campos del desarrollo que propone Molano (2015), al igual que en todos los núcleos; iniciamos el análisis con el campo relacional, debido a que en este núcleo se hizo énfasis en aquellas relaciones que se establecen con la bicicleta y el entorno, a partir de la práctica; aquí el 100% de los y las practicantes mencionaron, que desde que usan la bicicleta, han establecido una relación de afecto, compañerismo, libertad y autonomía con la bicicleta; además de que los ha acercado mucho a diferentes personas, que por algún motivo se habían alejado o simplemente no conocían. Es decir, plantearon la bicicleta como un factor esencial en la construcción de relaciones sociales, dejaron en claro que los escenarios de la bicicleta generan esa posibilidad de congeniar con las demás personas.

Es importante mencionar que, para los y las practicantes, el factor de cuidado hacia las demás personas, el entorno como tal y el mismo objeto, se ha interiorizado y ahora es tenido en cuenta, es decir, se preocupan por los actores viales que les rodean, ya no es un cuidado únicamente de sí mismos, sino de las demás personas que conforman ese entorno en el cual se desenvuelven. Para terminar con el Campo relacional, uno de nuestros practicantes acotó lo siguiente en el tercer encuentro de nuestro segundo núcleo:

Para que yo llegara a adquirir un significado tan grande, o adjudicar un significado tan grande a un objeto, es porque la experiencia corporal que yo he vivido, con todas las personas que están, que me rodean, han hecho que yo ame mi bicicleta y que ame mi vida ”. (F.N. encuentro 8).

Por otro lado, un 57% de los y las practicantes reconocieron el campo simbólico, debido a que, las aseveraciones que hacen los y las practicantes en cuanto a la posibilidad de enaltecer emociones y procesos cognitivos en la práctica en bicicleta, fueron constantes, es decir, han llegado a darle significados como “máxima expresión de libertad” o “movimiento revolucionario” a la bicicleta, dándole una identidad emocional y afectiva, además de dejar en claro qué procesos cognitivos como el lenguaje, el aprendizaje y el autoconocimiento, están implícitos en toda práctica con la bicicleta, esto claramente para seguir dejando en claro, que las prácticas en bicicleta no se relegan únicamente a un aspecto biológico

Para concluir el análisis de esta categoría, el campo biomotor tuvo poca relevancia en estos encuentros de este segundo núcleo con un 29%, favoreciendo nuestra intención de descentralizar las prácticas en bicicleta de este campo biológico, los y las practicantes hicieron referencia principalmente a “el inicio de la concientización de buenos hábitos”, es decir, mencionan que hay un avance en ese proceso de concientización frente a hábitos saludables como la alimentación, el desgaste o aporte calórico dependiendo de la práctica, las horas necesarias de descanso, las posturas corporales y maneras de respirar cuando se monta en bicicleta. También es muy importante que ellos y ellas han dejado en claro, a la altura de este segundo núcleo, que si bien han iniciado el proceso de concientización no han logrado interiorizarlo de manera efectiva, que a veces se olvida, el posicionar bien las rodillas, los pies sobre los pedales, el respirar de manera adecuada, el comer sano y lo que el cuerpo necesita.

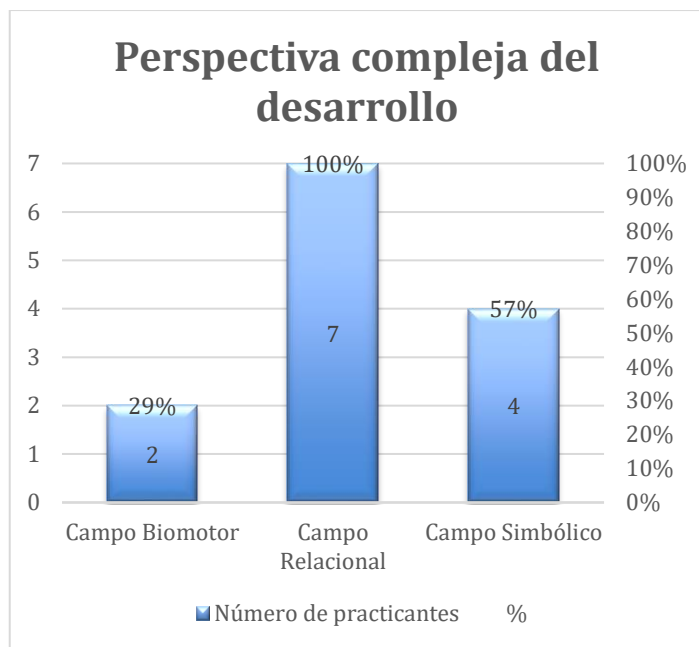


Figura 11 Análisis componente humanístico núcleo 2. Fuente: Elaboración propia, 2021.

La segunda teoría o enfoque que se analizará en este segundo núcleo corresponde al dialogo, Freire (1997), la cual toma importancia en este proyecto, ya que posibilita una reflexión concientización y transformación de la actitud frente a la práctica. Este concepto de dialogo trae implícito varios elementos, en primer lugar nos permite entender la realidad en la cual interactúan las corporeidades, desde el diálogo las personas interactúan de manera más profunda, ya que logran expresar de manera más detallada sus emociones, gustos, miedos, experiencias, entendiendo así las subjetividades que construyen nuestra realidad; pero estas particularidades sólo se entienden en la medida que todos interactuamos bajo una mismas dinámicas sociales y culturales, las cuales permiten comprender al otro y lo otro, posibilitado por medio de la comunicación y los procesos de socialización, los cuales fueron los indicadores para esta categoría, presente en un 29% y para el cual se tuvo en cuenta cómo percibieron los practicantes que se comunicaban y desarrollaban en este contexto.

Como se mencionó anteriormente, el campo relacional del enfoque humanístico fue el que mayor relevancia tuvo en este núcleo, por lo cual se asimilaba que los procesos de interacción y

diálogo deberían ser los más relevantes, ya que las actividades estaban planeadas para este propósito, este análisis surge de audios y trabajos realizados por los practicantes, donde no se tuvo muy en cuenta la importancia de la comunicación para la construcción de conocimiento, por lo tanto no era reflexionado por los practicantes

En este núcleo al enfatizarse en las relaciones extracorporales y la comunicación podemos evidenciar que uno de los pilares de este proyecto se hace bastante evidente la épiméleia, pues fue mencionada por el 100% de los practicantes, debido a que las actividades propuestas giraron bajo los elementos de la comunicación, cultura de la bici, significados sociales que se han construido a través de la historia ciclista; los practicantes las relacionaron directamente con el concepto de épiméleia, ya que al estar en constante interacción evidenciaron la importancia de reconocer y cuidar al otro, ya no solo era importante uno mismo, conocer la técnica, tener buenos hábitos, sino que se hizo importante esa interacción armoniosa y cuidadosa con el otro y el entorno, identificando que cuando cuidamos al otro nos cuidamos a nosotros mismos. Los practicantes identifican factores que de cierta manera impiden una actitud cuidadosa frente al mundo y frente a sí mismo. Los factores que más resaltaron son la inseguridad y el afán, lo cual hace que muchas veces realicen conductas que los puedan poner en riesgo a ellos y al entorno, como pasarse un semáforo en rojo, andar en contravía, pero asimismo recalcan que las diferentes actividades, les han servido para estar más atentos a su entorno, ser un poco más detallistas y empáticos con las demás personas.

Por último, para concluir el análisis de este segundo núcleo, haremos uso del enfoque disciplinar de la educación física, la Experiencia Corporal (Molano, 2015), el cual como hemos mencionado tiene 3 dimensiones, las cuales funcionaron como categorías para el análisis.

En primer lugar, la dimensión extracorporal, fue la que tuvo mayor presencia en los diálogos de este núcleo con un 86% de presencia. Esto se debió a que se hacían evidentes las

relaciones que se empiezan a establecer con el objeto, la bicicleta, que en muchas situaciones deja de ser “el objeto” para significarse en algo mucho más valioso para su dueño o dueña, llegando a compararlo con una persona, ya que hay algunos practicantes que la definen como su compañera de vida, agradecen a la bicicleta por llevarlos y traerlos de sus destinos, inclusive se les llega a dar un nombre; todo lo anterior debido a esa relación tan estrecha que han logrado establecer los y las practicantes con el objeto.

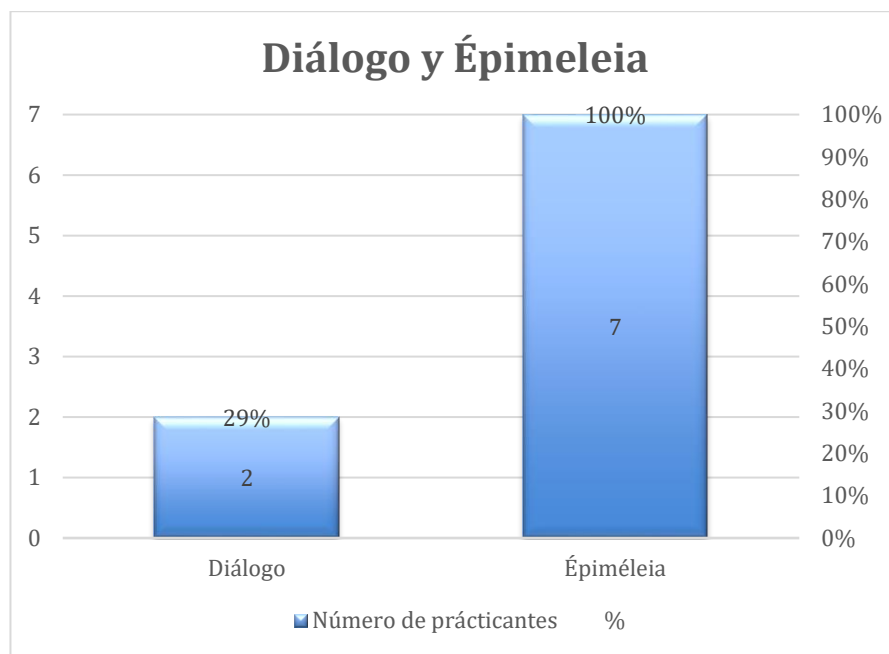


Figura 12 Análisis componente pedagógico núcleo 2. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Por otro lado, es importante mencionar el cómo se reconocen, identifican y hasta se recuperan los espacios mediante la bicicleta; el cómo la bicicleta ha roto con algunos estigmas de sitios peligrosos para los practicantes. Ese poder de reconocimiento de los espacios fue algo bastante concurrido en los diálogos de este segundo núcleo, tanto así que llegamos a la siguiente conclusión, en Bogotá si bien existen muchos kilómetros de corredor vial para bicicletas, muchos no están en buen estado, no están en condiciones de iluminación óptimas y muchos ni siquiera existen, son solo andenes pintados, lo que nos dejó ver la gran inseguridad para los y las ciclistas

urbanos de la ciudad de Bogotá en tanto que robos o accidentes por la infraestructura; y además nos hizo reflexionar sobre el cómo nos movilizamos en lugares donde no existe infraestructura segura para transitar en bicicleta.

Como segundo indicador de análisis, tenemos la dimensión intercorporal la cual fue mencionada por un 57% de los participantes. En ella obtuvimos como resultado esa intención de reconocer a la bicicleta como un constructor de comunidad, que supera esos aspectos de sujeto, objeto y entorno, en la cual la bicicleta pasa a ser la excusa perfecta, pues si bien nos reunimos en torno a la práctica en bicicleta, se reconoció como estas prácticas son la base fundante para la construcción de comunidad.

Y para finalizar, la dimensión intracorporal, la cual fue nombrada en este núcleo por un 43% de los practicantes. En esta dimensión se buscaba identificar como estas percepciones corporales interactúan con el entorno y aquellos significados que se construyen a través de la experiencia en la práctica. Esto fue causado por la intención de no enfatizar tanto en los aspectos biológicos de la bicicleta, sino de aspectos de orden social y subjetivo que permitían esa relación con los otros y el entorno. Esto no solo fue causado por la intención de los orientadores sino también de los intereses de los y las practicantes que guiaron las discusiones en torno a estos aspectos relacionales.

¿Cómo contribuyo a la transformación del entorno desde la bicicleta?

Este último núcleo tiene como propósito propiciar aprendizajes de manera colectiva encaminados a transformar la práctica, y de esta forma evidenciar si la épiméleia motivó cambios a partir del cuidado de sí mismo, los otros y el entorno. En este núcleo abordamos los procesos filogenéticos inmersos en el campo biomotor del desarrollo, los procesos emocionales que se encuentran en el campo relacional y por último las funciones mentales (memoria, aprendizaje y

consciencia) pertenecientes al campo simbólico, que permiten evidenciar si hubo una toma de consciencia que contribuyó a una transformación de la forma de realizar su práctica.

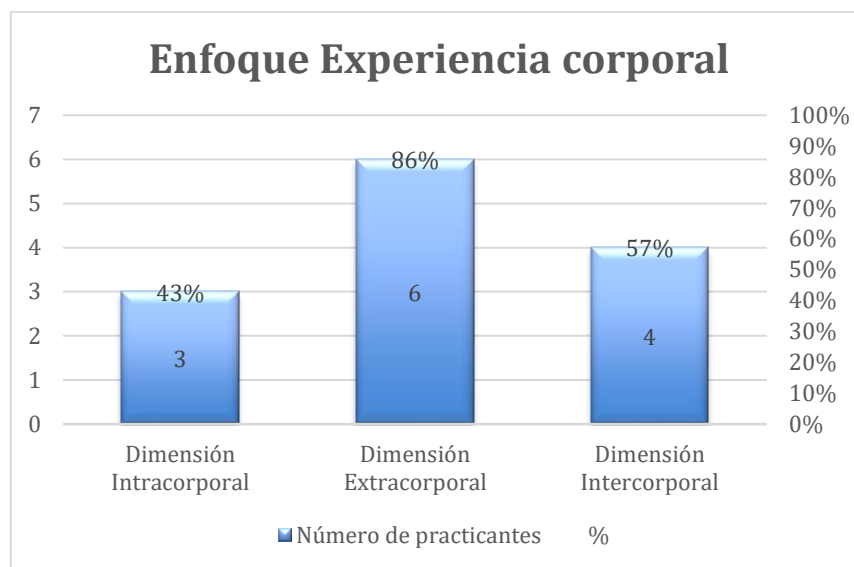


Figura 13 Análisis componente disciplinar núcleo 2. Fuente: Elaboración propia, 2021.

A partir de esta teoría realizamos el análisis de las respuestas que se obtuvieron en los diálogos, que buscan dar cuenta de cómo se dio la concienciación y la transformación de estos elementos después de todo el proceso realizado. En este núcleo contamos con la participación de 9 practicantes en promedio en los 4 encuentros que se realizamos.

El primer campo de desarrollo que se analizará es el campo simbólico, donde un 56% de los practicantes daban cuenta de elementos abordados en los espacios anteriores y que eran retomados en este encuentro. Por este motivo, se dedujo que las funciones mentales fueron desarrolladas en cierto grado, debido a que los practicantes eran más conscientes de lo que se realizó a lo largo del proceso, y cómo percibieron que favorece el ser más cuidadoso consigo mismos y el entorno en la práctica, pues permite a los practicantes ponerse en escenarios similares que se presentarían en la vida cotidiana. Así, se da la posibilidad a la reflexión sobre cómo pueden reaccionar acorde a la situación, a partir de la experiencia que se brindó en estos

encuentros, para lograr de esta manera transformar la forma de relacionarse en su contexto, pues se manifiesta que estos aprendizajes llevan a ser más conscientes de esos elementos que en algún momento pueden ayudarle a superar una dificultad.

El campo relacional fue el más frecuente en las menciones de los practicantes en este núcleo, ya que un 89% hizo alusión a este campo en los diálogos. En ellas se relacionan estos procesos emocionales que los practicantes perciben de sí mismos y la interacción con otros, las cuales influyen en la motivación de cambiar y la intencionalidad con la que se realiza la práctica. Esto es importante ya que las experiencias que se ven atravesadas por estas emociones lo llevan a preocuparse por sí mismo y los otros, motivando a ser más consciente de estas situaciones que se podrían presentar en su vida y que lo llevan a actuar de una forma más cuidadosa. Durante el encuentro se proyectaron videos con los que se buscaba generar una reflexión de la emoción que los practicantes percibían al visualizarlo, para posteriormente narrar una historia donde pudieran evidenciar en que situaciones han percibido estos procesos emocionales (Ver Anexo N). Entre estas se encuentran la alegría, el miedo y la rabia como las emociones más frecuentes dentro de las respuestas analizadas:

me hizo sentir rabia, Fue como el video de la mujer, pues primero porque digamos que he pasado por situaciones así y uno no sabe cómo actuar o muchas veces por miedo o muchas veces actúa como la chica del carro que le quitó el espejo, que me parece o sea súper bien y pienso que esa es la forma en que deberíamos actuar como mujeres haciéndonos respetar, nuestro espacio (D.H, encuentro 11)

Por último, el campo biomotor se evidencio en un 56% de los practicantes; aquí se trabajó a partir de la conciencia de los procesos filogenéticos sobre la bicicleta, y cómo estos podrían contribuir a una forma diferente de percibir y realizar la práctica, dando la posibilidad incluso de

crear actividades como el biciloncesto³, el cual se implementó en este encuentro por medio de los patrones fundamentales. Este tipo de actividades, por medio de estos patrones generó diversas experiencias que permitieron evidenciar una toma de consciencia sobre la importancia de estos en el desarrollo de la práctica.

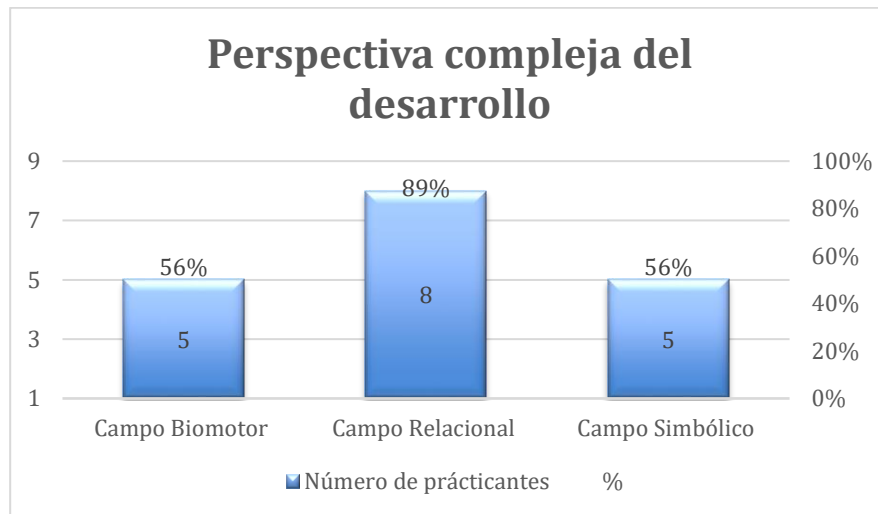


Figura 14 Análisis componente humanístico núcleo 3. Fuente: Elaboración propia, 2021.

El segundo componente para analizar en este último núcleo corresponde al dialogo y la concepción de épiméleia. En este punto se hace evidente la participación constante de estos conceptos en el desarrollo del proyecto, aunque en algunos casos con mayor relevancia. Desde los datos obtenidos del análisis del contenido de los escritos, podemos evidenciar que en este tercer núcleo el dialogo estuvo presente en un 44%, pues se reflejó en este núcleo que los diálogos y reflexiones fueron mucho más extensos y profundos que en los otros núcleos, pues se abordaron los conceptos de manera más puntual y se logró hacer una correlación con las actividades desarrolladas.

³El Biciloncesto, es una actividad creada por los orientadores que toma aspectos de deportes como el ciclismo, el baloncesto y el Ultimate, en la cual, se busca recrear un juego en donde dos equipos tendrán que desplazarse pivotando el balón y haciendo un mínimo de 5 pases para dejar caer el balón sobre un área determinada, la cual es la zona de anotación; los jugadores no tendrán contacto, deberán realizar pivoteo y pases como en el baloncesto, pero con la condición de que no podrán bajarse de la bicicleta, en el caso de bajarse de la bicicleta o se realiza un mal pase, el equipo pierde la posesión del balón e inmediatamente pasa al otro equipo.(ver fotografía anexo L)

En un primer momento los practicantes evidencian que los espacios informales, donde se reúnen diferentes grupos sociales y culturales, como colectivos y organizaciones comunitarias, pasan de ser un simple espacio de reunión, y por medio de un interés común y un propósito, se convierten en espacios de participación y aprendizaje, es así como los encuentros pedagógicos de esta propuesta sirvieron como espacio de participación y aprendizaje en comunidad, se evidencia que la cultura de la bicicleta en la ciudad de Bogotá cada vez crece más, y gracias a todos los colectivos que se reúnen y dialogan, se generan campañas y eventos en pro de la práctica en bicicleta.

Otro elemento que se logra resaltar es la comunicación, varios practicantes comentaron que en muchas ocasiones se negaban a generar momentos de interacción con los otros, por diferentes motivos, pero que por medio de las actividades y principalmente el diálogo ven necesario permitir y generar estos momentos de comunicación con el entorno, lograr reconocer al otro, para ello hacen evidente que la comunicación no solo se queda ligada al diálogo, ya que la corporeidad, los gestos y el cuerpo también comunican. Además de lograr una comunicación más clara, con los otros y el entorno, resaltan una actividad donde identificamos las señas y gestos para movilizarse por la ciudad y comunicarse con los otros actores viales. Una practicante nos cuenta que la simple acción de avisar un hueco u obstáculo genera empatía con los demás actores viales, además de lograr que los otros repliquen la acción.

Estos elementos de interacción, reconocimiento y comunicación permitieron una toma de consciencia por parte de los practicantes, de cómo se relacionan con el mundo y como esto contribuye a transformar su práctica en la cotidianidad, siendo estos los indicadores de esta categoría.

La épiméleia en este núcleo, fue mencionada por el 89% de los practicantes, pues se enfoca en un convivir, una actitud con los otros, dando predominancia a como mis acciones

afectan a la comunidad, y como lo que ocurra en la comunidad me afecta a mí, los y las practicantes mostraban sensaciones como rabia, desprecio, enojo y preocupación, al observar acciones y situaciones que perjudicaban o agredían a los otros, ya fueran accidentes, robos, abuso, entre otros. Algunos recalcan ese cuidado y preocupación por la integridad física, pero todos llegan a la conclusión de estar dispuestos a ayudar al otro, un ejemplo, cuando estuvimos hablando sobre el funcionamiento de la bici, decían que era importante para solucionar problemas, no quedarse varados, ya que a veces no encontraban bici taller para alguna avería, pero concluían en decir que lo bueno de conocer cómo funciona la bici y como la pueden reparar, era en poder ayudar a otras personas, es decir que la épiméleia no solo se quedó en los encuentros y en las salidas en bici sino que trascienda a la cotidianidad y a la actitud de cada persona.

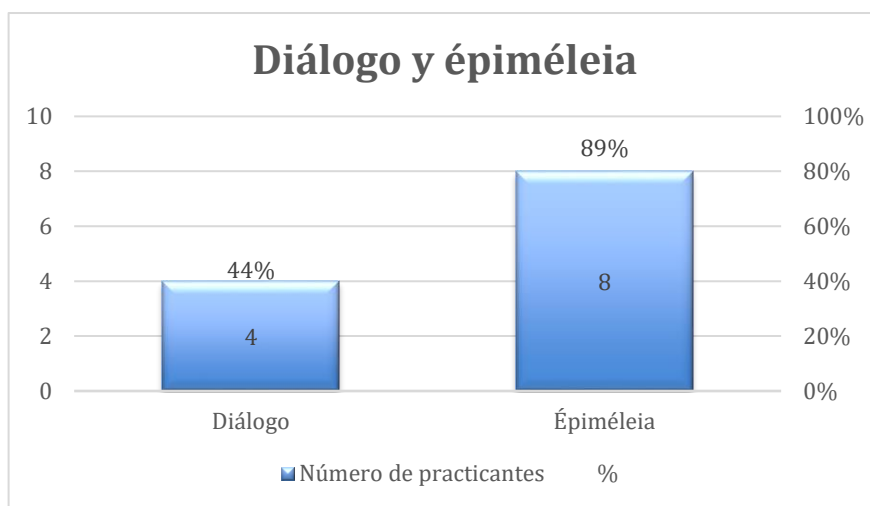


Figura 15 Análisis componente pedagógico núcleo 3. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Para concluir con el análisis de nuestro tercer núcleo, y como lo hemos hecho con los anteriores núcleos, analizaremos los datos obtenidos respecto al enfoque de la experiencia corporal de este núcleo.

De esta manera, la dimensión intercorporal, tuvo presencia en el 100% de los diálogos de los practicantes; esta dimensión la planteamos como énfasis del núcleo, ya que después de haber trabajado la dimensión intracorporal en el primer núcleo y la dimensión extracorporal en el

segundo núcleo, y de la relación de estas dos, surge la dimensión. intercorporal, según Molano (2015); los diálogos de este tercer núcleo giraron en su mayoría en torno a esta dimensión, y es que ya no le apuntábamos a esa épiméleia subjetiva del primer núcleo, ni a esa épiméleia que reconoce al otro, sino que además reconociera el entorno y la sociedad, en búsqueda de la construcción de una comunidad epimeleica. En las palabras de los y las practicantes, la emocionalidad que provocaba la bicicleta, no giraba únicamente en torno a ellos mismos, sino también en las demás personas que habitan en el contexto, es decir, si me preocupo por mí, me preocupo por los demás.

También hablan en repetidas ocasiones sobre el orgullo y confianza que generan las demás personas en ellos y ellas al montar en bicicleta, el cómo facilita en ellos proponerse metas y objetivos a seguir, teniendo ejemplos de personas conocidas o incluso famosas. Pero algo de lo más importante para nosotros, y que quizá solo se mencionó en los últimos encuentros, es esa necesidad de preocupación sobre el ¿Cómo afecta a la comunidad mi actuar? Y viceversa, lo que provocó un cuidado de los demás, de dejar a un lado la competencia para actuar bajo el compartir, y reconocer el valor positivo y la experiencia que produce el aprendizaje en comunidad.

Por otro lado, la dimensión extracorporal, es la segunda más mencionada en este núcleo con un 89%, debido a que los y las practicantes referenciaron en diferentes oportunidades al objeto, es decir a la bicicleta, como un posibilitador de autonomía personal, social y hasta económica, cuando se conocía en su totalidad el objeto, es decir, el conocimiento y funcionamiento de las bicicletas. Además, que aseguran haber adquirido habilidades y destrezas sobre la bicicleta, como concentración y reflejos, desde que empezaron a trabajar en los procesos

de concientización; para ello fue muy importante el trabajo progresivo de adaptación que se realizó con el objeto.

Por último, analizaremos la dimensión intracorporal, la cual tuvo una incidencia de 67% en los diálogos realizados. Aquí los practicantes resaltan que se obtenían más aprendizajes a partir de la práctica, sin desconocer el aprendizaje desde lo teórico. Además, se enfatizaron en escuchar lo que el cuerpo comunica en las prácticas en bicicleta, es decir se desarrolla una consciencia corporal, posibilitada por la variación de la práctica que se daba a través del biciloncesto, en donde estas variantes permiten poner especial atención en las posturas y movimientos posibles en la bicicleta. Esta dimensión se ve reflejada en menor medida pues las actividades permitían reconocer su cuerpo, pero el énfasis del núcleo llevaba a desarrollar las relaciones sociales que se daban en la práctica.

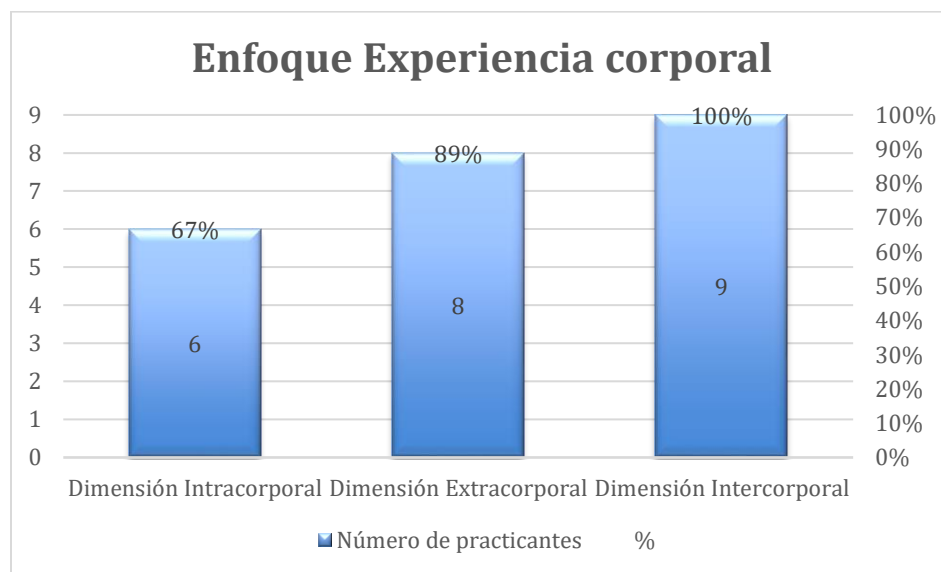


Figura 16 Análisis componente disciplinar núcleo 3. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Evaluación

En este, nuestro capítulo final, buscamos evidenciar las lecciones aprendidas durante los encuentros pedagógicos, describiendo las reflexiones, consideraciones y proyecciones que surgieron durante el proceso. Esto, con el fin de realizar una crítica reflexiva del proceso, en torno a los elementos mediante los cuales se desarrolló el proyecto, basados en el análisis de los resultados de la ejecución piloto.

Con este análisis daremos respuesta a la consecución del objetivo general del PCP; **fomentar la construcción de un ser humano epimeleico, desde los campos de desarrollo inmersos en la perspectiva compleja del desarrollo humano**, el cual está compuesto por las categorías de consciencia y transformación de los procesos de desarrollo, de esta manera, hablaremos de cada uno de los 3 núcleos propuestos en el diseño curricular, esto, debido a que los y las practicantes no fueron permanentes, es decir, el promedio de practicantes es diferente en cada núcleo y esto nos impide hacer un único análisis de la propuesta, es por esto que analizaremos procesos de toma de consciencia y transformación, de los procesos del desarrollo, núcleo por núcleo, posibilitando una visión más certera de los resultados.

Evaluación del aprendizaje

Una primera categoría del ser humano epimeleico es la consciencia de los procesos de desarrollo, por esto a partir de los resultados del análisis de la experiencia, las observaciones y los diálogos realizados, se evidencia en cuales procesos realmente ocurrió la concienciación; es decir, no podemos afirmar que se haya generado una consciencia de todos los procesos propuestos, ya que esta concienciación requiere de un trabajo de mediano y largo plazo, de constancia y dedicación sobre todo de la persona que busca ser consciente. De esta forma, en el diseño curricular se describen 8 procesos de desarrollo; sin embargo, para este análisis hacemos uso, solamente de 6. Los procesos ontogenéticos y filogenéticos fueron excluidos de este análisis,

ya que no fueron relevantes para los practicantes, puesto que no se evidencian en los diálogos recolectados, las observaciones y menciones que dieron cuenta de la toma de conciencia de estos.

Para empezar, en nuestro primer núcleo contamos con un promedio de 9 practicantes, donde los procesos axiológicos y fisiológicos fueron los encargados de guiar el desarrollo de los primeros 5 encuentros. Es por ello, que analizaremos en un primer momento estos dos procesos del desarrollo, en primer lugar, la toma de conciencia de elementos propios de los procesos fisiológicos, pudieron ser observados por el 100% de los y las practicantes, pues resaltaron durante este núcleo y al finalizar, qué una buena alimentación era necesaria para una práctica saludable; por otro lado, la postura y respiración adecuada al montar en bicicleta, fueron elementos reconocidos e interiorizados por los practicantes, ya que fueron enfáticos en que el vigilar constantemente su propio cuerpo, cuando se monta en bicicleta, permitiéndoles así identificar un óptimo rendimiento en la práctica y un bienestar en la vida, debido a la toma de conciencia de estos elementos.

Ahora, mencionaremos lo sucedido respecto a los procesos axiológicos, los cuales hacen referencia a valores actitudes y hábitos relacionados directamente con la práctica en bicicleta. De esta manera, gracias a la observación y los diálogos que se realizaron en todos los encuentros, y los resultados del análisis de la experiencia, podemos evidenciar que al menos un 78% practicantes demostraron interés para iniciar con el proceso de concienciación frente a sus actitudes a la hora de montar en bicicleta, que ya no expresaban solo actitudes individuales, si no que apuntaban a actitudes de cuidado por las demás personas, de preocupación por las demás personas y los espacios que frecuentan. También, de la voz de los y las practicantes, identificamos cambios positivos en ciertos hábitos, como el hidratarse de manera adecuada, el estirar luego de las actividades, el respetar las señales de tránsito y a los otros, que asimilamos como un proceso de concienciación frente a los hábitos, y además, resaltaron en el transcurso de

los encuentros, valores como la tolerancia, el respeto, el compañerismo y la solidaridad en las relaciones que se establecían entre ellos, su relación con los orientadores y con las personas que transitan los espacios que ellos concurren.

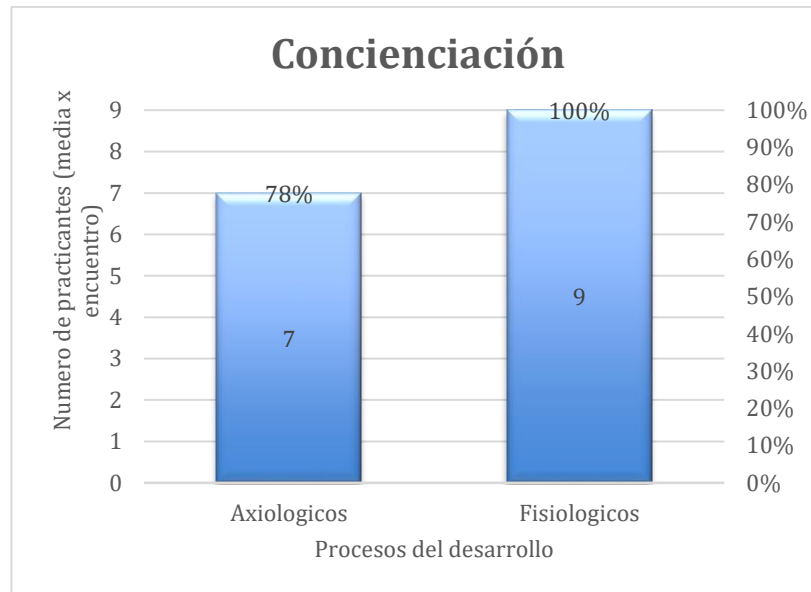


Figura 17 Resultados de concienciación núcleo 1. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Continuando con el análisis, abordaremos el segundo núcleo problemático, los procesos cognitivos y las relaciones sociales, haciendo claridad que esta vez, fueron 7 el promedio de practicantes asistentes. Durante los encuentros, el montar en bicicleta permitió que las y los practicantes reconocieran esta práctica como un generador de socialización e interacción; de esta manera posibilitó que desde los procesos cognitivos las personas expresen y comuniquen sus sensaciones, pensamientos y percepciones, en cuanto a la práctica, mediante el lenguaje y las representaciones comunicativas. Sin embargo, esto no fue evidenciado en todos los practicantes, de hecho solo pudimos observarlo en 57% de los practicantes, donde expresan una reflexión del como realizan esta práctica y las diferentes maneras de comunicarse; los demás practicantes, pese a que se comunicaron con todos, e igual participaron, no tenían una comunicación asertiva como sus demás compañeros, e incluso demostraron algunas dificultades para comunicarse con los demás, como desinterés en comunicar lo que sentían, o poca confianza para hacerlo.

En las relaciones sociales, también se resaltan elementos comunicativos que se dan entre los y las practicantes y los demás actores viales, que fueron evidenciados en los encuentros pedagógicos y en los diálogos en un 100%, durante el desarrollo de las actividades y los desplazamientos en grupo; esto contribuyó a fomentar en ellos, consciencia del cuidado que se debe tener, no solo hacia sí mismo sino con las demás personas, además comprendieron que tanto en la práctica, como en la cotidianidad, coexistimos y cohabitamos con muchas personas; esto contribuyó en parte a solucionar algunas de las dificultades que se expresaron en la categoría anterior.

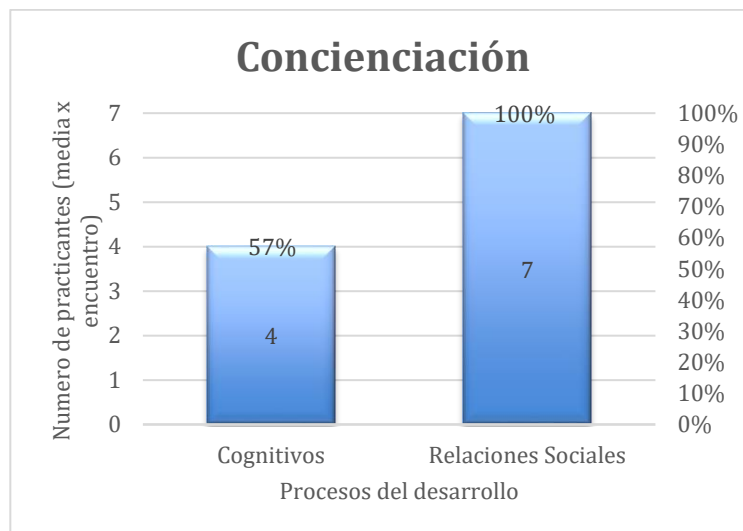


Figura 18 resultados concienciación núcleo 2. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Este último núcleo, hablaremos sobre los procesos emocionales y las funciones mentales, las cuales guiaron el desarrollo del último núcleo problémico, el cual conto con un aproximado, nuevamente de 9 practicantes. En lo que refiere, a las funciones mentales, memoria, consciencia y aprendizaje, un 78% de los y las practicantes se aferraron a la importancia de conocerse a sí mismos y a la bicicleta, debido a que esto los preparaba para enfrentar situaciones reales, desde un pinchazo, hasta evitar un posible accidente. Además de reconocer que el conocimiento de sí mismos contribuye a una toma de decisiones más consciente frente al bienestar personal y social.

Los procesos emocionales fueron evidenciados en 67% de los y las practicantes, pues expresaron que el realizar estas prácticas, propicia el reconocimiento de las emociones propias y también ayuda a comprender la emocionalidad de las demás personas, generando capacidades de interacción desde una postura epimeleica.

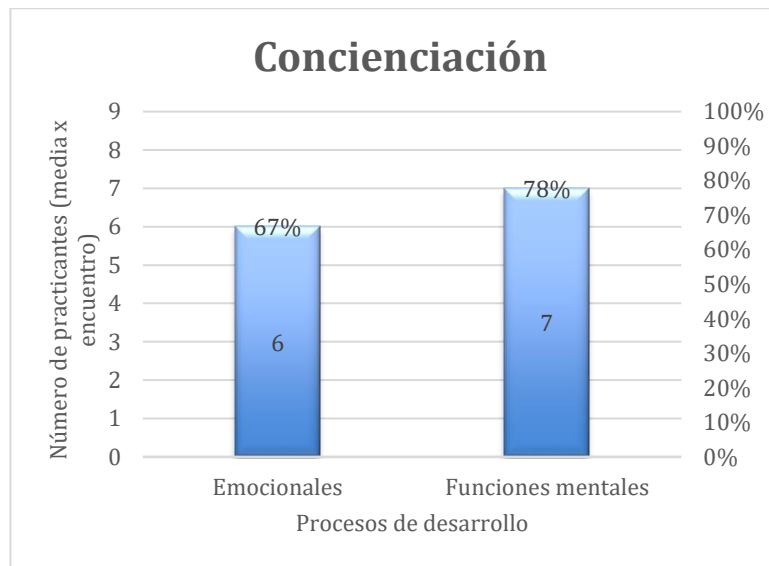


Figura 19 resultados concienciación núcleo 3. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Ahora bien, después de revisar los resultados obtenidos hablando de los procesos de concienciación, para llegar a este ser humano Epimeleico, debemos reconocer, que la segunda característica del ser humano Epimeleico, la transformación, no fue tan evidente, puesto que, a nuestro criterio, hicieron falta más encuentros que permitieran notar si se presenta un cambio en la conducta de manera permanente, sin embargo, si fueron claros algunos aspectos generales que permiten demostrar que se empezaron a realizar transformaciones a partir del proceso de concienciación, como por ejemplo: la totalidad de los y las practicantes, realizaron mínimo 1 cambio o ajuste en su bicicleta con las recomendaciones propuestas sobre la postura, ya sea en la posición de su sillín, la longitud entre el sillín y la caña del manubrio, la posición de las maniguetas de frenos, entre otras. También se logró evidenciar el uso de señales para transitar por la ciudad, ya sea para avisar a los demás ciclistas urbanos sobre algún giro o algún hueco en la

vía, avisar a los conductores de automóviles y motocicletas un giro o un obstáculo en la vía y el establecimiento de relaciones sociales respetuosas y cuidadosas con los demás actores viales.

Evaluación general

En este apartado se pretende evidenciar cuales fueron los elementos más significativos relacionados a los enfoques teóricos, que permitieron dar cuenta de las características del ser humano epimeleico planteado en esta propuesta. Como se mencionó en el capítulo anterior, los practicantes que participaron en los encuentros no fueron constantes, sin embargo, cuatro de ellos sí estuvieron presentes en la mayoría de los encuentros. El análisis de esta evaluación se realizará a partir del conteo de menciones de estos cuatro practicantes, estas menciones se analizarán desde los enfoques, humanístico, disciplinar y pedagógico, los cuales tienen en cuenta las teorías empleadas en este proyecto

El primer enfoque que abordaremos es el humanístico, evidenciando la toma de consciencia de los campos de desarrollo inmersos en la perspectiva compleja de desarrollo humano; en el campo biomotor, los practicantes manifiestan el reconocimiento de elementos como la nutrición, alimentación y capacidades fisiológicas, que en algunos casos pasaban inadvertidas y como este conocimiento contribuía a realizar prácticas más cuidadosas. Desde el campo relacional los practicantes mencionan como la bicicleta posibilita procesos de interacción y comunicación con los otros actores de su contexto. Por último en el campo simbólico, los practicantes reconocían cómo a partir de los procesos emocionales y cognitivos, permitían reconocer las particularidades de cada persona y así generar relaciones empáticas y cuidadosas.

El segundo enfoque que evaluaremos será el disciplinar donde los practicantes aseguran que las experiencias corporales que se posibilitaron durante el proceso, permitieron un reconocimiento del propio cuerpo y como este se relaciona con su entorno, permitiendo así una

actitud más reflexiva respecto a sus prácticas cotidianas, ya que la mayoría de experiencias se relacionaban con aspectos de la vida.

Desde las dimensiones planteadas desde el enfoque de la experiencia corporal, se evidencia que para los practicantes fue más relevante la dimensión intercorporal, ya que, resaltaban las relaciones sociales que se dan a partir de la práctica en bicicleta y de los diferentes elementos del contexto inmersos en ella. En segunda instancia la dimensión extracorporal, se evidencio cómo en el transcurso del proyecto su relación con la bicicleta se fue modificando, ya que aparte de reconocer su funcionamiento y estructura, esta logra trascender a una dimensión simbólica, por último, la dimensión intracorporal permitió dar cuenta que reconocían de su cuerpo a partir del funcionamiento y los significados que construye cada uno durante su experiencia, la cual permite realizar una práctica más cuidadosa

Por ultimo en el enfoque pedagógico se resalta el diálogo en torno a la realidad concreta de la práctica en bicicleta, donde los practicantes aseveran que durante los encuentros.se generaron espacios para este, los cuales posibilitaron discutir y apropiarse de los conceptos de esta propuesta, donde la comunicación verbal y no verbal fue determinante para esta asimilación teórica y práctica.

Dentro de este enfoque la épiméleia se relaciona a través de la problematización y la reflexión de las prácticas, las cuales buscan una transformación de estas a partir del conocimiento, el cuidado de sí mismo y el entorno. Los practicantes manifestaron desde este concepto, la necesidad de preocuparse por sí mismo, conocer el elemento con el cual interactuaban en la práctica, en este caso la bicicleta, esto contribuye a realizar ajustes y crear hábitos que contribuyan al cuidado de sí mismo. A partir de esto los practicantes manifiestan que se pueden generar relaciones cuidadosas con las otras personas y el contexto.

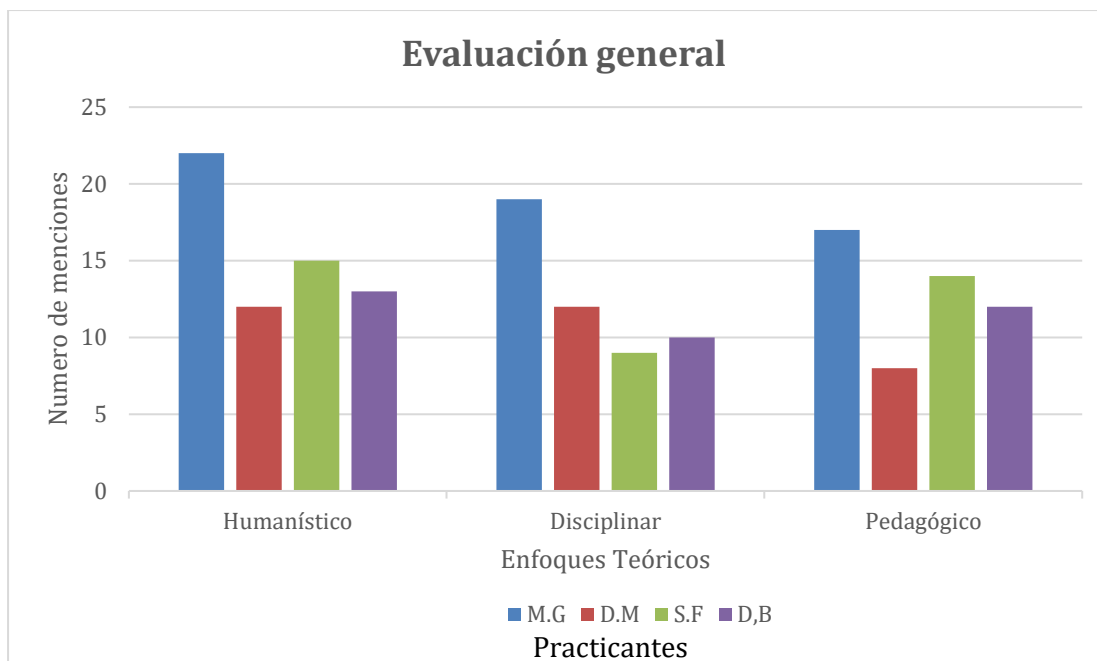


Figura 20, Resultados de la evaluación general de los practicantes que asistieron a todo el proceso. Fuente: elaboración propia 2021

Evaluación docente

Para continuar con la evaluación de esta propuesta curricular realizamos una autoevaluación de nuestra labor docente, con la cual trataremos de dar cuenta de los avances y falencias que se dieron en el proceso y cómo pueden ayudar a contribuir a transformar nuestra forma de enseñar. Para realizar esta autoevaluación, realizamos un formato que debe diligenciar cada orientador y el cual contiene unos criterios que se valoran con alta, media y baja. (Ver anexo O)

El primer criterio que se analizó en este proceso de autoevaluación, por parte de los orientadores son las habilidades comunicativas y la coherencia teórica. En este criterio 3 de los 4 orientadores concuerdan que la valoración fue alta debido a que se tenía en cuenta que estaban presentes practicantes que no tenían un acercamiento a conceptos propios de la educación física o el entrenamiento; por ello se buscó ser lo más concretos y comprensivos, para evitar que los contenidos fueran muy enigmáticos y no formarían parte del universo temático o la práctica

cotidiana de los practicantes, como se propone en la teoría dialógica, ya que esto podía impedir el cumplimiento del propósito del proyecto, puesto que al no comprender de que se está discutiendo, no se podría llegar a una toma de consciencia de estos elementos.

Por este motivo resaltamos la contextualización que se realizaba al inicio y al final del encuentro pedagógico respecto a los ejes de análisis y la relación que existía con las teorías, ya que posibilitó tanto a los orientadores como a los practicantes, evidenciar las relaciones y la coherencia del discurso con los propósitos que se planteaban para cada espacio.

En el segundo criterio, todos los orientadores concuerdan en que la valoración es media, pues, aunque sí se evidenció una apropiación de las teorías, gracias en parte a que se buscó que fuera comprensibles a los practicantes, a partir de diferentes didácticas artísticas, literarias, audiovisuales y corporales, ya que, en algunos casos, se llegó a confundir elementos teóricos debido a la complejidad de estas.

El tercer criterio refiere a los instrumentos de evaluación utilizados para recolectar datos, aquí, 3 de los orientadores concordaron en que fueron insuficientes puesto que solo se utilizaron los audios y una encuesta para analizar la información, situación que provocó que los análisis fueran complejos de hacer y no arrojarán más información. Teniendo en cuenta nuestro enfoque evaluativo, el cual se basa en la sistematización de experiencias, pudimos haber elaborado instrumentos que nos permitieran acceder a información más precisa, sin transgredir el dialogo como eje fundamental, pero realmente no se posibilitaron estos elementos o instrumentos más elaborados para una recolección de información más amplia.

El cuarto criterio es la creatividad para planear los encuentros, en este criterio la valoración de los 4 orientadores es alta debido a que en cada encuentro se utilizaban dinámicas que permitan abordar los ejes de análisis de una manera práctica ejecutando las actividades sobre la bicicleta y también actividades que no se centraban únicamente en ella, además en lo teórico se

realizaron igualmente dibujos y escritos que por su necesidad de simbolización estaban abiertos a la creatividad de cada practicante. Por otro lado, la activación muscular se realizó a través de rondas o juegos no fueron solo actividades tradicionales, lo que dio un toque de diversión al inicio de cada sesión.

Además de esto el ejercicio de la planeación de las sesiones fue bastante interesante, casi siempre se buscó alguna actividad que llamara la atención y participación de los practicantes, pero siempre involucrando la épiméleia como punto focal, lo cual nos hacía repensar y ajustar las actividades a los propósitos y circunstancias. Algo que también llamó la atención a los practicantes fue la relación que existe entre educación física y concepciones filosóficas, pues algunos expresaron comprenderlas como disciplinas aisladas.

El quinto criterio, la generación de espacios de diálogo, concordaron los 4 orientadores en una valoración alta, ya que, en los encuentros pedagógicos, se procuró establecer diálogos, antes, durante y después de cada actividad, pues las preguntas orientadoras del espacio nos permitieron abordar los ejes de análisis y guiar la reflexión de los practicantes respecto a lo que percibían de su realidad en la práctica. Además, posterior a los encuentros, se presentaron situaciones de socialización en donde se discutía alrededor de los ejes de análisis de cada encuentro.

El último criterio, fue permitir la posibilidad a los practicantes de evaluar nuestra labor educativa, en este apartado dos de los orientadores dieron una valoración media, puesto que se solicitaron aportes y comentarios a los practicantes y se recibieron algunas observaciones de nuestra labor, pero estos se dieron fuera de los tiempos de los encuentros, razón por la cual, los otros dos orientadores la valoraron como baja, pues no se entregaron formatos de evaluación, lo cual quedaba en solo una opinión.

Evaluación de la propuesta

El último apartado de este capítulo es la evaluación de la propuesta educativa, la cual se realizó por los orientadores pedagógicos a modo de autoevaluación, bajo dos criterios: la viabilidad en el campo de la educación física y la coherencia de las teorías trabajadas en el pilotaje de implementación, cuyos resultados se basan en los análisis realizados en el capítulo anterior.

El primer criterio de esta evaluación es la viabilidad que tiene dentro del campo de educación física, en donde la intención era buscar que esos conocimientos y procesos de desarrollo que se pueden llevar a cabo dentro de la escuela, como contenidos curriculares institucionalizados en un espacio delimitado como puede ser la cancha del patio, se trasladen a la práctica cotidiana de las personas, en el contexto informal de la calle o el parque, en el cual se pueden dar acciones educativas que contribuyan a la fundamentación de sus prácticas. En este caso particular, vemos la práctica en bicicleta como un elemento que supera su carácter deportivo-recreativo a una posibilidad de desarrollar al ser desde su multidimensionalidad.

Es evidente la relación del PCP con estos elementos de la educación física, pero más allá de ello, es importante resaltar que la educación física emplea el movimiento humano como aspecto de su estudio y desde allí la comunicación e interacción del ser humano con sí mismo y con su entorno. Por este motivo encontramos una relación directa con el propósito del proyecto, el cual busca desarrollar una actitud cuidadosa y armoniosa con sí mismo y el entorno, mediado por las relaciones socio culturales que se presentan por medio de la práctica en bicicleta.

El segundo criterio es la coherencia de las teorías en el pilotaje de la implementación, es decir, que tanto se puso en práctica en los encuentros pedagógicos cada una de las teorías que guían esta propuesta educativa.

En primer lugar, hablaremos de la Perspectiva compleja del Desarrollo (Molano 2015), la cual no se abordó satisfactoriamente, ya que teniendo en cuenta que esta perspectiva se basa en la complejidad, a pesar del esfuerzo de los orientadores por llevar a cabo encuentros que giraban en torno a una mirada compleja, se observa que los y las practicantes aún están muy centralizadas en los procesos del campo biofísico. Por eso consideramos que el aplicar estrategias como el resaltar la presencia de relaciones sociales y significados construidos culturalmente por las personas que realizan alguna practica corporal, contribuye a evidenciar los otros campos de desarrollo que también están involucrados y se pueden trabajar a partir de esta teoría, enalteciendo que son igual de importantes que los procesos fisiológicos y contribuyen a la formación de la persona.

La siguiente teoría es el dialogo (Freire 1968) de la cual se analizó la pertinencia y coherencia con los encuentros. Esta teoría se hizo evidente en la intención y las actividades realizadas en los encuentros, pues los practicantes iban reconociendo más elementos de lo que compone su práctica y se comprometían a su transformación en dialogo con los orientadores, aunque el proceso alfabetizador no se inició como lo propuso el profesor Freire, puesto que no construimos el currículo con los practicantes después de un acercamiento, sino llegamos con una planificación curricular que no varió mucho durante el proceso.

Continuando con este análisis, al referirnos a la pertinencia de la épiméleia en nuestro proyecto, podemos afirmar que fue el elemento que permitió centrar y enfocar nuestro propósito general; en una primera instancia hablábamos de las practicas corporales y las problemáticas que éstas acarreaban al realizarse de manera poco consciente, pero se quedaba simplemente en un análisis biofísico, o solo se abarcaban una gran cantidad de elementos sin un rumbo fijo.

Cuando introducimos el concepto de la épiméleia, este nos permitió guiar y enfocar el proyecto sin perder el propósito de analizar las practicas corporales, pero esta vez centradas en una actitud de cuidado consigo mismo y el mundo. Este cuidado va más allá de afectaciones

fisiológicas ya que permite establecer relaciones sociales de interacción y comunicación con los otros de una manera respetuosa, armoniosa, comprensiva y cuidadosa. Es por ello que podemos decir que esta concepción fue bastante pertinente y coherente con todo el desarrollo y propósito de proyecto, además de ello los practicantes en los últimos encuentros mencionaban el concepto y lo relacionaban con su forma de comunicarse en el entorno. Cabe aclarar que el concepto también se trabajó desde los principios filosóficos de este, lo cual permitió que para los practicantes fuera más comprensible.

Por último, presentamos la experiencia corporal (Molano 2015) como un enfoque innovador que permitió a los orientadores estimular las tres dimensiones corporales intra, extra e inter, generando experiencias y aprendizajes significativos tanto para la práctica como para el propósito de este proyecto curricular. Es así como este enfoque lo relacionamos con la práctica en bicicleta, generando esa tensión entre cuerpo-sociedad, cuerpo-natura y cuerpo-cultura, teniendo en cuenta que estos elementos construyen al ser en su totalidad y propician nuevas experiencias que motivan a la reflexión de su actuar en la construcción de un ser humano epimeleico.

Proyección

Esta propuesta se planea realizar en poblaciones que usan la bicicleta pero que están alejadas de conceptos del ejercicio físico, puesto que se reconoce la importancia de realizar estas prácticas de manera adecuada contribuyendo con conceptos claros para lograr una toma de conciencia de estos elementos; además se llega a posibilitar una mirada de los problemas sociales asociados a la población ciclista.

En este sentido se pretende llevar este proyecto ante entidades interesadas en la educación de la población ciclista de la ciudad, que como lo mencionamos anteriormente cada vez va en aumento y a los que este proyecto contribuiría brindando elementos que contribuyen a una

realización más cuidadosa de la práctica y una mejor relación con los diferentes actores del contexto.

Por otro lado, este proyecto buscará intervenir en prácticas corporales diferentes a la bicicleta, pero en las cuales también se evidencian estos procesos de desarrollo que pueden ser analizados y transformados, fundamentado en el principio de la épiméleia, abordando de esta manera diferentes poblaciones y contextos educativos y sociales.

Por último, para los orientadores este proyecto permite no solo verlo como el resultado de un proceso académico sino como una posibilidad para abordarlo en nuestra vida diaria, y transmitir estos conocimientos a los ámbitos familiares y sociales.

Referencias

- Asamblea General de la ONU. (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos. En A. G. ONU, Declaración Universal de los Derechos Humanos (pág. 13). Paris: Aegitas.
- Barajas, L. (2016). Prácticas sociales y cuerpos recuperados: reconfigurar lo propio para sobrevivir. Nómadas. Bogotá.
- Benítez, González, & Moreno. (27 de mayo de 2015). FisioJose. Obtenido de WordPress: <https://fisiojose.files.wordpress.com/2015/05/programa-prevencic3b3n-de-lesiones-en-deportistas-amateur.pdf>
- Castañeda, G. (2011). El devenir de las prácticas corporales. Educación física y Deporte.
- Chinchilla. (2012). Pedagogía, prácticas corporales y subjetivación: pasado y presente de la educación física, el deporte y la recreación escolar. Revista Lúdico Pedagógica.
- Clínica Dávila Chile. (s.f.). Obtenido de <https://www.davila.cl/lesiones-frecuentes-en-deportistas-amateur/>
- Congreso de Colombia. (8 de febrero de 1994) Ley General de Educación y Desarrollos Reglamentarios. Ley 115 de 1994. DOC: 41.214.
- Congreso de Colombia. (21 de octubre de 2016) Ley 1811 de 2016. DOC: 50.033
- Comité permanente de autoevaluación Licenciatura en educación física. (2016). Informe final para la renovación de registro calificado Licenciatura en Educación física. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- El Tiempo. (27 de agosto de 2019). Muertes de ciclistas en las vías aumentan un 31% este año. El tiempo.
- Espinel, K. (2017). Conciencia sensible en la Educación Física. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.

- Federación Internacional de Educación Física (2000). La educación física como educación para la salud. Art. 7. Manifiesto Mundial FIEP.
- Federación Internacional de la Educación Física. (2000). Manifiesto Mundial FIEP. Manifiesto Mundial FIEP, Párrafo 8.
- Foucault, M. (1982). *Hermenéutica del sujeto. La piqueta.*
- Foucault, M. (1999). *Estética ética y hermenéutica.* Barcelona: Barcelona, Paidós.
- Freire, P. (1968). *Pedagogía del oprimido.* Chile.
- Freire, P. (1997). *La educación como práctica de la libertad.* Tierra nueva, Uruguay: Siglo XXI.
- Hernández, & Toro. (2017). Foucault y el cuidado de sí mismos: una posibilidad para la gestión humana. *Revista Espacios.*
- Jara, O. (1998). *Para sistematizar experiencias.* San José, Costa Rica: ALFORJA.
- Martínez, A. U. (2019). *Habitus, campo y capital. Lecciones teóricas y metodológicas de un sociólogo Bearnés.* Pachuca, Mex.
- Molano, M. A. (2012). *Fundamentos estructurales de la experiencia corporal. Lúdica pedagógica.*
- Molano, M. A. (2015). *Didáctica Interestructural de la educación física con fundamento en la epistemología de la complejidad.* Bogotá: Kinesis.
- Mosston, M. (1986). *La enseñanza de la Educación física.* Barcelona: Editorial Hispano Europea S. A.
- Muñoz, N. (2006). *Representaciones sociales del cuidado de sí en los en adultos jóvenes universitarios.* Medellín: Universidad de Antioquia.
- Páez, D., Prado, F., & Verdugo, C. (2019). *La épiméleia postural como elemento formativo de la educación física.* Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Piaget, J. (1985). *La toma de consciencia.* Madrid: Morata.

- Reckwitz, A. (2002). Hacia una teoría de las prácticas sociales: un desarrollo en teoría cultural. *European Journal of Social Theory*.
- Rodríguez, V. J. (2018). Conciencia corporal en el desarrollo de habilidades motrices en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás. *Revista de investigación Cuerpo, Cultura y movimiento*.
- Sánchez, N. (19 de 10 de 2018). Observatorio de desarrollo económico. Obtenido de <http://observatorio.desarrolloeconomico.gov.co/dinamica-economica/la-bicicleta-va-buen-ritmo-bici-indicadores-de-bogota>
- Soler, (2016). La consciencia corporal y su influencia en el proceso grafomotor y los problemas de escritura. Bogotá.
- Tapella, E., & Rodríguez, P. (2014). Sistematización de experiencias: una metodología para evaluar intervenciones de desarrollo. *Revista de Evaluación de Programas y Políticas Públicas*.
- UNESCO. (2015). Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. Paris.
- Yépez, J., & Díaz, A. (2000). El deporte, otras vertientes y la diversidad de sus clasificaciones. *Lúdica Pedagógica*.
- Zabaleta. (2018). Reconstruyendo mi conciencia corporal a partir de la Eutonía. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Zemelman. (2002). Necesidad de conciencia: un modo de conseguir conocimiento. Colegio de México, Anthropos editorial.

Anexo A Formato de planeación encuentros.

Universidad Pedagógica Nacional de Colombia Facultad de Educación Física			
Proyecto Curricular Particular: Educando con y para la épiméleia.			
Profesores: Santiago Cárdenas, Fabián Díaz, Carlos Marín, Juan Torres.			
Encuentro # 2	Fecha: Miércoles 30 de septiembre 2020		Hora: 5:00 pm
Núcleo problémico: ¿Cómo percibo el desarrollo de mi práctica en bicicleta?	Propósito del núcleo: Fomentar la preocupación de los y las estudiantes por establecer relaciones claras frente a la práctica en bicicleta, desde los componentes: biológicos y subjetivos.	Pregunta orientadora: ¿Qué tanto conozco mis capacidades motrices? ¿Cuál considero que es la posición adecuada para andar en bicicleta y cómo se relaciona con la respiración?	
Propósito del encuentro pedagógico:	Reconocer el desarrollo de las diferentes capacidades en la realización de la práctica		
Ejes de análisis:	Posición adecuada y respiración abdominal. Capacidades motrices: osteo-musculares y perceptivo motrices Capacidades trabajadas en la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ● fuerza, rapidez, resistencia anaeróbica. ● Tono, flexibilidad, relajación. sensibilidad. 		
Estilo de enseñanza	Descubrimiento guiado		
Actividades a proponer	Apertura	Modulación	Cierre
	Saludo. Contextualización de las capacidades a trabajar.	Desarrollo de las capacidades motrices	Sesión de relajación y vuelta a la calma
Descripción	1. Retroalimentación del encuentro anterior y la relación del material de apoyo sobre la posición y la respiración, entregado a los practicantes. 2. Se contextualiza acerca de las capacidades motrices, identificando quienes del grupo conocen algo acerca de las misma	1. Se especificará sobre las capacidades (fuerza, velocidad y resistencia anaeróbica). 2. Se procederá a realizar unos ejercicios específicos sobre la bicicleta en un recorrido corto, el cual se realizará con el cambio más fuerte de la bicicleta y lo más rápido que se pueda. 3. Se enfatizará en la respiración y la postura de cada participante para propiciar una conciencia de cómo ejecuta la práctica en relación con las capacidades motrices.	1. Realizar una actividad de estiramiento y relajación muscular, donde enfatizamos en la respiración abdominal, la postura y las capacidades (tono, flexibilidad, relajación y sensibilidad) 2. Se realizará una reflexión de toda la sesión.
Tiempo para cada fase	30 minutos	30 minutos	60 minutos
Lugar	Parque Simón Bolívar sobre el costado de la Calle 53		
Materiales:	Platillos, silbato, cronómetro, amplificador de sonido y bicicleta		

Anexo B Encuesta realizada a los practicantes.

Universidad Pedagógica Nacional de Colombia.

Facultad de Educación Física.

Proyecto Curricular Particular: Educando con y para la épiméleia.

Profesores: Santiago Cárdenas, Fabian Diaz, Carlos Marín, Juan Torres.

Nombre: _____ Fecha: _____

Hábitos

1. Desde que iniciaste, y durante el tiempo que llevas realizando la práctica, ¿siempre la has realizado de la misma forma? De no ser así, ¿qué te ha motivado a cambiarla? Describe los elementos más significativos que considere han influido en ese cambio.
2. Antes de salir a montar en bicicleta, ¿realizas alguna actividad? De ser así, ¿Cuál y por qué motivo la realizas?
3. ¿Crees que tienes algún hábito al montar en bicicleta? De ser así, ¿Cuáles consideras que son, los hábitos más marcados que tienes al montar en bicicleta?
4. Al momento de realizar la actividad, ¿qué acciones consideras que se deben realizar para tener un buen desempeño cuando se monta en bicicleta?

Valores

1. ¿Crees que la bicicleta ha posibilitado procesos de auto cuidado o cuidado de los demás? Si/no ¿Por qué?
1. ¿Consideras que la bicicleta puede contribuir como una solución a problemas ambientales y convivenciales? De ser así menciona un ejemplo, de lo contrario, explica tus razones.
1. ¿Crees que a través de la práctica en bicicleta se pueden desarrollar valores que contribuyan a la formación de los seres humanos? Sí es así, menciona los valores que la bicicleta promueve en ti. Y de ser el caso contrario, ¿Por qué?

Actitudes

1. ¿Qué sentimientos o emociones te produce montar bicicleta en la ciudad de Bogotá?
1. ¿Sientes que la bicicleta te relaciona de alguna manera con el medio en el que te mueves? De ser así, explica esa relación. De lo contrario, cuéntanos ¿por qué consideras que no?
1. Desde la práctica en bicicleta, ¿cómo considera que es su relación con los demás actores viales?

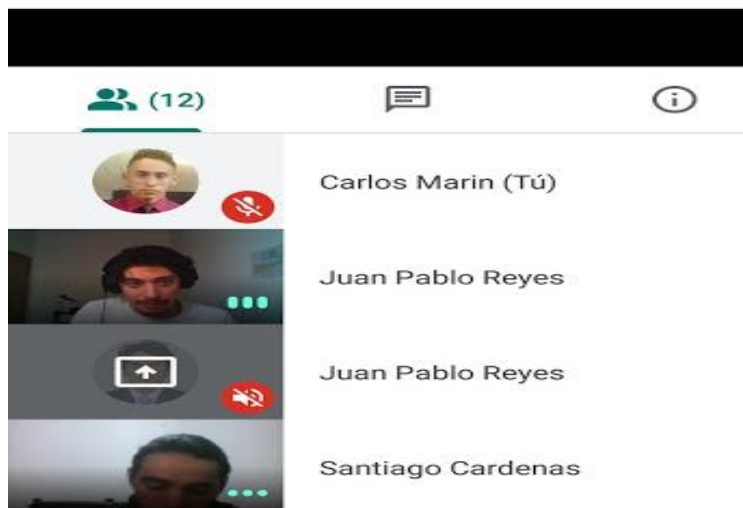
Conocimientos previos de la bicicleta

1. ¿En caso de emergencia, que tipo de situación podrías solucionar, respecto a la mecánica de tu bicicleta? (pinchazo, cadena rota, desajuste de cambios, frenos largos, etc.)
1. ¿Conoces alguna técnica relacionada al ciclismo? ¿Cuál/les? De no conocer ninguna, ¿Cuál/es consideras importante aprender?
1. ¿Qué partes de tu bicicleta logras reconocer, teniendo en cuenta su funcionamiento?

Anexo C. Primer encuentro pedagógico. Biblioteca Virgilio Barco.



Anexo D. Encuentro pedagógico realizado a través de Google Meet con la colaboración de un maestro en fisiología.



Anexo E Preguntas realizadas al invitado por parte de los orientadores

Calentamiento

1. ¿Qué estructuras funcionales son importantes estimular antes de alguna práctica?
2. ¿A que hace referencia la termorregulación balanceada y por qué es importante?
3. ¿Cómo se genera un adecuado intercambio gaseoso y en qué beneficia la práctica?

Nutrición

1. ¿Qué relación existe entre el umbral anaeróbico y aeróbico, el consumo de energía?
2. ¿Cómo identificar si los alimentos que consumimos contribuyen al rendimiento durante nuestra práctica?
3. ¿Qué sucede cuando no se aporta la suficiente cantidad de vitaminas y minerales al cuerpo para la realización de la práctica?
4. ¿Qué consecuencias tiene no hidratarse adecuadamente durante la práctica?

Estiramiento

1. ¿Por qué se considera que la flexibilidad ayuda a la recuperación del organismo y a la mejora del rendimiento en las prácticas o actividades físicas?
2. ¿Qué aspectos son relevantes para reducir el riesgo de lesiones articulares y osteomusculares?
3. ¿Cómo se relaciona la contracción-relajación con los impulsos nerviosos?

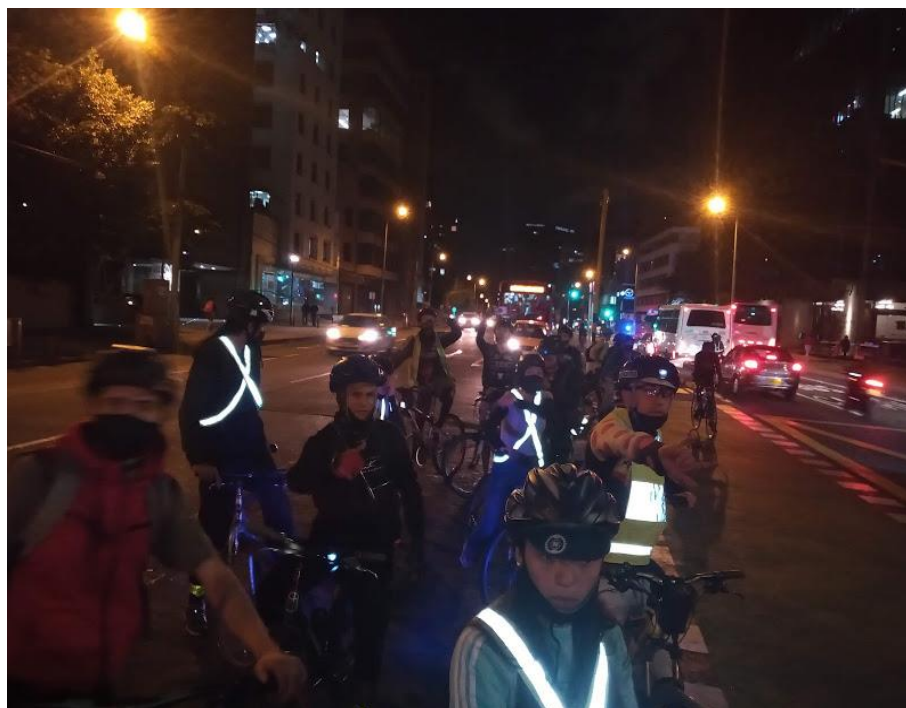
Descanso:

1. ¿Cómo se recupera el organismo durante las horas de sueño?
2. ¿Qué consecuencias tiene no descansar adecuadamente después de la práctica?
3. ¿Qué procesos hormonales intervienen en el descanso y recuperación del organismo?

Anexo F Cuarto encuentro pedagógico. Ejercicio las ventanas de Johari. Estadio El Campin



Anexo G Rodada en grupo hacia el Estadio el Campin



Anexo H Resultado de un practicante en la actividad ventanas de Johari



Anexo I Actividad de calentamiento previa al desplazamiento a Sopó



Anexo J Evento cronoescalada Alto de la Mariposa



Anexo K Producto actividad representaciones simbólicas de la bicicleta



Anexo L Actividad Biciloncesto



Anexo M Taller resolución de problemas mecánicos



Anexo N Cuento realizado por una practicante en el encuentro número 11.

La tristeza pocas veces viaja en bici.

Era una mañana gris y fría, pero no importaba porque sabía que mi caballito de dos ruedas me llevaría al lugar de destino. Estaba con el tiempo justo y aun así estaba relajada, pues que ciclista no sabe que en bici el tiempo rinde, que el tiempo alcanza hasta para cosas demás, y, que todo es más cerca en bici. Me fascina ponerme falda, la bicicleta no debe ser impedimento para usar un lindo atuendo y guardaba la esperanza de que el clima mejorará con el aguacero del día anterior.

Salí corriendo de casa y en la esquina de la cuadra recordé todo aquello que olvidé empacar para el trayecto matutino. ¿Qué ironía? Siempre recordar todo cuando ya se ha salido de casa. De camino a la biblioteca recordé con tristeza el momento en que me robaron el candado que tenía y la gran falta que me hacía, en ese momento, de un carro que iba delante de mí, se abre una puerta; yo, que andaba divagando en mis recuerdos choqué al instante con la puerta y caí al suelo.

Pasan unos tres segundos antes de poder analizar lo sucedido y reaccionar levantándome y volteando a revisar a mi compañera de viaje para ver que le ha sucedido. Con enojo baja un hombre del auto y de manera sarcástica me grita. ¡¿Es que acaso no ve?! ¡Me pegó un susto de muerte, vieja loca! Ofuscada por los gritos del hombre, con tristeza levanto a mi compañera, para darme cuenta de que ha sufrido una tronchada. ¿Cómo un día que aparenta generar tristeza puede llegar a regalarte tristeza real a pesar de querer contrarrestar?, ¿Cómo me puede llegar a entristecer lo que le pase algo que es un objeto? Es tan triste lo que le ha pasado a mi bici, siento que me pasó a mí. Solo me queda respirar e intentar lidiar con esta situación, en donde un hombre inconsciente le ha generado este gran dolor a mi bici, mi compañera y a mi persona al poder verla tan afectada. M. G. Encuentro 11

Anexo O Formato de Autoevaluación docente.

El siguiente formato está diseñado para que los orientadores puedan evaluar la experiencia docente durante el desarrollo del proceso educativo, en donde a cada criterio se le dará una valoración de alta, media y baja respecto a lo que se dio en los encuentros.

Formato de Autoevaluación para los Orientadores Pedagógicos				
Orientador pedagógico:				Fecha:
Criterios	Alta	Media	Baja	Observaciones
Habilidades comunicativas y coherencia teórica.				
Asimilación de las teorías				
Recolección de información				
Creatividad para desarrollar la planeación de los encuentros				
Utilización de los espacios y material				
Generar espacios de diálogo				
Permitir la posibilidad de que evalúen su labor educativa				