

**CONCIENCIA CORPORAL POTENCIALIZADORA
DE TRASCENDENCIA EN EL SER HUMANO**

Autor: Jair Alejandro Avendaño Roa

Tutora:

Angélica Larrota Cruz

2021

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura Educación Física

Facultad de Educación Física

Bogotá, Colombia

Contenido

Dedicatoria.....	4
Agradecimientos.....	5
Introduccion.....	6
Primer Capitulo Contextualización.....	9
Antecedentes.....	11
Marco legal.....	13
Ideal de Ser Humano.....	14
Segundo Capitulo Perspectiva Educativa .Componente humanístico.....	15
Componente Pedagógico.....	17
Componente Disciplinar.	20
Tercer Capítulo Diseño de implementación.....	22
Objetivos general y específicos.....	23
Evaluación.....	23
Unidades didácticas.....	26
Implementación.....	28
Micro currículo.....	32
Cuarto Capitulo Análisis de la Experiencia.....	46
Quinto Capitulo Resultados.....	49
¿Se cumplió el propósito formativo?.....	50
Conclusiones.....	52
Referencias.....	55

Lista de Tablas

Tabla 1 primera unidad didáctica ..	26
Tabla 2 segunda unidad didáctica.	27

Anexos

Anexo A	57
Anexo B.	57
Anexo C.....	58
Anexo D	58
Anexo E.....	59
Anexo F.....	59

Dedicatoria

Dedicarle este gran triunfo principalmente a Dios quien me permitió culminar este maravilloso proceso a pesar de todo, dedicárselo a mi hija hermosa Gaby por ser mi impulso para continuar, también dedicarles esta gran alegría a quienes fueron partícipes y apoyo fundamental, mi amada esposa Jeimy y mis amados padres, esto es para ustedes y de ustedes, John y Betty los amo con mi vida, gracias por todo el esfuerzo y amor.

Agradecimientos

No me cansare de darle gracias a Dios por acompañarme en tan arduo camino, lleno de dificultades y obstáculos, gracias a mi familia que nunca dudo en acompañarme y respaldarme, quiero agradecer a los tutores que me acompañaron en este proceso, a todos los compañeros con los que la vida me permitió crecer profesionalmente a su lado y un agradecimiento gigantesco con mi Universidad Pedagógica Nacional por el apoyo en los momentos más difíciles y porque en sus claustros y vivencias propiciadas por la academia he vivido hasta el momento las experiencias más trascendentales de mi ser , desde conocer parte de mi país en nombre de la pedagógica , hasta escuchar el agradecimiento y afecto de un estudiante diciéndome,- gracias profe, no te vayas.

Todo ello y más nunca lo olvidare. Estoy agradecido con el cielo por hoy permitirme ser parte de esta gran historia del alma mater de la educación física en Colombia.

Introducción

El siguiente documento presenta un proyecto curricular particular el cual propone una visión diferente de la educación física a la comunidad académica, en cuanto se postula que se puede llevar a cabo una educación física que logre potenciar el ser humano en su integralidad a través de su conciencia corporal, redefiniendo y contextualizando términos como motriz, acción, motricia, reflexión, dialogicidad, ciencia de la motricidad humana, desde una perspectiva humanista, pedagógica y disciplinar que permitirá entender a mayor profundidad la propuesta que surge desde la facultad de EF y su respectiva licenciatura.

Esta propuesta surge como respuesta a una problemática, la cual se logra evidenciar a lo largo de nuestra vida, referenciando desde nuestro trasegar como estudiantes de bachillerato en colegios oficiales de la ciudad de Bogotá, luego durante las observaciones realizadas como docentes en formación de la Universidad Pedagógica Nacional y también como docentes activos en el ámbito laboral, en el que vivenciamos y observamos que en gran número de espacios de educación física aún se prioriza el trabajo motriz tradicional desde la repetición, deportivización, la competencia, pero sin espacios de reflexión, de retroalimentación o de feedback, que generan una apropiación no solo de los movimientos, técnicas a ejecutar, sino de lograr una mayor comprensión del juego, del aprendizaje, de la relación con su entorno, con el otro, con la cultura, con la sociedad y consigo mismo. Lo que dificulta una trascendencia del ser humano más allá del espacio mismo de clase.

Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente, se nos presenta como primordial trabajar el cambio de mentalidad y didáctica en el espacio de educación física, con finalidad u objetivo central de este trabajo la trascendencia del ser humano a través del reconocimiento e implementación de su conciencia corporal.

Trascendencia:

“En la Filosofía, la trascendencia es lo opuesto a la inmanencia. Como tal, el concepto de trascendencia hace referencia a aquello que se encuentra más allá de la conciencia, por encima de sus límites naturales. De allí que se haya asociado a la idea de superioridad. De hecho, en un principio, el término se vinculaba a la naturaleza de lo divino y su relación con el mundo. Desde el punto de vista de la metafísica, la trascendencia se refiere a aquello que no forma parte de la realidad tangible y que, en este sentido, se considera infinitamente superior. Para Kant, por su parte, la trascendencia es la capacidad de la razón para acceder a un nivel de conocimiento superior de los objetos del mundo.”

("Trascendencia". En: Significados.com 2014)

Así que desde ahora entenderemos desde la construcción del proyecto el término trascendencia como el proceso de ascenso exponencial de todas las facetas del ser humano, de una manera integral y holística, en la que se busca no solo el mejoramiento y fortalecimiento de los procesos reflexivos y técnicos intrínsecos de las actividades deportivas y otras prácticas corporales sino también los procesos humanos y significativos en cuanto a la relación ser humano sociedad-naturaleza y cultura. También en el transcurso de este hermoso viaje llamado aprendizaje, nuestros aprendientes exploran y descubren su aporte significativo al mundo que los rodea y a su entorno próximo.

Con base en lo anteriormente expuesto, se pretende no solo enseñar técnicas ni movimientos fraccionados o aislados; sino brindarle al educando herramientas que posibiliten una mayor comprensión de su entorno, de su espacialidad, de su ser y de su libertad, que desde Amartya Sen comprendemos la libertad y el desarrollo humano, como algo más que lo medible, cuantificable o verificable, de nuestro entorno social y político. Desde nuestra perspectiva

pedagógica la importancia del diálogo (Julián de Zubiria) y el enriquecimiento desde esa construcción simultánea del descubrir y compartir experiencias en una relación horizontal maestro - estudiante en el cual ambos se enseñan y se dejan enseñar, en el cual el descubrimiento de sí mismo y del otro es una construcción de afecto y empatía; no una transmisión magistral de conocimientos, que en el pasado y aún hoy se logra ver en gran manera. “La escuela debe enseñar a pescar, no dar el pescado” proverbio chino.

Desde nuestro componente disciplinar sustentado desde los planteamientos de Manuel Sergio y su Ciencia de la Motricidad Humana, en el cual la aprendencia del educando es un acto compartido de saberes, experiencias, preconceptos, errores y aciertos que contribuyen a un fortalecimiento y desarrollo de su conciencia corporal, transversalizados por su dimensión psicológica, social, afectiva, cultural que tienen como objetivo; desarrollar al ser humano consciente de sí mismo, creativo, crítico y actor participativo en busca de construir un mundo mejor .

Primer Capítulo Contextualización

En las observaciones realizadas en el primer ciclo de profundización se pudo constatar que en las clases de educación física, sobre todo en aquella etapa donde los estudiantes tienen acercamientos a diferentes disciplinas deportivas, la enseñanza se podría definir de cierta manera como la instrucción neta de las técnicas. Era bastante notoria la falta de espacios de reflexión y toma de conciencia sobre el movimiento que los estudiantes realizaban, el docente de una u otra manera hacía correcciones de las ejecuciones, sin embargo, al momento que el estudiante entraba en la parte más calurosa del juego o la actividad, parece que el aprendiz olvidara todas las correcciones que hizo el docente anteriormente. Además, al momento de identificar alguna falla siempre recurrían al profesor o a otro compañero para encontrar el posible error, por supuesto que esto no es malo teniendo en cuenta que se busca que el estudiante tenga una construcción a partir de la sociedad y su entorno. Más allá del error o el acierto del movimiento que realizaba, sucede que el aprendiz no encontraba el porqué de su acción más allá de cumplir con una finalidad dada por el docente.

Una de las circunstancias que llamó en gran medida la atención del observador fue el modo de transmisión del conocimiento que posee el docente hacia el aprendiente, puesto que, la información se comunica de una manera muy tradicional donde muy pocas veces se tiene en cuenta las diferentes experiencias que el ser humano ha tenido y por tanto su construcción de corporeidad, de esta manera se puede afirmar que la educación del ser humano se da en gran medida a partir de un modelo pedagógico tradicional. Como lo denomina Freire educación bancaria donde:

“Los estudiantes de la educación tradicional son pasivos; reciben muchos conocimientos, los cuales son guardados y archivados. El dueño de la información es el educador, que es quien sabe, pues los educandos serán los que no saben. Esta educación forma agentes dóciles de los opresores. Se educa para una vida bajo control de los opresores, quienes estarán tranquilos porque saben que los educandos se están formando en una educación tradicional, con seres más adecuados al mundo gobernado por los opresores. Por ello, para los opresores, una educación que piense auténticamente en la realidad es peligrosa para la sociedad tradicional. Por ello, dice Freire, los opresores siempre estarán presentando dificultades cuando los educandos van descubriendo su propia realidad. Los opresores siempre estarán dificultando al máximo el pensamiento auténtico” (Javier Ocampo lopez, 2008 Revista Historia de la Educación Latinoamericana, pág. 10)

Siguiendo esta línea en el texto de Pinto A y Quitora L, expone

“Al igual que el modelo pedagógico tradicional, el modelo conductista considera que la función de la escuela es la de transmitir saberes aceptados socialmente. Según este modelo, el aprendizaje es el resultado de los cambios más o menos permanentes de conducta y en consecuencia el aprendizaje es modificado por las condiciones del medio ambiente. Según Flórez, Este modelo se desarrolló paralelamente con la creciente racionalización y planeación económica de los recursos en la fase superior del capitalismo, bajo la mira del moldeamiento meticuloso de la conducta "productiva" de los individuos. El modelo ha sido calificado de positivista en el sentido en que se toma como objeto del aprendizaje el análisis de la conducta bajo condiciones precisas de

observación, operacionalización, medición y control.” (de Pinto A y Quitora L “Los modelos pedagógicos”2008)

En cualquiera de los dos casos mencionados no se busca el desarrollo integral al que ya nos hemos referido. Es acá donde nace la preocupación por el tipo de ser que está formando la educación Física actual, en la mayoría de los contextos educativos en el marco al que antes se hizo referencia, teniendo en cuenta que los modelos de corte tradicional o conductista responden a un momento histórico de décadas anteriores. La actualidad ofrece una amplia oportunidad de implementar procesos educativos que respondan al momento histórico actual o quizá, a un futuro en la educación física.

Antecedentes

Internacional: La conciencia corporal como herramienta en la formación inicial del profesorado: Autor y año de publicación:Macazaga lópez, a. Vaquero barba, a. Macias Muñoz, m. O.2016. Este artículo presenta una experiencia en torno al desarrollo de competencias emocionales en el grado de Maestro de Educación Primaria. El cuál ha sido desarrollada en colaboración por tres profesoras, en el contexto creado por la asignatura de Didáctica de la Educación física y el Practicum II. Ha permitido poner en relación el conocimiento teórico con el práctico y establecer puentes de conexión entre la universidad y la escuela. Las estrategias formativas sobre las que se ha articulado han sido: el trabajo de experimentación y conciencia corporal y la auto-observación del enfado en el aula durante la realización de las prácticas. El trabajo de experimentación y conciencia corporal realizado, asociado al trabajo de escritura proyectado en las auto-observaciones y relatos finales elaborados

por el alumnado, ha revertido en el desarrollo profesional del alumnado participante porque ha proporcionado una mayor conciencia y capacidad de regulación de la emoción de enfado en el contexto de las relaciones profesor alumno.

Nacional:

La conciencia corporal y su influencia en el proceso grafomotor y los problemas en la escritura. Andrés ernesto soler Ortiz.2016. Este trabajo de grado parte de detectar una problemática que presentan los estudiantes de segundo a quinto de primaria de la I.E.D. Manuelita Sáenz J.T referente a dificultades en la escritura como manejo del espacio, formas y tamaños de las letras, omisiones, sustituciones, adiciones, inversiones de las mismas, entre otras. A partir de esta problemática se diseñó un programa de actividades psicomotrices que favoreciera la conciencia corporal para aportar al proceso grafomotor y disminuir las dificultades escriturales, de manera que se pudiera contribuir a la solución de esta problemática donde se reconoció la importancia del conocimiento del cuerpo en los procesos de aprendizaje del ser humano.

Local:

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 Vivian Johana Rodríguez Gómez.2015 La presente investigación nace de la inquietud que se genera en la autora al evidenciar el desempeño de los estudiantes en las diferentes clases como Artes Dancísticas, Expresión Corporal y Artística, y algunos entrenamientos de diferentes selecciones de la Universidad; también al desconocimiento

y la falta de interés que existe, no solo en sus estudiantes sino en los maestros de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás frente al tema de conciencia corporal y movimiento. Teniendo como base la importancia de ambos temas y la diferencia que se generaría no solo en los practicantes de los diferentes deportes, sino también en la facultad al implementar en sus clases, tanto prácticas como teóricas, estos conocimientos.

Marco legal

- Ley 118 de 1995 fomento del deporte recreación y educación física

El principio de esta ley busca amparar, propiciar, patrocinar e impulsar todo tipo de prácticas deportivas y actividad física a nivel, educativo, recreativo, comunal, departamental, estatal, privado entre otros, para masificar el deporte como herramienta que contribuya a la formación integral de las personas en todas sus dimensiones.

- Ley 115 de 1994 ley general de educación

El propósito de esta ley es normativizar, clarificar e instrumentalizar todos los componentes posibles de las dinámicas educativas y todos los niveles que se pueden experimentar en ella, a su vez busca asegurar que logre amparar a todos los miembros de la nación, desde la infancia, hasta la adultez, en lo que comprende toda su pluriculturalidad étnica y ciudadana.

- Orientaciones pedagógicas para la educación física, la recreación y el deporte del Ministerio de Educación Nacional 2010

Estas orientaciones buscan propiciar estudiantes conscientes de su corporeidad, de los beneficios de la actividad física, cuidado de sí mismo, empatía por sus compañeros, comprensión

armónica con su medio natural, social y cultural, en el cual sean conscientes de la ejecución de prácticas deportivas con sentido, profundidad teórica y práctica para la vida cotidiana. De este modo es muy pertinente el aporte que propone estas orientaciones pedagógicas a este proyecto.

Ideal de ser humano

Se busca potenciar un ser humano consciente de su acción motriz, capaz de reconocer su cuerpo, el de los demás y a su vez su entorno social, cultural y físico. Siendo capaz de moverse guiado por un objetivo consciente donde por medio de la retroalimentación se logre un mayor autoconocimiento de esta manera propiciar su propia trascendencia.

Del mismo modo un ser participativo en su entorno familiar y social, Su desarrollo integral comprendiendo reflexivamente la complejidad de su humanidad; como ser emocional, físico, mental y cultural.

Se pretende propiciar en el aprendiz conciencia corporal, es decir una manera de aprender a través del movimiento, resignificando el por qué y para qué de su movimiento, para esto se quiere que el estudiante cree su conocimiento a partir de sus experiencias, vivencias y cualquier otra circunstancia que construya la corporeidad del ser; Corporeidad tomada como una construcción permanente y holística del ser humano.

Segundo Capitulo Perspectiva educativa

Componente humanístico

Para encaminarnos en la perspectiva educativa del presente proyecto, lo primero que se debe hacer es distinguir entre el significado que se le da al concepto de desarrollo, ya que se puede tomar desde la economía y relacionarla con el PBI, o puede verse desde los pasos para realizar una acción; todas ellas validas desde el punto de vista epistemológico, pero para este proyecto el concepto estará ligado a lo humano, siguiendo esta línea lo que se hará es guiarnos por los ideales expuestos por el economista Amartya Sen, este autor deja ver una postura sobre desarrollo que discrepa a lo convencional. Sen expresó que para hablar del desarrollo de una sociedad hay que analizar la vida de quienes la integran, que no puede considerarse que hay éxito económico sin tener en cuenta la vida de los individuos que conforman la comunidad. El desarrollo es entonces el desarrollo de las personas de la sociedad.

"El desarrollo es un proceso de expansión de las capacidades de que disfrutan los individuos..."

"el concepto de capacidad se asemeja a la palabra griega dunamin que Aristóteles empleó para analizar algunos aspectos del hombre, que puede traducirse como potencialidad o capacidad para existir o actuar" (SEN 1999.Economía y sociedad pag 5)

El desarrollo humano busca dar respuesta a unas necesidades esenciales, que según Sen se pueden definir en tres, las cuales son:

1. Disfrutar de una vida prolongada y saludable, desde el proyecto este postulado se acerca claramente a objetivos que se quieren potenciar, es claro que se ésta en la búsqueda de un

ser consciente de sí mismo, su entorno y sus posibilidades, esto es una manera para generar una reflexión en la vida cotidiana del ser, que generen cambios a corto, mediano y largo plazo, propiciando una mejor calidad de vida en general; lo que Sen llama longevidad.

2. Adquirir conocimiento, se entiende que el conocimiento se puede generar desde diferentes contextos y en el transcurrir de la vida, sin embargo, Sen presenta una sociedad educada, desde el ámbito formal, y es que esta educación será la que posibilite la libertad del ser y la ampliación de sus capacidades para lograr un nivel de vida óptimo

“La educación no sirve sólo para preparar al individuo en habilidades técnicas (obviamente importantes), debe ser un lugar de reconocimiento de la naturaleza del mundo, con sus diversidades y riquezas, de apreciación de la importancia de la libertad y el razonamiento.” (SEN 1999.Economía y sociedad pág. 6)

3. Tener acceso a los recursos necesarios para lograr un nivel de vida saludable, entendiendo que la educación es la que posibilita la libertad de un ser y una sociedad, ésta amplía la capacidad de obtener recursos necesarios, teniendo en cuenta que el objetivo no será la acumulación de riquezas, sino un equilibrio entre el desarrollo económico e integral del ser hasta llegar a unos niveles decentes de vida.

Se tiene en cuenta estos grandes aportes de Sen para la construcción del ideal de ser humano antes mencionado, partiendo de la libertad que el sujeto tenga, esta libertad dejará que el ser esté en una constante reflexión frente al movimiento y por tanto a su intencionalidad, de este modo se genera la posibilidad de propiciar un sujeto más educado y más libre, dejando como resultado una construcción recíproca entre educación, libertad y consciencia.

Componente pedagógico

Dando respuesta a nuestras discrepancias de algunos postulados dentro del marco de la pedagogía tradicional y siguiendo la línea de ideal de ser humano a formar en conjunto con los planteamientos humanísticos relatados anteriormente, afirmamos que una posibilidad para el desarrollo reflexivo, expresivo, corporalmente consciente es la pedagogía dialogante la cual se toma desde Julián de Zubiria, quien expone virtudes y debilidades de los modelos pedagógicos heteroestructurantes.

“Los modelos heteroestructurantes consideran que la creación del conocimiento se realiza por fuera del salón de clase y que la función esencial de la escuela es la de transmitir la cultura humana a las nuevas generaciones. En consecuencia, privilegian el rol del maestro y lo consideran el eje central en todo proceso educativo.”

... y autoestructurante, “el niño tiene todas las condiciones necesarias para jalonar su propio desarrollo y por ello lo consideran como el centro de todo el proceso educativo. La educación es concebida como un proceso movido y orientado por una dinámica interna. Los niños y los jóvenes son vistos como verdaderos artesanos y constructores de su propio desarrollo y la escuela tiene frente a sí la tarea de favorecer la socialización, promover el interés y hacer sentir feliz al niño.”(Zubiria J 1983, hacia una pedagogía dialogante.)

Analizando estos conceptos se toma una posición donde se logre rescatar las cualidades de ambos enfoques, a lo que Zubiria denomina un enfoque interestructurante dentro de la pedagogía crítica, el cual entiende que el diálogo es primordial en la construcción y desarrollo del aprendiente, teniendo en cuenta unas dimensiones las cuales se deben tener

presente en un proceso de enseñanza - aprendizaje, contrariando lo propuesto desde lo tradicional con la transmisión de conocimientos como eje central, es así que, las dimensiones en palabras de Zubiria "...deben abarcar al sujeto desde primero el pensamiento y el lenguaje, segundo desde lo afectivo, la sociabilidad y los sentimientos y tercero desde la praxis este último teniendo como eje transversal un sujeto que siente, actúa, interactúa y piensa,..."Zubiria 1983

Las dimensiones anteriormente mencionadas se deben desarrollar teniendo en cuenta unas competencias nombradas en este mismo enfoque pedagógico interestructurante:

- Afectiva
- Práxicas
- Comunicativas
- Sociales
- Analítica

El proyecto además toma un principio esencial desarrollado por Vigotsky en su teoría socio – cultural, el cual identifica la interacción social para el desarrollo del ser y desde allí mismo un postulado el cual denomina como "*zona de desarrollo próximo*"; lo anterior mediado por el lenguaje, este lenguaje es adquirido a través de un desarrollo cultural, social y político. Siguiendo esta línea dentro de una pedagogía dialogante se debe tener en cuenta lo que el ser ha construido a lo largo de sus experiencias por ende su corporeidad.

El proyecto busca a través del modelo dialogante desarrollar y potenciar la formación integral del ser, propiciando que el espacio de educación física brinde las herramientas necesarias para el desenvolvimiento de la persona en todas sus dimensiones, generando espacios de reflexión consigo mismo y con la sociedad que lo rodea; de esta manera al expresar sus

emociones, pensamientos y hacer intercambios de conocimiento fortalecerá desde su parte cognitiva y motora su conciencia corporal. Ya que al ser un individuo más inteligente en sus dimensiones, logra establecer mayor claridad en sus espacios de reflexión y movimientos intencionados en su vida, así se consigue una mayor trascendencia del conocimiento, crecimiento personal y social, lo que desde SEN se entiende como un ser más libre y con la ayuda de más herramientas, como el diálogo, se exprese una mejora en la calidad de vida

La conciencia es algo que todos los seres humanos poseen; sin embargo, es una capacidad que muchas veces no se logra desarrollar o potenciar por diferentes motivos.

En la actualidad las constantes presiones a que se ven sometidas las personas tanto en lo laboral, emocional y por supuesto en el ámbito educativo; conlleva a estar más pendientes del resultado u objetivo final, dejando de lado en la mayoría de los casos el proceso y en él, un momento reflexivo de toma de conciencia sobre lo que se hace.

El ser humano tomado como una construcción en donde la mente y cuerpo son uno solo, constituyen el medio para movernos en el mundo; la actividad física, la educación física, el deporte o la recreación son los principales elementos que se toman para desarrollar diferentes capacidades en la persona, por ejemplo, el deporte puede desarrollar un sinnúmero de técnicas deportivas, ¿pero ¿qué tanto tiempo se toma para hacer reflexión sobre esas técnicas o capacidades que se desarrollan? ¿Cuántas veces se pregunta el por qué o para qué de lo que se está realizando? En la mayoría de los casos se mecaniza un movimiento y luego tan solo se ejecuta; sin que el desarrollo de dichas prácticas esté atravesado por una toma de conciencia.

El ser humano entonces debe ser aquel que desarrolle una conciencia corporal, con la capacidad de aprender de sí mismo y de los demás, que constantemente se cuestione sobre sus acciones motrices, que tenga en cuenta sus experiencias a lo largo de la vida, las de los demás y

la relación con su entorno, para construir conocimiento, enriquecer su motricidad y aportar a la formación motriz de otros.

Componente Disciplinar

Para dar cierre a este capítulo del PCP se aborda la perspectiva disciplinar, la cual es de vital importancia porque encamina a los conceptos necesarios que se quieren desarrollar para cumplir con todo lo que se ha expuesto a lo largo del documento. Los postulados de Manuel Sergio¹ en el paradigma de la Ciencia de la motricidad Humana (CMH) dan viabilidad al ideal de hombre que se pretende obtener.

“En los preceptos de la Ciencia de la Motricidad Humana, Sérgio contrario el cartesianismo, presentando una visión amplia e ininterrumpida del Hombre, siendo un ser único e indivisible, inseparable, no aceptando las muchas técnicas existentes, que son carentes de objetividad y científicidad, además de no favorecer el desarrollo del Hombre como un ser” Machado T, Vargas A

Las palabras de motricidad y corporeidad estarán en adelante unidos puesto que estos “son dos conceptos que se complementan y necesitan, pues no puede existir uno sin el otro; en este sentido, hay abundantes autores que los consideran como conceptos equivalentes destacando el hecho de incluir este fenómeno en el contexto de las leyes más generales que tratan de explicar el universo como un todo” (Brandáo, 2001).

Para este proyecto la praxis integradora posibilita el desarrollo de diferentes dimensiones del ser como: psicológica, social, emocional, motricia, política, cultural y lúdica, las cuales potencia la trascendencia del ser humano poniendo en acción la motricidad, y con esto una serie de características que se están desarrollando constantemente nombradas desde tendencias como la psicomotricidad por Jena Lebuch, socio motricidad por Pierre Parlebas o la kineantropología por Cajigal en las cuales se mencionan: la creatividad, el esquema corporal, la interpretación al mundo social, adaptación al medio físico, propiocepción, aprendizaje praxis. Co

¹ Manuel Sergio nació en Lisboa el 20 de abril de 1933. Es filósofo, profesor, educador, activista y político. Se licenció en Filosofía, en la Universidad Clásica de Lisboa, es Doctor y Profesor Titular en Motricidad Humana, por la Universidad Técnica de Lisboa, autor de la tesis doctoral, titulada “HACIA UNA EPISTEMOLOGÍA DE LA MOTRICIDAD HUMANA”

relacionándose en lograr enfatizar en la intencionalidad del aprendizaje, que a su vez tiene como resultado la superación personal y comprensión del individuo como un ser holístico.

La acción ya sea en un juego, en una práctica deportiva, o incluso en cualquier situación de la vida cotidiana es la que expone la motricidad ante el mundo, pero no la acción tomada como movimiento o simple ejecución, desde la CMH acción es “sensación-percepción-consciencia-emoción-pensamiento-energía-ejecución” a su vez

Cuando la práctica es tomada como curiosidad, entonces esa práctica despierta horizontes de posibilidad. Las personas entonces hacen de sus discursos un panorama de lo que es posible hacer. No se limitan apenas a aquello que debe de ser hecho. Las personas descubren con la práctica sus posibilidades. Mismo dentro de los límites analizados las personas organizan esfuerzos para viabilizar lo que está siendo difícil de hacer (Freire 1989: 34).

La práctica o la acción se tienden a ir en otro sentido normalmente en el deporte y es que este es un fenómeno social que abarca a gran parte del mundo, la motricidad sí que tiene campo de acción sobre este fenómeno. Es en este espacio donde los seres humanos expresan gran parte de sus experiencias, emociones, aprendizajes y un sinfín de características para ponerlas en juego con el fin de alcanzar ciertos objetivos, es allí donde se da gran parte de la interacción social, pero cabe resaltar que desde nuestro proyecto también es gran importación la construcción que tiene el ser un punto de toma de consciencia de forma individual, por tanto los dos aspectos (social e individual) tienden a favorecer la complejidad del sujeto y la gran importancia de las prácticas deportivas, sin embargo el deporte es

“algo más que técnica y se convierte en un factor de educación de la comunidad, sin olvidar ninguna de sus manifestaciones (desde la alta competición hasta el deporte para todos), carente de violencia y sin barreras, un espacio de convivencia en el que no hay razas, ni países, ni clases sociales; como afirma Sérgio (1991: 31): "un deporte-alternativa, en lugar de un deporte-repetición".

Desde este proyecto se pretende seguir una línea donde las prácticas deportivas potencien un desarrollo en el ser humano y no como se suele tomar donde el objetivo principal es ganar. Por lo tanto, la creatividad, innovación, libertad y brillantez son puntos cruciales a tener en cuenta, además cada aspecto es transversalizado por la motricidad y son aspectos que contribuyen a la conciencia corporal, sin afirmar que son los únicos.

Tercer Capítulo Diseño de implementación

En este punto se aborda inicialmente desde un currículo crítico el cual presenta una serie de características que se relacionan y van acorde a los planteamientos realizados a lo largo del proyecto. Este currículo se centra en la praxis, promoviendo una conciencia crítica y transformadora del ser y por consiguiente del mundo, para llegar a esto se debe dar lugar a cambios y transformaciones sociales y culturas sin dejar de lado la corporeidad que el sujeto dentro de una sociedad ha construido. De esta manera se presenta que el currículo crítico se construye mediante la interacción de docentes, estudiantes, egresados y miembros de una institución. Esta construcción debe tener rumbo en el cual el proceso tiene mayor importancia que el producto, impulsando intereses emancipadores a lo cual Freire hace referencia desde “un proceso educativo que sea libertador o emancipador en la medida que se entienda la realidad vivida se problematice susceptible de ser transformada”. (Freire 2006)

La relación que presenta este currículo y que concuerda con lo que se pretende en el proyecto, se expone el rol del docente como: participativo, agentes de cambio social y político autónomo por naturaleza creativo y un investigador que consensa, cuestiona, interroga y reflexiona de una manera crítica, por otra parte está el rol del estudiante el cual se caracterizará por: ser comprometido, autónomo, crítico – reflexivo y co - protagonista del proceso enseñanza aprendizaje, en este sentido la relación que se da en el proceso del docente – estudiante es de carácter horizontal, en la medida que ambos enseñan se dejan enseñar y esto desemboca una relación recíproca en el acto educativo

Siguiendo esta línea nos encaminamos a un modelo didáctico procesual que propone Lawrence Stenhouse, allí se debe realizar una constante evaluación sobre los contenidos que

están rondando durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, además sobre el rol que está teniendo el maestro y el aprendiente en el acto educativo.

Objetivo general

Potencializar en el ser humano la conciencia corporal a través de sus acciones motricias, generando una constante intencionalidad en sus movimientos que lo lleven a reflexionar y buscar la trascendencia del mismo.

Objetivos específicos

1. Realizar valoración diagnóstica de los procesos de conciencia corporal en el grupo a través de observaciones, experiencias previas de cada participante.
2. Reconocer su esquema corporal a través de sus acciones motricias.
3. Reconocimiento sentido cenestésico: propioceptivos e interoceptivos
4. Generar procesos reflexivos y analíticos en los cuales se ponga en juego su corporeidad para afrontar retos individuales y colectivos
5. Generar un espacio de fraternidad, diversión y trascendencia.

Evaluación

La evaluación seleccionada para el proyecto fue la formativa la cual nos permitió evidenciar el aprendizaje de una forma más significativa en el que la Federación Española de Docentes de Educación Física la define como

“Proceso de evaluación cuya finalidad principal es mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar. Es todo proceso de evaluación que sirva para que el alumnado aprenda más (y/o corrija sus errores) y para que el profesorado aprenda a trabajar mejor (a perfeccionar su práctica docente). (FEADEF 1988) .

La evaluación formativa nos permite tener una permanente y continua retroalimentación del proceso de aprendizaje de nuestros aprendientes más que de la finalidad, para conocer en tiempo real como se siente nuestro aprendiente, ya que ellos son los actores principales de construir su conocimiento.

El elemento seleccionado para acompañar, y evidenciar estos procesos son los diarios de campo, en los cuales se hicieron informes detallados escritos de lo que ocurre durante la sesión, acompañado de las evidencias fotográficas. Adicionalmente en cada sesión al finalizar se destinaron espacios de reflexión y análisis por parte de los estudiantes, de manera verbal y escrita, que nos brindan un componente permanente de retroalimentación procesual que nos permite evidenciar la trascendencia del tipo de intervenciones y análisis que generan nuestros aprendientes, con cada vez más profundidad y argumentación.

Acciones metodológicas

1. Se estará cuestionando continuamente al estudiante sobre las acciones que va desarrollando durante los encuentros, se utiliza un método filosófico denominado mayéutica², si bien hay preguntas base, en su mayoría estas irán aflorando según la interacción entre todos los participantes del encuentro.

² “Método socrático con el que el maestro, mediante preguntas, va haciendo que el discípulo descubra nociones que en él estaban latentes” (RAE)

2. Además de incorporar la mayéutica, también los aprendientes deben describir los gestos técnicos más relevantes para su práctica deportiva escribiéndolos, posterior a ello se recreará la descripción realizada y desde allí se genera una reflexión sobre lo que se sabe y lo que tan solo se mecaniza y reproduce.
3. Se realizan ejercicios prácticos donde el aprendiente empiece o desarrolle aún más la capacidad de reconocimiento de su propio cuerpo y su entorno, en un momento unos aprendientes van a tener el rol de observar a los demás que están realizando la acción, luego se intercambian roles, para finalmente realizar una retroalimentación acerca de lo que se ve y se siente. las acciones realizadas tendrán diferentes desequilibrios y retos, como: hacer diferentes acciones con su mano o pie menos hábil, obstaculizar la vista parcial o total, manejar una superficie inestable, por tanto tendrán que intensificar su concentración y sus sentidos.
4. La recopilación de las experiencias de cada estudiante se realiza por medio de una escrito con sus conocimientos previos y posibles expectativas frente al proceso educativo del proyecto.

Unidades Didácticas

sesiones	objetivo específico	aprendizajes esperados	unidad
1	Generar vínculos de confianza, recordando experiencias a través del deporte.	Se espera que el grupo de aprendientes recuerde, reconozca y recree sus primeras experiencias deportivas en la clase de educación física; El cómo aprendió la técnica y reflexione por qué y para que de la misma en el deporte que practica.	recreando y transformando las experiencias motrices
2	recordar su primer aproximación a una técnica en el volley ball y cómo esta influye en su práctica deportiva actual		
3	Reconocer su esquema corporal a través de sus acciones motricias		
4	reconocimiento sentido cenestésico <ul style="list-style-type: none"> ● propioceptivos 		
5	Reconocimiento de sentido cenestésicos: <ul style="list-style-type: none"> ● interoceptivos 		
6	Apropiación e implementación de herramientas expresivas corporales para la socialización de uno de sus momentos deportivos más importantes en el deporte.		

 p
r
i
m
e
r
a

o
l
n
i
d
a
d

	sesiones	objetivo específicos	aprendizajes esperados	unidad
s	1	cambiar de perspectiva, reconocer diversas posibilidades de solución a problemáticas planteadas en clase	Se busca que el grupo de aprendientes genere una asociación con su entorno de forma cooperativa, empática, propiciando la exploración de su creatividad mediante el juego, desde el reconocimiento y enriquecimiento de su huella histórica y la de sus semejantes, en busca de trascender personal y colectivamente.	explorando nuestra creatividad desde construcción personal y colectiva en pos de trascender nuestro ser
e	2	dar cumplimiento a retos y objetivos a través de la exploración y reflexión de su esquema corporal individual y colectivamente		
g	3	generar procesos reflexivos y analíticos en los cuales se ponga en juego su corporeidad para afrontar retos individuales y colectivos		
u n d a d	4	Generar un espacio de fraternidad, diversión y trascendencia.		

Implementación

Nuestra implementación se llevó a cabo en medio de una pandemia mundial causada por el covid-19 con todas las adversidades y dificultades que ello conlleva, no solo por las restricciones sanitarias de bioseguridad sino que a su vez, paralelamente se realizaban manifestaciones sociales a causa de la situación política, cultural de inequidad social en Colombia en el año actual cursante.

En vista de lo anterior y las limitaciones presentadas, afortunadamente se logró realizar las clases de manera virtual / presencial, siempre y cuando la situación lo permitiese y los aprendices pudieran tener las condiciones indicadas para la práctica. EL proyecto inicialmente se empezó a construir con mi compañero Andrey Bernal Fontecha, el cual por diversidad de eventos no logro matricularse finalmente en la universidad y se desvinculo del proyecto en su tramo final.

El grupo de aprendientes fue un grupo de jóvenes entre 18 y 24 años, mujeres y hombres quienes practican voleibol de manera amateur, el cual se denominan así mismos como strong volley. Ellos decidieron ayudarnos en las prácticas a pesar del contexto del momento. Debido a las condiciones anteriormente resaltadas a causa del contexto mundial y social, el grupo de trabajo siempre fue un grupo con gran rotación de participantes, de los cuales en la primera unidad de trabajo estuvieron fijos al menos 3 participantes.

El desarrollo del tramo final de la implementación se vio modificado puesto que con la desvinculación de mi compañero los participantes que quedaron se desvincularon en su mayoría; lo que implico realizar la vinculación de nuevos participantes y algunos que ya habían circulado. Las prácticas se llevaron a cabo:

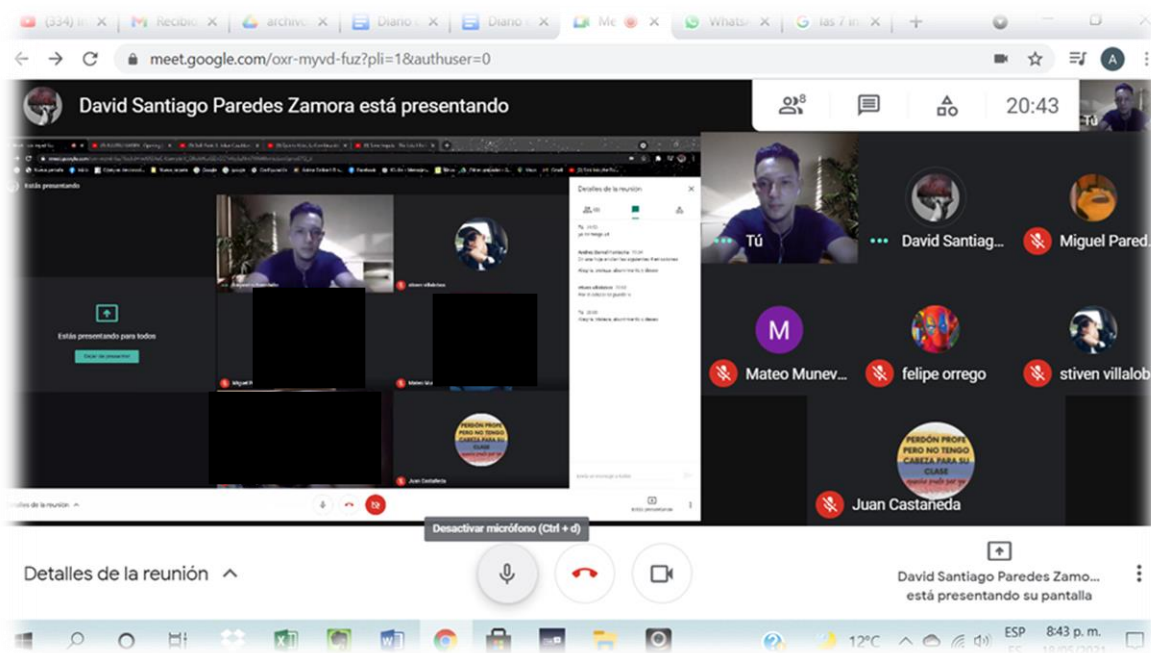
- **Parque ciudad Jardín (Esquina con Calle 18S, Cra. 12, Rafael Uribe Uribe, Bogotá.)**



- También en el **Parque principal de Normandía (51-68, Cra. 73a ## 51-2, Bogotá) en las zonas verdes y espacios abiertos por condiciones de bioseguridad,**



- Las sesiones **virtuales** se llevaron a cabo en la plataforma **MEET**.



Micro currículo,

Planeaciones de clase.

Sesión: #1 Virtual (plataforma MEET) **Fecha:** 11 abril 2021

Docente: Jair Alejandro Avendaño Roa

Participantes:

10 aprendientes de 18 a 24 años Club de Voleyball amateur Strong Volley
Ciudad de Bogotá D.C.

Objetivo:

Crear vínculos afectivos entre nuestros estudiantes y docentes para generar un ambiente de aprendizaje más propicio en términos de confianza.

Tiempo:

90 minutos

Materiales:

Un objeto significativo emocionalmente.

Actividad central:

- Presentación de los docentes encargados de la ejecución piloto frente al grupo de aprendientes. (15 min)
- En la actividad cada participante mostrará a su cámara un objeto muy importante para sí, el cual tenga gran valor emocional y relatará al grupo la historia del porqué es importante para su vida dicho objeto, así dar a conocer un poco más su vida a sus compañeras.

nota: (cada estudiante tendrá 5 min para realizar su relato) (60 min).

- retroalimentación de los aprendientes y cierre de sesión :
- ¿Cuál crees que fue el objetivo de la actividad?
- ¿Por qué cree que es importante escuchar al otro? (15 min)

Reflexión final.

Sesión: #2 PLATAFORMA (MEET) **Fecha:** 15 abril 2021

Docente: Jair Alejandro Avendaño Roa

Participantes:

10 aprendientes de 18 a 22 años Club de Voleyball amateur Strong Volley
Ciudad de Bogotá D.C.

Objetivo:

Recordar su primera aproximación a una técnica en el volley ball y cómo esta influye en su práctica deportiva actual

Tiempo:

60 MINUTOS

Materiales:

Hojas de papel blanco, lápiz, colores.

Actividad

Daremos la bienvenida a nuestros aprendientes de manera agradable en la plataforma MEET, en la cual uno a uno irá llegando y encendiendo las cámaras de sus dispositivos. Luego de un afectuoso saludo por parte de los docentes daremos inicio a nuestra sesión, en la que inicialmente daremos a conocer el objetivo central de la clase, paso siguiente explicaremos que la sesión se dividirá en 2 actividades que veremos a continuación:

(Tiempo 10 minutos)

Actividad 1:

Crear un gráfico en el que exprese a todo el grupo cómo conoció su primera técnica deportiva en el volley ball.

(Tiempo 20 minutos)

Actividad 2:

Cada jugadora relatará al grupo de acuerdo al gráfico realizado previamente el cómo influyó esa primera técnica en su práctica deportiva actual.

(Tiempo 20 minutos)

Finalmente daremos un tiempo de reflexión y de retroalimentación en la cual el grupo dará cuenta si se logró cumplir el objetivo planteado al inicio de la sesión

Sesión: #3 presencial **Fecha:** 18 abril 2021

Docente: Jair Alejandro Avendaño Roa

Participantes:

10 aprendientes de 18 a 24 años Club de Voleyball amateur Strong Volley Ciudad de Bogotá D.C.

Objetivo:

Reconocer su esquema corporal a través de sus acciones motricias.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Un acompañante, ocluser visual, espacio apto para movilizarse

Actividad:

Recibiremos a nuestros aprendientes con un afectuoso saludo teniendo en cuenta que esta sesión se realizará de manera virtual; luego que la mayoría de nuestros participantes han encendido sus cámaras, procederemos con la explicación del objetivo de la clase, luego los participantes deberán presentar a su acompañante para la primera parte de la clase (que previamente se ha indicado) (tiempo 10 minutos)

1 juego: por parejas, el espejo al revés:

- el aprendiente y su pareja se ubicaran frente a frente, uno de los dos tomará el rol de espejo y tendrá que imitar todos los movimientos de su compañero, el docente guiará con instrucciones claras los movimientos a ejecutar, tomando en cuenta el esquema corporal. el docente indicará al estudiante que extremidad mover y en qué dirección , a su vez el aprendiente en rol de espejo realizará las mismas acciones.
- en un segundo momento el espejo se girara al revés y quien realizaba el rol de espejo deberá ejecutar los movimientos de manera contraria (en esta variante , el docente ya no guiará la ejecución de movimientos del esquema corporal, el aprendiente tendrá libre albedrío para elegir sus movimientos)
- la condicional es que quien esté realizando el rol contrario al espejo antes de cualquier movimiento, antepondrá el comando verbal antes de ejecutar la acción u movimiento.
- (ambos participantes deben experimentar los dos roles)

(20 minutos)

2. guiando en la oscuridad.

- para nuestra segunda actividad nuestros aprendientes desde su dispositivo, tendrán que seleccionar a un@ compañer@ de la sala, posteriormente una de las dos se vendará sus ojos con una venda, bufanda o cualquier tipo de ocluser visual.
- El docente observará el espacio de la persona que tiene vendado sus ojos desde su cámara y le indicará a su compañera vidente, que elemento deberán recolectar y traer a la cámara la persona invidente.
- de tal modo que la persona vidente tendrá que guiar a su compañera que no tiene la posibilidad de ver, para lograr el objetivo de conseguir el objeto indicado
- la condicional de este ejercicio es que el lenguaje seleccionado por el vidente, debe ser muy claro y preciso en cuanto a movilidad, espacialidad, lateralidad y esquema corporal, para que su compañera no sufra caídas o golpes.

(Tiempo 20 minutos)

- para el cierre de nuestra sesión , recogeremos sus experiencias a través de las preguntas :
- ¿cree usted que se cumplió el objetivo de la clase?
- ¿cuál es la importancia de conocer acertadamente el esquema corporal?

(Tiempo 10 minutos)

Retroalimentación final.

Sesión: #4 presencial **Fecha:** 3 julio 2021

Docente: Jair Alejandro Avendaño Roa

Participantes:

10 aprendientes de 18 a 24 años Club de Voleyball amateur Strong Volley
Ciudad de Bogotá D.C.

Objetivo:

Reconocimiento sentido cenestésico: propioceptivos

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Ocluser visual, alimentos (dulce, ácido, amargo, salado) objetos (áspero, suave, gelatinoso, frío, caliente, pesados, liviano, grandes y pequeños) olores (flores, perfumes o aromatizantes)

Actividad

Daremos inicio a nuestra sesión con un afectuoso saludo y bienvenida a nuestros aprendientes, seguido de una concreta descripción y contextualización de lo que es el sentido **cinestésico**, el cómo se divide, su funcionalidad y aportes en nuestro desarrollo físico y humano. A su vez la contextualización de la **propiocepción** y como la exploraremos y reconoceremos en clase.

La propiocepción no solo como la información captada en los receptores nerviosos ubicados en músculos, articulaciones y sentido vestibular en cuanto a la ubicación espacial, sino también a la interpretación cerebral de los estímulos percibidos del entorno, las cuales

Toman en cuenta nuestras expectativas, creencias y experiencias previas, que influyen en la forma que percibimos un objeto o un fenómeno concreto.

Por ejemplo el calor: este fenómeno está mediado si nos gusta o no el calor, si tenemos buenas experiencias o por el contrario, malos recuerdos, o si es primera vez que sentimos el calor.

Tiempo (20 minutos)

Actividad 1: (Despertando mis sentidos)

- para comenzar buscaremos un lugar tranquilo en el cual nos podamos sentir seguros y expresarnos libremente, luego prepararemos los elementos que estimulen nuestros sentidos que previamente fueron informados por los docentes para la actividad: como por ejemplo: (Flores o esencia de algún aroma para el olfato, diferentes alimentos para el gusto, ácido, dulce, salado, etc., y objetos con sonidos para la audición, también objetos con diferentes formas, pesos y texturas para el tacto.)

- luego ubicamos aleatoriamente los elementos alrededor de nuestro espacio, vendamos los ojos con el ocluser que se tenga a la mano, tendremos el tiempo delimitado lo suficiente para detallar cada objeto, describir y analizar los elementos de su composición, que tal vez nunca hemos tenido en cuenta a través de nuestro cuerpo.
- (los sonidos serán reproducidos por los docentes en los cuales cada participante narrará y describirá su percepción, describiendo si produce placer o no, y observando cómo se agudizan los demás sentidos cuando no se cuenta con el sentido de la vista.
Tiempo (30 minutos)
- para darle cierre a nuestra sesión, compartiremos las experiencias de nuestros aprendientes y retroalimentamos nuestro espacio de aprendizaje.
Tiempo (10 minutos)

Retroalimentación final.

Sesión: #5 Virtual (plataforma MEET) **Fecha:** 9 julio 2021

Docente: Jair Alejandro Avendaño Roa

Participantes:

10 aprendientes de 18 a 24 años Club de Voleyball amateur Strong Volley Ciudad de Bogotá D.C.

Objetivo:

Reconocimiento de sentido cenestésico: interoceptivos

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Material de audio (canciones seleccionadas)

Actividad

daremos inicio a nuestro espacio virtual con una agradable bienvenida para nuestros aprendientes; acto seguido continuaremos con la segunda sesión de exploración y reconocimiento del **sentido cinestésico**, el cual en esta ocasión profundizaremos en la práctica de exploración de los sentidos **interoceptivos**, entendiendo que ellos nos informan de sensaciones, dolores viscerales, pero también están directamente relacionados con las emociones y estados de ánimo, esa decir “ sentirse por dentro “ el reconocimiento de sí mismo, luego de la respectiva contextualización daremos inicio a nuestra actividad central.

Tiempo (10 minutos)

Actividad

- Entendiendo que abordaremos la sensibilidad interoceptiva desde su relación con las emociones , previamente informamos a nuestros aprendientes que presentarán una canción que identifique o describa para ellos cada emoción, las cuales serán:
 1. alegría,
 2. tristeza,
 3. aburrimiento,
 4. ,deseo
- cada aprendiente reproducirá fragmentos musicales de sus 4 canciones y realizará una breve explicación de la asociación que logró construir con su respectiva emoción, a su vez describirá sus percepciones y ubicara en qué lugar de su cuerpo logró sentir diferentes sensaciones que asocia con cada una de las emociones descritas.
- cada aprendiente compartirá su pantalla y tendrá el tiempo suficiente para realizar su presentación.

Tiempo (40 minutos)

- para finalizar nuestra sesión tendremos un conversatorio para generar una construcción grupal y retroalimentación de reconocimiento del sentido cenestésico propioceptivos e interoceptivos.

Tiempo (10 minutos)

Retroalimentación final.

Sesión: #6 Virtual (plataforma MEET) **Fecha:** 17 julio 2021

Docente: Jair Alejandro Avendaño Roa

Participantes:

10 aprendientes de 18 a 24 años Club de Voleyball amateur Strong Volley
Ciudad de Bogotá D.C.

OBJETIVO:

Apropiación e implementación de herramientas expresivas corporales para la socialización de uno de sus momentos deportivos más importantes en su vida.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Pintucaritas, ropa cómoda, espacio acorde para realizar movimientos libres.

Actividad

Actividad 1. reconocimiento de la práctica artística “la pantomima”

- En primer momento el docente encargado, realizará una contextualización pertinente de la corriente artística y expresiva e histórica “la pantomima” en cuanto a sus componentes y aporte a nuestro crecimiento y desarrollo humano.

Tiempo (5 minutos)

- para nuestro primer ejercicio, realizaremos estiramientos faciales guiados por los docentes, mediados por la representación de emociones únicamente con sus músculos faciales.
- posteriormente realizaremos estiramientos de todo su esquema corporal, a través del juego de la improvisación, en el que el docente planteará una situación, lugar u actitud y al aprendiente que el docente elija, deberá representarlo guiando el movimiento de sus demás compañeros para que repitan también el mismo ejercicio que él realice.

Tiempo (35 minutos)

2. apropiación como mimo, puesta en escena “mi momento”

- luego de la pertinente contextualización y previo andamiaje teórico y práctico de la pantomima, cada aprendiente realizará una representación de la misma en la que expondrá al grupo en pleno, uno de sus momentos más importantes o significativos en el deporte.
- cada aprendiente tendrá la oportunidad de expresar sus emociones y experiencias a través de su cuerpo

Tiempo (15 minutos)

- en el cierre de nuestra sesión escucharemos a 2 aprendientes para que realicen su retroalimentación de la actividad, en cuanto a la importancia de hacer uso de las herramientas expresivas necesarias, para dar a conocer nuestro ser a nuestro entorno y la importancia de nuestras experiencias y aportes a nuestra sociedad.

Retroalimentación final

Sesión: #7 presencial **Fecha:** 4 agosto 2021

Docente: Jair Alejandro Avendaño Roa

Participantes:

Aprendientes de 18 a 24 años Club de Voleibol amateur Strong Volley
Ciudad de Bogotá D.C.

Objetivo:

Cambiar de perspectiva, reconocer diversas posibilidades de solución a problemáticas planteadas en clase

Tiempo:

40 minutos

Materiales:

Fichas de letras, música ambientación.

Actividad

Tiempo: 10 minutos

- Daremos la bienvenida al grupo, con un afectuoso saludo, posteriormente realizaremos un juego de calentamiento llamado (tiburón y león) en el cual romperemos hielo e iniciaremos con este juego de concentración y activación física:

Consiste en ubicar una cuerda en línea recta, todos los participantes se ubicaran en el mismo costado, cada lado tendrá asignado un animal (TIBURON izquierda y LEON derecha), cada vez que se de la indicación del nombre del animal, todos deberán saltar a su respectivo lado.

Variable:

Se manejaran distintas velocidades y también se nombraran otros animales.

Se eliminara a quien se vaya equivocando de lado

Tiempo: 30 minutos

- **(No todo es lo que parece.)**

El docente entregará al grupo 14 fichas cada una con una letra respectivamente, el reto consiste en organizar las letras para formar (**una sola palabra**) . No pueden sobrar ni faltar letras, se deben utilizar todas las fichas entregadas.

El docente no intervendrá, el equipo total de aprendientes debe lograr encontrar la solución correcta a este reto, retroalimentándose de los aportes e ideas de todos los compañeros, en el cual se verán obligados a pensar más allá de lo tradicional.

Retroalimentación final.

Sesión: #8 presencial **Fecha:** 20 agosto 2021

Docente: Jair Alejandro Avendaño Roa

Participantes:

Aprendientes de 18 a 24 años Club de Voleibol amateur Strong Volley
Ciudad de Bogotá D.C.

Objetivo:

Dar cumplimiento a retos a través de la exploración y reflexión de su esquema corporal individual y colectivamente

Tiempo:

40 minutos

Materiales:

Balones

Actividad

Tiempo: 15 minutos

Daremos la bienvenida a nuestro grupo de aprendientes de una forma afectuosa y alegre.

Daremos inicio a nuestro calentamiento con el juego Simón dice, en el cual se dará la indicación de diversos desplazamientos en el espacio al igual que diversos movimientos corporales para realizar una completa activación física.

Tiempo: 25 minutos

(Rescatando el tesoro)

Se ubicaran dos equipos en fila respectivamente

Sentados en el piso, deberán pasar elementos del punto A al B solo utilizando sus pies y sin abandonar su posición de la fila.

Se producirán variables en los tamaños de los objetos, ganara el equipo que genere una estrategia más eficaz teniendo en cuenta todos las virtudes y limitantes de cada uno de sus miembros del equipo.

Retroalimentación final del grupo en pleno.

Sesión: #9 presencial **Fecha:** 11 septiembre 2021

Docente: Jair Alejandro Avendaño Roa

Participantes:

Aprendientes de 18 a 24 años Club de Voleibol amateur Strong Volley
Ciudad de Bogotá D.C.

OBJETIVO:

Generar procesos reflexivos y analíticos en los cuales se ponga en juego su corporeidad para afrontar retos individuales y colectivos

TIEMPO:

40 minutos

MATERIALES:

Música.

Actividad

Recibiremos a nuestros aprendientes con un caluroso y alegre saludo, posteriormente realizaremos unos juegos de calentamiento, de agilidad mental y velocidad de reacción, por parejas.

Se sentaran espalda con espalda, por parejas en la mitad del espacio de juegos, cada uno mirando a lado contrario. A cada costado se les dará el nombre de un color (azul y negro). Cuando el docente de la indicación de color, el color nombrado tendrá que salir a tocar la espalda de su compañero, si el compañero cruza la línea final de la cancha, gana, más si se deja tocar la espalda, pierde.

Luego desarrollaremos la actividad central.

(Apoyos variables)

Se generaran varios equipos,(de 2,5,6,) en los cuales deberán ir del punto A al B, según la cantidad de apoyos indicados por el docente, el número de jugadores no cambia. Siempre se debe lograr llegar lo más creativamente posible, cumpliendo con las condicionales dadas por extrañas o imposibles que parezcan.

Aquí la creatividad y trabajo en equipo serán la clave.

Tiempo conversatorio de Reflexión final.

Sesión: #10 presencial **Fecha:** 12 septiembre 2021

Docente: Jair Alejandro Avendaño Roa

Participantes:

Aprendientes de 18 a 24 años Club de Voleibol amateur Strong Volley Ciudad de Bogotá D.C.

Objetivo:

Generar un espacio de fraternidad, diversión y trascendencia.

Tiempo:

60 minutos

Materiales:

Globos, tapas de gaseosa, botellas vacías de gaseosa

Actividad

Tiempo: 15 minutos

Realizaremos la bienvenida a nuestros aprendientes de una manera afectuosa y fraterna.

Realizaremos nuestra actividad de calentamiento llamada **pisa globos**: cada participante tendrá un globo atado a su zapato, estarán ubicados en un cuadrado demarcado aproximadamente de 6x6 metros, no podrán salir del cuadro.

El juego consiste en cuidar lo mejor posible el globo propio y procurar a su vez, pisar y estallar el globo de los compañeros. Gana quien llegue al final.

Luego realizaremos nuestra actividad central.

Tiempo: 30 minutos

Juego tradicional yermis:

Para este juego se organizaran 2 equipos de la misma cantidad de participantes.

Un equipo intentara derribar con una pelota la torre de tapas que el equipo contrario edificara, a su vez que pueden ponchar y descalificar a sus oponentes.

El equipo que arma la torre de tapas, también se defenderán de ser ponchados con la ayuda de las botellas de gaseosa quienes les servirán para repeler las ponchadas de la pelota,

Quien poncha no puede correr con la pelota, debe lanzar desde donde se encuentre ubicado.

Una vez todos ponchados, cambian de roles los equipos.

Tiempo: 15 minutos

Al finalizar el juego, tendremos un tiempo de retroalimentación del juego y todos los elementos que podemos identificar, analizar y reflexionar, no solo de la práctica misma, sino también de todo el proceso en general.

Se le dará una hoja a cada participante para que pueda plasmar su reflexión final, sugerencias o aportes del proceso.

Agradecimientos finales y cierre.

Cuarto Capitulo Análisis de la experiencia.

Las prácticas llevadas a cabo en este proyecto fueron diez sesiones de clase, las cuales contaron con gran cantidad de adversidades como anteriormente resaltamos. No podemos dejar pasar por alto esta gran limitante, puesto que dicha situación condiciona no solamente nuestro proyecto, sino a su vez la vida de los aprendientes, docente, familias, contexto socio cultural, económico entre otros.

Una situación atípica, para la cual nunca hemos sido preparados, no solo como estudiantes sino a su vez como docentes y me atrevería a decir que como humanidad tampoco; en los cuales desde la academia y específicamente desde nuestra postura de educadores físicos, jamás nos hubiésemos planteado este escenario educativo ni en el peor de los casos, resaltando que aunque fue muy duro no solamente para aquellos aprendientes y conocidos los cuales perdieron familiares a causa de esta situación, a su vez se convirtió en una gran oportunidad. ¿Oportunidad de qué? Oportunidad de cambio, de renacer, reinventar, de arriesgarse, aunque en muchas ocasiones fuese arriesgarse y equivocarse, pero nunca es perdida, porque de los errores e inocentadas fuimos aprendiendo a movernos en lo que denominan algunos, “la nueva normalidad”, en la que nos vimos impulsados a movernos en nuevos escenarios, como la virtualidad, redes, herramientas tecnológicas.

Las prácticas en esta situación nos llevaron a explorar facetas comunicativas que de no ser así nunca las hubiésemos explorado de esta manera, la relación docente-aprendiente se volvió un constante apoyo cooperativo entre los que tenían algo más de experiencia en este tipo de herramientas tecnológicas, lograban ayudar a sostener la sesión de clase y enriquecernos a todos desde su aporte. Estos sucesos dieron mayor valor a nuestro proceso, que validaba la elección de nuestros contenidos del proyecto, como por ejemplo donde vemos que nuestras experiencias

previas pueden enriquecer las experiencias de nuestros semejantes y volverme un sujeto propositivo y positivo para mi entorno socio cultural.

No se logró tener la continuidad esperada en la frecuencia de las sesiones , debido a la gran cantidad de cierres que se presentaron en la ciudad de Bogotá, no solo por la cantidad de picos epidemiológicos experimentados entre los meses de abril y agosto de 2021, sino posteriormente por los toques de queda que presento el gobierno a causa de los desmanes y emergencias de seguridad resultado de las manifestaciones sociales a nivel nacional que expresaban el descontento de la ciudadanía en contra del gobierno y sus políticas.

Todo ello nos llevó a tener grandes lapsos de inactividad, dado que nos vimos expuestos a tener que aplazar y cancelar en muchas ocasiones sesiones, no solo porque no era posible llegar a nuestros puntos de encuentro, sino también porque había cortes de luz en algunas localidades incluso la del docente, en el cual se limitaban aun las sesiones virtuales. Nuestros aprendientes a lo largo de este proceso de aprendizaje debieron retirarse debido a sus condiciones económicas y de salud a causa de todo el contexto indicado anteriormente. Por lo que a lo largo de nuestras sesiones el número de participantes vario con frecuencia, fue constantemente un grupo circular, consolidándose en un numero de aproximadamente 10 aprendientes sobre el final de las prácticas en vista que las condiciones sanitarias y de seguridad presentaban mayor facilidad y confianza para nuestros encuentros de aprendizaje, de este modo gracias a la colaboración, paciencia y empatía de nuestros aprendientes logramos llevar a feliz término nuestro proceso.

El tipo de evaluación que se llevó a cabo fue continuo y procesual en el cual sobre el final de cada sesión se tomaban espacios de reflexión y feedback de la actividad y su aporte no solo inmediato sino permanente para nuestra construcción integral y trascendencia personal. En este ejercicio valorativo se logró apreciar el crecimiento no solo personal y de confianza de los aprendientes, sino a su vez el crecimiento colectivo del grupo en sus relaciones aprendiente,

aprendiente y aprendiente docente, donde el reconocimiento de sí mismo en todas sus facetas logro generar mejores oportunidades de comunicación y dialogicidad efectiva y positiva.

Quinto Capitulo Resultados, fortalezas y debilidades

Después de realizar todo el proceso de planeación, estructuración de contenidos, propósito formativo, ejecución piloto y sin número de aprendizajes llegamos a este punto en el cual analizamos el diseño de la implementación y currículo, a su vez que el propósito formativo.

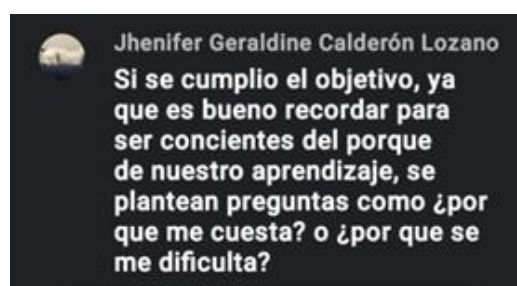
El currículo se desarrolló apoyado en paradigma de la CMH y apoyado a su vez en los aportes de la pedagogía dialogante de Julián de zubiria, en el cual vemos con agrado que es un currículo que fortalece con gran efectividad los procesos de reflexión, autoconocimiento, valoración personal y de sus semejantes en pos de un crecimiento integral con miras a la trascendencia. Descubrimos a la par de los aprendientes en este proceso educativo como no solo se podía apreciar un crecimiento en el ámbito personal social, sino su vez como el método socrático mayéutica lograba direccionar a los aprendientes a generar momentos de reflexión y justificación que se veían reflejados en su desempeño lúdico deportivo individual y colectivo, así con agrado y alegría por parte de los aprendientes manifestaron su agradecimiento con el proceso desarrollado en las sesiones por el docente a cargo.

Las debilidades que se pudieron percibir , inicialmente fue la falta de experiencia en cuanto al manejo de los escenarios virtuales, en las que se evidencio la falta de manejo de estas herramientas tecnológicas por parte del docente, a su vez aunque surgió como respuesta a la limitación de las practicas presenciales, sentimos que se pudo elegir mejores maneras de interacción para llevar a cabo las actividades planteadas en clase y los objetivos de las mismas, principalmente sentimos que fue una de nuestras más grandes complicaciones en diseño e implementación. El ámbito virtual, aunque posteriormente se logró mejorar y aprender muchas más herramientas y ayudas tecnológicas, creemos que se puede mejorar este componente sincrónico y asincrónico virtual para fortalecer la creación de lazos afectivos y empáticos en la

relación, docente-aprendiente y aprendiente-aprendiente, para lograr con mayor asertividad y firmeza el cumplimiento del objetivo formativo.

¿Se cumplió el ideal de ser humano?

Creemos firmemente que nuestro propósito formativo se cumplió, teniendo en cuenta que en los aprendientes que no se logró ver un cambio fue en los que llegaron tarde al proceso de aprendizaje (tarde nos referimos a la última y penúltima sesión) en cuanto a los que lograron mantenerse y permanecer en el proyecto, logramos percibir no solo en sus prácticas lúdicas, sino a su vez en el calibre de sus intervenciones, aportes escritos; donde sesión a sesión se lograba observar una mayor capacidad y profundidad en el análisis del contexto de la práctica, donde se visibilizaba ese crecimiento exponencial en sus dimensiones no solo deportivas, sino también afectivas, culturales, sociales, políticas entre otras. A su vez los análisis realizados por los aprendientes en cuanto a cómo sentían de qué manera enriquecían su conciencia corporal y su relación consigo mismo y entorno fueron mucho más enriquecedores y creativos de lo que se esperaba.



1pantallazo retroalimentación 2021 Bogotá, Colombia

La sumatoria de todos los elementos anteriormente enunciados nos permiten identificar que efectivamente nuestros aprendientes lograron trascender como seres humanos integrales a través de nuestra práctica y gracias a que este proceso de aprendizaje nunca se detiene podemos

decir con agrado que sabemos que nuestros aprendientes fueron transverzalizados por nuestros contenidos y continuaran en un desarrollo permanente de su conciencia corporal que a su vez les permitirá continuar trascendiendo a lo largo de su vida.

Conclusiones

Análisis docente

Realmente fue muy gratificante el culminar este proceso formativo en el cual no solo se intentaba enseñar o ayudar a descubrir una nueva versión de sí mismos en los estudiantes a través de la educación física, su conciencia corporal o trascendencia, sino que descubría gratamente que en el proceso de aprendizaje quien estaba aprendiendo mayormente era yo, quien como docente sentí en determinados momentos, temor, alegría, tristeza, en algunos momentos desolación a causa de todas las adversidades nombradas anteriormente, pero posterior a ello lograr ver la alegría, impulso y motivación a continuar, ver el vaso medio lleno, en el que me motivaba y animaba a mí mismo a continuar este proceso, entendiendo que si lograba culminar y afrontar esta cantidad de retos no solo académicos sino también reales y cotidianos, estaría cumpliendo mi principal objetivo, trascender como ser humano y profesional. Ya que si lograba culminar este proceso en medio de estas condiciones tan atípicas y complejas, de allí en adelante estaría preparado para cualquier reto.

Claro que como lo indique anteriormente en los momentos de mayor obscuridad, donde sentía que mis debilidades y limitantes no solo de medios físicos para ejecutar las sesiones sino también en la inexperiencia y falta de control de los medios tecnológicos y prácticas en este nuevo y desconocido escenario virtual, fueron las motivaciones para recordarme que debo prepararme aún más, que nunca es suficiente, que de la pluralidad de conocimientos y crecimiento holístico no solo como docente sino también como ser humano, me da valores a favor, porque no sabemos cuándo los vayamos a necesitar y utilizar o nos vayan a salvar la vida en una próxima pandemia mundial.

Reflexión final

La conciencia corporal es un elemento constitutivo del ser humano que se debería trabajar desde la escuela, donde luego de todo el andamiaje teórico-práctico podemos analizar y concluir todas las fortalezas que proporciona al ser humano y como desde la EF podemos contribuir a un estado de trascendencia exponencial en los sujetos. Teniendo en cuenta que desde nuestra posición buscamos desarrollar un crecimiento integral del ser, sin desconocer sus experiencias previas, sino por el contrario valorando y resignificando las mismas para ayudarle al sujeto no solo a reconocerse a sí mismo y valorarse, sino como a través de su recorrido vivencial puede contribuir al desarrollo y crecimiento de su entorno afectivo, profesional, deportivo, social. A su vez podemos resaltar que la relación docente estudiante se ve enriquecida por la dialoguicidad y comunicación asertiva, en el proceso que ambos enseñan y se dejan enseñar, se descubren y se reconocen también en el otro, desde sus virtudes y falencias, bondades y carencias. En el reconocimiento de lo complejidad del ser humano, de lo complejo del mundo y sus aristas.

De este modo comprender el mundo como totalidad, en el cómo desde la conciencia corporal puedo tener una perspectiva diferente del común, en el razonar e intentar comprender el contexto completo, no solo en el ámbito deportivo, educativo, sino también en el cotidiano, donde la conciencia corporal es potencializadora a su vez de la creatividad.

Por todo esto y más tengo la plena confianza en que la conciencia corporal y trascendencia es uno de los objetivos principales de una nueva EF que se avecina, en el que desde nuestra facultad de Educación Física en la Universidad Pedagógica Nacional estamos muy cercanos a los planeamientos de Manuel Sergio y la CMH, en donde nosotros como docentes de esta área tenemos mucho más para aportar, no como algunos tienen en sus imaginarios, simples reproductores de técnicas y términos.

La conciencia corporal es el elemento fundamental para el crecimiento integral del ser y lograr una trascendencia personal y colectiva en el ser humano.

Referencias

Ocampo López, Javier (2008). Paulo Freire y la pedagogía del oprimido. Revista Historia de la Educación Latinoamericana, (10), 57-72. [Fecha de consulta 28 de mayo de 2020]. ISSN: 0122-7238. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=869/86901005>

<http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/179-elementos.pdf>

Economía y sociedad Sen A <https://www.redalyc.org/pdf/539/53905501.pdf>

<https://www.institutomerani.edu.co/noticias/hacia-una-pedagogia-dialogante.pdf>

(Pedagogía dialogante)

Machado T, Vargas A: LOS PRECEPTOS DE LA CIENCIA DE LA MOTRICIDAD HUMANA Y LOS PROFESIONALES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA: UN ANÁLISIS DESDE LA PERSPECTIVA DE LOS PROYECTOS DEPORTIVOS SOCIALES, revista motricidad humana 2012

Motricidad humana y gestión municipal

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-

[07052014000100022#:~:text=La%20otra%20hace%20referencia%20a,a%20trav%C3%A9s%20de%20su%20corporeidad.](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052014000100022#:~:text=La%20otra%20hace%20referencia%20a,a%20trav%C3%A9s%20de%20su%20corporeidad.)

Economía y sociedad Sen A <https://www.redalyc.org/pdf/539/53905501.pdf>

<https://www.institutomerani.edu.co/noticias/hacia-una-pedagogia-dialogante.pdf>

(Pedagogía dialogante)

Bases pedagógicas

https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-241887.html?_noredirect=1

<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2858/TE-19753.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/9308/TE-22184.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

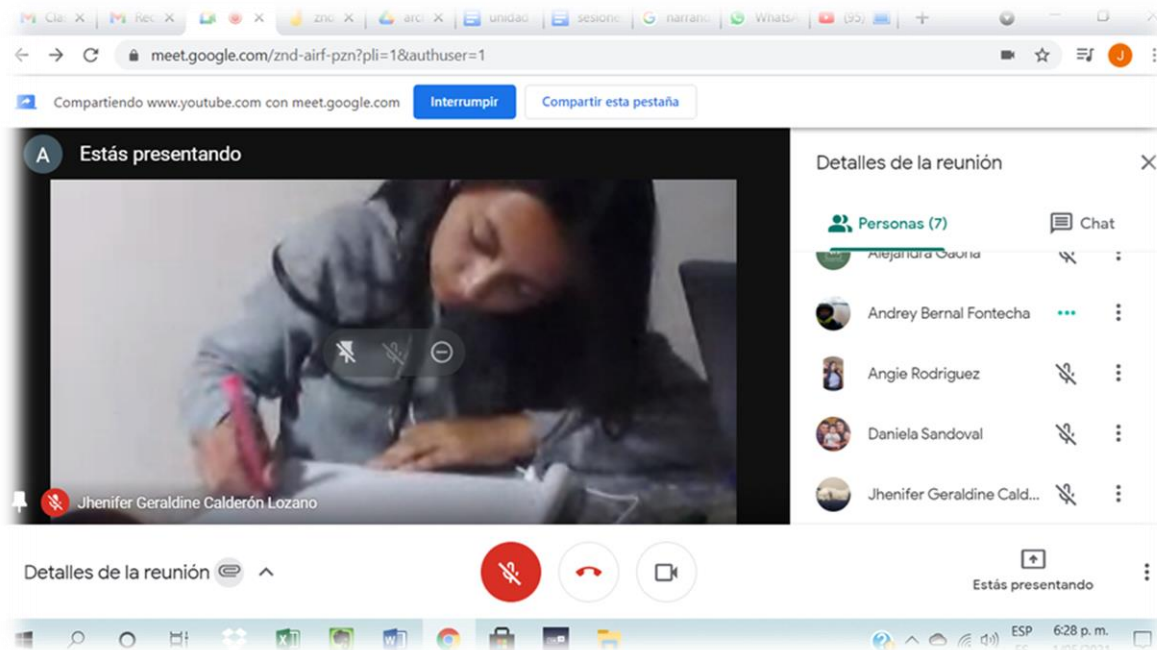
[file:///C:/Dialnet-MotricidadHumana-572953%20\(1\).pdf](file:///C:/Dialnet-MotricidadHumana-572953%20(1).pdf)

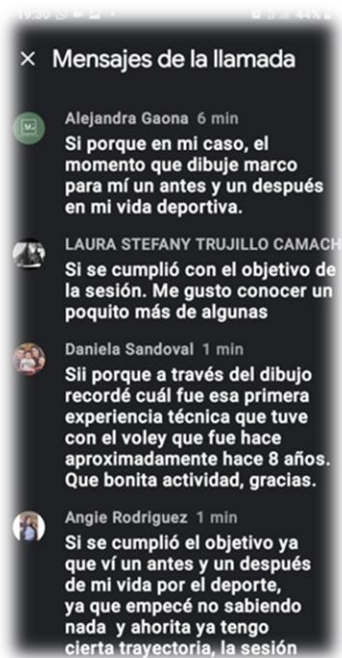
“la ciencia de la motricidad humana como area del conocimiento”

socorro Alonso gutierrez duarte , universidade pedagógica nacional de chihuahua, 2013

<http://www.kontraste.com/pdf/riimh/HISTORIA%20CIENCIA%20MOTRICIDAD%20HUMANA.pdf>

López P, Víctor M. (1988). La Evaluación en Educación Física: Revisión de Modelos Tradicionales y Planteamiento de una Alternativa. La Evaluación Formativa y Compartida. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física. Segovia: ISSN.

Anexos:**Anexo A. Primeras sesiones virtuales, plataforma MEET deportistas de 18 a 24 años.****Anexo B. narración de historias de vida mediante un dibujo, deportistas de 18 a 24 años
plataforma MEET**



Anexo C. retroalimentaciones de los aprendientes. Plataforma MEET



Anexo D. exploración cinestesica. Parque ciudad jardín



Anexo E. resolución de problemas juegos cooperativos. Parque Normandía.



Anexo F. actividad “no todo es lo que parece”. Parque Normandía.