

Deportes extremos, una opción para descubrir el Eustrés y mitigar el aburrimiento en
clases de Educación Física

Autores:

Ángela Novoa Molina

Jeissón Steven Sanabria

Tutor: Mg. Jorge Lloreda C

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Lic. Educación Física

Bogotá Septiembre de 2018

Agradecimientos


A mi madre María Concepción Sanabria, por haberme formado como la persona que soy hoy día, por su esfuerzo, su dedicación, su pasión y amor en todo lo que hace por mí, por darme motivos para vivir apasionadamente y entre ellos tú. Madre, este no es mi logro, es nuestro logro. A ti madre hermosa, porque lo que has hecho y sé que seguirás haciendo por mí, desafía los límites descripción.

A mi madre Concepción Molina por la dedicación, la paciencia y el amor, por enseñarme el valor del esfuerzo y la pasión en todo lo que hace. Gracias por estar ahí en todo momento y en cada paso que doy. Gracias por creer en mí.

A Diana Guerrero por sus consejos, su paciencia y sus palabras de aliento, cuando fueron necesarios para construcción del documento.

Y a todos las personas que hicieron parte de este proyecto, Liliana Godoy, estudiantes del IED Brasilia 1004 y 1003, Natalia Vega, Daniel Oliveros y Angélica Larrota, por sus aportes.

A nuestro excelente tutor Jorge Alberto Lloreda Currea, quien con sus actos y sus palabras engrandece el oficio de ser maestro, por su acertada orientación, por su disposición, su continuo apoyo y criticidad, orientada a la reflexión para la transformación social.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>REACTIVANDO EL APRENDIZAJE</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página iii de 86	

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Deportes extremos, una opción para descubrir el Eustrés y mitigar el aburrimiento en clases de Educación Física
Autor(es)	Novoa Molina, Ángela; Sanabria Gallo, Jeisson Steven.
Director	Mg. Jorge Lloreda Currea.
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2018. 86 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN.
Palabras Claves	ABURRIMIENTO; EXPERIENCIA ÓPTIMA; DESAFÍO; EUSTRÉS; DEPORTES EXTREMOS.

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que se propone como objetivo general, mitigar el aburrimiento y potenciar el estado de Eustrés como un mecanismo para vivenciar experiencias óptimas a través de deportes de extremos, permitiendo a los aprendientes que tengan contenidos que sean de su interés, en donde puedan realizar la contraposición a los problemas o desafíos del diario vivir de una manera acertada, construyendo aprendizajes significativos y desarrollando plenamente su potencial humano. El trabajo de grado posibilita la formación de seres humanos que sepan afrontar las situaciones del diario vivir desde su singularidad, irradiándose a lo colectivo, orientada a la construcción y transformación de una sociedad de bienestar. Para su desarrollo se tienen en cuenta los deportes extremos como herramienta innovadora para mitigar el aburrimiento en las clases de educación física tuvo gran impacto para alcanzar el propósito general de la propuesta.</p>

3. Fuentes
<p>Acevedo, R. (2012). Danzactivate, Una Alternativa Educativa, Saludable Y Divertida, De Reactivar El Cuerpo En Jóvenes Y Adultos Del Contexto Comunitario. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá.p.1</p> <p>Alcaldía Mayor de Bogotá, (2010). Política Publica de Participación social en Salud y Servicio al</p>

- ciudadano. Recuperado en: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=40982>
- Aquino, S. T. (1970- 1976). *Quaestiones disputatae de vitarate*. Roma: di San tommaso.
- Borda J y Ormeño M, (2010). Las corrientes pedagógicas contemporáneas y los estilos de enseñanza en la educación física. *Investigación Educativa*. Vol. No. 14.España. p.83. Recuperado en: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/view/4765/3839>
- Constitución política colombiana (1991). Asamblea Nacional Constituyente, Bogotá, Colombia, 6 de Julio de 1991. Art.44 Recuperado en: <http://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia.pdf>
- Csikszentmihalyi, M (2015). *Fluir(Flow) una psicología de la felicidad*. Barcelona. Ed, Kairos. p.115.
- Declaración Universal de los Derechos Humanos. Resolución 217 A (III) de la Organización de las Naciones Unidas, París, Francia, 10 de diciembre de 1948. Art.1,3. Recuperado en: http://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf
- De Rose. (2015). *Yoga Avanzado. SwásthyaYôgaShástra*. Unión Internacional De Yôga. Editorial Kairos .España.p.543.
- Gallo, L. (2009). *El Cuerpo En La Educación Da Qué Pensar: Perspectivas Hacia Una Educación Corporal*. Estudios pedagógicos (Valdivia), p. 232. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052009000200013>
- Gallo, L. (2009). *Los discursos de la educación física contemporánea*. Bogotá. Editorial kinesis.p.54
- Gual, C.(1986). *Aristóteles, la política*. Madrid. Editorial alianza. p. 44
- Gutiérrez, J. M. (1998). *El Eustrés, el antídoto*. p.10 recuperado en: <http://pdfs.wke.es/8/3/3/6/pd0000018336.pdf>
- Ley Nª 115. Congreso de la República de Colombia, Bogotá, Colombia. 8 de Febrero de 1994. Art. 5, 21,22. Recuperado en: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- López M, Montaña F y Grisales, (2016). *Expresión Corporal Como Estrategia Para Lograr La Integración Y Alcanzar El Eustrés*. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá. p.46.
- López y Sánchez L.(2010). *El aburrimiento en las clases*. *Procesos psicológicos y sociales vol.6*. p. 4. Recuperado en: <https://www.uv.mx/psicologia/files/2013/06/El-Aburrimiento-En-Clases.pdf>
- Marina, J. y López, M (1999): *Diccionario de los sentimientos*, Barcelona, editorial Anagrama 1999
- Max Neef. M. (1986). *Desarrollo a Escala Humana. Opciones para el futuro*. Santiago (Chile). p. 12,15,25
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Encuesta nacional de deserción escolar*. Bogotá.
- Moncada, A., (1985), *El aburrimiento en la escuela*, España, Editorial Plaza & Hanes , p.51
- Nussbaum. M. (2007/8). *El enfoque de las capacidades de M. Nussbaum: un análisis comparado con nuestra teoría de las necesidades humanas*. Centro de investigación para la paz.p.192.
- Peredo, B y Velasco, B. (2010) *¿por qué la apatía para aprender y enseñar en el espacio y tiempo escolar?* Universidad Pedagógica Veracruzana. horizontes educacionales vol. 15. p. 69-81.
- Plan de desarrollo 2016-2020. Bases del plan sector educación.
- Secretaría de planeación. (2013). *Bosa es la localidad más segregada de Bogotá y Teusaquillo tiene las mejores condiciones urbanas*. Boletín no. 71. Bogotá. Recuperado en:

<http://www.sdp.gov.co/portal/page/portal/PortalSDP>

Selye, H. (s.f.). Blog de Psicología en Madrid – PAIDEIA Integrativa. recuperado en:
<http://www.psicologiaenmadrid.es/estres/>

Stenhouse L. (1991). Investigación y desarrollo del curriculum. Madrid: Morata. p. 29.

Talanquer, V. (2015). La importancia de la evaluación formativa. Educación química, p. 178. Recuperado en: <https://dx.doi.org/10.1016/j.eq.2015.05.001> Zarifian, P. (2003). Marx y las relaciones sociales de sexo. Revista mexicana de sociología. p.864. Recuperado en: <http://www.scielo.org.mx/scielo>.

Zubiría, J. (2002). Los modelos pedagógicos, hacia una pedagogía dialogante. Bogotá. P. 2, 25.
 Recuperado en: <http://www.institutomerani.edu.co/documentos/otros/hacia-una-pedagogia-dialogante%20.pdf>

4. Contenidos

1. Caracterización contextual: en este capítulo encontrara una contextualización general del proyecto, a partir de la descripción de la problemática a mitigar (el aburrimiento), sus causas y consecuencias, además, encontrara la propuesta y estrategia que se empleara para mitigar la problemática en cuestión, es decir, una descripción del Eustrés, sus fases, sus bondades y el cómo este estado puede reducir y/o minimizar un problema global que afecta al ser humano en todas sus dimensiones.
2. Perspectiva educativa: Este capítulo tiene como finalidad analizar una serie de elementos que constituyen y fundamentan teóricamente el proyecto, tomando como punto de partida el ámbito humanístico, en el cual se hace hincapié en el tipo de hombre, tipo de sociedad, cultura y teoría del desarrollo humano. En segundo lugar, se toma el enfoque pedagógico, en el cual se abordan conceptos y teorías como: modelo pedagógico, pedagogía, educación, teoría curricular y modelo evaluativo. Y, por último, se hace hincapié en el enfoque disciplinar, centrándonos en la caracterización de conceptos claves dentro de la disciplina, tales como: tendencia de la educación física, modelo didáctico.
3. Ejecución piloto. este capítulo atiende y muestran las relaciones presentes entre los planteamientos teóricos y la práctica, es decir la ejecución del proyecto, desarrollado a partir de una planeación general y planeación de sesiones encaminadas a alcanzar los propósitos específicos de cada una de ellas y el propósito general del proyecto.
4. Implementación: el diseño e implementación parte del propósito general, el cual busca la mitigación del aburrimiento en las clases de educación física a partir del descubrimiento del estado de Eustrés. Además, se encuentra la descripción de la población con la que se trabajara, el micro contexto y la evaluación a implementar durante la ejecución del proyecto.
5. Análisis de la experiencia: en este capítulo, se encuentra consignado, las experiencias vividas durante el proceso de implementación del PCP, el impacto, los aciertos y desaciertos, las modificaciones que se tuvieron que hacer, aspectos positivos y a mejorar durante el proceso, los alcances y viabilidad para la continuación e implementación del proyecto en la institución.

5. Metodología

Cada sesión se desarrollará a partir de la conformación de tres grupos de igual número de estudiantes, los grupos se conforman con el fin de mitigar los riesgos durante el proceso. Cada grupo estará ubicado en cada uno de los deportes extremos que se trabajaran, (Rapel, slack line, Telas aéreas), durante el

desarrollo, se trabajara en diadas, con el fin de mantener un continuo dialogo entre los aprendientes y los docentes, esto para poder observar, ayudar en el cuidado del otro

Se trabajará de forma progresiva cada desafío, donde el aprendiente sabrá por medio de su coevaluación, y la rúbrica llevada durante el proceso en que momento necesita cambiar de desafío pues se encuentra en una zona de confort por el dominio del desafío. Se podrá cambiar de deporte para vivenciar diferentes desafíos proporcionados por las posibilidades de movimiento.

Para la evaluación se aborda la evaluación formativa procesual, la cual se desarrollará a partir de rubricas que darán cuenta del proceso de cada aprendiente, además de emplear técnicas propias de la investigación cualitativa como la observación, las entrevistas y la cartografía social, también se emplearán herramientas de recolección de datos cuantitativos tales como: tablas de datos, escalas de valor, graficas objetivas etc.

6. Conclusiones

Se hace evidente que los deportes extremos como mecanismo de innovación para mitigar el aburrimiento en las clases de educación física tuvieron impacto de la siguiente manera en la institución:

- La propuesta fue acogida por los maestros
- La propuesta fue articulada con otras áreas del conocimiento
- Se tuvo un cambio en la concepción que se tiene de los espacios físicos de la institución, es decir, se dio una re significación de los mismos.
- Se evidencio gran interés por los aprendientes directamente implicados y a su vez por los espectadores (estudiantes de otros grados)
- Directivas muestran gran interés por la continuación del proyecto dentro de la institución.

Se evidencia un cambio en la actitud de los estudiantes durante el desarrollo de las sesiones, es decir se logra mitigar el aburrimiento.

Elaborado por:	Novoa Molina, Ángela; Sanabria Gallo, Jeisson Steven.
Revisado por:	Mg. Jorge Lloreda Currea.

Fecha de elaboración del Resumen:	08	05	2018
--	----	----	------

Índice General

Contenido

Agradecimientos	ii
Índice General	vii
Lista de siglas	viii
Lista de tablas	ix
Lista de figuras	x
Introducción.....	xi
Justificación	xv
Caracterización contextual	20
Antecedentes	24
Marco Legal	28
Declaración de los derechos humanos de 1948	29
Constitución Política de Colombia (1991)	29
Ley General de Educación ley 115 de 1994	30
Plan De Desarrollo 2016 - 2020 Bases Del Plan Sector Educación.....	32
Política Pública de Participación Social en Salud y Servicio al Ciudadano	33
Macro contexto.....	37
Fases del Eustrés	38
Fase de equilibrio.....	38
Fase de fluidez	39
Fase de experiencia óptima	40
Perspectiva educativa	41
Componente Humanístico	41
Componente Pedagógico.....	46
Componente disciplinar	53
Tendencia de la educación física personalizada.....	53
Diseño e implementación	57
Justificación	57
Propósito general.....	57
Planeación General	58

Propósitos específicos.....	58
Macro Diseño.....	60
Contenidos.....	61
Metodología	62
Evaluación.....	63
Ejecución piloto	65
Micro diseño	65
Población	67
Análisis de la experiencia	80
Análisis humanístico	80
Análisis pedagógico.....	81
Análisis disciplinar	81
Conclusiones.....	82
Referencias bibliográficas	1

Lista de siglas

UPN	Universidad Pedagógica Nacional
LEF	Licenciatura en Educación Física
EF	Educación Física
PCP	Proyecto Curricular Particular
MEN	Ministerio de Educación Nacional

Lista de tablas

Tabla 1 <i>Síntesis de antecedentes locales, nacionales e internacionales</i>	27
Tabla 2 <i>Síntesis marco legal</i>	34
Tabla 3 <i>Planeación general</i>	59
Tabla 4 <i>Macro diseño</i>	60
Tabla 5 <i>Planeación sesión No. 1</i>	68
Tabla 6 <i>Planeación sesión No. 2</i>	69
Tabla 7 <i>Planeación sesión No. 3</i>	65
Tabla 8 <i>Planeación sesión No. 4</i>	66
Tabla 9 <i>Planeación sesión No. 5</i>	67
Tabla 10 <i>Planeación sesión No. 6</i>	68
Tabla 8 <i>Planeación sesión No. 7</i>	69
Tabla 9 <i>Planeación sesión No. 8</i>	70
Tabla 10 <i>Planeación sesión No. 9</i>	71
Tabla 11 <i>Rubrica de evaluación</i>	72

Lista de figuras

Figura 1: Fases del Eustrés	38
-----------------------------------	----

Introducción

En el campo de la Educación Física, su práctica diaria y la vida moderna, se ha propuesto como alternativa de trabajo en las prácticas pedagógicas del ciclo de profundización II, la apropiación del eustrés¹ para lograr vivir experiencias óptimas² y con ello mitigar el aburrimiento en las clases de educación física, pues se ha evidenciado a lo largo de las observaciones realizadas durante los semestres quinto a noveno que en la actualidad, dentro de la clase de educación física existen altos niveles de aburrimiento, ya sea por apatía por parte de los estudiantes, producida por la ausencia de desafíos, o por una exigencia mayor a la que podrían alcanzar los estudiantes.

Se percibe a lo largo de la investigación que el eustrés no se conoce. Por tal motivo, es de interés para los docentes de Educación Física encontrar mecanismos para lograr develar ante los aprendientes su significado, sus características, cómo funciona, sus alcances y lo positivo que se puede encontrar con un buen manejo del mismo. Será el detonante para alcanzar experiencias óptimas las cuales serán de beneficio para el que las vive, se podrá asumir, afrontar y buscar de manera directa solución a los problemas, mayor actividad productiva, lo que lleva a realizar las actividades con mayor eficacia, mejora la salud, estimula el sentido de la creatividad, motiva a realizar actividad física y brinda una estabilidad emocional al estar en un estado de control frente a las situaciones de la vida diaria, definido Eustrés por Gutiérrez (1998) como: “Cuando hacemos alusión a la adecuada activación necesaria para culminar con éxito una determinada

¹ El eustrés es la respuesta adecuada frente a las demandas externas, la cual genera una adaptación en la que el organismo funciona de manera armónica con respecto a lo que ocurre externamente (Rojas, 2011).

² El estado de experiencia óptima que las personas expresan cuando están intensamente implicadas en lo que están haciendo y que les resulta divertido hacer Csikszentmihalyi (1975).

prueba o situación complicada” p. 10. Y con ello, menguar el aburrimiento dentro y fuera de la institución.

Dentro del PCP se propone transformar la manera de ver las situaciones difíciles como desafíos. Estos pueden evidenciarse en diferentes situaciones como: Ansiedad antes y después de un examen, hablar en público, la incertidumbre ante la entrega de notas, la competencia en todos sus ambientes, la dificultad de una tarea, la inseguridad, discusiones, confrontaciones, las dificultades presentes en la realización de prácticas en clase de educación física y demás áreas, las grandes multitudes de personas o espacios cerrados. Además, se encuentran los desafíos que denominamos endógenos, es decir, se dan en el cuerpo en sí, como lo son dolores, hambre, cansancio, tedio, pereza, aburriendo, apatía, desilusión, etc. En suma, están las dificultades mentales o psicológicas, las cuales se presentan de manera individual y depende de cada situación en particular que viven los sujetos. El proyecto pretende cambiar la visión que tienen los sujetos de las situaciones difíciles, a partir de planteamientos que permitan ver o asumir estas situaciones como desafíos o retos superables y con ello, posibilitar un cambio en la forma de afrontarlos, es decir, afrontar los desafíos de forma acertada y a su vez salir de la zona de confort que en el caso en particular sería el aburrimiento, la apatía y el aislamiento.

Debiera ser de importancia en los miembros de la comunidad escolar reconocer que hay dinámicas y/o actividades que llevan a recaer en el aburrimiento a los aprendientes desde los grados iniciales de primaria hasta el bachillerato y ello se ve reflejado en la vida académica y la vida personal de cada individuo, la cual contiene dificultades que afectan sus procesos de enseñanza aprendizaje y estas dificultades se expresan a través de la corporalidad, pues es en el cuerpo donde se evidencian los cambios al respecto, Gallo

(2009) considera que:

[E]l cuerpo no es solo lo que se puede decir de él por la fisiología, ni tampoco se puede dejar explicar cómo una mera cosa objetiva, porque las cosas que nosotros experimentamos no son solo cosas físico-matemáticas sino que tienen que ver con el propio cuerpo, tienen que ver con nosotros mismos en primera persona, y la forma como yo percibo el mundo no se puede reducir a una explicación mecanicista, porque la percepción de las cosas están atravesadas por aspectos subjetivos como actitudes, motivaciones, circunstancias, lazos afectivos, sentimientos y emociones (p. 232).

La educación física, como hecho y práctica social, posee la responsabilidad de potenciar el desarrollo humano de los aprendientes; el ser ante el mundo y viabiliza el auto reconocimiento y sus fortalezas, trabajando el principio de otredad. Como disciplina académica, posibilita la construcción en cuanto a los ambientes de aprendizaje, dentro de estos se deben proponer estrategias, mecanismos y posibilidades que construyan relaciones inter e intrapersonales.

No cabe duda que la apropiación del eustrés es un mecanismo para reducir el aburrimiento y cambiar la concepción que se tiene de las dificultades como algo imposible de superar, por el contrario, se asume un posible cambio en el pensamiento en donde la dificultad es percibida como desafío que puede ser superado en un momento determinado a través de un proceso, y, que su duración depende del ritmo de aprendizaje de cada aprendiente. Esto le atañe al maestro de educación física, pues es el espacio donde los estudiantes tienen una libertad de movimiento, es el lugar para la interacción y darle importancia al principio de otredad, donde su ser integral se manifiesta a través de su corporeidad y donde el papel del docente tiene una intencionalidad en el cual el movimiento tiene un propósito, donde se pone en juego la trascendencia en el movimiento. Al respecto, De Rose (2015) plantea:

Cuando el ser humano tiene que luchar por alguna cosa no hay espacio en su mente para sentirse infeliz. Si no puede luchar ni huir, primero sobrevienen reacciones violentas; después, la apatía y somatización a través de enfermedades. Pero si todo está bien, demasiado bien, por mucho tiempo el individuo comienza a sentir infelicidad, por falta del estímulo de peligro, lucha y recompensa (p. 543).

Se cita al autor porque se encontró una similitud dentro del planteamiento del problema establecido dentro del PCP, los cuales son la apatía y el desinterés, un desinterés producido durante la clase a causa de la ausencia de desafíos, ya sea por monotonía o por la dificultad presente en cada actividad, ello es dependiente de cada ritmo de aprendizaje, se devela la oportunidad para crear ambientes de aprendizaje para la contribuir al cambio que genere los desafíos y crear experiencias óptimas vividas desde el Eustrés y sus fases.

Justificación

Como maestros en formación, vemos con preocupación cómo los aprendientes perciben la clase de educación física, donde los contenidos de la clase están adscritos a una educación tradicional preocupada por la transmisión de contenidos y dentro de la educación física no se desprenden del juego y el deporte, y claro que son factores importantes, pero no los únicos. Pues se sabe que la educación física puede trascender a otras esferas del ser humano.

No obstante, en la actualidad, se han instaurado nuevos contenidos dentro de la disciplina de la educación física a partir de las nuevas teorías curriculares, para este caso, se aborda la *teoría curricular práctica* donde se integra el contexto socio-cultural al aula de clase, promoviendo la problematización contextual, lo cual demanda un maestro aprendiente, como un sujeto activo dentro del acto educativo.

Dentro de la institución se ha identificado que existe un desinterés por parte de los aprendientes en la realización de las actividades propuestas por el docente durante el desarrollo de las sesiones, y este desinterés se manifiesta con la apatía, la pereza, la desilusión, el sueño o el aburrimiento de los estudiantes, generando a su vez una molestia que se refleja en el agotamiento físico, la depresión, la irritabilidad, el aislamiento y en algunos casos el bajo rendimiento, estos rasgos tienen su origen a partir dos variantes, una es la predominancia del factor dificultad que afecta el desempeño de algunos estudiantes y en segundo lugar, pero no menos importante, la ausencia del factor desafío, en otros términos, la facilidad para ejecutar las actividades, estos dos factores mencionados conllevan al aburrimiento y, por ende, al desinterés. En consecuencia, de lo anteriormente mencionado, se hace evidente el aumento de niveles de cansancio físico, afectación emocional, aislamiento, conductas de rabia, pérdida de interés por el estudio,

ausentismo, deserción escolar y en casos más extremos puede ocasionar hasta el suicidio.

Aunque este último no se ha dado en la institución.

En virtud de lo mencionado, una de las metas del proyecto será que los aprendientes encuentren las relaciones de la conciencia del cuerpo como un ser complejo, en donde todo tiene una correspondencia de causa y efecto, es ahí donde se propone sentar bases sólidas desde las prácticas corporales que instauraremos en los cuerpos de nuestros aprendientes, donde por medio del acercamiento con el eustrés y las experiencias óptimas como resultado del proceso, lograrán hacer la conexión de su cuerpo como un todo. Haciendo un recorrido de cómo afrontan y qué sucede en las situaciones de desequilibrio, miedo, ansiedad y peligro.

Siendo así, se establece como propósito general del proyecto de investigación mitigar el aburrimiento y potenciar el estado de Eustrés como un mecanismo para vivenciar experiencias óptimas a través de deportes extremos, permitiendo a los aprendientes que tengan contenidos que sean de su interés, en donde puedan realizar la contraposición a los problemas o desafíos del diario vivir de una manera acertada desarrollando plenamente su potencial humano, y así lograr un aprendizaje significativo.

Es pertinente señalar que el proyecto no se quiere atribuir el calificativo de ser la fórmula del éxito, la felicidad total, de terapéutico ni espiritual, sino se muestra como una posibilidad y/o alternativa para construir en los aprendientes una postura ética personal en donde logre, por medio de su experiencia, entenderse a sí mismo y al entorno por el cual está rodeado, permitiéndose sortear con eficacia las adversidades de la vida.

Se asume el proyecto como una oportunidad para que los aprendientes asuman e interioricen un estado llamado eustrés dentro de la clase de educación física y a través de estrategias,

ambientes de aprendizaje, vivencien experiencias optimas, donde se permita el descubrimiento, la apropiación y la ejecución de nuevas formas de enfrentar las situaciones generadoras de cambios que afecten su vida en general, por ende, la interiorización del Eustrés, generará cambios en su estilo de ver y de vivir la vida que más adelante se abordaran más a fondo.

Caracterización contextual

Es importante entender y conocer los cambios que se han dado durante el desarrollo de la humanidad, cómo se ha asumido el cuerpo y su significado, ya que esto permite establecer la importancia del eustrés para un buen vivir de los sujetos en la actualidad.

Tomando a Aristóteles con su célebre frase “el hombre es un ser social por naturaleza” (como se citó en Gual, 1986, p. 44), vemos cómo el nacer en una época, país, estrato social, género etc. determina unas características sociales que se van ampliando a lo largo de la existencia, y que son definitivas para el crecimiento personal y grupal de cada sociedad.

A través de la historia, la concepción de cuerpo ha tenido diversas significaciones y usos, que han influido de manera directa en la construcción social del ser humano, una de las definiciones de cuerpo es: el cuerpo reducido netamente anatómico al servicio de la instrumentalidad, es decir, cuerpos neutros al servicio dependiente de los medios y los fines al que se quiere llegar, relacionados a la técnica. En este orden de ideas, Zafirina (2003), citando a Marx, postula “la esencia humana, no es algo abstracto e inherente a cada individuo, es en realidad, el conjunto de las relaciones sociales” (p. 864). Estas relaciones se conciben a partir de una red social de alienación que impide al ser humano reconocerse y actuar fuera de las macro estructuras sociales. El cuerpo es visto como un instrumento de explotación, un cuerpo objeto, manipulable y dominable.

Santo Tomas de Aquino decía: “bello es todo aquello que atrae y agrada nuestros sentidos” (1970, p. s.p). y esto se ve con el pasar del tiempo, a continuación, se hará un breve análisis de las distintas culturas y el significado del cuerpo para las mismas.

En Grecia también se le daba un culto al cuerpo, esto se puede evidenciar hoy en día en las esculturas, donde la simetría, dada por fórmulas matemáticas, facilitaba las proposiciones exactas de los cuerpos perfectos, en las mujeres, el ser robustas, el cabello ondulado, su rostro cuadrado, senos pequeños, caderas anchas, para los hombres el canon del cuerpo era dado por los atletas y gimnastas, pues se les atribuían cualidades como el equilibrio, la fuerza, el valor, el control y la belleza.

En la Edad Media, el cuerpo, su imagen, dependía de la Iglesia, con el auge del cristianismo, en donde se piensa que todo el mundo estaba en unidad con Dios y su divinidad, la belleza corporal era una cualidad, pero también era etérea, es decir, tenía un tiempo, lo que sí era permanente era la pureza del alma, las mujeres eran representadas con el estándar de las diosas nórdicas o por las ninfas, y los hombres por los caballeros guerreros, como en las novelas románticas, en esta época el maquillaje no era un canon para la armonía, pues el rostro de hombres y mujeres limpio era señal de pureza, además que el maquillaje era fuente de pecado y provocación.

En el Renacimiento también se ve la armonía y las proporciones, como se nota en el cuadro del Vitrubio de Leonardo da Vinci, dentro de características: las mujeres se engalanan con ropa ostentosa, lo mismo que los hombres, es desde este punto que vemos que el cuerpo toma unas características más de aparentar, mostrar, que un verdadero significado de salud, bienestar y armonía, ya dentro del barroco es claro lo importante de la apariencia, la coquetería y la fastuosidad, es aquí donde se comienza a ver el mundo de lo artificial con un sentido de belleza, los perfumes, las pelucas, los vestidos con telas muy costosas, el maquillaje, los espejos, las joyas, los tacones hacen de esta una época donde todo lo material es bello.

Ya en el siglo XX se tiene un prototipo, es decir, un estándar de cuerpo, del cuerpo de la mujer, caderas anchas, pecho erguido, hombros sobresalientes, con un carácter sumiso y obediente, en los hombres con músculos marcados, una personalidad segura, fuerte. En los 30 y 40 no cambian los prototipos para los hombres, solo tienen la voz un poco más gruesa, en cambio las mujeres pueden ser menos sumisas, más audaces, con mirada intensa; con la llegada del cine los prototipos son más marcados; el cuerpo de la mujer es visto como provocación y seducción, mujeres con vestido de baño, en mini falda, con muchas curvas, aunque también estaban las mujeres muy delgadas y pequeñas que eran vistas como estándares de buen cuerpo, en los hombres se imponen dos tipos el muy fuerte y salvajes, y el que tiene unas facciones casi femeninas muy andrógono, el cuerpo es puesto desde la contra cultura como un movimiento trasgresor de dominio de trance, esto también ayudado por los movimientos feministas, que no ven con buenos ojos como es tratado el cuerpo de la mujer.

En tiempos más actuales siguen los prototipos de mujer extremadamente delgados, nacen ideologías como el hipismo, la revolución sexual, las imágenes de los hombres y las mujeres son cada vez más estilizados, en las mujeres con cuerpos extremadamente delgados y con cirugías plásticas para dar más volumen a sus pechos y a su cola, los hombres con rostros cada vez más suaves, el cuerpo como un artículo de exhibición de artículos de deseo, pero estos deseos son invisiblemente impuestos, en los años 90 se comienza a hablar de problemas de bulimia y anorexia donde la delgadez extrema es establecida por los grandes imperios de la moda.

En la actualidad y desde el barroco se ha perdido el sentido del cuerpo, ahora solo es un objeto de deseo, sin raíces, con poco arraigo, gracias a la globalización y el desarrollo de las tecnologías en donde aparece el culto por lo extraño, lo ajeno, esto ha hecho que nuevos problemas aquejen a las sociedades actuales, la relación de las personas, el individualismo, los

problemas ambientales nos son ajenos, gracias a la enajenación en la que se vive, solo la inmediatez es lo importante, el YouTuber que es tendencia en las redes sociales, la novedad según las celebridades de otros países, mientras que a las industrias, las multinacionales desangran las riquezas naturales y con esos las miles de enfermedades.

Pero las personas siguen creyendo en que el bienestar es poseer cosas materiales, la adquisición de riquezas, el embellecer su cuerpo con artículos costosos, pues el mundo global así lo hace ver, esos cuerpos que ya no tienen tiempo para sí ni para su núcleo familiar. El caos se ha convertido en el día a día de nuestra sociedad actual y se hace tan normal que si se piensa un poco la sociedad del momento está en *un nivel de aburrimiento muy alto*, pero como se ha venido adaptando a esto, no lo percibe.

En cambio, crecen la crisis por la contaminación ambiental, las interminables horas dentro de transportes públicos, vías en mal estado, escasez de alimento, de trabajo, la sobrepoblación, la violencia, la corrupción, la desesperanza, la frustración estas son las condiciones del momento, es decir los desafíos encontrados en el diario vivir por toda la comunidad.

Estos desafíos permean las instituciones, todo lo anteriormente mencionado genera el estar vacíos, sin metas, sin esperanzas, en otras palabras, el aburrimiento. Ya solo importa ver el mundo a través del otro, de las pantallas, eso parece ser lo realmente importante. Se ha visto que las instituciones han hecho intentos por mitigar el aburrimiento y desinterés y por supuesto sus causantes, sin embargo, estas acciones han estado limitadas tan solo a actividades relacionadas con el juego y el deporte: Intercolegiados, campeonatos entre cursos, concursos de dominio de elementos como la bicicleta o el balón de fútbol, entre otros.

No obstante, no han podido traspasar la barrera del aburrimiento y la apatía dentro de las clases de educación física, pues los cuerpos de los aprendientes están seducidos por otros intereses, es como si estuvieran desconectados de la vida misma, al parecer la tecnología está tomándose los cuerpos de la humanidad, sin ningún ideal ni ideología, es un constante vivir a través de las pantallas y no el vivir de actuar, el dejarse mover y ser movido, tanto por las motivaciones propias como por los que nos sugiere la cercanía del otro que está mucho más cerca y más real que los que se ven en las pantallas.

Es por eso, que se devela una gran oportunidad para llegar desde la escuela y por medio de la clase de educación física conquistar esa despersonalización, ese desinterés, ese aburrimiento, esa apatía, por no ser parte de un todo, donde el cuerpo tenga su rol protagónico, un cambio radical, a partir del movimiento, lograr ser provocadores de ese impulso vital, por medio del eustrés y sus fases, donde se vivencien experiencias óptimas, y traspasar el nivel personal donde haya una fuerza motivadora para su desarrollo personal.

Antecedentes

El aburrimiento³ es un fenómeno social en los jóvenes del siglo XXI, y no solo de los jóvenes, es un fenómeno que todas las personas en algún instante de su vida han vivenciado, pero que ahora es muy evidente dentro de las instituciones de educación, niños (as), jóvenes, que no se sienten atraídos por lo que viven en el colegio, se ven sentados pernoctando, con pereza, sueño, o irritados porque llegue el cambio de clase, Moncada (1985) que al respecto dice “el aburrimiento escolar existe, no es puesto ya en duda por ninguna persona que esté en relación con alguna de la facetas del mundo de la enseñanza”(p.51). En cuanto a esto, vale la pena

³ Sentimiento negativo ante algo repetitivo o sin interés; va acompañado de sensación de alargamiento del tiempo. (Marina,J y Lopez, M. 1999) (Autor, 2018)

Preguntarse por qué se aburren los estudiantes, será porque la sociedad en la que vive, la que lo acoge, lo aburre. Entonces no solo es un problema de la educación institucional, es un problema de la sociedad, que no sabe presentar de una forma seductora e inquietante desafíos que den respuesta a las inquietudes que nacen de los aprendientes y que requieren ser tratadas en los contenidos del aula de clase y en la vida en general.

Llegando a este punto se citan algunos trabajos que muestran desde distintas áreas del conocimiento, como se han afrontado los temas del aburrimiento, la apatía, sus causas, las consecuencias y las soluciones que han mitigado el fenómeno. Todos convergen en que el aburrimiento no es solo escolar, sino trasciende a un fenómeno social. Las docentes, Norma López y Ludivina Sánchez (2010), en su artículo “El aburrimiento en clases” describen los factores del fenómeno del aburriendo en los estudiantes, dentro del aula, los principales agentes como: estudiantes pasivos, la forma de abordar los temas por parte de los docentes, el contenido el cual le es ajeno a las realidades de los estudiantes (p.4). Con relación a lo anteriormente expuesto, el Ministerio de Educación Nacional, realizó la encuesta de deserción escolar ENDE (2010), para encontrar las condiciones de deserción, y las condiciones educativas a nivel institucional, encuestando a estudiantes, docentes, directivos y secretarios de educación a nivel nacional. Encontrando que algunas de las causas era el desinterés por los contenidos de la clase y otra es la forma de enseñar.

Por otra parte, Peredo y Velasco (2010), hacen reflexiones en torno a las relaciones establecidas en la cotidianidad educativas en México, por qué se da la apatía desde los niveles básicos y un planteamiento como respuesta a esas inquietudes. Ello se ve expresado en su ensayo *¿Por qué la apatía para aprender y enseñar en el espacio y tiempo escolar?* Al identificar una de las problemáticas que se viven en el diario vivir de los aprendientes en el contexto educativo

y su vida en general como lo es el aburrimiento, el Proyecto en su propuesta para mitigar este, aborda algunas teorías, planteamientos y propuestas de autores que buscan construir ya sea estilos de vida saludables, comportamientos y conductas adecuadas, descubrimiento de nuevas formas de vivir la vida etc... es el caso del maestro de Rosse (2015) quien en su libro *Yoga avanzado* hace un análisis de un estilo de vida como el yoga, realizando análisis y codificación de la estructura llamada práctica ortodoxa, en la cual señala técnicas corporales, de respiración, de meditación para practicantes de las escuelas el método Rosse. En esta línea, el profesor Mihaly Csikszentmihaly (2010), en su obra *Flow una psicología de la felicidad* describe de manera acertada los pasos y cualidades de las personas para sentir una experiencia óptima, en donde las personas encuentran el control de la vida interior, los mecanismos de control y evolución de la conciencia, para encontrar una mejor calidad de vida.

Actualmente, existen propuestas pedagógicas que aportan al buen vivir de los sujetos en todas sus dimensiones, es el caso de Proyecto Curricular Particular, “Danzactivate, Una Alternativa Educativa, Saludable Y Divertida, De Reactivar El Cuerpo En Jóvenes Y Adultos Del Contexto Comunitario” Propuesto por Acevedo (2012) cuyo propósito, es emplear la danza como una herramienta para rescatar a los jóvenes y adultos de la inactividad física (p. 1). El propósito, lleva a inferir cómo la danza, la música y muchas prácticas corporales posibilitan cambios en la vida de las personas en cuanto a sus comportamientos, en cuanto a sus conductas y por su puesto en su salud permite adentrarse en el mundo del eustrés. Por último, pero no menos importante a las propuestas anteriormente mencionadas, se aborda el PCP “Expresión Corporal Como Estrategia Para Lograr La Integración Y Alcanzar El Eustrés” proyecto elaborado por López, Montaña y Grisales (2016) en el que se plantea la construcción por medio de la expresión corporal a la

integración de situaciones agradables en poblaciones vulnerables, posibilitando que las personas respondan de manera positiva y creativa para mejorar su condición de vida. (P. 46).

Tabla 1

Síntesis de antecedentes locales, nacionales e internacionales

Síntesis de antecedentes locales, nacionales e internacionales				
NOMBRE DE LA FUENTE	AUTOR	ORIGEN	PROPUESTA	PERTINENCIA CON EL PCP
“El aburrimiento en las clases.”	Norma López Ludivina Sánchez	Local	En el artículo se describen los factores que generan aburrimiento en los colegios	En el proyecto es de suma importancia reconocer y mitigar los factores que generan aburrimiento en los aprendientes.
“Danzactivate, una alternativa educativa, saludable y divertida, de reactivar el cuerpo en jóvenes y adultos del contexto comunitario.”	Roger Leonardo Acevedo Pedraza	Local	Diseñar un programa, a partir del cual la expresión corporal mediante la Danza, acerque a la población de jóvenes y adultos a realizar actividad física, a expresarse con libertad y autenticidad.	Es pertinente pues nos muestra las metodologías con las cuales podemos trabajar el estrés en un contexto con una población diversa en edades y contextos socio culturales
“Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés”	Mary Luz López Gómez Fredy Orlando Montaña Mejía Eduard Steven Grisales Murillo	Local	Contribuir por medio de la expresión corporal a la integración de situaciones distresantes en poblaciones vulnerables.	Dentro del proyecto se hace evidente la necesidad de potenciar tal estado, con el fin de optimizar la vida en todas sus dimensiones.
Encuesta nacional de deserción escolar ENDE	Ministerio de Educación Nacional	Nacional	Busca identificar las consecuencias de deserción escolar, a través de encuestas a la comunidad educativa.	Brinda herramientas y datos estadísticos que llevan a concluir y a ratificar que realmente existe una problemática en la escuela causada por el aburrimiento y apatía

“La danza como herramienta de la educación física, para el manejo del estrés”	Andrés Marcel Pérez Forero	Nacional	A través de la tendencia de la educación física de expresión corporal Se propone la danza como mecanismo de liberación del estrés.	Es pertinente con el pcp, teniendo en cuenta que existen diferentes canales para la canalización del estrés.
¿Por qué la apatía para aprender y enseñar en el espacio y tiempo escolar?”	Beatriz Paredo Jose Velazco	Inter/nal	Reflexión en torno a las relaciones en el ámbito escolar, el porqué de la apatía en niveles básicos, y respuesta a estas inquietudes	Al identificar la consecuencia del desde diferentes autores, se tendrá un mayor acercamiento a posibles soluciones para mitigar el mismo
“Flow una psicología de la felicidad”	Mihaly Csikszentmihaly	Inter/nal	describe los pasos y cualidades de las personas para sentir una experiencia optima	Teniendo en cuenta el propósito del proyecto, el autor brinda estrategias para alcanzarlo y lograr vivenciar experiencias optimas
“Yoga avanzado”	Maestro de Rosse	Intern/nal	Hace un análisis de un estilo de vida por medio del yoga	El autor da luz para identificar el por qué se hace necesario potenciar el estado de ello permite fortalecer en el ser humano

Fuente propia

Marco Legal

En este apartado, se hace hincapié y se pone en evidencia las relaciones presentes entre el proyecto y las leyes, parámetros, declaraciones y normas que rigen nuestra sociedad. En primer lugar, se toma como referente la declaración universal del derecho humano de 1948 donde están estipulados los derechos considerados básicos en la sociedad, entre ellos se tienen en cuenta los artículos 1 y 3 los cuales demandan, que toda persona sin importar su condición social, económica etc., nace libre y además tienen derecho a la vida y a la preservación de la misma y la libertad.

Declaración de los derechos humanos de 1948

Artículo 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 3

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Es necesario tener en cuenta la declaración de derechos humanos dentro del proyecto, ya que en los artículos mencionados se reafirma la condición de libertad de los sujetos y del derecho a la vida y se hace pertinente incluirlos, pues los sujetos en todos sus procesos formativos deben tomar decisiones, decisiones que aporten en su proceso de formación como seres humanos y para ello debe haber una libertad en la toma de las mismas.

Además, durante el acto educativo se debe promover hábitos saludables, estilos de vida saludables y por su puesto debe promover el buen comportamiento para una sana convivencia y ello es posible en la interacción y reconocimiento del otro que se puede y se debe trabajar en las clases de educación física.

Constitución Política de Colombia (1991)

En segundo lugar y no menos importante, se toma como referencia Constitución política de Colombia de 1991 la cual se establece como la ley máxima y suprema de nuestro país, y de ella tomamos el artículo 44 el cual establece:

Artículo 44.

Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integración física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y su nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y el amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda clase de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos, gozarán también de los demás derechos consagrados en la constitución, en la ley y en los tratados internacionales ratificados en Colombia.

Se hace pertinente el abordaje del contenido del artículo 44 de la Constitución política de Colombia de 1991, teniendo en cuenta que uno de los fines del proyecto es la construcción de sujetos empoderados de su contexto, capaces de leerse y leer la sociedad en la que está inmerso, donde logre administrar el estrés, para su bienestar, creando posibilidades de auto control, equilibrio corporal, para ejecutar respuestas asertivas en su vida tanto personal como dentro de la sociedad.

Ley General de Educación ley 115 de 1994

En tercer y muy importante para la construcción del proyecto, se toman artículos de la Ley General de Educación ley 115 de 1994, en la que están grabados los derechos, deberes y lineamientos que rigen la educación en Colombia y que en su artículo 5, 21, y 22 establecen el pleno desarrollo de la personalidad, una formación integral y por su puesto la formación en hábitos saludables y la preservación de la salud.

Artículo 5.

Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

- La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.
- El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.
- La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre
- La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.

Artículo 21

Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria. Los cinco (5) primeros grados de la educación básica que constituyen el ciclo de primaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

- La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente

Artículo. 22

Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria. Los cuatro (4) grados subsiguientes de la educación básica que constituyen el ciclo de secundaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

- La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella

No cabe duda, que sobre la disciplina de Educación física, recaen grandes responsabilidades en cuanto al desarrollo humano, pues es en este espacio donde se posibilita la potenciación de dimensiones propias del ser humano, dimensiones como: la motriz, social, estética, espiritual, biológica entre otras, ya que la educación física permite la interacción con el otro, el conocimiento de sí mismo y el reconocimiento de los demás, además de ser una de las disciplinas que influye de manera directa en el cuidado del cuerpo, la construcción y desarrollo social y por su puesto la preservación de la vida.

Plan De Desarrollo 2016 - 2020 Bases Del Plan Sector Educación

En suma, se aborda el Plan De Desarrollo 2016 - 2020 Bases Del Plan Sector Educación, el cual tienen como finalidad el bienestar de los ciudadanos y el él, se planteas pilares para trabajar y alcanzar su objetivo, entre ellos esta: el *desarrollo integral desde la gestación hasta la adolescencia*. A continuación, se presenta uno de los propósitos generales del mismo:

El propósito de este programa es promover y potenciar el desarrollo integral de la población desde la gestación hasta la adolescencia con énfasis en quienes tienen condiciones de vulnerabilidad, aportando a la realización de sus capacidades, potencialidades y oportunidades, desde los enfoques de la protección integral, de derechos, responsabilidades

y diferencial y así contribuir a su felicidad, calidad de vida, integralidad del ser y ejercicio pleno de su ciudadanía (p. 81).

La educación física como hecho y práctica social, propicia encuentros en los cuales se potencie el desarrollo pleno de los habitantes de determinado contexto, con el fin de alcanzar el bienestar de todos como individuos con proyección de comunidad.

Política Pública de Participación Social en Salud y Servicio al Ciudadano

Se toma como punto de referencia el documento de la secretaria distrital de salud

Política Pública de Participación Social en Salud y Servicio al Ciudadano, el cual dentro de sus objetivos esta “fortalecer la participación como medio para construir bienestar, lo que implica el reconocimiento de los sujetos, su voz y participación para transformar sus condiciones de vida, posibilitando lazos de identidad y solidaridad.

Título II, capítulo I, art. 3

El derecho a la Participación en salud es entendido como el ejercicio del poder de cada uno/a, para transformar la esfera de lo público en función del bien común, En este marco, la participación en salud es la posibilidad para que los/as sujetos/as construyan calidad de vida (construcción social de la salud) como acción social y política. Esta participación de los/as ciudadanos/as, busca promover y facilitar la toma de decisiones y el fortalecimiento del control social de la gestión pública en los asuntos relacionados con la salud y la calidad de vida.

Título II, capítulo I, art. 4 finalidades de la política

La Política Pública de Participación Social y Servicio a la Ciudadanía en Salud tiene como finalidad la realización del derecho a la participación en salud y avanzar en la garantía del

derecho a la salud con participación ciudadana. Las acciones que se desarrollen en el marco de esta política llevarán el sello de la ciudadanía activa.

Estas políticas, permiten y posibilitan a los sujetos tener una participación activa en la reestructuración social en la cual están inmersos, permitiendo cumplir su labor como políticos, es decir dentro de sus intencionalidades este la aspiración de transformar la sociedad de manera colectiva buscando un bien común, y más en el ámbito de la salud. La propuesta curricular, al pretender potenciar un estado que dentro de sus bondades está el mejoramiento de la salud de los sujetos, son estos los que deberán irradiar este saber en su sociedad, buscando un vivir saludable generalizado.

Tabla 2

Síntesis marco legal

Síntesis marco legal			
NOMBRE DE LA FUENTE	AUTOR	ORIGEN	PERTINENCIA CON EL PCP.
Ley General de Educación, Constitución Política de Colombia de 1991, Declaración de los Derechos Humanos de 1948, el Plan de Desarrollo (Bases del Plan Sector Educación) Y Política Pública De Participación Social En Salud Y Servicio Al Ciudadano			
INTERNACIONAL			
Declaración Universal de los Derechos Humanos, adoptada por la Organización de las Naciones Unidas. 1948 art. 1 (Todos nacemos libres)	Organización de las naciones unidad	internacional	Tiene como objeto resaltar la condición de los seres humanos de “nacer libres”, en igualdad de derechos, condiciones, privilegios etc. Es pertinente con el proyecto, pues los sujetos en todos sus procesos formativos deben tomar decisiones, decisiones que aporten en su proceso de formación como seres humanos y para ello debe haber una libertad en la toma de las mismas.

Declaración Universal de los Derechos Humanos, adoptada por la Organización de las Naciones Unidas 1948. Art. 3	Organización de las naciones unidad	internacional	Determina, que todo individuo tiene derecho a la, vida a la liberta y a la seguridad de la persona. Para ello es pertinente que el acto educativo promueva hábitos saludables, estilos de vida saludables y por sus puestos debe promover el buen comportamiento para una sana convivencia y ello es posible en la interacción y reconocimiento del otro
Ley 115 Ley General de Educación: de los fines de la educación DE 1994. ART. 5° (1,9,12,13)	Ministerio de Educación Nacional	Nacional	En los numerales planteados, promulga un pleno desarrollo de la personalidad y una formación integral. desde esta perspectiva, el proyecto apunta a un buen manejo del estrés negativo por medio de la potenciación del estrés positivo (eustrés) con el fin de que los sujetos puedan reaccionar de manera positiva ante situaciones que puedan afectar su integridad, física, psíquica moral, espiritual etc.
Ley 115 Ley General de Educación DE 1994 ART. 5° (numerales 1,9,12,139)	Ministerio de Educación Nacional	Nacional	En los cuales se establece el pleno desarrollo de la personalidad, una formación integral y por su puesto la formación en hábitos saludables y la preservación de la salud. Además, se reafirma el papel de la educación física en los procesos formativos de los sujetos y su influencia en la formación de hábitos que influyan en el desarrollo de los estudiantes. En los artículos 21 y 22 se resalta la importancia de la valoración de la salud en los estudiantes y para ello la educación física tienen muchas herramientas para cumplir con los propuesto, y el proyecto en sí, apunta a generar y brindar herramientas que le permitan al estudiante tener un estilo de vida más saludable a nivel físico y emocional
Ley 115 Ley General de Educación DE 1994. ART. 21 (numeral H) articulo 22 (numeral M)	Ministerio de Educación Nacional		

Constitución política de Colombia DE 1991 art. 44	Asamblea Nacional Constituyente	Nacional	Teniendo en cuenta que uno de los fines del proyecto es la construcción de sujetos empoderados de su contexto, capaces de leerse y leer la sociedad en la que está inmerso, donde logre administrar el estrés, para su bienestar, creando posibilidades de auto control, equilibrio corporal, para ejecutar respuestas asertivas en su vida tanto personal como dentro de la sociedad.
Política Pública De Participación Social En Salud Y Servicio Al Ciudadano DE 2010	Alcaldía Mayor de Bogotá – secretaria de salud	Local	El apartado nos presenta uno de los derechos, deberes y en si responsabilidades que tenemos como ciudadanos en la construcción, y transformación de las estructuras públicas como es el caso de la salud, en la que por medio de una participación activa se pueden generar cambios sociales, el cual es uno de los objetivos del proyecto curricular particular.
Plan De Desarrollo 2016 - 2020 Bases Del Plan Sector Educación	Alcaldía Mayor de Bogotá-secretaria de Educación	Local	Promover y potenciar el desarrollo integral de la población desde la gestación hasta la adolescencia, además busca integrar a la familia, a los docentes, estudiantes, directivos, población civil etc. Y es en la educación física, donde a partir de la individualidad hasta la interacción colectiva se pueden construir estrategias para enfrentar adversidades que intervenga en el proceso para alcanzar una plena tranquilidad y bienestar en todos los sentidos.

Fuente Propia

Macro contexto

El Eustrés es un estado donde se posibilita una reprogramación mental proporcionando respuestas rápidas, facilitando un estado de auténtico dominio de las situaciones del diario vivir, donde se entra en armonía, usando la creatividad y accionar positivo, generando un bienestar y equilibrio, logrando una satisfacción personal, proyectando en el desarrollo de las capacidades, destrezas y habilidades con beneficios como las experiencias optimas, donde el auto-conocimiento y auto-control juegan un papel importante para el desarrollo. Esto con el fin de que el sujeto se manifieste ante el mundo de manera positiva, encaminando a una reconfiguración de su ser, su corporalidad en general expresada a través de sus corporeidades. El eustrés posee tres fases, las cuales son determinantes para la producción de una experiencia optima, en adelante se describe cada una de ella.

Fases del Eustrés



Figura 1: Fases del Eustrés

Fuente propia

Fase de equilibrio

En esta fase existe una tranquilidad activa en la que se evidencia una distensión y relajación muscular y nerviosa en la que se presenta una concentración de energía que no lleva al agotamiento físico, mucho menos a la pasividad extrema de no querer actuar, de no hacer nada, por el contrario, se hace notoria una homeostasis corporal, es decir, un equilibrio del cuerpo. Esto mejora la postura y en consecuencia brinda beneficios al organismo endógeno, reflejando en el aprendiente mejoras en el estado de salud, una buena respiración donde se logra canalizar al

desafío, una mejor postura con relación a la gravedad en la que el educando se muestra seguro y equilibrado en su corporalidad y su corporeidad.

Para tener más claridad en esta fase pensemos en la siguiente situación: Pablo, estudiante de décimo grado, se encuentra en una encrucijada, él es un excelente estudiante de matemáticas, por el contrario, a su mejor amigo, José, se le dificulta esta materia, durante la evaluación final, Pablo decide pasarle las respuestas a José, en dicho momento son sorprendidos en la acción por la profesora. Pablo, quien tiene conocimiento del eustrés, entra en la fase de tranquilidad, en la que está atento a lo que pasa a su alrededor, su respiración controlada, su corporalidad expresa atención, sus movimientos controlados y espera la reacción de la docente; José es el antónimo de la situación, expresa con su corporalidad una tensión muscular, se nota nervioso, con ansiedad, sus manos se mueven por sí solas, su mirada es dispersa, trata de evadir a Pablo, a sus compañeros y a la docente, esperando la reacción de la profesora.

Fase de fluidez

La fase de fluidez se ve reflejada en el control, actuando con rapidez, intensidad, y seguridad, donde el sujeto, toma decisiones adecuadas frente a los desafíos, no sin antes hacer una previa reflexión de cómo actuar inmediata. Se identifican las barreras o desafíos que afectan de manera negativa el accionar. Es una fase de reprogramación mental, de descubrimiento de nuevas posibilidades en su operar, así mismo, el aprendiente reconfigura su pensamiento en cuanto a actitudes frente a los desafíos, esta reconfiguración es resultado del proceso de cada estudiante, por lo tanto, no es una imposición del docente. En esta fase se evidencian cambios en la corporalidad y la corporeidad de los sujetos, pues es en esta donde se reflejan actitudes físicas activas estables, consecuentes y acertadas, en consecuencia, el aprendiente ha adquirido mayor flexibilidad en su pensamiento irradiando así todas las esferas de su personalidad.

Ilustremos lo afirmado con la siguiente situación: Carlos y Miguel son estudiantes de décimo grado y están en clase de educación física, ellos realmente no sobresalen en la práctica deportiva. A raíz de ello, sus compañeros los juzgan, se burlan y en ocasiones lo golpean de manera intencionada. Miguel, quien tiene conocimiento sobre el eustrés, responde ante estas situaciones, procurando hacer una pausa en la actividad, no se muestra agresivo ante sus agresores, analiza la situación y decide cambiar el curso de la situación, pidiendo a sus compañeros consejos para mejorar su técnica. Por el contrario, Carlos, quien no conoce del eustrés y sus beneficios, responde de manera agresiva frente a los comentarios y situaciones problemáticas presentes en la práctica deportiva.

Fase de experiencia óptima

Esta fase se caracteriza porque el aprendiente de manera consciente reconoce las barreras en la fase de fluidez, ahora convertidas en desafíos alcanzables para él, dando como resultado una experiencia óptima, lo que hace que se reconfigure la conducta, es decir, hay una apertura mental que posibilita construir y/o sumar a su personalidad en todas las dimensiones. La experiencia óptima también es definida por Csikszentmihalyi (2010) como:

El estado de experiencia óptima que las personas expresan cuando están intensamente implicadas en lo que están haciendo y que les resulta divertido hacer (...) Una sensación de que las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse con los desafíos que se nos presentan, una actividad dirigida hacia unas metas y regulada por normas que, además, nos ofrece unas pistas claras para saber si lo estamos haciendo bien. La concentración es tan intensa que no se puede prestar atención a cosas irrelevantes (...). La conciencia de sí mismo desaparece, y el sentido del tiempo se distorsiona (p. 115).

Dentro del PCP se aborda el eustrés y sus fases dentro de la clase de educación física a partir de desafíos propios del modelo didáctico extremo, que dentro del proyecto se aborda como modelo didáctico donde los aprendientes asumen desde su propio ritmo de aprendizaje retos que los empujen a cada una de las fases, y esto los lleva al estado esperado “eustrés”, un estado de dinamismo, alegría, satisfacción que los alejan del aburrimiento y la apatía. Ello, a partir de ambientes de aprendizajes planteados por el docente, donde el aprendiente tiene la posibilidad de descubrir nuevas habilidades y/o potenciar las ya adquiridas desde su experiencia previa, teniendo claras las metas o buscando nuevas, motivado por el deseo de sentirse vivo, y encontrar nuevas posibilidades de un aprendizaje significativo desde el movimiento.

Perspectiva educativa

Este capítulo tiene como finalidad analizar una serie de elementos que constituyen y fundamentan teóricamente el proyecto, tomando como punto de partida el ámbito humanístico, en el cual se hace hincapié en el tipo de hombre, tipo de sociedad, cultura y teoría del desarrollo humano. En segundo lugar, se toma el enfoque pedagógico, en el cual se abordan conceptos y teorías como: modelo pedagógico, pedagogía, educación, teoría curricular y modelo evaluativo. Y, por último, se hace hincapié en el enfoque disciplinar, centrándonos en la caracterización de conceptos claves dentro de la disciplina, tales como: tendencia de la educación física, modelo didáctico

El desarrollo de estos conceptos dará bases suficientes para la construcción del proyecto, pues fundamentará y soportará el mismo, teniendo en cuenta el ideal de ser humano y sociedad al cual que pretende alcanzar.

Componente Humanístico

Las aproximaciones teóricas en cuanto a determinados aspectos de la vida en general, en este caso, las teorías del desarrollo humano, se crean con el fin de explicar las diversas formas de llevar a cabo a plenitud dicho proceso, se deben entender como una teoría cuya finalidad es estudiar el desarrollo y crecimiento del hombre en todas sus dimensiones, el ser humano en toda su esencia. Para ello, se tiene en cuenta la teoría de desarrollo humano propuesta por Max Neef (1986) en su teoría,

[U]n desarrollo a escala humana” orientado en gran medida hacia la satisfacción de las necesidades humanas, exige un nuevo modo de interpretar la realidad, nos obliga a ver e interpretar el mundo, las personas y sus procesos de una manera distinta a la convencional. (p. 15). En cuanto a ello...también establece: “lograr la transformación de la persona-objeto

en persona-sujeto del desarrollo es, entre otras cosas, un problema de escala; porque no hay protagonismo posible en sistemas gigantescos organizados jerárquicamente desde arriba hacia abajo”. (p.12).

La propuesta del desarrollo a escala humana, tiene como base al ser humano, y es a partir de él, que surgen tres pilares para que el desarrollo humano se dé a plenitud, estos tres pilares son: “la satisfacción de las necesidades humanas, la generación de niveles crecientes de auto dependencia, y la articulación orgánica entre seres humanos, naturaleza y tecnología.” (p. 12). El proyecto, busca trabajar sobre el pilar de la *satisfacción de las necesidades humanas*, teniendo en cuenta que el ser humano debe satisfacerlas para vivir de manera plena y armónica dentro de todas las esferas de la vida, (la familia, la escuela y la sociedad en general) Dentro de los planteamientos propuestos por Max Neef⁴ y otros, (1986) , se reitera que es errado afirmar que las necesidades de ser humano cambian según las épocas o periodos históricos y además, plantea que existen dos categorías de necesidades que persisten a través del tiempo y las clasifica como categorías axiológicas y categoría existencial, en cuanto a la axiológica, se refiere a la subsistencia, al afecto, al entendimiento, a la creación, al ocio, a la identidad, a la protección, a la libertad y a la participación. Y en cuanto a la categoría existencial las plantea desde el hacer, el tener, el ser y el estar. (p. 25).

En este mismo orden de ideas, (Max-Neef y otros, 1986), postula que el desarrollo se refiere a las personas y no a los objetos, dejando en evidencia que a pesar que es difícil establecer un protagonismo en los procesos de desarrollo humano, teniendo en cuenta la jerarquización existente en las sociedades y la distribución del poder, no cabe duda que el desarrollo humano debe estar enfocado en la persona, en otros términos, el desarrollo humano no debe estar

⁴ Max Neef y otros. Desarrollo a Escala humana. opciones para el futuro. Santiago (Chile). 1986. p. 25.

enfocado y/o centrado tan solo en el ámbito económico u otros, sino en todas las dimensiones y necesidades humanas, y es allí, donde el educador físico, encuentra la oportunidad a partir del hacer y del movimiento, un aporte substancial en el desarrollo humano y ello se dará a partir de la potenciación del Eustrés, pues como se ha dicho, este estado favorece el renovar la energía de los sujetos, es decir, canalizar la energía a partir de la realización de determinadas actividades y ayudará a tener una tranquilidad activa, a ser eficientes, creativos, además ayuda a tener un estado emocional equilibrado entre otras bondades ya mencionadas, es decir el aprendiente asimila desde el movimiento el disfrute de las actividades en clase de educación física, cambiando su aburrimiento y apatía por la alegría, el disfrute propias del Eustrés y tendrá como resultados las experiencias óptimas. Además, viabiliza al ser humano hacia una conducta y comportamientos adecuados a la hora de la toma de decisiones que afecten su vida en general

Conviene subrayar que el proyecto apunta a satisfacer en primer lugar las necesidades axiológicas planteadas en la propuesta de Max Neef y dentro de las necesidades existenciales se propone satisfacer la necesidad del hacer, pues serán las bases fundamentales del desarrollo humano dentro del PCP teniendo en cuenta que es a partir del hacer que se satisfacen o no, las otras necesidades. El proyecto propone un concepto de sociedad en la que todos sus integrantes interactúen continuamente en pro del desarrollo y bienestar de la misma, una sociedad en que sus partes se articulen entre sí para alcanzar y mantener una estabilidad en todos sus aspectos, de bienestar, culturales, económicos y políticos, etc.; debe ser una sociedad que potencie el desarrollo humano, esto se buscará con la potenciación del Eustrés a través de actividades que demanden interacción, trabajo individual y en equipo, el reconocimiento de sí mismo y del otro, innovación, una mente activa, continua participación permitiendo a los aprendientes y con ello descubrir nuevas formas de vivir la vida, donde por medio del movimiento los cuerpos de los

aprendientes experimenten el eustrés, entrando en un estado de tranquilidad y de fluidez que le permitirá encaminar sus decisiones, dando un mayor control emocional, un mejor estado de salud. Teniendo en cuenta que el aburrimiento y la apatía son consecuencias de la posmodernidad se plantean desafíos que propicien un despertar para resolver aquello que podría llegar a ser una barrera de manera exitosa.

De igual manera, el proyecto apunta a una sociedad que no anteponga el desarrollo industrial y económico ante las necesidades humanas anteriormente propuestas por Max Neef y al mismo tiempo promueva el desarrollo de las capacidades humanas planteadas por (Nussbaum, 2012) en su informe “El enfoque de las capacidades de M. Nussbaum: un análisis comparado con nuestra teoría de las necesidades humanas” estas capacidades son: “vida, salud corporal, integridad física, sentidos, imaginación y pensamiento, emociones, razón práctica, afiliación, otras especies, juego, control sobre el propio entorno; a pesar de que su obra tiene un enfoque hacia la mujer”.(p.192). No cabe duda que dichas capacidades son afectadas tanto en mujeres como en hombres, niños y niñas, por tal motivo, es pertinente con la propuesta curricular. En suma, la autora, dentro de su propuesta de las capacidades nombra como capacidad la integridad física y es donde la Educación Física entra en acción pues dentro de sus deberes está el desarrollo integral de los sujetos tomando como herramienta el juego, el deporte y en sí, el movimiento en toda su esencia.

Con ello se infiere, que, aunque la finalidad del proyecto no es el desarrollo económico de la sociedad en sí, es a través del bienestar humano integral que se logra un desarrollo generalizado en todos los aspectos culturales de una sociedad, y que, para alcanzar este fin, el proyecto busca potenciar en los sujetos un nuevo estado de vida llamado Eustrés que les permita mitigar el aburrimiento y alcanzar experiencias óptimas y así adoptar un estilo de vida diferente.

Teniendo en cuenta las anteriores propuestas mencionadas, cabe aseverar que estas tienen como objetivo el bienestar humano en todas sus dimensiones y ve al ser humano como una unidad la cual debe ser formada y construida a partir de la satisfacción de todas sus necesidades ya sean de orden básicas como la salud, la educación, la alimentación y la vivienda, o de orden suntuario, las cuales se reconocen como necesidades basadas en la vanidad, el lujo o una estabilidad económica. El PCP, apunta hacia la formación de un ser humano que se reconozcan ante el mundo, que se haga participe de una manera adecuada y acertada, que juegue un papel activo en la transformación de las estructuras sociales a partir del movimiento, de sus experiencias en el movimiento y por su puesto de la interrelación con el otro. Haciendo referencia a (Gallo L.2009):

[Q]ue el hombre sea un ser abierto al mundo, implica que el hombre se reconoce como un ser en potencia, que sea capaz de hacer de si algo, que en principio no es y de construir modos de ser... el sentido no puede ser impuesto heterónomamente, sino que ha de proceder de la propia existencia del hombre y del testimonio de la propia vida. La relación con el mundo es la fundamental construcción de la existencia humana, en la cual se fundamenta a la vez el ser uno mismo, el ser con los demás y el ser con las cosas. (p.54).

El proyecto pretende construir un ser humano consciente que se reconoce desde sus capacidades y habilidades como un ser que actúa, le da sentido a su vida, a su existencia, y se apropia de las dificultades de la vida, permitiéndose resignificar las mismas como posibles generadoras de transformaciones en sus distintos ámbitos sociales como la familia, la escuela y todos los espacios en los cuales se desenvuelve. En suma, un sujeto que se devela ante el mundo desde su corporeidad en el cual se reconoce en un estado llamado Eustrés donde se ancla con el mundo a través de las experiencias óptimas, con un potencial individual, que posibilita afrontar

los desafíos de su diario vivir y logre contagiar a otros sujetos para comenzar a construir una sociedad del bienestar.

Teniendo en cuenta que el mundo actual se mueve desde el egoísmo, la individualidad y el bien particular, y en suma es dependiente de fenómenos sociales como la globalización, las nuevas tecnologías y en la búsqueda de un desarrollo netamente económico y que estos dinamizan o estancan el desarrollo humano dependiendo del contexto donde se origina. Se hace necesario buscar diferentes alternativas que viabilicen la formación de sujetos que dentro de sus objetivos de vida se piensen como sociedad, una sociedad de bienestar, en la que a partir del reconocimiento de si mismo y del otro logren salir de las dificultades por medio de nuevos mecanismos como la cooperación, el trabajo en equipo, la solidaridad permitiéndose entrar en un estado llamado Eustrés.

Componente Pedagógico

Según Julián de Zubiría (2010) en su ensayo “Hacia una pedagogía dialogante”⁵, donde hace una reflexión sobre la educación y sus formas de reproducción, en la cual invita a nuevas formas del proceso de la enseñanza aprendizaje en la cual la educación es un proceso de mediación entre el contexto, y los actores de la educación; este planteamiento es fundamental para el desarrollo del PCP en cuanto a la pertinencia para obtener un impacto en la población y esto referido a la importancia de lo que se enseña, donde se enseña y los medios para lograr procesos de aprendizaje significativos: estas son las preguntas que serán desarrolladas para crear el macro diseño y la planeación general donde se ve reflejado como se pone en marcha la forma de pensar en la educación desde el Eustrés y los deportes extremos.

⁵ Versión sintética del último capítulo del libro Los modelos Pedagógico. De Zubiría (2006). Ensayo publicado en el libro A refundar la escuela (2010).

Zubiria, resalta el rol del estudiante pues tiene una relación activa en el acto educativo, donde la relación es cordial, recíproca, los conocimientos previos de cada integrante son esenciales gracias a las experiencias a lo largo de la vida y el proceso de aprender por medio de preguntas y no de afirmaciones, donde los estudiantes aprenden a pensar, este es el rol que queremos potenciar en nuestros aprendientes dentro del PCP, pues se pretende establecer un diálogo de saberes entre aprendientes y docentes donde el conocimiento es la construcción del análisis y la reflexión y no la imposición de conceptos por parte del docente. Según (Zubiria, 2002) en su libro “Hacia una pedagogía Dialogante” reconoce el papel activo del estudiante y del maestro en el proceso de enseñanza aprendizaje, donde los dos actores son protagonistas dentro del acto educativo, aunque sus responsabilidades sean diferentes, pero esenciales y determinante como mediadores en este proceso, y esto se da a partir de que se garantice un proceso dialectico, es decir, ambientes de aprendizaje donde el dialogo se de manera bidireccional un dialogo donde el escuchar al otro predomine en proceso.

Para fundamentar lo anteriormente expuesto, Zubiria (2010) Dentro de sus planteamientos establece que:

E]l conocimiento puede construirse por fuera de la escuela, pero que es reconstruido de manera activa e interestructurada partir del diálogo pedagógico entre el estudiante, el saber y el docente y que para que ello se presente, es condición indispensable contar con la mediación adecuada de un maestro, que favorezca de manera intencionada y trascendente el desarrollo integral del estudiante. Un enfoque que concluya que la finalidad de la educación no puede estar centrada en el aprendizaje sino en el desarrollo y este desarrollo tiene que ver con las diversas dimensiones humanas. (p.2).

Zubiría propone nuevas formas donde el aprendizaje sea interdisciplinario, es decir, que en el acto educativo se involucren varias disciplinas y el proceso de enseñanza aprendizaje se de en un

ambiente de relaciones entre la teoría, la práctica y el contexto en general, donde se valore la confianza y el control dentro la educación.

Se aspira que el proyecto sea una oportunidad para propiciar esa interdisciplinariedad dentro del IED Brasilia, pero no es su objetivo principal, donde se creen espacios desde la Educación Física, en la cual se involucren varias áreas del conocimiento y así propiciar que nuestros aprendientes hallen interrelaciones entre las áreas, donde uno de los principios sea el goce y disfruten de los espacios académicos.

Al tener en cuenta un modelo pedagógico dialogante como base dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje, se debe reconocer las diversas dimensiones humanas y la obligatoriedad que tienen en las escuelas y los docentes para desarrollar cada una de ellas. Para ello, el docente posibilitará y brindará herramientas al estudiante en su formación como individuo ético que se haga participe de la transformación social, donde se reconozca como un sujeto responsable de su vida y los efectos que esto conlleva en el colectivo.

Para complementar lo anteriormente expuesto, la escuela debe adecuar ambientes de aprendizaje que conlleven a un pleno desarrollo del educando, ello, teniendo en cuenta dentro de su evaluación el proceso y no el producto, los espacios de aprendizaje, los ritmos de cada sujeto y por sus puestos sus necesidades. Para esto, se hace necesario, y como planteo Zubiria, (2010) “la función de la escuela es favorecer e impulsar el desarrollo y no debería seguir centrada en los contenidos.” El desarrollo al que se hace alusión, es a un desarrollo integral, es decir un desarrollo que favorezca todas las dimensiones humanas y que, dentro del proyecto curricular particular, se pretende darle un lugar importante estas dimensiones humanas que como establece Zubiria (2010) citando a (Not, 1983):

La primera dimensión está ligada con el pensamiento, la segunda con el afecto, la sociabilidad y los sentimientos; y la última, con la praxis y la acción, en función del “sujeto que siente, actúa y piensa” como decía Wallon (1987). En un lenguaje cotidiano, diríamos que el ser humano piensa, ama y actúa; y que es obligación de la escuela enseñarnos a pensar mejor, amar mejor y actuar mejor. (p.2).

En definitiva, se puede aseverar que el Eustrés dentro de la propuesta de Zubiria entra a jugar un papel de suma importancia, pues este permite al educando entrar en un estado de tranquilidad, en otras palabras el aprendiente que se permita entrar en este estado podrá vivenciar otras de las bondades como lo son: una mayor eficacia en la realización de las tareas, manejo y control los problemas, estimula su creatividad y por su puesto habrá una mayor productividad, estas bondades están al servicio de las características del modelo pedagógico pues es fundamental estar tranquilo y dispuesto dentro del acto educativo. Así mismo, se consolidan bases sólidas dentro de la formación como un sujeto, crítico, reflexivo analítico y sobre todo pensante y donde sus experiencias previas serán un factor determinante dentro de su proceso, siendo así, el rol del docente, deberá ser activo y cooperativo en el cual brinde las preguntas y cuestionamientos y a su vez ser el canalizador para que el aprendiente llegue por su propio proceso a la construcción de sus respuestas.

Se ha decidido abordar la *teoría curricular práctica* la cual tiene una relación de concordancia directa con el modelo pedagógico propuesto por Zubiria, pues es donde la educación se centra en la acción práctica, en tanto es una acción enfocada en el buen vivir del sujeto y esta se produce a través de la interacción entre los mismos. Según Casares (2008), “considera el desarrollo del currículo sobre una base cualitativa, donde la explicación y el dialogo emergen durante cada actividad de aprendizaje” (p.25).

En suma, la teoría curricular práctica, establece que los procesos de enseñanza aprendizaje deben estar centrados en el proceso en toda su esencia, más que en un producto final. Durante este proceso, se deben propiciar ambientes de aprendizaje donde prevalezca una interacción armónica éntrelos sujetos, los cuales, a través de la práctica o el acto educativo en sí, se deben dar momentos de retroalimentación y reflexión, donde los aprendientes por medio del dialogo, darán puntos de vista, observaciones, inquietudes, refutaran y construirán su conocimiento desde su propia interpretación de la realidad. Con relación a lo argumentado, Stenhouse (1991), plantea el enfoque curricular práctico como: “una tentativa para comunicar los principios y rasgos esenciales de un propósito educativo, de forma tal que permanezca abierto a discusión crítica y pueda ser trasladado efectivamente a la práctica” (p. 29).

Se elige la teoría práctica dentro del PCP, pues dentro de los planteamientos de la teoría esta la búsqueda de fines morales, es decir busca la construcción de los aprendientes, en donde se indaga en la comprensión de las relaciones humanas, donde esta comprensión necesita un análisis de las situaciones, es decir de las consecuencias, los actos y como se afrontan, se busca que los sujetos vean las situaciones de crisis como oportunidades para salir adelante o buscar cambios, con la ayuda de los otros, en donde no se estanquen en su zona de confort, pues es ahí donde la apatía y el aburrimiento encuentran el pretexto para entrar en las vidas de nuestros aprendientes. Por otro lado, el docente se cuestiona ante las situaciones de enseñanza aprendizaje y se permite reevaluar y hacer cambios si es necesario, porque ve la importancia de la teoría puesta en la práctica en el entorno, es decir le dan importancia al docente dentro del acto educativo.

Otra de las características por la cual fue elegida esta teoría es la preocupación por la construcción de significados, el sentido de las cosas y las acciones, esto con el fin de dar paso a

nuevas estrategias desde la escuela, donde no solo se den contenidos sino que el aprendiente según su análisis comprenda, le dé un significado a los contenidos y encuentre las relaciones con su contexto; esto está muy ligado a la propuesta del modelo pedagógico dialogante de Zubiría en cuanto al rol del aprendiente donde realiza un análisis y una reflexión y saca sus propias conclusiones hasta llegar a un significado que no es impuesto por los docentes sino nace de la interacción en el acto educativo desde el aula tomando como base sus aprendizajes previos.

Por otro lado, tiene relación con el propósito del mismo en cuanto a aspectos relevantes dentro de la misma. Dentro de los propósitos específicos se busca fortalecer la interacción, que dentro del PCP se hará por medio del dialogo continuo de todos los actores del acto educativo, aprendiente-aprendiente, docente- aprendiente, aprendiente-docente, donde se construye a partir de la experiencia, el dialogo, la retroalimentación y la reflexión. El dialogo, dentro del acto educativo posibilita el fortalecimiento de principios y valores en los sujetos, como el principio de otredad, es decir, el sujeto entiende que todos somos iguales a partir de nuestras diferencias, que somos necesarios los unos a los otros y que es a partir de las relaciones humanas y su continua interacción que se construye y se transforman las sociedades. El continuo dialogo dentro del PCP, es un factor determinanante, teniendo en cuenta que uno de los propósitos es la formación de sujetos que desde su reflexión y criticidad contribuyan a la construcción de una sociedad de bienestar. Por otra parte, se busca formar en valores, como la responsabilidad, el respeto, el cuidado del otro y de si mismo, la cooperación y la autonomía, ya que es indispensable para el desarrollo del proyecto, para la ejecución de las acciones pedagógicas, como las decisiones que se toman a partir las dinámicas en cada sesión. En suma, el propósito enfocado en el buen vivir, que se asume desde el eustrés y sus fases, donde los aprendientes hacen una exploración y encuentran bases sólidas para la formación de su carácter, como lo es el equilibrio integral,

ayudados por sus habilidades y fortalezas, donde el tomar decisiones se hace desde el autoconocimiento, autocontrol, asumiendo los pros y contras de las decisiones, y con ellos las consecuencias, en donde sean consecuentes con sus actos, esto desde una postura crítica, y busquen esa motivación por medio de los desafíos y como resultado mitigar el aburrimiento en las clases de educación física y por su puesto en su vida en general.

Para llevar un pleno proceso, es pertinente realizar una evaluación del mismo, y es allí, donde el proyecto aborda la evaluación formativa procesual, ya que en sus características más relevantes está el valorar de manera continua y procesual el acto educativo y con estos sus actores, donde se pondrá en evidencia con la recolección de datos aciertos, desaciertos y alcances dentro de planeación y la ejecución, estando sujeta a cambios dependiendo de las necesidades del estudiante, el contexto o las situaciones variables. Además, de evaluar el proceso de cada uno de los aprendientes para hacer mejoras o no dentro de la planeación y así llevar a cabo procesos significativos de enseñanza -aprendizaje, que dentro del PCP nacen a partir de retos y desafíos propuestos por los docentes y ejecutados por cada aprendiente, es un dialogo de saberes a partir del cuerpo que se hacen visibles en el mismo, donde se ve el nivel de aprehensión a partir de la experiencia particular que mostraran en qué fase del estrés se encuentran y como llega a su conciencia a partir de sus experiencias donde logran encontrar estrategias efectivas para pasar los desafíos y con esto vivenciar una experiencia optima y así cambiar el aburrimiento y la apatía por nuevas emociones encontradas por el estudiantes dentro de su práctica pedagógica. Además, la evaluación, permite descubrir si el propósito se está cumpliendo a plenitud o no, permitiendo identificar fortalezas o falencias sujetas a modificación. Tal como plantea Talanquer y otros (2015)

La evaluación formativa se basa en el análisis de evidencia recolectada por los docentes que les permiten hacer comentarios e implementar acciones para mejorar la comprensión de los estudiantes. Este tipo de evaluación comúnmente involucra un proceso cíclico en el que los maestros hacen visibles el pensamiento de los estudiantes, realizan inferencias sobre el nivel de comprensión alcanzado y actúan con base en la información disponible con el fin de alcanzar los objetivos de aprendizaje establecidos (Cowie y Bell, 1999; Furtak, 2012). Así mismo, La evaluación formativa implica un reto para el docente, pues demanda conocimientos sólidos en la disciplina, atención constante a las ideas expresadas por los alumnos, reconocimiento de las dificultades de aprendizaje más comunes y familiaridad con un repertorio de estrategias de enseñanza que respondan a las diversas necesidades de los estudiantes (Atkin, Coffey, Moorthy, Sato y Thibeault, 2005; Furtak et al., 2008). El impacto de dicha evaluación sobre el aprendizaje depende de la habilidad de los docentes para formular preguntas (Bennett, 2011; Sadler, 1989). (p.178).

Componente disciplinar

El acto educativo y los procesos de enseñanza aprendizaje dentro de la educación física como disciplina académica, debe contener elementos que potencien las dimensiones del ser humano en su totalidad, a partir de prácticas corporales encaminadas a fortalecer el desarrollo humano, tomando como medio la educación Física y como herramientas el juego, el deporte, la danza, la música entre otros. Para profundizar y argumentar lo anteriormente expuesto, es pertinente abordar teorías o planteamientos que den respuesta al cómo llevar a cabo de manera plena el acto educativo.

Tendencia de la educación física personalizada

A continuación, se presenta una de las propuestas que han surgido para fortalecer los cimientos a la Educación física como disciplina académica, y que a su vez marcan e influyen de

manera directa la formación del ser humano. El proyecto aborda la corriente o tendencia pedagógica personalizada, ya que como sostiene Borda y Ormeño (2010) “la educación debe realizarse de acuerdo a las características de cada persona, considerándola a ésta como un todo biológico, psicológico y social” (p.83). Dentro del proceso enseñanza aprendizaje se debe trabajar a partir de las particularidades propias de cada sujeto, es decir, de acuerdo a sus necesidades, a sus capacidades y habilidades motrices, sociales, comunicativas etc., para que cada sujeto se desenvuelva ante mundo de manera particular pero que busque el bien común. Se brinda una formación en la que el vínculo maestro alumno se da de manera empática, afectiva y de respeto, se da de manera interestructurante es decir, de manera bidireccional en que el docente y el alumno, brinden, construyan y se apropien del conocimiento de manera recíproca.

En cuanto a los contenidos, estos tienen una relación con las experiencias previas presentes en cada sujeto y estas a su vez fomentan en el aprendiente un espíritu de perseverancia y persistencia ante las situaciones del diario vivir, además aprenden y viven nuevas experiencias que darán nuevos significados en su vida. Borda y Ormeño (2010) establecen que:

El profesor debe suscitar en el alumno, una actitud que lo lleve a un compromiso con su propia educación; los contenidos deben venir de la naturaleza y la vida misma, debe brindar experiencias que formen al alumno en el esfuerzo con sentido de lucha; las actividades deben implicar usar la libertad con responsabilidad y permitir la autoevaluación de las tareas; en cuanto a la metodología el “cómo” no está en las técnicas, en los procesos, en los métodos, sino en el fondo de cada uno, es decir, se debe suscitar en el alumno, la reflexión y la toma de conciencia.(p. 83,84).

Este planteamiento, pone en evidencia que la educación física al estar ligada a las prácticas pedagógicas y corporales tiene como base y estudio la educación en el movimiento, es decir, que

el ser humano se expresa a través del movimiento, de su corporeidad, y su corporalidad y adopta cualidades por medio de la interacción con el medio y con los otros, por tal motivo la experiencia y la subjetividad juegan un papel de suma importancia en la formación de los sujetos.

Se toma como tendencia de la educación física la *personalizada* por reunir elementos fundamentales para el alcance del propósito de PCP, tales como tener un diagnóstico de las habilidades y capacidades tanto individuales, como grupales, donde el aprendizaje sea orientado a las necesidades de los sujetos en particular, la búsqueda de estrategias abordadas desde los contenidos y objetivos propuestos por cada sujeto encaminadas al descubrimiento de sus reales motivaciones, las cuales no son imposiciones por parte del docente sino que surgen a partir de las necesidades individuales y grupales, y esto a su vez, propicia un directo acercamiento al estado de Eustrés y muestra cual es el rol del aprendiente dentro su enseñanza encaminada potenciar su dimensione biológica, psicología y social, es decir, como un ser integral, el cual tiene particularidades y experiencias previas, en este caso ritmos de aprendizaje distintos y con esto y una libertad con responsabilidad, en la cual tendrá un control de su aprendizaje, mayor apropiación de los contenidos, fases de eustrés y con esto una relación de empatía, afecto y respeto con el docente, es una participación activa en donde tanto el aprendiente como el docente entran en un dialogo de saberes donde la enseñanza aprendizaje es mutua, en la cual está presente la autoevaluación y la retroalimentación en cada sesión para valorar si es necesario algún cambio según el proceso de los aprendientes o identificar fortalezas claves para resaltar en el proceso.

Con relación a la tendencia de la educación física abordada, el PCP, establece un modelo didáctico que responda a los planteamientos y que conlleve y apoye a alcanzar el propósito de la

propuesta curricular. Durante el siglo XX han surgido nuevas alternativas dentro del campo de la educación física, como las corrientes alternativas y deportivas que se han transmitido al mundo occidental y es aquí donde se encuentra la respuesta en cuanto a la estructura del proceso enseñanza aprendizaje.

Se establece el *modelo didáctico extremo* dentro de la metodología del PCP por su relación con el propósito del mismo, donde los desafíos posibilitan un continuo dialogo, entre los actores del acto educativo ya que se puede ir más allá de los límites conocidos, de sus miedos, es volver a resignificar la concepción que se ha tenido de la educación física, y a su vez rescatar la importancia que tienen los sujetos desde su trabajo individual hasta lo colectivo. Es poder tener contacto con sus miedos pero también con sus fortalezas en todas sus dimensiones, el desafío es la base de la transformación en los aprendientes, donde encuentren su fuerza interior, se adentran en el mundo de eustrés, cobra vida la educación física vivencial, las etapas del eustrés, por lo cual el aprendiente tendrá la sensación del encanto por el movimiento (experiencia optima) dando respuesta a los desafíos de la vida personal, haciendo de él una mejor versión de sí mismo, es hacer de cada sesión una experiencia optima dando confianza, seguridad, alegría y motivos para seguir los desafíos de la vida.

El modelo *didáctico extremo*, es un modelo que propone una educación por medio de la práctica de deportes extremos, pues es en estos donde, los aprendientes enfrentas sus miedos, identifican sus debilidades y fortalezas y por su puesto experimentan las tres fases del Eustrés. Con relación al modelo pedagógico dialogante, este modelo conlleva al aprendiente a descubrir nuevas formas de resolver dificultades y desafíos de su diario vivir, ello a partir de entrar en un estado de Eustrés, pues en este, se experimentan tres fases, equilibrio, fluidez y experiencia

óptima, los cuales son vistos como pilares para la toma de decisiones acertadas en el diario vivir, poniendo en acción todos sus sentidos. En suma, el modelo promueve el trabajo en equipo, el cuidado y reconocimiento del otro, pues al enfrentarse a desafíos extremos se hará necesario de un apoyo, un cuidador y compañero que brinde confianza y seguridad para la superación de los desafíos que el aprendiente de manera autónoma se plantea.

Teniendo en cuenta que el modelo didáctico extremo, se basa en la práctica de deportes extremos y que estos a su vez, demandan la apropiación de técnicas básicas para su correcta ejecución, se hace necesario adoptar diferentes estilos de enseñanza que posibiliten una plena apropiación de los mismos. Dentro del proyecto curricular particular en su primera fase de implementación, emplea el estilo de enseñanza “*mando directo*”, ello se hace evidente en la etapa de explicación y ejecución adecuada de la práctica deportiva en su primera fase, donde el estudiante tiene un primer acercamiento a la técnica articulada con los estilos de enseñanza “*autoevaluación y aprendizaje recíproco*”, esto se hace evidente cuando el estudiante luego de apropiarse de la técnica, realiza un análisis y reflexión de la ejecución de la misma, con el fin de plantearse unos objetivos individuales y/o grupales donde realiza la tarea, la corrige y de ser necesario cambia de tarea, esto con la ayuda de sus pares o una indagación propia.

Diseño e implementación

Justificación

El desarrollo del PCP se ve como una oportunidad por varias razones, la primera es la forma de hacer las prácticas en clase de educación física en los colegios , esta es limitada, pues en la mayoría de los casos, no se cuenta con los recursos que permitan tener una infraestructura adecuada o multifuncional para la ejecución de deportes que demanden estructuras amplias, fuertes y resistente para su desarrollo, como lo son los deportes extremos, en este sentido la propuesta apunta a crear un nuevo uso a los espacios y estructuras de la institución como vigas, muros, columnas de concreto y los utiliza como nuevos espacios de aprendizaje, donde se construye y se resignifica cada uno de ellos, dándole un nuevo valor tanto para su cuidado como nuevos espacios de prácticas y donde los aprendiente se apropian de ellos.

Por otra parte, el crear nuevas estrategias como las prácticas de deportes de extremos, abordadas desde el desafío, donde el aprendiente se apasiona y disfruta desde su particularidad, reconociéndose a sí mismo y a los demás, crea nuevos lazos de comunicación en donde es posible entrar en el estado de Eustrés y sus fases, brindando espacio de dialogo de saberes, siendo un lugar donde el bienestar, la alegría , la motivación, el ir más allá de los limites será la generadora de nuevos impulsos en la vida de los aprendientes. Y con esto instaurando una estrategia para la mitigación de las causas del aburrimiento y la apatía de los aprendientes en sus labores académicas y con ellos sus consecuencias.

Propósito general

Potenciar el estado de eustrés como un mecanismo para mitigar el aburrimiento en las clases de educación física, posibilitando vivir experiencias óptimas y permitiendo a los aprendientes

afrontar los diferentes desafíos del diario vivir de una manera acertada, desarrollando plenamente su potencial humano.

Planeación General

Dentro de la planeación general, se encontrará de manera sintética la recopilación de cada una de las intervenciones realizadas en la institución, es decir los micro diseños con el propósito de cada uno de los mismos. Los micro diseños están sujetos a cambios, teniendo en cuenta los procesos que se llevarán a cabo en cada una de las sesiones, es decir, si se hace necesario modificarlo, se hará, teniendo en cuenta que el proyecto se fundamenta desde un currículo abierto, es decir, es un currículo flexible que puede modificarse de acuerdo a las necesidades, proceso y ritmos de aprendizaje de los aprendientes.

Propósitos específicos

- Realizar diagnóstico de las condiciones físicas de los estudiantes, por medio los test de navet, wells y flamenco.
- Reconocer el concepto de eustrés a través de la práctica del rapel y el slackline, potenciando las capacidades básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad).
- Fortalecer las tres fases de eustrés a través de la práctica del rapel y el slackline, potenciando las capacidades básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad) y lograr la apropiación de las mismas.
- Vivenciar las tres fases del Eustrés afrontando un gran desafío, a través de un descenso en rapel a 15 m de altura.
- Iniciar a los aprendientes en la disciplina de las telas aéreas para el reconocimiento de las fases del Eustrés.

- Fortalecer las técnicas básicas de las telas aéreas por medio de las figuras mariposa y capullo para transitar de la fase de equilibrio a la fase de fluidez.
- Dominar las figuras mariposa y capullo en telas aéreas para hacer la transferencia de la fase de equilibrio a la fase de fluidez.
- Potenciar las técnicas básicas de las telas aéreas por medio de las figuras (el cristo y caída simple) para transitar por las tres fases del eustrés.
- Crear una coreografía individual con lo aprendido durante el todo el proceso.

Tabla 3

Planeación general

Planeación General	
“Deportes extremos: una opción para descubrir el eustrés Y mitigar el aburrimiento en clases de educación física”	
Propósito General: Potenciar el estado de eustrés como un mecanismo para mitigar el aburrimiento en las clases de educación física, posibilitando vivir experiencias óptimas y permitiendo a los aprendientes afrontar los diferentes desafíos del diario vivir de una manera acertada, desarrollando plenamente su potencial humano.	
Propósitos Específicos de cada sesión:	
Intervención 1	Realizar diagnóstico de las condiciones físicas de los estudiantes, por medio los test de navet, wells y flamenco.
Intervención 2	Reconocer el concepto de eustrés a través de la práctica del rapel y el slackline, potenciando las capacidades básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad).
Intervención 3	Fortalecer las tres fases de eustrés a través de la práctica del rapel y el slackline, potenciando las capacidades básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad) y lograr la apropiación de las mismas.
Intervención 4	Vivenciar las tres fases del Eustrés afrontando un gran desafío, a través de un descenso en rapel a 15 m de altura.
Intervención 5	Iniciar a los aprendientes en la disciplina de las telas aéreas para el reconocimiento de las fases del Eustrés.
Intervención 6	Fortalecer las técnicas básicas de las telas aéreas por medio de las figuras mariposa y capullo para transitar de la fase de equilibrio a la fase

de fluidez.

Intervención 7	Dominar las figuras mariposa y capullo en telas aéreas para hacer la transferencia de la fase de equilibrio a la fase de fluidez.
Intervención 8	Potenciar las técnicas básicas de las telas aéreas por medio de las figuras (el cristo y caída simple) para transitar por las tres fases del eustrés.
Intervención 9	Trabajar en la construcción de una coreografía individual con lo aprendido durante el todo el proceso.
Fuente propia	

Macro Diseño

El macro diseño es la reunión de la tendencia de la educación física, los contenidos de la misma, las fases de eustrés que generan el desarrollo de cada una de las sesiones, en donde se podrá transitar en su totalidad en la intervención o implementación dependiendo de las reacciones de los aprendientes y ritmos de aprendizaje, comunicación individual y grupales, frente a cada fase, y desafío propuesto. En donde se podrán realizar modificación para una mejor comprensión de los aprendientes si así se requiere.

Tabla 4

Macro diseño

<p>“Deportes extremos: una opción para descubrir el eustrés Y mitigar el aburrimiento en clases de educación física”</p>		
<p>Propósito general: Potenciar el estado de Eustrés como un mecanismo para vivir experiencias optimas, permitiendo a los aprendientes afrontar los diferentes desafíos del diario vivir de una manera acertada, desarrollando plenamente su potencial humano.</p>		
fase 1 equilibrio (control)	fase 2 Fluidez (estructuras de dominio)	fase 3 Experiencia Óptima (Accionar)
potenciar habilidades y capacidades	Flexibilidad cognitiva	Confianza

condensación de habilidades y capacidades	Organización	Satisfacción
dominio de habilidades y capacidades	superación de barreras	Motivación
apropiación de habilidades y capacidades	Seguridad	Nuevos Desafíos

Contenidos

A partir del modelo didáctico extremos y su principal componente, el cual es el desafío, se instaurarán el estado de eustrés y sus fases en los aprendientes.

Los aprendientes tendrán la posibilidad de vivenciar prácticas en los deportes de escalada (rapel), cinta de equilibrio (slackline) y por último telas aéreas. Donde se aborda las tres fases de Eustrés las cuales son equilibrio, fluidez y experiencia optima

- Escalada.
- Slackline
- Telas aéreas

Estos tres deportes tienen unas características similares en cuanto a lo que conlleva su práctica como el control, equilibrio, concertación, respiración, relajación, se busca que los aprendiente tengan una conciencia corporal, autocontrol y autoconocimiento de sus comportamientos dentro de los desafíos; estos deportes por tener el componente de riesgo, permitirán adentrarse en el estado de Eustrés y sus fases, sin ninguna imposición por parte de los docentes, pues son interesantes tanto por su novedad en el ámbito institucional, como por su práctica, por su verticalidad, esto quiere decir el manejo de otro gravedad la cual genera unos cambios dentro de la conciencia de quien los ejecuta.

Se busca que el aprendiente se relacione mejor con su entorno, las personas que lo rodean, y con su propio ser, donde encuentre en la clase de educación física un espacio de motivación, de descubrimiento, un impulso verdadero para desear ser cada día mejor no por ninguna exigencia sino por el goce y el disfrute que le da el estado de Eustrés y los desafíos superados. Y con esto lograr mitigar el problema del aburrimiento y apatía encontrado en la institución.

Metodología

Dentro de la metodología se implementará.

Tres grupos de igual número de aprendientes esto para mitigar los riesgos que se puedan presentar con un grupo grande y, para tener una mayor exploración por parte de los participantes en cada deporte.

Los subgrupos se ubicarán donde se allá instalado el deporte elegido, los cuales tendrán un compañero dentro de todo el proceso, esto con el fin que mantener un diálogo permanente con sus pares el cual pueden observar, ayudar tanto en su cuidado si fuera necesario o evidenciar sus fortalezas y así mantener una indagación permanente desde sus cuerpos y sus posibilidades, generando un descubrimiento por parte de ambos.

Se trabajará de forma progresiva cada desafío, donde el aprendiente sabrá por medio de su coevaluación, y la rúbrica llevada durante el proceso en que momento necesita cambiar de desafío pues se encuentra en una zona de confort por el dominio del desafío. Es decir que ha traspasado el estado de Eustrés en donde necesita de un impulso nuevo para adentrarse nuevamente en el estado.

Se podrá cambiar de deporte para vivenciar diferentes desafíos proporcionados por las posibilidades de movimiento a raíz de sus técnicas, cada tres sesión, esto con el fin de motivar a las nuevas prácticas, e implementación de las mismas en la institución.

Evaluación

La evaluación se realizara, teniendo en cuenta técnicas propias de la investigación cualitativa propuestas por (Gil, 2011) las cuales son: la observación, las entrevistas y la cartografía social, también se emplearan herramientas de recolección de datos cuantitativos tales como: tablas de datos, escalas de valor, graficas objetivas etc. se emplean dichas herramientas cualitativas, teniendo en cuenta que dentro de la propuesta maneja el modelo de evaluación formativa, en la que se evalúa el proceso más que el producto. la observación como técnica cualitativa permitirá identificar información del comportamiento de los actores dentro del acto educativo y su proceso, y en coherencia con la teoría curricular práctica y el modelo pedagógico dialogante, esta técnica implica una vinculación directa con la población que se trabaja y el contexto, por otra parte, se elaboran y se trabaja la técnica de la entrevista, pues a partir de ella se recolectan datos en cuanto a las experiencias previas de los aprendiente, viabilizando el cómo intervenir de manera adecuada en el proceso y los contenidos a trabajar, en suma, se aborda la técnica de la cartografía social, la cual demanda el conocimiento del entorno físico social, en este caso de los educandos, la escuela y el contexto en general, esta herramienta posibilita el trabajo en comunidad dentro de la institución, generando cambios que muy seguramente se irradian a otras esferas de la sociedad, además de considerar la participación activa de todos los integrantes de la comunidad, se tienen en cuenta las experiencias individuales. Estas técnicas permiten identificar comportamiento desde lo individual hacia lo colectivo, posibilitando diagnosticar y/o sacar resultados del proceso de enseñanza aprendizaje que contempla el proyecto curricular particular.

Así mismo: las técnicas de recolección de datos cuantitativos, facilita la obtención de datos desde la objetividad y su sistematización. Con respecto a estas técnicas, es pertinente decir, que el proyecto dentro de su evaluación, no pretende “calificar” el accionar del educando, sino que estas herramientas servirán como indicadores que permiten interpretar y extraer información en cuanto al desarrollo y evolución de los aprendientes dentro del proceso.

Ejecución piloto

Micro diseño

El micro diseño, es elaborado con el fin de consignar en ellos el plan de estudios a realizar dentro de implementación del proyecto de la institución, este contiene, propósitos de cada sesión, fechas, actividades a desarrollo y aspectos a evaluar de las mismas. Además, se construyen los formatos para dejar como evidencia las relaciones presentes entre la teoría y las practicas pedagógicas desarrolladas en la institución.

El PCP se realiza dentro del colegio Brasilia Bosa I.E.D de la localidad Séptima de Bosa, una localidad que según el Departamento de planeación Distrital, en su diagnóstico físico y económico las localidades de Bogotá, realiza un barrido histórico de la localidad de Bosa y plantea que “desde mediados del siglo XX, esta localidad fue escogida por gobiernos y comunidades religiosas como un lugar apto para la ubicación de los centros educativos que inicialmente solo permitieron el acceso a lo que podría llamarse “la descendencia de la aristocracia criolla en decadencia, sin embargo, el nuevo periodo de violencia a finales de la década de los 40, desato el asesinato del líder liberal Jorge Eliecer Gaitán, un movimiento de emigración campesina de grandes proporciones a los centros urbanos donde los territorios de municipios cercanos a las grandes capitales, como es el caso de Bosa, fueron el nuevo lugar de habitación para esas familias desplazadas por la violencia que llegaban a la ciudad en busca de mejores oportunidades de vida.

A partir de 1954 por medio del decreto 3640, expedido durante el gobierno general Gustavo Rojas Pinilla, Bosa es anexada al distrito especial de Bogotá. Mediante el acuerdo 26 de 1972 se consolida como localidad número 7 de la ciudad de Bogotá.

Según la Secretaria de Planeación, la localidad de Bosa es una de las localidades más segregadas de la ciudad, pues carecen de buenas condiciones de salud, educación y falencias en la prestación de servicios básicos, además Bosa es una de las localidades con mayores índices de pobreza (Secretaría de Planeación 2013). Bosa cuenta con difíciles condiciones urbanas de entorno (inseguridad, problemas de accesibilidad, ambientales, manejo inadecuado de basuras, además cuenta una densidad de población muy alta debido a que está ubicada en las periferias de la ciudad lo que facilita su asentamiento por parte de personas en condición de desplazamiento.

El colegio Brasilia Bosa I.E.D. es una institución de carácter público, cuenta con 3810 estudiantes distribuidos en dos jornadas y tres sedes así: sede A con los ciclos III, IV y V (1079 en la jornada de la mañana y 1046 en la jornada de la tarde); en la sede B, el ciclo I (359 en la jornada de la mañana y 358 en la jornada de la tarde) y en la sede C, el ciclo II (313 en la jornada de la mañana y 311 en la jornada de la tarde). La institución se encuentra organizada por ciclos, su misión considera garantizar la calidad en los procesos de enseñanza y aprendizaje y la búsqueda de soluciones a las necesidades del medio; al igual busca formar seres humanos competentes y críticos en la construcción de su proyecto de vida. Su visión es consolidarse como una institución formadora de líderes autónomos, con alto nivel humano, social y académico, fortaleciendo las competencias laborales. Esto define su PEI “Hacia la excelencia humana y laboral” En busca de fortalecer el lema institucional el colegio incluye en su plan de estudios programas académicos con acciones integradoras y coordinadas en el ciclo V, para lo cual define los siguientes énfasis:

- Electricidad y electrónica - Diseño multimedia. - Administración Deportiva.

Población

Dentro de nuestro grupo poblacional objetivo, se ha seleccionado el grado 1004 quienes se encuentran en edades entre 15 y los 17 años , pertenecientes jornada mañana de la institución, que dentro de su currículo se hace un énfasis en administración deportiva con proyección laboral dentro de contextos educativos que demandan la contribución por parte de los educadores en la construcción de tejido social, permitiendo con esto que el proyecto tenga una continuidad dentro de la sociedad, generando un estilo de vida saludable, donde se garantice las bondades del eustrés como generador de experiencias óptimas.

Tabla 5

Planeación sesión No. 1

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR IMPLEMENTACIÓN PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR		
PROYECTO: Deportes extremos, una opción para descubrir el eustrés y mitigar el aburrimiento en clases de educación física		
ESTUDIANTES DOCENTES: ÁNGELA NOVOA MOLINA, JEISSON STEVEN SANABRIA		
INSTITUCION: COLEGIO BRASILIA IED	GRADO: 1004 JM	FECHA: 07 DE MARZO DE 2018
HORA: 10 AM A 12 m	NÚMERO DE ESTUDIANTES: 40	DOCENTE A CARGO: LILIANA GODOY
UNIDAD INTEGRADA PLANEACIÓN DE SESIÓN #1		
PROPOSITO DE LA SESION: Realizar diagnóstico de las condiciones físicas de los estudiantes, por medio los test de navet,wells y flamenco.		
RECURSOS: estructuras de la institución, muros, postes, bases y vigas. MATERIAL: 1 Cuerdas de escalar, 2 arneses, 2 mosquetones de seguridad 2 mosquetones automáticos, guantes, 2 cascos de certificados, 2 cintas planas de 3 metros, 2 descendedores tipo 8,1 cinta slackline, 10 colchonetas.		
DESARROLLO DE LA SESIÓN:		
FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE FINAL
Se da inicio a la sesión con la presentación del programa académico a desarrollar durante la ejecución piloto del proyecto curricular particular, en esta sesión, se darán a conocer las temáticas a trabajar, los contenidos, formas de evaluación.	En esta fase de la sesión, el docente a cargo explicara la dinámica, los test a aplicar durante la sesión y los acuerdos para el desarrollo de la clase. Los test que se aplicarán serán: Test de resistencia (Navet), Test de flexibilidad (Wells) y test de equilibrio estático (flamenco, T). Los resultados de cada test se consignarán en planillas para su posterior verificación y valoración.	El cierre se realizará con la vuelta a la calma en cada uno de los grupos, para así dar paso a la retroalimentación con base a las experiencias vividas, aspectos positivos o negativos a nivel individual y grupal identificados durante la sesión.
ASPECTOS A EVALUAR: Responsabilidad, trabajo autónomo, compromiso, respeto por el otro, colaboración, desempeño según su ritmo de aprendizaje		
OBSERVACIONES:		

Fuente propia

Tabla 6

Planeación sesión No. 2

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR IMPLEMENTACIÓN PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR		
PROYECTO: Deportes extremos, una opción para descubrir el eustrés y mitigar el aburrimiento en clases de educación física		
ESTUDIANTES DOCENTES: ÁNGELA NOVOA MOLINA, JEISSON SANABRIA		
INSTITUCION: COLEGIO BRASILIA IED	GRADO: 1004 JM	FECHA: 07 DE MARZO DE 2018
HORA: 10 AM A 12 m	NÚMERO DE ESTUDIANTES: 40	DOCENTE A CARGO: LILIANA GODOY
UNIDAD INTEGRADA PLANEACIÓN DE SESIÓN # 2		
PROPOSITO DE LA SESION: Dar a conocer el concepto de eustrés a través de la práctica del rapel y el slackline, potenciando las capacidades básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad).		
RECURSOS: estructuras de la institución, muros, postes, bases y vigas. MATERIAL: 1 Cuerdas de escalar, 2 arneses, 2 mosquetones de seguridad 2 mosquetones automáticos, guantes, 2 cascos de certificados, 2 cintas planas de 3 metros, 2 descendedores tipo 8,1 cinta slackline, 10 colchonetas.		
DESARROLLO DE LA SESIÓN:		
FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE FINAL
Se da inicio a la sesión con la contextualización de los deportes de extremos Rapel y Slackline, técnicas básicas de los mismos, parámetros de seguridad y acuerdos en común para el desarrollo de la sesión. Además, se da a conocer el propósito de la sesión a los aprendientes. La práctica deportiva iniciará con un calentamiento previo de acuerdo a las demandas de la acción a ejecutar posterior a ello, el docente encargado, realizará una contextualización del concepto eustrés para dar el primer acercamiento al concepto.	Luego, el grupo se dividirá en dos y cada grupo participará en uno de los dos deportes, ello, de acuerdo a los intereses de los aprendientes... En el Rapel se trabajarán técnicas de descenso, nudos, amarres de seguridad y finaliza con descenso. En cuanto al Slackline, se trabajará reconocimiento de la cinta de slackline, reconocimiento de una de las superficies inestables, ubicación estática sobre la cinta desde posición sentado, de pie, desplazamiento con apoyo de compañero. Esto con el fin de que los aprendientes empiecen a vivenciar y a descubrir por medio de los deportes extremos un nuevo estado llamado Eustrés y sus correspondientes fases.	El cierre se realizará con la vuelta a la calma en cada uno de los grupos, para así dar paso a la retroalimentación con base a las experiencias vividas, aspectos positivos o negativos a nivel individual y grupal identificados durante la sesión.
ASPECTOS A EVALUAR: Responsabilidad, trabajo autónomo, compromiso, respeto por el otro, colaboración, desempeño según su ritmo de aprendizaje		

Tabla 7

Planeación sesión No. 3

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR IMPLEMENTACIÓN PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR		
PROYECTO: Deportes extremos, una opción para descubrir el eustrés y mitigar el aburrimiento en clases de educación física		
ESTUDIANTES DOCENTES: ÁNGELA NOVOA MOLINA, JEISSON SANABRIA		
INSTITUCION: COLEGIO BRASILIA IED	GRADO: 1004 JM	FECHA: 07 DE MARZO DE 2018
HORA: 10 AM A 12 m	NÚMERO DE ESTUDIANTES: 40	DOCENTE A CARGO: LILIANA GODOY
UNIDAD INTEGRADA PLANEACIÓN DE SESIÓN #3		
PROPOSITO DE LA SESION: Fortalecer las tres fases de eustrés a través de la práctica del rapel y el slackline, potenciando las capacidades básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad) y lograr la apropiación de las mismas.		
RECURSOS: estructuras de la institución, muros, postes, bases y vigas. MATERIAL: 1 Cuerdas de escalar, 2 arneses, 2 mosquetones de seguridad 2 mosquetones automáticos, guantes, 2 cascos de certificados, 2 cintas planas de 3 metros, 2 descendedores tipo 8,1 cinta slackline, 10 colchonetas.		
DESARROLLO DE LA SESIÓN:		
FASE INICIAL	FASE CENTRAL y FINAL	
Se da inicio a la sesión con un calentamiento previo y de acuerdo a las demandas de la acción a ejecutar. Posterior a ello, se continua con los ejercicios planteados en la primera sesión.	En esta fase de la sesión y en cuanto al rapel se trabajarán las técnicas básicas con dos características principales: la primera característica será la altura del descenso la cual será mayor (4 m) es decir, un nuevo desafío, y la segunda será: que durante el descenso los aprendientes se encontraran con el concepto de Eustrés en la estructura del descenso el cual leerán e interiorizaran para su posterior interpretación y reflexión del mismo. La reflexión la realizaran con el uso de palabras claves para la construcción del concepto el cual se hará por grupos de 10, estas palabras las escribirán en un pliego de papel. en el caso del slackline: el docente encargado explicara el concepto de Eustrés con sus características , los estudiantes interiorizaran el concepto y pasaran a la práctica deportiva, durante la práctica, y luego de pasar por primera vez la cinta se realizara una retroalimentación, con base en la pregunta ¿qué de la lectura del concepto Eustrés influyo en mi para lograr o no superar el desafío de cruzar la cinta a nivel emocional o sentimental? la respuesta a esta pregunta, lo harán con una sola palabra la cual plasmaran en una cartelera. En la segunda pasada por la cinta, la pregunta será: físicamente, que cambios en su corporalidad influyen para mejorar y superar el desafío de pasar la cinta. Posterior a ello, se realizará una reflexión en conjunto en la que se articularan esos palaras que influyen positivamente para superar el desafío. Luego, cruzaran con ayuda o independientemente la cinta de slackline. Para finalizar la sesión se reunirá el grupo donde expresarán verbalmente lo plasmado en la cartelera. El cierre se realizará con la vuelta a la calma en cada uno de los grupos, para así dar paso a la retroalimentación con base a las experiencias vividas, aspectos positivos o negativos a nivel individual y grupal identificados durante la sesión.	
ASPECTOS A EVALUAR: Responsabilidad, trabajo autónomo, compromiso, respeto por el otro, colaboración, desempeño según su ritmo de aprendizaje		
OBSERVACIONES:		
Fuente propia		

Tabla 8

Planeación sesión No. 4

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR IMPLEMENTACIÓN PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR		
PROYECTO: Deportes extremos, una opción para descubrir el eustrés y mitigar el aburrimiento en clases de educación física		
ESTUDIANTES DOCENTES: ÁNGELA NOVOA MOLINA, JEISSON SANABRIA		
INSTITUCION: COLEGIO BRASILIA IED	GRADO: 1004 JM	FECHA: 07 DE MARZO DE 2018
HORA: 10 AM A 12 m	NÚMERO DE ESTUDIANTES: 40	DOCENTE A CARGO: LILIANA GODOY
UNIDAD INTEGRADA PLANEACIÓN DE SESIÓN #4		
PROPOSITO DE LA SESION: Vivenciar las tres fases del Eustrés afrontando un gran desafío, a través de un descenso en rapel a 15 m de altura.		
RECURSOS: estructuras de la institución, muros, postes, bases y vigas. MATERIAL: 1 Cuerdas de escalar, 2 arneses, 2 mosquetones de seguridad 2 mosquetones automáticos, guantes, 2 cascos de certificados, 2 cintas planas de 3 metros, 2 descendedores tipo 8,1 cinta slackline, 10 colchonetas.		
DESARROLLO DE LA SESIÓN:		
FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE FINAL
Se da inicio a la sesión con un calentamiento previo y de acuerdo a las demandas de la acción a ejecutar.	Posterior a ello, se da inicio al desarrollo de la parte central de la sesión, la cual estará encaminada a la superación de un GRAN DESAFIO, que tendrá como característica vivenciar las tres fases del Eustrés (equilibrio, fluidez y experiencia óptima). Para ello, se iniciará con la explicación y contextualización de las fases, se explicará lo que se vivenciará, lo que se sentirá o no durante la confrontación con el gran desafío. A continuación, se llevará a cabo el descenso en rapel por cada uno de los aprendientes a una altura aproximada de 15 metros. Para concluir la sesión, se realizará una confrontación con la experiencia, en la que los aprendientes contarán de manera voluntaria lo vivido durante la actividad de rapel, (les gusto, no les gusto, que sintió, lo volvería a hacer, supero sus miedos o no lo sintió etc.)	El cierre se realizará con la vuelta a la calma en cada uno de los grupos, para así dar paso a la retroalimentación con base a las experiencias vividas, aspectos positivos y aspectos a mejorar a nivel individual y grupal identificados durante la sesión.
ASPECTOS A EVALUAR: Responsabilidad, trabajo autónomo, compromiso, respeto por el otro, colaboración, desempeño según su ritmo de aprendizaje		
OBSERVACIONES:		
Fuente propia		

Tabla 9

Planeación sesión No. 5

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR IMPLEMENTACIÓN PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR		
PROYECTO: Deportes de extremos, una opción para descubrir el eustrés y mitigar el aburrimiento en clases de educación física		
ESTUDIANTES DOCENTES: ÁNGELA NOVOA MOLINA; JEISSON SANABRIA		
INSTITUCION: GRADO: 1004	FECHA: 07 DE MARZO DE 2018	
COLEGIO JM		
BRASILIA IED		
HORA: 10 AM A 12 m	NÚMERO DE ESTUDIANTES:	DOCENTE A CARGO: LILIANA GODOY
	40	
UNIDAD INTEGRADA		
PLANEACIÓN DE SESIÓN # 5		
PROPOSITO DE LA SESION: Iniciar a los aprendientes en la disciplina de las telas aéreas para el reconocimiento de las fases del Eustrés.		
RECURSOS: estructuras de la institución, muros, postes, bases y vigas. MATERIAL: 1 Cuerdas de escalar, 2 arneses, 2 mosquetones de seguridad 2 mosquetones automáticos, guantes, 2 cascos de certificados, 2 cintas planas de 3 metros, 2 descendedores tipo 8,1 cinta slackline, 10 colchonetas.		
DESARROLLO DE LA SESIÓN:		
FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE FINAL
Se da inicio a la sesión con un calentamiento previo y de acuerdo a las demandas de la acción a ejecutar.	Se da inicio al desarrollo de la parte central de la sesión, la cual estará encaminada a la iniciación y conocimiento de las telas aéreas, sus técnicas básicas para la práctica corporal con las mismas. Durante esta parte de la sesión, los aprendientes realizaran ascenso y descensos básicos en las telas con nudo, movimientos simples sobre las telas. Posterior a ello, realizaran las mismas acciones con un grado mayor de complejidad, este será que las telas no tendrán nudos base y de esta manera los ascensos se realizaran con la orientación del profesor. Durante el desarrollo de la clase se llevará a cabo una retroalimentación acerca de los conocimientos y experiencias previas a estas actividades, sentimientos y emociones encontradas, ello permitirá identificar la primera fase del Eustrés (equilibrio), por otra parte, se promoverá la proposición por parte de los aprendientes en cuanto a los movimientos que según sus alcances y capacidades	El cierre se realizará con la vuelta a la calma en cada uno de los grupos, para así dar paso a la retroalimentación con base a las experiencias vividas, aspectos positivos y aspectos a mejorar a nivel individual y grupal identificados durante la sesión.
ASPECTOS A EVALUAR: Responsabilidad, trabajo autónomo, compromiso, respeto por el otro, colaboración, desempeño según su ritmo de aprendizaje		
OBSERVACIONES:		
Fuente propia		

Tabla 10

Planeación sesión No. 6

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR IMPLEMENTACIÓN PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR		
PROYECTO: Deportes extremos, una opción para descubrir el eustrés y mitigar el aburrimiento en clases de educación física		
ESTUDIANTES DOCENTES: ÁNGELA NOVOA MOLINA, JEISSON SANABRIA		
INSTITUCION: COLEGIO BRASILIA IED	GRADO: 1004 JM	FECHA: 07 DE MARZO DE 2018
HORA: 10 AM A 12 m	NÚMERO DE ESTUDIANTES: 40	DOCENTE A CARGO: LILIANA GODOY
UNIDAD INTEGRADA		
PLANEACIÓN DE SESIÓN # 6		
PROPOSITO DE LA SESION: Fortalecer las técnicas básicas de las telas aéreas por medio de las figuras mariposa y capullo para transitar de la fase de equilibrio a la fase de fluidez.		
RECURSOS: estructuras de la institución, muros, postes, bases y vigas. MATERIAL: 1 Cuerdas de escalar, 2 arneses, 2 mosquetones de seguridad 2 mosquetones automáticos, guantes, 2 cascos de certificados, 2 cintas planas de 3 metros, 2 descendedores tipo 8,1 cinta slackline, 10 colchonetas.		
DESARROLLO DE LA SESIÓN:		
FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE FINAL
Se da inicio a la sesión con un calentamiento previo y de acuerdo a las demandas de la acción a ejecutar.	Seguido de esto, se harán ejercicios enfocados al perfeccionamiento de las técnicas básicas de las telas aéreas en una altura no superior a 1 m, esto se realizará con apoyo y orientación del docente a cargo, subirán y bajaran en repetidas ocasiones y realizaran las figuras mariposa y capullo de forma alternada con el resto de los compañeros, promoviendo así el trabajo en grupo, el respeto y la colaboración. Posterior a ello, de manera individual cada estudiante realizara ascensos y descensos consecutivos. Al pasar en repetidas ocasiones y de forma alternada, cada aprendiente plasmara en una cartelera con una palabra, una frase o un dibujo lo que sintió cada vez que paso por las telas aceras. el cierre de la sesión se hará con la socialización de la cartelera y su relación las fases del Eustrés.	El cierre se realizará con la vuelta a la calma en cada uno de los grupos, para así dar paso a la retroalimentación con base a las experiencias vividas, aspectos positivos y aspectos a mejorar a nivel individual y grupal identificados durante la sesión.
ASPECTOS A EVALUAR: Responsabilidad, trabajo autónomo, compromiso, respeto por el otro, colaboración, desempeño según su ritmo de aprendizaje		
OBSERVACIONES:		
Fuente propia		

Tabla 11

Planeación sesión No. 7

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR IMPLEMENTACIÓN PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR		
PROYECTO: Deportes extremos, una opción para descubrir el eustrés y mitigar el aburrimiento en clases de educación física		
ESTUDIANTES DOCENTES: ÁNGELA NOVOA MOLINA, JEISSON SANABRIA		
INSTITUCION: COLEGIO BRASILIA IED GRADO: 1004 JM FECHA: 07 DE MARZO DE 2018		
HORA: 10 AM A 12 m	NÚMERO DE ESTUDIANTES: 40	DOCENTE A CARGO: LILIANA GODOY
UNIDAD INTEGRADA		
PLANEACIÓN DE SESIÓN # 7		
PROPOSITO DE LA SESION: Dominar las figuras mariposa y capullo en telas aéreas para hacer la trasferencia de la fase de equilibrio a la fase de fluidez.		
RECURSOS: estructuras de la institución, muros, postes, bases y vigas. MATERIAL: 1 Cuerdas de escalar, 2 arneses, 2 mosquetones de seguridad 2 mosquetones automáticos, guantes, 2 cascos de certificados, 2 cintas planas de 3 metros, 2 descendedores tipo 8,1 cinta slackline, 10 colchonetas.		
DESARROLLO DE LA SESIÓN:		
FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE FINAL
Se da inicio a la sesión con un calentamiento previo y de acuerdo a las demandas de la acción a ejecutar.	En la fase central se harán ejercicios enfocados al perfeccionamiento de las técnicas básicas de las telas aéreas en una altura no superior a 1 m, esto se realizará con apoyo y orientación del docente a cargo, subirán y bajaran en repetidas ocasiones y realizaran las figuras mariposa y capullo de forma alternada con el resto de los compañeros, promoviendo así el trabajo en grupo, el respeto y la colaboración. Posterior a ello, de manera individual cada estudiante realizara ascensos y descensos consecutivos y proponiendo nuevos movimientos.	El cierre se realizará con la vuelta a la calma en cada uno de los grupos, para así dar paso a la retroalimentación con base a las experiencias vividas, aspectos positivos y aspectos a mejorar a nivel individual y grupal identificados durante la sesión.
ASPECTOS A EVALUAR: Responsabilidad, trabajo autónomo, compromiso, respeto por el otro, colaboración, desempeño según su ritmo de aprendizaje		
OBSERVACIONES:		
Fuente Propia		

Tabla 12

Planeación sesión No. 8

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR IMPLEMENTACIÓN PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR		
PROYECTO: Deportes extremos, una opción para descubrir el eustrés y mitigar el aburrimiento en clases de educación física		
ESTUDIANTES DOCENTES: ÁNGELA NOVOA MOLINA, JEISSON SANABRIA		
INSTITUCION: COLEGIO BRASILIA IED	GRADO: 1004 JM	FECHA: 07 DE MARZO DE 2018
HORA: 10 AM A 12 m	NÚMERO DE ESTUDIANTES: 40	DOCENTE A CARGO: LILIANA GODOY
UNIDAD INTEGRADA		
PLANEACIÓN DE SESIÓN # 8		
PROPOSITO DE LA SESION: Potenciar las técnicas básicas de las telas aéreas por medio de las figuras (el cristo y caída simple) para transitar por las tres fases del eustrés.		
RECURSOS: estructuras de la institución, muros, postes, bases y vigas. MATERIAL: 1 Cuerdas de escalar, 2 arnés, 2 mosquetones de seguridad 2 mosquetones automáticos, guantes, 2 cascos de certificados, 2 cintas planas de 3 metros, 2 descendedores tipo 8,1 cinta slackline, 10 colchonetas.		
DESARROLLO DE LA SESIÓN:		
FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE FINAL
Se da inicio a la sesión con un calentamiento previo y de acuerdo a las demandas de la acción a ejecutar.	Seguido de esto, se harán ejercicios enfocados al perfeccionamiento de las técnicas básicas de las telas aéreas en una altura no superior a 2 mts, esto se realizará con apoyo y orientación del docente a cargo, subirán y bajaran en repetidas ocasiones y realizaran las figuras el cristo y caída simple de forma alternada con el resto de los compañeros, promoviendo así el trabajo en grupo, el respeto y la colaboración. Posterior a ello, de manera individual cada estudiante realizara ascensos y descensos consecutivos y proponiendo nuevos movimientos.	El cierre se realizará con la vuelta a la calma en cada uno de los grupos, para así dar paso a la retroalimentación con base a las experiencias vividas, aspectos positivos y aspectos a mejorar a nivel individual y grupal identificados durante la sesión.
ASPECTOS A EVALUAR: Responsabilidad, trabajo autónomo, compromiso, respeto por el otro, colaboración, desempeño según su ritmo de aprendizaje		
OBSERVACIONES:		

Fuente propia

Tabla 13 *Planeación* sesión No. 9

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL PROYECTO CURRÍCULO PARTICULAR IMPLEMENTACIÓN PROYECTO CURRÍCULO PARTICULAR		
PROYECTO: Deportes extremos, una opción para descubrir el estrés y mitigar el aburrimiento en clases de educación física		
ESTUDIANTES DOCENTES: ÁNGELA NOVOA MOLINA, JEISSON SANABRIA		
INSTITUCION: COLEGIO BRASILIA IED	GRADO: 1004 JM	FECHA: 07 DE MARZO DE 2018
HORA: 10 AM A 12 m	NÚMERO DE ESTUDIANTES: 40	DOCENTE A CARGO: LILIANA GODOY
UNIDAD INTEGRADA PLANEACIÓN DE SESIÓN # 9		
PROPOSITO DE LA SESION: Trabajar en la construcción de una coreografía individual con lo aprendido durante el todo el proceso.		
RECURSOS: estructuras de la institución, muros, postes, bases y vigas. MATERIAL: 1 Cuerdas de escalar, 2 arnés, 2 mosquetones de seguridad 2 mosquetones automáticos, guantes, 2 cascos de certificados, 2 cintas planas de 3 metros, 2 descendedores tipo 8,1 cinta slackline, 10 colchonetas.		
DESARROLLO DE LA SESIÓN:		
FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE FINAL
Se da inicio a la sesión con un calentamiento previo y de acuerdo a las demandas de la acción a ejecutar.	Seguido de esto, se harán ejercicios enfocados al perfeccionamiento de las técnicas básicas de las telas aéreas en una altura no superior a 2 mts, esto se realizara con apoyo y orientación del docente a cargo, luego realizaran las coreografías con las figuras el cristo, caída simple, mariposa y capullo donde los podrán articular con elementos del deporte, de la danza, el teatro etc. de forma alternada con el resto de los compañeros, promoviendo así el trabajo en grupo, el respeto y la colaboración.	El cierre se realizará con la vuelta a la calma en cada uno de los grupos, para así dar paso a la retroalimentación con base a las experiencias vividas, aspectos positivos y aspectos a mejorar a nivel individual y grupal identificados durante la sesión.
ASPECTOS A EVALUAR: Responsabilidad, trabajo autónomo, compromiso, respeto por el otro, colaboración, desempeño según su ritmo de aprendizaje		
OBSERVACIONES:		

Fuente propia

Tabla 14

Rúbrica de evaluación

Universidad Pedagógica Nacional
 Licenciatura en Educación Física X
 PCLEF Proyecto Curricular Particular:
 Deportes extremos, una opción para descubrir el Eustrés y mitigar el aburrimiento en clases de educación física
 Autores: Ángela Novoa Molina - Jeisson Steven Sanabria G.
 Docente encargado: Liliana Godoy
 Colegio: Brasilia Bosa IED.

Rubrica de evaluación por competencias individuales y colectivas							
Escala de valoración							
LOGROS INDIVIDUALES	Sobresaliente		Bien		Aceptable		Mejorar
Realiza una autoevaluación de su desempeño		identifica los aspectos en los que debe mejorar y se propone metas y estrategias para lograrlo		es capaz de identificar los aspectos en los que debe mejorar		Es capaz, solo con la ayuda de otros, de identificar los aspectos a mejorar	Se le dificulta identificar aspectos en los que debe mejorar
Expresa responsabilidad en su actuar		Identifica y admite errores y/o comportamientos inapropiados y aplica estrategias para superarlos. Reconoce su responsabilidad en diferentes actuaciones.		identifica y reconoce errores y/o comportamientos inadecuados *reconoce su responsabilidad en diferentes actuaciones		Admite sus errores, reconoce con ayuda su responsabilidad y asume consecuencias de sus actuaciones	no asume su responsabilidad por trabajos, ejercicios y tareas no desarrolladas o por comportamientos inapropiados. No reconoce las consecuencias de sus actuaciones
Muestra organización en su actuar		demuestra organización y cuenta con los materiales requeridos para la clase y adiciona por propia iniciativa aquellos que pueden aportar al desarrollo de la clase		suele ser organizado y tiene los materiales disponibles cuando los necesita		Tiene un esquema básico de organización de las cosas y generalmente tienen los materiales que necesita	suele ser desorganizado con sus objetos personales, no trae los materiales de clase y esto infiere en su rendimiento y/o en el aprendizaje de los demás

Expresa Autonomía	es recursivo para avanzar y cumplir con los trabajos asignados, lo que permite adelantar de manera independiente en el tema de clases o pasar a otra tarea con facilidad	es recursivo para avanzar y cumplir con los trabajos asignados	Requiere en algunas ocasiones de algún tipo de apoyo del profesor para avanzar o cumplir con los trabajos asignados	Requiere solo en ocasiones de constante apoyo del profesor para avanzar o cumplir con los trabajos asignados
Es responsable con horarios y compromisos acordados	Cumple con los horarios, tareas, acuerdos y además promueve el cumplimiento y responsabilidad para/con sus compañeros	cumple con tareas, horarios y actividades propuestas	Ocasionalmente incumple con horarios, tareas y actividades planteadas	Incumple de manera reiterativa con horarios, tareas y actividades acordadas durante y después de la sesión

LOGROS SOCIALES	Sobresaliente	Bien	Aceptable	Mejorar
Respeto a sus compañeros durante la sesión	Cumple con las indicaciones, normas de clase y contribuye al aprendizaje de los demás. Manifiesta comportamientos respetuosos hacia sus compañeros y profesores y demuestra actitudes conciliadoras y/o mediadoras en situaciones de conflicto.	Cumple con indicaciones y normas y clase y manifiesta respeto para/con sus compañeros	en ocasiones no sigue las indicaciones y hace cosas que alteran el orden afectando a sus compañeros de manera negativa	Afecta el ambiente de aprendizaje al no seguir indicaciones y acuerdos establecidos en clase, además manifiesta conductas irrespetuosas ante sus compañeros, docentes y demás

Respeto a sus compañeros en otros espacios, diferentes al espacio de aprendizaje	Manifiesto comportamiento con sus compañeros y la comunidad educativa en general, además se hace partícipe como ente conciliador en situaciones de conflicto		Respeto a sus compañeros y a los miembros de la comunidad en general		Demuestra en ocasiones irrespeto hacia sus compañeros y demás miembros de la comunidad educativa	Tiene comportamientos irrespetuosos hacia miembros de la comunidad académica y su contexto en general.
Hace uso adecuado de los espacios y materiales de la sesión	Cuida sus elementos de trabajo, de sus compañeros y del colegio y promueve estas actitudes positivas en sus compañeros		Cuida los elementos de trabajo, de sus compañeros y del colegio en general		De vez en cuando, se hace partícipe en el cuidado de los elementos de trabajo propios, de los demás y del colegio en general	No tienen un sentido de pertenencia frente elementos y espacios de aprendizaje de la institución, irradia su conducta irrespetuosa a sus compañeros
Trabaja en equipo con respeto y reconocimiento del otro	Reconoce la importancia del otro, para la construcción y transformación social, fortaleciendo el trabajo en equipo buscando bienes en común y una sana convivencia		trabaja con sus compañeros positivamente, proponiendo y compartiendo ideas		Se limita a escuchar a sus compañeros, trabaja bien con todos, en ocasiones comparte ideas	Demuestra dificultad para trabajar en equipo, refleja apatía y desinterés por las actividades propuestas afectando el ambiente de aprendizaje

Fuente propia

Análisis de la experiencia

Análisis humanístico

Durante las observaciones realizadas en la institución, se ha identificado que existen factores que generan barreras para una sana convivencia y para un bienestar individual y colectivo, dentro de esos factores, se encontró que el *aburrimiento* es una de las consecuencias producto de la falta del reconocimiento del otro y del principio de otredad, pues se ha evidenciado que, gracias al declive de valores en la sociedad, esta se ha ido convirtiendo en una sociedad en crisis.

Este ejercicio de observación, dio pie para pensarnos en una sociedad de bienestar en la que los sujetos se reconozcan como seres humanos que están siempre en potencia, que respetan, que dialoguen, que sean activos, que sus acciones estén encaminadas hacia un bien común y que den importancia a su cultura en general, es decir a su contexto. Una cultura del buen vivir con la ayuda del otro, esto quiere decir que no cabe denigrar a sus semejantes al buscar un bien particular, por el contrario, promover la cooperación buscando un protagonismo desde su individualidad.

Dentro de los alcances en la propuesta se ha evidenciado, que hemos sembrado la semilla de ese ser humano que propone el PCP, dentro de los cambios en nuestro aprendiente se logró una mayor colaboración, respeto por el otro y su aprendizaje, nadie fue mejor o menor a nadie, los vínculos de empatía con el grupo en general fueron expandiéndose, el goce y el disfrute estuvieron presentes durante la mayor parte de las sesiones. El estado de Eustrés que se propuso se desarrolló y se instauró en los cuerpos de nuestros aprendientes, en palabras de una de nuestras aprendientes, "el estado de cero estreses" Angie Tatiana Conde.

Análisis pedagógico

La llegada a la institución educativa distrital Brasilia Bosa sede A, permitió conocer la realidad que viven muchas de las instituciones públicas de nuestro país, dentro de las cuales se identificaron, el hacinamiento escolar, la deserción escolar, desinterés por los contenidos, y sobre todo el aburrimiento sus características y sus consecuencias. Siendo esto una oportunidad para el diseño de la propuesta curricular para mitigar y/o transformar el aburrimiento y con esto cambiar algunas de estas realidades en el ambiente escolar.

Teniendo en cuenta estas realidades, el PCP, adopta teorías y planteamientos de autores que sirvieron como base para la construcción curricular para construir estrategias desde la escuela y su contexto. Estas estrategias fueron una invitación a probar nuevos mecanismos y roles desde el acto educativo, como el rol del estudiante y el docente, los cuales son roles compartidos, es decir, los dos actores juegan un papel protagónico, pero con responsabilidades diferentes, este nuevo rol fue asumido por los aprendientes de una manera amable, respetuosa, participativa y activa.

Análisis disciplinar

Las clases de educación física se han reducido al juego y al deporte, sin embargo, el docente en particular de la institución, ha hecho intentos por cambiar la concepción que se tienen de la disciplina. No obstante, las clases de educación física se tornan tediosas, poco dinámicas, pero sobre todo aburridas, a causa de la falta de desafíos y/o el predominio de la dificultad.

La propuesta curricular, está encaminada a repensar la educación física y darle nuevos significados, como la apropiación de estados que puedan traspasar las barreras de la escolaridad a su vida personal, además posibilita la apropiación de deportes extremos en la institución, permitiendo vivenciar nuevas experiencias a los aprendientes, y, posibilitando el descubrimiento

de nuevas formas de vivir la vida y lograr que los estudiantes gocen y disfruten con intensidad el estar dentro de la institución y las clases de educación física. Dentro de los alcances del proyecto, aunque no estaban previstos al inicio se logró la integración de la educación con la educación física, esto se pudo realizar gracias a que la propuesta tienen como bases teóricas que permiten modificaciones curriculares de acuerdo a las necesidades, ritmos de aprendizaje y situaciones que se presenten durante el proceso pedagógico, además de permitir llegar a la construcción del conocimiento a partir de la integración de las áreas del conocimiento, en este caso la física y la educación física, donde los estudiantes logran relacionar conceptos como el movimiento, vectores y caídas libres donde logran identificar e interpretar como estos conceptos están ligados a la vida su general.

Conclusiones

- Se hace evidente que los deportes extremos como herramienta innovadora para mitigar el aburrimiento en las clases de educación física tuvo gran impacto para alcanzar el propósito general de la propuesta.
- Gracias a la metodología empleada, los contenidos y la re significación de la educación física en la institución, el proyecto tuvo gran acogida por parte de la comunidad educativa.
- Se ratifica que la educación física es un hecho y una práctica social y es el medio que posibilita mitigar y/o erradicar las problemáticas que aquejan a la sociedad.
- La propuesta fue articulada con otras áreas del conocimiento, en este caso, hubo una integración entre el área de Física y educación Física. Ello devela que la educación física como disciplina académica esta puede estar presente en todas las esferas de la vida.

- Se dio un cambio en la concepción que se tiene de los espacios físicos de la institución, es decir, se dio una resignificación de los mismos al ser usados como espacios de aprendizaje, muros, escalares, postes etc.
- Se evidencio gran interés por los aprendientes directamente implicados y a su vez por los espectadores (estudiantes de otros grados)
- Directivas muestran gran interés por la continuación del proyecto dentro de la institución.

Se evidencia un cambio en la actitud de los estudiantes durante el desarrollo de las sesiones, es decir se logra mitigar el aburrimiento.

Referencias bibliográficas

- Acevedo, R. (2012). Danzactivate, Una Alternativa Educativa, Saludable Y Divertida, De Reactivar El Cuerpo En Jóvenes Y Adultos Del Contexto Comunitario. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá.p.1
- Alcaldía Mayor de Bogotá, (2010). Política Publica de Participación social en Salud y Servicio al ciudadano. Recuperado en:
<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=40982>
- Aquino, S. T. (1970- 1976). quaestines disputatae de vitarate. Roma: di San tommaso.
- Borda J y Ormeño M, (2010). Las corrientes pedagógicas contemporáneas y los estilos de enseñanza en la educación física. Investigación Educativa. Vol. 14.España. p.83. Recuperado en: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/view/4765/3839>
- Constitución política colombiana (1991). Asamblea Nacional Constituyente, Bogotá, Colombia, 6 de Julio de 1991. Art.44 Recuperado en:
<http://www.corteconstitucional.gov.co/Inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia.pdf>
- M (2015).Fluir(Flow) una psicología de la felicidad. Barcelona. Ed,Kairos. p.115.
- Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948). Resolución 217 A (III) de la Organización de las Naciones Unidas, París, Francia, 10 de diciembre de 1948. Art.1,3. Recuperado en: http://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf
- DeRose.(2015).Yoga Avanzado. SwásthyaYôgaShástra. Unión Internacional De Yôga. Editorial Kairos .España.p.543.

- Gallo, L. (2009). El cuerpo en la educación da qué pensar: Perspectivas Hacia Una Educación Corporal. Estudios pedagógicos. Valdivia. p. 232. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052009000200013>
- Gallo, L. (2009). Los discursos de la educación física contemporánea. Bogotá. Editorial kinesis.p.54
- Gual, C.(1986). Aristóteles, la política. Madrid. Editorial alianza. p. 44
- Gutiérrez, J. M. (1998). El Eustrés, el antídoto. p.10 recuperado en:
<http://pdfs.wke.es/8/3/3/6/pd0000018336.pdf>
- Ley Nª 115. Congreso de la República de Colombia. (1994). Art. 5, 21,22. Recuperado en:
https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Lopez M, Montaña F y Grisales E, (2016). Expresión Corporal Como Estrategia Para Lograr La Integración Y Alcanzar El Eustrés. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá. p.46.
- López y Sánchez L.(2010). El aburrimiento en las clases. Procesos psicológicos y sociales vol.6. p. 4.Recuperado en: <https://www.uv.mx/psicologia/files/2013/06/El-Aburrimiento-En-Clases.pdf>
- Marina, J. y López, M (1999): Diccionario de los sentimientos, Barcelona, editorial Anagrama 1999
- Max Neef. M. (1986). Desarrollo a Escala Humana. Opciones para el futuro. Santiago (Chile). p. 12,15,25
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). Encuesta nacional de deserción escolar. Bogotá.
- Moncada, A., (1985), El aburrimiento en la escuela, España, Editorial Plaza & Hanes , p.51
- Nussbaum. M. (2007/8). El enfoque de las capacidades de M. Nussbaum: un análisis comparado con nuestra teoría de las necesidades humanas. Centro de investigación para la paz.p.192.

Peredo, B y Velasco, B. (2010)¿por qué la apatía para aprender y enseñar en el espacio y tiempo escolar?. Universidad Pedagógica Veracruzana. horizontes educacionales vol 15. # 2, 69-81.

Plan de desarrollo (2016). Bases del plan sector educación. Colombia. p.81

Secretaria de planeación. (2013).Bosa es la localidad más segregada de Bogotá y Teusaquillo tiene las mejores condiciones urbanas. Boletín no. 71. Bogotá. Recuperado en:

<http://www.sdp.gov.co/portal/page/portal/PortalSDP>

Selye, H. (s.f.). Blog de Psicología en Madrid – PAIDEIA Integrativa. recuperado en:

<http://www.psicologiaenmadrid.es/estres/>

Stenhouse L.(1991).Investigación y desarrollo del curriculum. Madrid: Morata. p. 29.

Talanquer, V. (2015). La importancia de la evaluación formativa. Educación química, p. 178.

Recuperado en: <https://dx.doi.org/10.1016/j.eq.2015.05.001> Zarifian, P.(2003). Marx y las relaciones sociales de sexo. Revista mexicana de sociología. p.864. Recuperado en:

<http://www.scielo.org.mx/scielo>.

Zubiria, J.(2002). Los modelos pedagógicos, hacia una pedagogía dialogante. Bogotá. P. 2, 25.

Recuperado en: <http://www.institutomerani.edu.co/documentos/otros/hacia-una-pedagogia-dialogante%20.pdf>