

SENSIBILIZAR LO INVISIBLE: EL ICEBERG DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

JUAN SEBASTIÁN ORTIZ CRUZ

KATERIN VIVIANA RICAURTE VENEGAS

ANGIE JULIETH SÁNCHEZ PEÑA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

2025

**SENSIBILIZAR LO QUE INVISIBLE: EL ICEBERG DE LA EDUCACIÓN
FÍSICA**

**Proyecto Curricular Particular para optar al título de
Licenciado en Educación Física**

Juan Sebastián Ortiz Cruz

Katerin Viviana Ricaurte Venegas

Angie Julieth Sánchez Peña

Tutor: Miguel Ángel Alomia Riascos

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

2025

DEDICATORIA

Con todo mi amor y gratitud, dedico este proyecto de grado a las personas que han sido el pilar de mi vida. Dedico a mi mamá, mi papá y mi hermana, quienes, con su amor incondicional, su apoyo constante y su fe en mí, incluso en los momentos más difíciles, me han impulsado a seguir adelante y a no rendirme nunca; son mi vida, mi motor y mi mayor inspiración. Dedico a mi compañero de vida, por caminar a mi lado con tanto amor, por su aliento en los días nublados, su apoyo incansable y su colaboración invaluable; su presencia y sus palabras hicieron toda la diferencia en este recorrido. Y dedico a mi profesor tutor, con profundo admiración por su guía generosa, su paciencia y su compromiso sincero durante este proceso, que me permitió crecer, aprender y llegar hasta aquí.

Angie Julieth Sánchez Peña

A mí madre Yenny Venegas, por siempre confiar en mí, por acompañarme en toda esta trayectoria y con su amor motivarme a lograr este sueño. A mí abuela Ana a quien le debo estar ahora mismo donde estoy y ser quien soy. A mí hermano Juan José, quien es mi dupla, mi fuerza, mi energía, mi razón para seguir adelante y quien dio sentido a mi vida.

Katerin Viviana Ricaurte Venegas

Este logro lo dedico con cariño y mucho amor, a mi mamá y hermano que partieron antes de tiempo, cuya memoria y enseñanzas siguen guiando mis pasos. A mi compañera de vida, por su amor, paciencia, apoyo en los momentos difíciles y creer en mí en los días grises. Y a mí mismo por no rendirme, por confiar en el proceso y seguir adelante pese a los obstáculos.

Juan Sebastian Ortiz Cruz

AGRADECIMIENTOS

Con profundo cariño a todas aquellas personas que nos acompañaron en este proceso, a quienes creyeron en nosotros y nos motivaron e impulsaron a seguir y dar siempre lo mejor de nosotros, agradecemos cada palabra de aliento, cada consejo, abrazo, sonrisas que nos ayudaron a continuar.

Agradecemos a nuestras familias, compañeros de vida, por su amor, motivación constante y por creer en nosotros en cada paso del camino. Su confianza nos dio la fuerza necesaria para continuar y alcanzar esta meta tan importante, ya que sin cada uno de ustedes no se hubiera logrado.

Agradecemos a nuestro maestro Miguel Ángel Alomia, que nos acompañó y nos guió en nuestro proyecto, a nuestros maestros que hicieron parte de nuestra formación, quienes, con su entrega, compromiso, conocimiento y guía, nos formaron no solo como profesionales, sino como buenos seres humanos que llegaron hacer grandes maestros como ellos. Gracias por compartir su experiencia y enseñarnos con pasión y compromiso.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	10
FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL	11
Antecedentes o estado del arte	14
Marco legal.....	17
Macrocontexto.....	19
Problemática	22
Propósito de formación.....	22
PERSPECTIVA EDUCATIVA	23
Componente humanístico	23
Componente pedagógico	25
Componente disciplinar.....	26
DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN	28
Currículo.....	28
Justificación.....	29
Objetivos.....	30
General	30
Específicos.....	30
Contenidos.....	30
➤ Percepción	30
➤ Emocionalidad	30
➤ Afectividad	31
Nota: Elaboración propia.....	31
Metodología.....	32
Evaluación	32
Diada, maestro – alumno	33

EJECUCIÓN PILOTO	34
Microcontexto.....	34
Población	35
Aspectos educativos	35
Microdiseño.....	36
Planeación.....	39
ANALISIS DE LA EXPERIENCIA	40
Aprendizaje como maestro	42
Incidencias en el contexto y en las personas	43
Incidencias en el diseño.....	44
Recomendaciones	45
REFERENCIA	47
ANEXOS.....	49

LISTA DE TABLAS

TABLAS	P
Tabla 1 Indagaciones locales	14
Tabla 2: Indagaciones nacionales	15
Tabla 3: Indagaciones internacionales	16
Tabla 4: Indagaciones nacionales	17
Tabla 5: Macrocontexto	21

LISTA DE ILUSTRACIONES

	P
ILUSTRACIÓN	
Ilustración 1: Sensibilización desde el iceberg	13
Ilustración 2: PERAFEMO	31
Ilustración 3: Unidades didácticas	36
Ilustración 4: Composición de unidades en micro-clases	37
Ilustración 5: La unidad del iceberg	38
Ilustración 6: Prueba diagnóstica	39
Ilustración 7: El problema de las etiquetas	49
Ilustración 8: Comparsa	50
Ilustración 9: Baile sensible	50
Ilustración 10: Taller emociones	50
Ilustración 11: Acondicionamiento físico emocional	50
Ilustración 12: ¿Qué llevas en tus manos?	50

LISTA DE SIGLAS

DANE	Departamento Administrativo Nacional de Estadística
EEVV	Estadísticas Viales
EF	Educación Física
EPS	Entidades Promotoras de Salud
GEIH	la Gran Encuesta Integradora de Hogares
IED	Instituciones Educativas Distrital
INEM	Institución Nacional Educación Media´
MEN	Ministerio de Educación Nacional
ODS	Objetivo de Desarrollo Sostenible
ONU	Organización de las Naciones Unidas
PCP	Proyecto Curricular Particular
SENA	Servicio Nacional de Aprendizaje
SISPRO	Sistema Integral de Información de la Protección Social
UPN	Universidad Pedagógica Nacional

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto curricular particular entiende la Educación Física, más allá que lo orgánico funcional (cuerpo y sensación), educación corporal (cuerpo sensible) y le apuesta a una nueva Educación Física que construya un espacio pedagógico por medio de la sensibilización para llegar al cuerpo sensibilizado. Lo anterior se ubica en el iceberg y se le da una relación con la Educación Física.

Es importante que el iceberg de la Educación Física emerja del agua, mostrando cada parte que lo compone, volviendo lo invisible, visible. Logrando poner en vista el cuerpo sensibilizado que trasciende la Educación Física, comprendiéndolo a partir de tres dimensiones que para los autores se consideran importantes: percepción, emocionalidad y afectividad, creando un neomodismo “PERAFEMO” que es la unidad de estas tres creando una sola para entender al ser humano como una unidad, sin dejar de lado las demás.

FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL

La idea de este proyecto curricular particular (PCP) surge a partir de lo encontrado por los autores de este proyecto durante las prácticas de observación e intervención en las clases de Educación Física (EF) realizadas en tres instituciones educativas (Colegio ciudadela educativa de bosa, Colegio Porvenir IED, Colegio INEM del tunal) ubicadas al sur de Bogotá. Estas prácticas se llevaron a cabo desde el 2022 hasta el 2024 exclusivamente en el ámbito de la educación formal con estudiantes de entre 5 y 15 años. Los practicantes que intervinieron en las clases y se relacionaron con los niños y adolescentes pudieron vislumbrar que, en los procesos de enseñanza-aprendizaje desde la EF, se ha dejado de lado la parte sensible del ser humano y se ha centrado considerablemente en el desarrollo físico, en lo que comprende lo orgánico-funcional como las capacidades físicas, fisiológicas, anatómicas, un cuerpo como objeto que es susceptible de ser medido, siendo en su mayoría nula la presencia de la parte simbólica.

Sobre esta EF encontrada, se identifica que se ha desconocido la importancia de entender al ser humano como una unidad, haciendo una división del cuerpo, desde lo anterior el cuerpo puede llegar hacer entendido como “la parte material, funcional, sustancia física,

que está sujeta a ser entrenada, donde es un objeto que ocupa espacio en el mundo” John Locke (1689). Basado en lo anterior sitúan en el pensamiento de Locke en la punta del iceberg como el cuerpo y sensación, puesto que se evidencia que es el mismo pensamiento que se tiene en la actualidad sobre la EF.

Entendiendo el “iceberg como una parte que desprende de un glaciar generando una gran masa de hielo flotante que puede medir más de 350 metros ubicando el 10% en la superficie (lo visible) y el 90% de profundidad (no es visible)”. ¿Por qué el iceberg? Ya que no solo por su increíble e imponente forma que se logra ver en la superficie es lo que impactó a los autores de este proyecto, sino los misterios que son invisibles a simple vista, haciendo una relación profunda con la EF. Por lo cual para “Sensibilizar lo invisible: el Iceberg de la Educación Física”, tiene una mirada desde lo que es visible (práctica tradicional) y lo invisible (cuerpo sensible). Por ello, se plantean cinco capas en el iceberg donde en el primero estará ubicada la mirada actual de la EF, situando la problemática de este proyecto, en la quinta capa estarán los resultados y conclusiones del cuerpo sensibilizado en las otras capas se mostrará los diferentes pilares que se tiene en este PCP, reconociendo que el cuerpo – sensación, cuerpo sensible y la sensibilización están presente en el ser humano, pero se desconoce de esto invisible.

Por lo cual es importante para este PCP comprender el cuerpo humano como un conjunto multisistémico y ecosistemas, posibilitando la relación entre sistemas (nervioso, central, digestivo, muscular, óseo, respiratorio y otros) y los aparatos (digestivo, respiratorio, circulatorio, reproductivo...) entendiendo que el ecosistema es un sistema natural donde el cuerpo humano se relaciona e interactúa con otros seres vivos y no vivos en un espacio determinado, pero también comprendiendo que dentro de todo esto hay unas dimensiones del cuerpo humano que son invisibles, no por esto se quiere decir que no exista, por lo tanto, se quiere llegar al cuerpo sensibilizado conociendo y reconociendo lo mencionado anteriormente, para así trascender la EF por medio del ser humano consciente.

A propósito, cuando se habla de sensibilización se pueden encontrar significados como el de la RAE (2021) donde sensibilizar es “hacer sensible algo o a alguien”, desde este concepto se apoyaran los autores de este PCP para proponer el significado que se tendrá a lo largo del documento, por lo cual sensibilizar es dar a conocer y generar consciencia en el ser humano desde su sentir, pensar y actuar, se aborda de esta forma ya que un ser humano

sensible tiene la capacidad de generar una sociedad, consciente de su realidad, que conecte y cuiden de sí mismos, el otro y lo otro, lo que promueve una cultura empática, inclusiva y reflexiva.

Ilustración 1: Sensibilización desde el iceberg.



Nota: Elaboración propia

Antecedentes o estado del arte

Tabla 1 Indagaciones locales

INDAGACIONES LOCALES		
AÑO Y LUGAR	TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN O ARTÍCULO	CONVERGENCIA O DIVERGENCIA
2013 Universidad Pedagógica Nacional Bogotá Colombia	Educación física: un espacio emocionante generador de experiencia y aprendizaje.	Se evidencia que dan gran importancia al bienestar individual desde la parte sensible ligada a lo emocional, ya que parten de la premisa que desde el interior y cómo el individuo se sienta consigo mismo va a transmitir y comportarse de la misma manera con los demás y con el entorno que lo rodea por lo que si no se empieza desde la individualidad no va a ser posible generar cambios en el colectividad.

Nota: Elaboración Propia

Tabla 2: Indagaciones nacionales

INDAGACIONES NACIONALES

AÑO Y LUGAR	TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN O ARTÍCULO	CONVERGENCIA O DIVERGENCIA
2012 Revista Senderos Pedagógicos Medellín Colombia	El proceso de sensibilización como metodología para la aceptación y reconocimiento del ser	Este proyecto trabaja la sensibilización desde el ámbito de la inclusión, el respeto por sí mismo tanto como por el otro en la búsqueda de una sana convivencia en donde es indispensable fomentar en los seres humanos el reconocimiento propio y de la cultura a la que pertenece donde surge un sentido de pertenencia en el que lo procesos de aprendizaje se facilitan, por tanto tiene mucho que ver con nuestra propuesta ya que al implementar en los procesos de desarrollo humano la sensibilización no solo vista desde el rechazo a la estigmatización sino también desde la capacidad de empatizar con el otro, de permitirse explorar sus emociones, corporalidades y que desde allí sea consciente de su actuar con el mismo y con el otro.

Nota: Elaboración Propia

Tabla 3: Indagaciones internacionales

INDAGACIONES INTERNACIONALES		
AÑO Y LUGAR	TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN O ARTÍCULO	CONVERGENCIA O DIVERGENCIA
2020 MAPA Revista de Ciencias Sociales y Humanística Universidad de Guayaquil Ecuador	Sensibilizar para formar y transformar. El eje transversal para una estrategia de formación docente	Es muy importante retomar que la educación es un conglomerado de las experiencias vividas a nivel familiar, escolar y socio cultural por lo que de una u otra manera esta implícitos el reconocimiento propio y con el entorno, ya que desde estas conexiones se propicia la reflexión individual y grupal en la que establece una relación de coexistencia en donde generar transformación en la persona infiere automáticamente en un cambio en la sociedad.

Nota: Elaboración propia.

Marco legal

Tabla 4: Indagaciones nacionales

INDAGACIONES NACIONALES		
AÑO Y LUGAR	ARTICULO O LEY	CONVERGENCIA O DIVERGENCIA
1991 Colombia	Artículo 67 de la Constitución Política	En la constitución política se hace referencia al derecho a la educación, a una educación integral el cual este proyecto le apuesta a la educación sensible ya que al parecer se está dejando de lado la parte sensible del ser humano
2021 Colombia	Ley VI N 209 de Cátedra Obligatoria de Educación Emocional	Esta ley establece que todos los docentes, independientemente del área académica que impartan, deben estar capacitados en pedagogía sensible. Este enfoque no solo es fundamental en la educación física, sino que debe integrarse en todas las disciplinas, asegurando una enseñanza que valore y respete las diferencias individuales de los estudiantes.
ONU, 1989	Artículo 29	Desde el enfoque que nos proyecta la ONU, se destaca la importancia del reconocimiento y la aceptación integral del ser humano como base para el desarrollo óptimo del potencial humano. Este enfoque resalta que la educación debe abordarse de manera holística, comprendiendo al individuo en su totalidad, tanto en cuerpo como en mente y espíritu. La educación integral no se limita a impartir conocimientos académicos, sino que también abarca el desarrollo emocional, social y físico, fomentando así una formación completa y equilibrada.

Nota: Elaboración propia

Los textos analizados comparten una visión del ser humano como una unidad y coherente sobre la importancia de ofrecer una educación que trascienda el ámbito académico. En este contexto, la educación no debe limitarse a la transmisión de conocimientos técnicos y teóricos, sino que debe abordar de manera articulada los diferentes aspectos que conforman la experiencia humana. Esto incluye el desarrollo emocional, social y físico de los estudiantes, elementos que son fundamentales para formar individuos conscientes de su sentir, pensar y actuar, en relación con el otro y su entorno. siendo capaces de enfrentar las problemáticas del mundo actual.

Desde la Constitución Política Colombiana, se establece un marco normativo que resalta el derecho a una educación integral, subrayando que cada persona tiene derecho a recibir una formación que valore sus características y necesidades individuales. Esta perspectiva es crucial, ya que cada estudiante es único y presenta un conjunto diverso de habilidades, intereses y retos que deben ser considerados en el proceso educativo. En este sentido, se hace necesario que la educación sea sensible, reconociendo la diversidad y promoviendo un espacio donde todos los estudiantes se sientan cómodos de ser quienes son.

De la misma forma, la ley de pedagogía sensible complementa esta visión al exigir que todos los docentes, independientemente de su área de especialización, estén capacitados para implementar enfoques que prioricen la sensibilidad en la enseñanza. Esto significa que los educadores deben estar preparados para reconocer y atender las emociones de sus estudiantes, así como fomentar un espacio de aprendizaje que respete las diferencias individuales. De esta manera, se promueve un aprendizaje más significativo y conectado con la realidad emocional y social de cada alumno.

Además, el enfoque de la ONU, (1989) resalta la importancia del reconocimiento integral del ser humano, como base para el desarrollo óptimo del potencial humano. La ONU propone que la educación debe abarcar no solo el aspecto cognitivo, sino también el desarrollo emocional y social, argumentando que estos elementos son esenciales para formar ciudadanos responsables y comprometidos con su entorno. Desde esta mirada enfatiza que una educación que atiende todas las dimensiones del ser humano, fomenta el bienestar general y el desarrollo de habilidades que son cruciales para la vida en comunidad.

Desde lo anterior se exhibe que en la educación se debe apostar por la formación integral del ser humano. No obstante, las prácticas de EF están orientadas a lo convencional, lo que quiere decir, que no se está cumpliendo con lo establecido, según lo analizado por los autores, lo cual refuerza esta propuesta curricular en la que se hace una crítica, y un llamado no solo a la educación, si no a la sociedad de considerar y dar la relevancia al cuerpo sensible del ser humano.

Macrocontexto

La depresión es destacada como la segunda causa principal de pérdida de vida saludable. La prevalencia de la depresión es mayor en mujeres (5,4%) comparada con hombres (3,2%). Además, afecta significativamente a adolescentes y adultos jóvenes (80%) y a personas mayores de 45 años (72%). Esta alta prevalencia indica que la depresión es una preocupación central de salud pública, con un impacto considerable en diferentes grupos etarios.

A pesar de la alta prevalencia, el Sistema Integral de Información de la Protección Social (SISPRO) muestra una disminución en las atenciones por depresión desde el año 2020. En 2022, hubo 233.795 atenciones, siendo las mujeres las más afectadas. Esta disminución podría reflejar barreras en el acceso a servicios de salud mental o una falta de recursos adecuados para manejar la creciente demanda.

En el primer semestre de 2023, Colombia reportó 1.540 suicidios, con una distribución alarmante entre jóvenes (479), adolescentes (142) y un niño (1). Este aumento en los casos de suicidio coincide con un incremento en los trastornos mentales entre jóvenes y niños.

La ideación y conducta suicida están influidas por factores como violencia intrafamiliar, acoso escolar, ciberacoso y consumo de drogas. Estos factores determinantes subrayan la necesidad de abordar los problemas sociales y psicológicos de manera integral para prevenir el suicidio.

La Agenda 2030 ha dado mayor relevancia a la salud mental, vinculándola con temas como educación, desigualdad y conflictos. El ODS 3 "Salud y Bienestar" establece metas para reducir la mortalidad prematura y fortalecer la prevención del abuso de sustancias. Esto

subraya la importancia de integrar la salud mental en las políticas públicas y en la planificación de recursos.

La pandemia de COVID-19 ha intensificado la necesidad de cumplir con los ODS, especialmente en la recuperación económica y social. La crisis sanitaria global ha exacerbado los problemas de salud mental, resaltando la urgencia de implementar estrategias de apoyo y tratamiento eficaces.

Los datos de la Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH), las Estadísticas Vitales (EEVV) y la Encuesta de Pulso Social (EPS) ofrecen una visión detallada de la salud mental en Colombia, antes y durante la pandemia. Estos datos permiten identificar las poblaciones más vulnerables y evaluar el impacto de los cambios en el bienestar subjetivo, el estado de ánimo y las expectativas económicas.

El análisis revela una situación preocupante en torno a la salud mental en Colombia, con una alta prevalencia de depresión, una creciente tasa de suicidios y desafíos adicionales exacerbados por la pandemia. La integración de la salud mental en la Agenda 2030 y el enfoque en la recuperación post-pandemia subrayan la necesidad de políticas públicas efectivas y recursos adecuados para abordar estos problemas de manera integral. La evaluación de datos y las recomendaciones propuestas son pasos clave hacia la mejora del bienestar mental y el cumplimiento de los ODS. A continuación, se hace una relación con lo socializado anteriormente.

Tabla 5: Macrocontexto

MACROCONTEXTO		
AÑO Y LUGAR	TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN O ARTÍCULO	RESÚMEN
2022 Colombia	Colombia potencia de la vida – Ministerio de Salud	<p>El texto aborda la prevalencia de problemas y trastornos mentales, destacando que la depresión es la segunda causa principal de pérdida de vida saludable. La prevalencia de la depresión es mayor en mujeres (5,4%) que en hombres (3,2%), y afecta al 80% de adolescentes y adultos jóvenes, y al 72% de mayores de 45 años. A pesar de esto, el Sistema Integral de Información de la Protección Social (SISPRO) muestra que las atenciones por depresión han disminuido desde 2020, con 233.795 atenciones en 2022, siendo las mujeres las más afectadas según la CIE-10.</p>
2023 Colombia	Procuraduría general de la nación	<p>En el primer semestre de 2023, Colombia reportó 1.540 suicidios, desglosados en 479 jóvenes, 142 adolescentes y 1 niño. Este aumento en los casos de suicidio coincide con un creciente problema de salud mental entre jóvenes y niños, destacando la preocupación de la Procuraduría General de la Nación sobre el incremento de trastornos mentales, como depresión y ansiedad, que contribuyen al consumo de sustancias, deserción escolar y suicidios.</p> <p>Un informe reciente revela que las edades más afectadas son de 17 a 24 años para los jóvenes, de 12 a 16 años para los adolescentes y de 6 a 11 años para los niños. Factores determinantes como violencia intrafamiliar, acoso escolar,</p>
		<p>La Agenda 2030, adoptada en 2015, ha elevado la importancia de la salud mental en las políticas públicas al vincularla con temas clave como educación, desigualdad y conflictos. Dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), el ODS 3 "Salud y Bienestar" incluye metas específicas para 2030, como reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles y fortalecer la prevención y tratamiento del abuso de sustancias.</p>
2021 Colombia	Nota de estadística, salud mental en Colombia: un análisis de los efectos de pandemia DANE	<p>La pandemia de COVID-19 ha intensificado la relevancia de la Agenda 2030, especialmente en el contexto de la recuperación económica y social. Para evaluar la situación actual de la salud mental en Colombia, se han utilizado datos de la Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH), las Estadísticas Vitales (EEVV) y la Encuesta de Pulso Social (EPS) del DANE, que analizan la percepción del bienestar, el estado de ánimo y las expectativas económicas.</p> <p>Este informe ofrece una visión del estado de la salud mental en Colombia antes y durante la pandemia, desglosando los datos por sexo y grupos etarios para identificar las poblaciones más vulnerables y concluye con recomendaciones para mejorar los servicios de salud mental y cerrar brechas en el cumplimiento de los ODS.</p>

Problemática

En la actualidad, se está evidenciando que muchas veces la EF se está resumiendo en una disciplina netamente física, donde se le da una gran importancia al cuerpo orgánico funcional, donde prima el rendimiento físico y las habilidades motriz, por supuesto esto es importante trabajar, pero no es lo único que brinda la EF. Por lo cual, a partir del estado del arte, marco legal y el microcontexto, que, al no abordar la parte sensible en el ser humano trae en el mayor de los casos una cadena de consecuencias como: depresión, ansiedad, suicidio e inseguridad con ellos mismos. La EF comprende al ser humano como una unidad, sin embargo, por lo observado, se evidencia que no se tiene en cuenta y no se desarrolla lo sensible, identificando consecuencias que se tienen en la sociedad.

Aparte, se identifica en lo observado, algunas prácticas (tradicionales) de la EF siguen siendo las mismas pre y post pandemia (Covid-19), donde no está preparada para desarrollar al ser humano en todas sus dimensiones, sorprendentemente no ha surgido ninguna preocupación por algunos docentes de la EF. A raíz de esto, surge esta propuesta de PCP.

Propósito de formación

En este PCP el propósito de formación es sensibilizar los seres humanos desde la EF, sobre el cuerpo-sensación, y cuerpo sensible, capaz de conocer, reconocer, desde su sentir, pensar y actuar, siendo sensibilizados en el cuerpo humano como unidad.

PERSPECTIVA EDUCATIVA

Los seres humanos, generalmente tienen un imaginario erróneo sobre la EF, donde el cuerpo eventualmente se constituye y desarrolla en lo orgánico funcional, por ende las clases se desarrollan con base en los diferentes deportes (Fútbol, baloncesto y voleibol) y prácticas tradicionales (Acondicionamiento físico y gimnasia) sin embargo a través del tiempo diferentes autores como Planella, Gallo, Merleau-Ponty y otros, han tratado de cambiar este pensamiento que se tienen sobre la EF, partiendo de la necesidad de ampliar esta mirada y sensibilizar a las personas sobre la existencia de un cuerpo sensible, el cual abarca una representación general del cuerpo como una unidad. Por ello, se abordará este análisis desde una perspectiva disciplinar, pedagógica y humanista.

Componente humanístico

La fenomenología propone que la percepción y consciencia debería ser tomada como el centro de la experiencia corporal del ser humano. Puesto que el autor menciona que el cuerpo es el primer paso del conocimiento donde el ser humano pueda resolver problemas

por medio de la esencia, entendiendo la esencia como lo que demuestra el ser humano por medio de las experiencias vividas Merleau-Ponty, (1945, pp. 7 - 12).

Merleau-Ponty, (1945) sitúa el cuerpo no como una construcción del mundo, sino a partir de lo que él llama cuerpo propio, el ser humano construye su propio mundo, por medio del movimiento de las emociones, percepción y la experiencia propia, situando el cuerpo no como un objeto sino como lo mencionan los autores un cuerpo sensibilizado.

Por lo tanto, que el ser humano debería ser consciente de su propio cuerpo, que se entienda que tiene un espacio en el mundo construido por sí mismo, dando sentido y significado a esto, donde ya no realice movimientos sin sentido, sino todo lo contrario, tenga consciencia sobre lo que hace y lo que es, reflexionando sobre las prácticas o actividades realizadas.

El ideal de ser humano que se propone desde este proyecto es un ser sensibilizado, Ponty comprende el ser humano como un sujeto consciente, para lo cual tiene cabida la propuesta de Miguel Ángel Molano con el potencial de desarrollo humano, a través de las experiencias vividas y la interestructuración se genera un conocimiento y reconocimiento el cual se llamara sensibilización. Estos dos autores coinciden en que el ser humano se construye por medio de las experiencias propias, creando su propia realidad.

Molano, (2017) enfatiza que "el desarrollo del potencial humano en la educación física requiere una perspectiva compleja que trascienda los enfoques tradicionales y promueva una comprensión integral del ser humano" (p. 324). Esto para entender el potencial de desarrollo humano visto desde varias dimensiones que atraviesan al ser humano como: sensible, emocional, perceptivo, cultural, social, cognitivo, afectivo, entre otras. comprendiendo que, para este proyecto se pararan desde la percepción, afectividad y emocionalidad, en el que se propone un nuevo término "PERAFEMO" identificando estas tres dimensiones esenciales para el proyecto integrándose en una sola dimensión como se quiere que se vea visto en la EF. Proponiendo un ser perceptivo, afectivo y emocional de manera transversal e interdisciplinar, generando una conciencia individual, social y cultural, haciendo un reconocimiento de lo que es y de lo que le rodea.

Componente pedagógico

Entender el proceso de aprendizaje de los seres humanos puede ser algo complejo, ya que debemos tener en cuenta el contexto en el que se encuentra, la cultura, lo socioeconómico, la ubicación geográficamente, todo influye en el enseñar y cómo se utilizan estrategias para que la enseñanza sea significativa e individual, dejando de lado las prácticas convencionales y tradicionales para todos, es necesario entender que el proceso de ser humano no es igual, ya que, cada uno es un mundo, o mejor llamarlo universo, ya que esta compuesto por partículas que lo convierte en lo que es, una totalidad, compuesto por diferentes dimensiones.

Desde la pedagogía es importante cómo se enseña y cómo es el aprendizaje, ya que esta es la disciplina que se ocupa en la educación de qué manera se transmiten los conocimientos, y se desarrollan las habilidades. Desde esta, con ayuda del currículo se analiza, estudia, busca estrategias y metodologías que son utilizadas por los maestros para simplificar el aprendizaje, entender cómo los estudiantes asimilan y entienden las cosas dotando de significado lo que están aprendiendo y son utilizados en su vida cotidiana, teniendo un aprendizaje significativo.

Asimismo, la educación no solo se debe limitar en la transmisión de información, sino debe generar espacios en el que las experiencias, lo vivido esté dotado de significado y sea trascendentes para el crecimiento, entendimiento y aprendizaje de cada ser humano. Por ello, la pedagogía como disciplina debe estar en constante modificación, adaptando o modificando los modelos de aprendizaje y enseñanza a las diferentes necesidades que se evidencian, asegurando el desarrollo del potencial integral de los seres humanos.

Aunque, el pasar de los años, décadas, en los ámbitos formales, informales y no formales observados, se evidenció que la enseñanza sigue siendo tradicional, sin darle importancia a todas las dimensiones del ser humano. Según Freire, (1968, p. 53) sobre la pedagogía bancaria, el educador es siempre quien educa; el educando es el educado; el educador es quien habla; los educandos quienes escuchan dócilmente. Por lo cual los autores consideran que esta pedagogía debe quedar atrás, trascendiendo la enseñanza-aprendizaje,

como una relación bidireccional, en la que ambos son críticos, reflexionan, cuestionan, proponen y los dos son participativos que son conscientes de su realidad.

Teniendo en cuenta lo anterior, el aprendizaje es un proceso auténtico, con esencia propia. Por ello, los conocimientos existentes no se pueden dejar de lado, estos pueden estar concluidos, pero no se pueden olvidar, ya que se logra tener un mejor impacto relacionándolo con las experiencias y conocimientos nuevos. Una pedagogía sensible emerge como un enfoque educativo innovador que busca incluir experiencias sensoriales y emocionales en el proceso. Esta pedagogía se concentra en cómo los estudiantes perciben, sienten y se relacionan con su entorno. Según Planella, (s.f.) “La pedagogía anestesiada toma la forma verbal del pasado y se presenta como algo ya cerrado y concluido; la pedagogía anestesiante toma la forma verbal —activa— de la potencia, del potencial futuro (p.103).

De la misma forma, se resalta esta pedagogía innovadora donde la educación se preocupa por todas las dimensiones que componen al ser humano, incluyendo las dimensiones que han sido excluidas del cuerpo. Por eso cabe resaltar “PERAFEMO” que son aquellas dimensiones que para el proyecto son importantes para empezar a cambiar el imaginario que se tiene de la EF, aprendiendo desde el cuerpo y con el cuerpo. Según Planella, (s.f.) “Aprendemos con el tacto, con los sabores, con los olores, a través del despliegue de múltiples sensibilidades que se convierten en una especie de «terminaciones somáticas del aprendizaje»” (p. 104).

Componente disciplinar

Según Gallo, (2007) “aquel que dice-diciendo, hace-haciendo, siente-sintiendo, piensa-pensando, comunica-comunicando, crea-creando y quiere-queriendo” (p.70). Lo anterior hace una relación directa con lo que se propone desde la sensibilización del ser humano por medio del sentir, pensar y actuar como una unidad, puesto que, si un alumno está realizando ejercicio físico o una práctica corporal específica, no se va a desconectar de las sensaciones y percepciones que van a ocurrir en la ejecución del mismo, por lo cual se propone que se debería trascender la idea de que la EF, es meramente orgánico funcional.

De este modo la EF de este PCP, será entendida desde la educación corporal (cuerpo sensible) de Gallo, se sitúa desde la idea de Luz Elena Gallo, en donde se comprende al cuerpo como unidad sin hacer ninguna división, generando un equilibrio entre todas las dimensiones del ser humano, así como con el mundo, señalando que la educación corporal desarrolla todas las dimensiones en simultáneo.

Por ende, desde la educación corporal se trabajan cinco elementos esenciales para el ser humano, “consciencia corporal, experiencia corporal, desarrollo integral, relación cuerpo-sociedad y movimiento-expresión” Gallo, (2012). Entendiendo estos elementos como la consciencia del cuerpo; esto desde el conocer y reconocer lo que son, también teniendo en cuenta que la educación corporal tiene significativamente el componente sociocultural que forma el ser humano, fomentando una postura crítica y reflexiva de ellos mismos, esto visto desde la sensibilización como un ser humano consciente, resaltando a su vez que está presente dentro del “PERAFEMO”.

Por otro lado, se tomará el cuerpo sensible desde las debilidades volviéndolas fortalezas, permitiendo transformar las debilidades como una fortaleza para su crecimiento individual y generando un cuidado con sentido de forma individual y colectiva, al proponer los diferentes talleres experienciales, brindando un sentido y significado a lo que se hace generando en ellos una consciencia que a su vez, permite una reflexión orientada por medio de la lúdica. La educación corporal vista desde la dimensión ontológica de Luz Elena Gallo tiene un significado y sentido a lo que se hace, generando un éxito individual para cada alumno. Lo corporal es visto desde este proyecto como una transformación por la que el cuerpo pasa, es decir, es todo aquello por lo que atraviesa el cuerpo del ser humano, en donde experimenta, crea, siente, piensa, actúa, dice y comunica, permitiéndole la construcción individual como un proceso formativo, entendido como una unidad.

DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN

La EF aporta de manera significativa en el desarrollo integral de los seres humanos, ya que además de promover las practicas corporales, también fortalece las diferentes dimensiones: emocional, sensible, social, cognitivo, y otras. Fomentando el conocimiento y reconocimiento de sí mismos, en este ámbito ayuda a que los alumnos desarrollen una formación integral como lo propone este proyecto, Incorporar las sensaciones y la sensibilidad desde el sentir, pensar y actuar en la EF se convierte en una dimensión esencial para entender el ser humano como una unidad.

Currículo

El currículo desde la educación hace referencia a la ruta de enseñanza, los procesos, planes de estudios y un conjunto de criterios a través de los tipos metodológicos que contribuyen a la formación integral en la medida de lo posible todas las dimensiones del ser humano. Esto involucra el reconocimiento de las necesidades educativas, objetivos claros, escoger contenidos pertinentes y metodologías adecuadas. Desde aquí el maestro tomará

como guía la planificación de sus clases y cómo se realizará el proceso evaluativo de sus alumnos.

Por ende, desde este PCP la mirada del currículo flexible es importante, ya que, al ser ejecutado permite que “la enseñanza pueda ser variada desde lo cultural, la diversidad social y los estilos de aprendizaje de los alumnos, intentando dar a todos la oportunidad de participar y aprender” (Decreto 1421 de 2017 Artículo 2.3.3.5.1.4.5). Incluso, sin dejar de lado el currículo básico, apoyarse de él, haciendo una ruta de enseñanza mucho mejor, ya que, permite que el maestro maneje y de sus adaptaciones al espacio y prácticas, ofreciendo diferentes tipos de enseñanza que se ajusten a “PERAFEMO”.

Es decir, este currículo tiene un impacto significativo en el desarrollo personal de los alumnos ya que incluye actividades y aprendizajes que no están claramente planificados. Con esto, nos brinda la oportunidad de modificar y cambiar según la necesidad de los estudiantes, brindando una enseñanza mucho más específica sobre el propósito de formación, a través, del aprendizaje experiencial, ya que, el aprender para los alumnos puede ser de manera más directa. Las prácticas corporales y los espacios no solo pueden quedar en prácticas, por ende, darles reflexión, se convierten en experiencias corporales, y estas permiten dotar de mejor significado los aprendizajes.

Justificación

Para este proyecto es esencial abordar la sensibilización en el ser humano, porque desde esta misma, se permite un reconocimiento propio y colectivo a partir de mi esencia y lo que lo rodea, desde diferentes talleres los estudiantes mediante la acción, reto y diversión se pueda lograr una respuesta profunda de ¿quién soy yo? Conociendo y reconociendo las cualidades y defectos que los forman como seres humanos permitiéndose vivir las diferentes emociones: miedo, enojo, desagrado, alegría, amor, etc. identificando que no se pueden catalogar en positivas o negativas, sino por lo contrario vivirlas y regularlas, esto con el fin de trascender la EF, que se vive en la actualidad.

Objetivos

General

Resignificar la concepción de educación física para concientizar al ser humano sobre su sentir, pensar y actuar, mediante espacios de sensibilización y confrontación.

Específicos

1. Identificar las diferentes dimensiones que comprenden al ser humano para entender al otro y así mismo como una unidad, haciendo uso de juegos individuales y en grupo.
2. Analizar y reflexionar sobre la manera en que sienten, perciben y afrontan situaciones reales de la vida cotidiana para promover la importancia de la sensibilidad humana en la construcción de sí mismo, el otro y el entorno, mediante ejercicios de roles, actividades de resolución de problemas y talleres desde la ética del cuidado.

Contenidos

Cabe recalcar que en esta parte se separan los contenidos, ya que, es necesario explicar las tres dimensiones a trabajar que no están presentes en gran parte de las prácticas de EF. En este proyecto se rompería el propósito de ser humano como una unidad separando estas tres dimensiones, por lo cual se resalta la propuesta de “PERAFEMO”, reconociendo la existencia de las demás dimensiones.

- Percepción (per): La percepción es una dimensión fundamental en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los alumnos. Este contenido se extiende más allá de la capacidad de ver o escuchar, y se refiere a cómo los estudiantes perciben su cuerpo, sus movimientos y sus emociones a través de su esencia, en la medida que interactúan con su entorno físico y social.
- Emocionalidad (emo): Es la capacidad del ser humano para experimentar, reconocer, y comprender las emociones. Existen emociones como la tristeza, el miedo, la alegría o la gratitud, estas tienen un impacto significativo en nuestro bienestar físico, social y cultural. Por eso, la importancia de conocerlas, saberlas reconocer para entender cómo

actuar y tener control sobre ellas. Las emociones son fundamentales para comprender el cuerpo como una unidad, requiere tener consciencia de cómo estas se pronuncian físicamente.

- **Afectividad (afe):** Se comprende cuando el ser humano expresa y conecta los sentimientos y emociones propias. Es el grupo de respuestas emocionales a prácticas corporales que vinculan afectivamente con personas, objetos, situaciones e ideas. La afectividad está conectada con el amor, el cariño, la empatía, y la capacidad de forjar lazos emocionales. La afectividad genera el contexto en el que se manifiestan las emociones y se gestionan, ambas hacen parte importante de nuestra vida y de cómo somos con nosotros mismos y con los demás.

Ilustración 2: PERAFEMO



Nota: Elaboración propia

Metodología

La ruta metodológica que se implementó de manera simultánea con las tres dimensiones (PERAFEMO), sin dejar de lado las demás, fue a partir de diferentes talleres experienciales, desarrollando pruebas de diagnóstico al inicio y final de la ejecución piloto, a través de cartografías corporales guiadas y una serie de preguntas, con las cuales se identificará y conocerá el conocimiento de los alumnos sobre los temas a abordar (taller de emociones, físico, baile consciente, etiquetas, acondicionamiento emocional, ...) y sobre ellos mismos. Recolectando información y datos clase a clase por medio de registro videográfico y fotográfico, observación participativa y cuestionarios de auto observación por parte de los maestros, con un enfoque cualitativo planeado, permitiendo la exploración individual y grupal que los llevará a una reflexión para la vida no solo para el espacio académico de EF.

Evaluación

Se tendrá en cuenta la evaluación performativa, ya que el enfoque no es completar una tarea, en el que más memoriza información, ni el que concluye el proceso, si no, se centra en la vivencia y la superación de dificultades que puedan aparecer en el camino. De otro modo, entender el significado de la EF, y el cuerpo sensible, es importante en el camino ya que cambiar el imaginario o la concepción que se tiene, es completamente complicado. Por eso este tipo de evaluación, ayuda a enfocarnos en el hacer, en el proceso, y no en el cómo se concluye cada práctica.

Ahora, se plantea el cuerpo como centro de aprendizaje, ya que, Planella, (s.f.) “Aprendemos desde el cuerpo, a pesar de que seguimos aprendiendo muchas cosas sobre el cuerpo” Por eso, dotar el conocimiento a través del sentir, pensar y actuar en la vida real, es mucho más significativo, ya que, permite experimentar y transformar los saberes propios, estas experiencias, aumentan y fortalecen los aprendizajes significativos, para ponerlos en práctica en la vida real. Por eso, tener en cuenta este paso a paso, la participación, el hacer alumnado, solución de problemas, no en solo en la memorización del contenido, sino, Tener en cuenta, la disposición, como hacen apertura a sus sentimientos, pensamientos y se desenvuelven frente al proceso de aprendizaje y enseñanza desde el cuerpo. (p. 104)

Diada, maestro – alumno

Como se ha entendido el cuerpo como una unidad durante el PCP, no se quiso dejar de lado el rol maestro y alumno, se llama a esta diada, que hace una conexión dinámica y le da otra mirada al proceso educativo. Ya que, la relaciones entre ambos va mucho más allá de la transmisión de conocimientos, donde los dos son seres que aprenden, creando un espacio de diálogo y de fabricación junta del conocimiento. Según Planella, (s.f.) La educación debería ser entendida en un encuentro con el otro, donde maestro y alumno aprenden mutuamente y son transformado a través de la experiencia.

De igual forma, teniendo ambos el rol activo, donde la relación de poder no sea autoritaria, si no, sea totalmente horizontal, teniendo en cuenta que son roles distintos, se permitan expresar, sentir y actuar en la práctica, sin dejar de un lado el respeto uno por el otro y sin salir del ámbito educativo. Esto da paso a incluir todas las dimensiones, desarrollándose en todos los ámbitos, formando un ser humano crítico, sensible, reflexivo, que reconozca su cuerpo como una unidad y por el cual aprendemos.

También comprendiendo que, para este PCP, El maestro, siendo mediador entre el objeto de conocimiento y el sujeto (alumno). El mediador acerca al sujeto al objeto de conocimiento intencionalmente, creando un ambiente en donde todos se pongan a disposición del encuentro con la creación del conocimiento.

EJECUCIÓN PILOTO

Microcontexto

El colegio Ciudadela Educativa de Bosa I.E.D conocido como uno de los mega colegios de Bogotá, ubicado en el barrio parcela el porvenir de la séptima localidad (Bosa), es una institución aprobada legalmente por el Ministerio de Educación Nacional y la secretaría de Educación del Distrito, mediante la resolución 155 del 24 de enero del 2008, se encuentra en una zona residencial, cerca de la Universidad Distrital, dos centros comerciales, una manzana del cuidado, tiene fácil acceso a diferentes medios de transporte y su estrato socioeconómico es 2.

Este colegio ofrece los niveles de educación pre-jardín, jardín, preescolar, básica primaria, básica secundaria y media fortalecida que tiene convenio directamente con la Universidad Nacional con líneas educativas de comunicación social, biotecnología, robótica, electrotecnia y diseño gráfico y el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA) administración de empresas, programación de software y electricidad.

Cuenta con una única sede y dos jornadas, mañana y tarde que van desde prejardín hasta grado 11, está ubicada en la calle 52 sur # 97 c 35 está compuesta por 60 salones, 13 laboratorios, 1 salón multipropósito, 4 auditorios, 2 ludotecas, 1 biblioteca, 2 salones de música, 10 salas de sistemas, 3 salones de audiovisuales, 1 aula de danzas, 1 gimnasio al aire libre, para la comunidad estudiantil cuentan con 11 baños para mujeres (jardín y prejardín 4, primaria 3, y bachillerato 4), 11 baños para hombres (jardín y prejardín 4, primaria 3, y bachillerato 4), para la comunidad docente, administrativa y directiva cuentan con 7 baños ubicados estratégicamente en el espacio alrededor del colegio, 3 enfermerías, 2 zonas verdes (una de ellas la cancha múltiple), 4 canchas de baloncesto, 3 de voleibol, 2 canchas micro, 4 de fútbol, 4 salones de orientación, 5 salones para coordinación, 3 salas de maestros y rectoría.

El colegio ciudadela educativa de bosa es de carácter mixto, tuvo origen en el 2008 en el que se inauguró la primera etapa, en el 2010 se inaugura la segunda etapa de la institución, para el 2011 se aumenta la cobertura por ciclos y se implementa ciclo 5, en el 2012 incluye primera infancia y permanece como actualmente se conoce. Tiene aproximadamente 7000 estudiantes, un cuerpo docente de aproximadamente 300 maestros y alrededor de 2500 funcionarios que se dividen entre administrativos, empresa de seguridad, compensar, SST (seguridad y salud en el trabajo) orientadores, personal de salud, coordinadores y rector.

Población

Se trabajará con jóvenes de grado 11 de la jornada de la mañana, es un grupo mixto de 43 estudiantes que se divide en 20 mujeres y 23 hombres que están entre las edades de 16 a 18 años, viven en estratos socioeconómicos 2 y 3.

Aspectos educativos

La misión del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa I.E.D consiste en promover la formación integral, inclusiva y transformadora de problemáticas sociales, económicas,

políticas o ambientales que contribuyan al plan de desarrollo de educación. Institución Educativa Distrital Ciudadela Educativa de Bosa. (2023).

La visión del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa I.E.D consiste en el compromiso con la formación integral de la comunidad, orienta el esfuerzo de los estudiantes a su propio crecimiento personal y propone una educación con un alto sentido humanista y de desarrollo de competencias en el uso e innovación de tecnologías que contribuyan a los retos y compromisos como sociedad. (2023).

P.E.I: Desarrollo de las habilidades comunicativas fundamentadas en la Ética del cuidado como un camino para la excelencia. Institución Educativa Distrital Ciudadela Educativa de Bosa. (2023).

Microdiseño

Ilustración 3: Unidades didácticas



Nota: Adaptada de imagen original de canva.com <https://shorturl.at/07kxA>

El microdiseño está conformado por tres unidades didácticas que son: cuerpo y sensación, cuerpo sensible, cuerpo sensibilizado, cada una está compuesta por tres sesiones: Unidad 1 (contextualización, reunión de área, prueba diagnóstica), unidad 2 (el problema de las etiquetas, comparsa, baile sensible) y unidad 3 (acondicionamiento físico, taller de emociones, ¿Qué llevas en tus manos?, prueba diagnóstica). Las unidades están ubicadas de manera estratégica en el iceberg haciendo referencia al trayecto que se fue recorriendo, no de manera segmentada, se muestra al iceberg como un fractal, considerando que en la unidad está la generalidad y en la generalidad esta la unidad, por lo tanto, “PERAFEMO” es el contenido fractálico.

Ilustración 4: Composición de unidades en micro-clases



Nota: Adaptada de imagen original de canva.com <https://shorturl.at/07kxA>

Ilustración 5: La unidad del iceberg



Nota: Adaptada de imagen original de canva.com <https://shorturl.at/07kxA>.

Planeación

Ilustración 6: Prueba diagnóstica



Nota: Adaptada de imagen original de pngwing.com <https://shorturl.at/1HqyB>.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

Cuando hicimos la implantación de nuestro PCP como maestros en el espacio de EF, estuvimos acompañando el grupo 1103 que están en un rango de edad entre los 15 y 19 años. Las clases se realizaron a partir de diferentes talleres experienciales, en las primeras clases se presentó un espacio muy limitado por diferentes actividades que estaba realizando el colegio, lo que representó un desafío para nosotros, lo que nos llevó a diversas soluciones haciendo uso de la creatividad y lúdica. A pesar de las barreras que se nos presentaron, tuvimos presente nuestro propósito de formación, que nos motivó a seguir adelante, superando los obstáculos.

De acuerdo con lo anterior, el objetivo principal fue generar un espacio seguro donde los alumnos pudieran expresarse libremente, para que así ellos conocieran y reconocieran lo que son, cumpliendo así con nuestro propósito de formación. Al hacer un análisis detallado de

la prueba diagnóstico inicial y final, pudimos evidenciar y apreciar el proceso de cada uno los alumnos a continuación se podrá apreciar el cuestionario realizado:

1. *¿Quién soy yo?*
2. *¿Qué entiendes por cuerpo?*
3. *¿Qué entiendes por sensibilización?*
4. *¿Qué entiendes por Educación Física?*
5. *¿Cómo me siento en este momento?*
6. *¿Qué significado tiene para mi estar aquí?*
7. *¿Qué valor apporto a este grupo?*
8. *¿Qué impacto quiero tener?*

A partir de esta herramienta (Prueba diagnóstico) pudimos ampliar el conocimiento previo que los alumnos tenían, para así tener un punto de partida de cómo se inició y los alcances que tuviéramos ya al finalizar con nuestros talleres. Junto a esta prueba también se realizó una cartografía corporal seccionada donde ellos eligen una parte de su cuerpo para calcar y dentro de este dibujo plasmar lo que ellos son, poniendo lo que les gusta, asusta, sueño, entre otras.

Durante las clases, observamos como los alumnos iban poco a poco perdiendo la pena e inseguridades, ya que ellos se sentían observados y expuestos a lo que podrían decir de ellos, dejando de esconderse en sus celulares evadiendo la participación a las clases, pero aun así desde el principio evidenciamos el interés por lo que proponíamos ya al pasar el tiempo la participación fue cada vez más notoria hasta por ellos mismo reconociendo sus habilidades y fortalezas, notamos que se mejoró la convivencia entre el grupo ya socializando con todos y no con unos pocos.

Durante las clases evidenciamos que, si se logró el propósito de formación, aun así, cuando hicimos el cuestionario final que es el mismo que el inicio vimos que tuvieron un aprendizaje grande sobre su cuerpo, lo que son y el espacio de EF. Haciendo una comparativa de preguntas como: Carlo Camayo tiene 17 años y respondió a la primera pregunta en el primer cuestionario “Soy hijo, soy estudiante, soy amigo” en el segundo cuestionario

logramos tener una respuesta más profunda “yo soy Carlos, soy creativo, sensible, reflexivo y otras cosas positivas, también soy temeroso, ansioso no soy mala persona , pero tampoco soy un santo”.

Este comparativo lo hicimos con todos y con su mayoría logramos que las respuestas fueran profundas generando una consciencia mostrando que el proyecto curricular particular que propusimos responde de manera positiva al propósito de formación, trascendiendo la EF, al cuerpo sensibilizado, esto nos permitió entender que la EF no es solo cuerpo – sensación y cuerpo sensible si no es una unidad compuesta por diferentes dimensiones del ser humano en este caso “PERAFEMO”. Solo así estaremos contribuyendo a una educación más humana y transformadora.

Aprendizaje como maestro

Desde que iniciamos con esta aventura de nuestro PCP, muchas preguntas llegaban a nuestra cabeza, de qué manera abordaríamos la problemática, entender el ¿Qué?, ¿Por qué? y ¿Para qué?, nos sumergimos en resolver esto que generaba ruido en nosotros, nos preocupaba que la teoría no estuviera completamente en la práctica, cada paso a paso, todo lo que aparecía en nuestro camino cada vez era más incierto, se trataba de entender de como desenvolvernos antes y durante la práctica.

Volviendo un par de años atrás, recordando cuando en el colegio nos enseñaban esta disciplina de forma tradicional, sin saber realmente que es la EF, los profesores de nuestros colegios seguían una enseñanza superficial que se limitaba en el cuerpo orgánico funcional. No somos los únicos, nuestros familiares, compañeros, amigos y personas cercanas tenían una idea muy similar sobre la EF, sin imaginar que actualmente aprendemos a como resignificar el concepto que tenemos de ella.

Lo primero fue comprender nuestro cuerpo como unidad, ya que, si el proyecto no lo poníamos primero en práctica con nosotros, no seríamos conscientes de nuestro propósito, además era fundamental para que los demás vieran de la misma forma el cuerpo humano. Con esta aventura llenas de experiencias inicio nuestros aprendizajes como maestros.

Salir a poner en práctica todas las teorías, las ideas, lo planeado fue uno de los mayores retos, llegar como desconocidos a cambiar las practicas corporales, el imaginario que se tienen sobre la EF, no es para nada fácil, sin embargo, fue fundamental la creación de estrategias para conectar con el grupo y comenzar a generarles ese ruido en la cabeza que teníamos nosotros cuando iniciamos el proyecto. En efecto, diseñar un ambiente en donde la participación de los alumnos como de nosotros fuera agradable, confiable, transformadora para crear un espacio donde ambos sean dueños del conocimiento y acercarnos a él.

Gracias a comprender la participación, reflexión y lo que sentían, logramos descubrir, evidenciar y aprender que usar herramientas como el deporte, no está mal, aprendimos a no condenar el acondicionamiento físico, el conductismo o ejercitar el cuerpo, porque junto con “PERAFEMO” son parte esencial de ser conscientes sobre el cuerpo humano.

Aún estamos aprendiendo como sensibilizar a los seres humanos sobre todas las dimensiones que los componen, pero ¿Por qué aún? Tanto la enseñanza como el aprendizaje están en constante modificación y no podemos quedarnos con lo que tenemos actualmente, ustedes, cuando estén leyendo este proyecto, en unos meses o unos años, aun seguiremos sensibilizando y buscando formas de trascender el conocimiento del cuerpo humano y la EF.

Incidencias en el contexto y en las personas

Cuando entramos a la población nos encontramos con algunos comentarios, “La EF es ejercitar el cuerpo”, “Juguemos futbol”, “El cuerpo es materia”, “Las emociones es de la psicología”, “¿Dónde queda lo motriz?”. No solo fueron de los estudiantes, también de algunos profesores. Esto no fue ningún impedimento para que el cuerpo docente y estudiantil de la institución, tuviera una acogida respetuosa y familiar. Gracias a esto, la ejecución se realizó como se tenía planeado, dejando utilizar todos los recursos e ideas que están incluidas en la propuesta, dejando una práctica y cátedra libre a nosotros como maestros, sin dejar de lado el acompañamiento y supervisión del profesor a cargo, del espacio y curso 1103.

Creando espacios donde nuestra población se sintiera segura, fue importante, hubo mayor participación y aportes significativos a cada sesión, estando más cerca de ellos como maestros, en vista de la relación horizontal, nos permitió acercarnos más a ellos conocer que

pensaban, sentían, porque sus actitudes y comportamientos. “íbamos a tomar el espacio como hora libre” fue otro de los comentarios que recibimos por parte de los alumnos, pero hubo movimientos en zonas no exploradas de cada uno, sus sentimientos, el quiénes son, todo hizo que modificaran su pensamiento sobre el cuerpo humano y la EF. “pero, fue un espacio diferente, para nosotros, y distinto a lo mismo de siempre” disfrutaron cada sesión, se llevan un nuevo aprendizaje y nueva mirada de la EF, que era nuestro objetivo.

No obstante, nuestros alumnos no fueron los únicos que se fueron con intriga y pensamientos nuevos de la EF, los docentes que observaban nuestra clase, los estudiantes de los diferentes cursos, con su expresión corporal y comentarios, nos dejaba en evidencia que eso que nos retumba a nosotros la cabeza, les comenzó a hacer ruido de si eso que hacíamos era EF. “Profe vayan a nuestro salón, que nosotros también queremos jugar” así no interviniéramos con los demás cursos, se daban cuenta de las practicas diferentes, lo bonito era que nos lo dejaban saber acercándose a nosotros con estos comentarios. “Veamos la posibilidad de realizar un taller con los otros cursos” fue una de las primeras propuestas que nos hizo el coordinador de área. Lastimosamente por tiempos de nosotros y acomodarnos a los horarios de la institución era complicado, pero, no solamente él se dio cuenta que el aprendizaje y enseñanza puede variar según las metodologías e intenciones con el que se planea el espacio.

Satisfactoriamente podemos decir que el propósito de formación si sirve, teniendo en cuenta que no solo logramos un impacto significativo en la población que lo teníamos planeado, si no, fue enriquecedor generar un impacto y una mirada diferente a todo el contexto donde estábamos interviniendo. Gracias a todo esto, logramos evidenciar mejores respuestas a los comentarios que realizaban al inicio. “las emociones hacen parte de nosotros y de nuestro cuerpo”, “conocer y reconocer lo que siento también es EF”. Son resultados fructíferos para ellos y para todos los contextos, seguiremos en la búsqueda de llegar a más seres sensibilizados.

Incidencias en el diseño

El diseño curricular que proponemos desde este PCP está dirigido a la formación como una unidad llegando al cuerpo sensibilizado teniendo como propósito transformar y trascender la concepción que se tiene en la actualidad sobre EF. Para nosotros al pensar en el

diseño queríamos que el cuerpo no fuera entendido como una herramienta, instrumento como esa división de elementos que podemos encontrar, sino entender que el cuerpo es una unidad que no se puede separar ni dividir. Por lo cual la propuesta de nosotros está totalmente dirigida por medio “PERAFEMO”.

Cuando hicimos el diseño, y ya al estar en la implementación vimos como consecuencia que se debe tener presente que se diseña de una manera pero al llevarlo a la práctica nos vamos a encontrar con diferentes circunstancias que pueden cambiar el rumbo de las clases, es por ello que como maestros debemos tener la capacidad de adaptabilidad y siempre poder dotar de sentido y significado lo que se está realizando, teniendo en cuenta que cada ser humano que llega a nuestra clase es un mundo y que a pesar de que abordemos a un grupo no debemos dejar perder su esencia, sus necesidades y propósitos individuales.

De la misma forma es oportuno generar acuerdos de clase donde se tengan en cuenta los intereses de los alumnos, ya que al sentir que son escuchados, comprendidos y valorados ellos encuentran motivación en el espacio, apoyo en el maestro para sus fines y toman confianza en sí mismos y su potencial. Lo anterior debe suceder sin dejar de lado el establecimiento de límites respetuosos, donde los alumnos tengan presente que el maestro es responsable de lo que suceda con cada uno de ellos, por lo cual ante cualquier caso de peligro, violencia, desorden o desborde emocional se va a tomar una postura que procure el bienestar de todos, el control de la situación de riesgo o la comunicación asertiva para la ejecución de la clase.

Recomendaciones

Al llegar al final de este proceso queremos brindar algunas sugerencias a quienes deseen continuar con esta línea de investigación y ver el que hacer de la EF más allá del dolor, del rendimiento, de lo mecanicista u orgánica funcional, al comprender lo sensible es difícil enmarcar la sensibilización que se genera en un alumno con un número es por tanto que se deben establecer de manera puntual criterios de evaluación que permitan identificar y plasmar los avances, el alcance de objetivos, progreso en procesos, entre otros.

De la misma forma es oportuno generar acuerdos de clase donde se tengan en cuenta los intereses de los alumnos, ya que al sentir que son escuchados, comprendidos y valorados

ellos encuentran motivación en el espacio, apoyo en el maestro para sus fines y toman confianza en sí mismos y su potencial. Lo anterior debe suceder sin dejar de lado el establecimiento de límites respetuosos donde los alumnos tengan presente que el maestro es responsable de lo que suceda con cada uno de ellos, por lo cual ante cualquier caso de peligro, violencia, desorden o desborde emocional se va a tomar una postura que procure el bienestar de todos, el control de la situación de riesgo o la comunicación asertiva para la ejecución de la clase.

Siguiendo por esta línea, es vital que como maestros hagamos una lectura no solo del contexto en el que se va a desarrollar el espacio de EF, sino también hacer una lectura de nuestros alumnos, conocerlos como seres humanos para luego poder emprender una acción educativa o formativa, ya que entendiendo que tipo de problemas, sufrimientos, vacíos, alegrías, ilusiones o preocupaciones pueden tener nuestros alumnos es que podemos generar una conexión humana, que posibilite que los procesos de enseñanza-aprendizaje sean más significativos, espontáneos y armónicos.

Por último queremos hacer una invitación a nuestros colegas maestros y quienes quieren serlo y es que formar seres humanos es una gran responsabilidad por lo cual vemos que este ejercicio debe hacerse desde la vocación, la pasión y la esperanza por construir un mejor mañana desde el hoy, es por ello que consideramos que la educación de manera general y la EF de manera particular debe brindar voz a quienes han sido callados, visibilidad a los marginalizados, comprensión a los vulnerables, entre otras cosas debe ser promotora de la sensibilización humana en una sociedad carente de humanidad.

REFERENCIA

- Barrera Gaviria, A. E. (2012). *El proceso de sensibilización como metodología para la aceptación y reconocimiento del ser*. Revista Senderos Pedagógicos. <https://doi.org/10.53995/rsp.v3i3.27>
- Barrera Gaviria, A. E. (2012). El proceso de sensibilización como metodología para la aceptación y reconocimiento del ser. Revista Senderos Pedagógicos, 3(1), 59–70. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7886991>.
- Congreso de Colombia. (2021). *ley 209 de 2021. por la cual se establece la cátedra obligatoria de educación emocional*. diario oficial. <https://www.funcionpublica.gov.co>
- Constitución política de Colombia. (1991). *artículo 67. imprenta nacional*. <https://shorturl.at/PXXUC>.
- Freire, P. (s.f.). *pedagogía del oprimido*. servicioskoinonia.org. <https://shorturl.at/jmyfj>.
- Gallo Cadavid, L. E. (2012). *Notas sobre la educación corporal en clave estética*. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos, 8(2), 11–29. <https://shorturl.at/LJ4Ib>.
- Gallo Cadavid, l. e. (2018). *apuntes hacia una educación corporal, más allá de la educación física*. expomotricidad. Recuperado a partir de <https://shorturl.at/WYXGb>.
- Gallo Cadavid, L. W. (2009). *el pensamiento educativo de John Locke y la atención a la educación física*. *educación física y deporte*, 25(1), 97–114. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.2990>.
- García Cepero, M. C. (2001). *Flexibilización curricular: Una ruta para crear oportunidades de aprendizaje en el marco de la transformación pedagógica*. LA EDUCACIÓN EN PRIMER LUGAR, Vol. 1, 18. <https://shorturl.at/qiBdO>

- Márquez Mejía, A. (2013). *Educación física: un espacio emocionante generador de experiencia y aprendizaje* [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional].
<https://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/2940>.
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Fenomenología de la percepción*. Monoskop.
<https://shorturl.at/b9z8F>.
- NOAA. (2024). *What is an iceberg? National Ocean Service*.
<https://oceanservice.noaa.gov/facts/iceberg.html>.
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (1989). Convención sobre los Derechos del Niño [Artículo 29]. <https://www.un.org/es/documents/udhr/>.
- Planella, J. (s.f.). *Pedagogías sensibles: Sabores y saberes del cuerpo*. diposit.ub.edu
<https://shorturl.at/lx5Kv>.
- Universidad Pedagógica Nacional. (2013). *Educación física: un espacio emocionante generador de experiencia y aprendizaje*. Bogotá, Colombia. <https://shorturl.at/lihKb>.

ANEXOS

Ilustración 7: El problema de las etiquetas

EL PROBLEMA DE LAS ETIQUETAS

Objetivo:
Destacar la importancia de la regulación emocional, el reconocimiento de sí mismo y del otro en la resolución de problemas.

Actividad:
Se inicia la clase con una actividad rompe hielo, luego, en una hoja cada uno escribe su nombre y lo pondrá en un lugar visible de su cuerpo, se divide el grupo en dos, se ubican cada uno en un extremo del centro para memorizar la posición de las figuras, se intercambian los papeles entre el grupo, y al final se realiza la reflexión.

Momentos de la clase:
Atención – Acción – Significado

Educación Física

Grado:
11-03 J-M

Maestros a cargo sesión: Angie–Katerin–Sebastian

Docente a cargo del espacio:
Jhon Chicue

Explorándonos

26/03/2025

Nota: Adaptadas de imágenes originales de pngwing.com <https://shorturl.at/JTDWu>;

<https://shorturl.at/dD1k6>.

Ilustración 8: Comparsa

COMPARSA

Objetivo:
Contribuir en la vinculación de todos los alumnos en la planificación y desarrollo de una comparsa para favorecer el compromiso grupal.

Grado:
11-03 J-M

Educación Física

Maestros a cargo sesión: Angie–Katerin–Sebastian

Docente a cargo del espacio:
Jhon Chicue

Actividad:
Se inicia con un juego para el calentamiento, se solicita a los alumnos que comenten sobre el evento de la institución, sus intereses, propuestas y metas de la comparsa, atendiendo a ello, de les apoya en el montaje de la coreografía y se finaliza con una retroalimentación y reflexión de lo vivido en la clase.

Momentos de la clase:
Atención – Acción – Significado

Explorándonos

02/04/2025

Nota: Adaptadas de imágenes originales de pngwing.com <https://shorturl.at/JTDWu>;
<https://shorturl.at/dD1k6>.

Ilustración 9: Baile sensible

BAILE SENSIBLE

Objetivo:
Inquietar y fomentar la indagación en los alumnos sobre el origen de ritmos musicales que son habituales para que comprendan el sentido de los mismos.

Actividad:
Se inicia con una actividad, se ponen canciones de un género, se les da el contexto y trasfondo para que luego ellos propongan pasos dándole sentido a cada uno, se crea un espacio de baile libre donde interactúan con varios ritmos musicales que ellos mismos eligen, finalizando con la reflexión.

Educación Física

Maestros a cargo sesión: Angie–Katerin–Sebastian

Grado: 11-03 J-M

Docente a cargo del espacio: Jhon Chicue

Momentos de la clase:
Atención – Acción – Significado

Explorándonos

09/04/2025

Nota: Adaptadas de imágenes originales de pngwing.com <https://shorturl.at/JTDWu>;
<https://shorturl.at/dD1k6>.

Ilustración 10: Taller emociones



TALLER DE EMOCIONES

Maestros a cargo sesión:
Angie– Katerin– Sebastian

Educación Física **Momentos de la clase:**
Actividad: Atención – Acción – Significado

Objetivo:
Fomentar el conocimiento y aceptación de las emociones, sin categorizarlas.

Se inicia con un juego, se divide en subgrupos, se le asignan nombres de emociones y ellos desde su perspectiva deben indicar en qué momento de la actividad las han experimentado, escuchar a los compañeros y entre todos categorizarlas en positivas y negativas, luego, en una circunferencia expondrán sus puntos de vista, finalizando con una reflexión sobre la regulación emocional sobre permitirse sentir y el actuar con el otro.

Docente a cargo del espacio:
Jhon Chicue

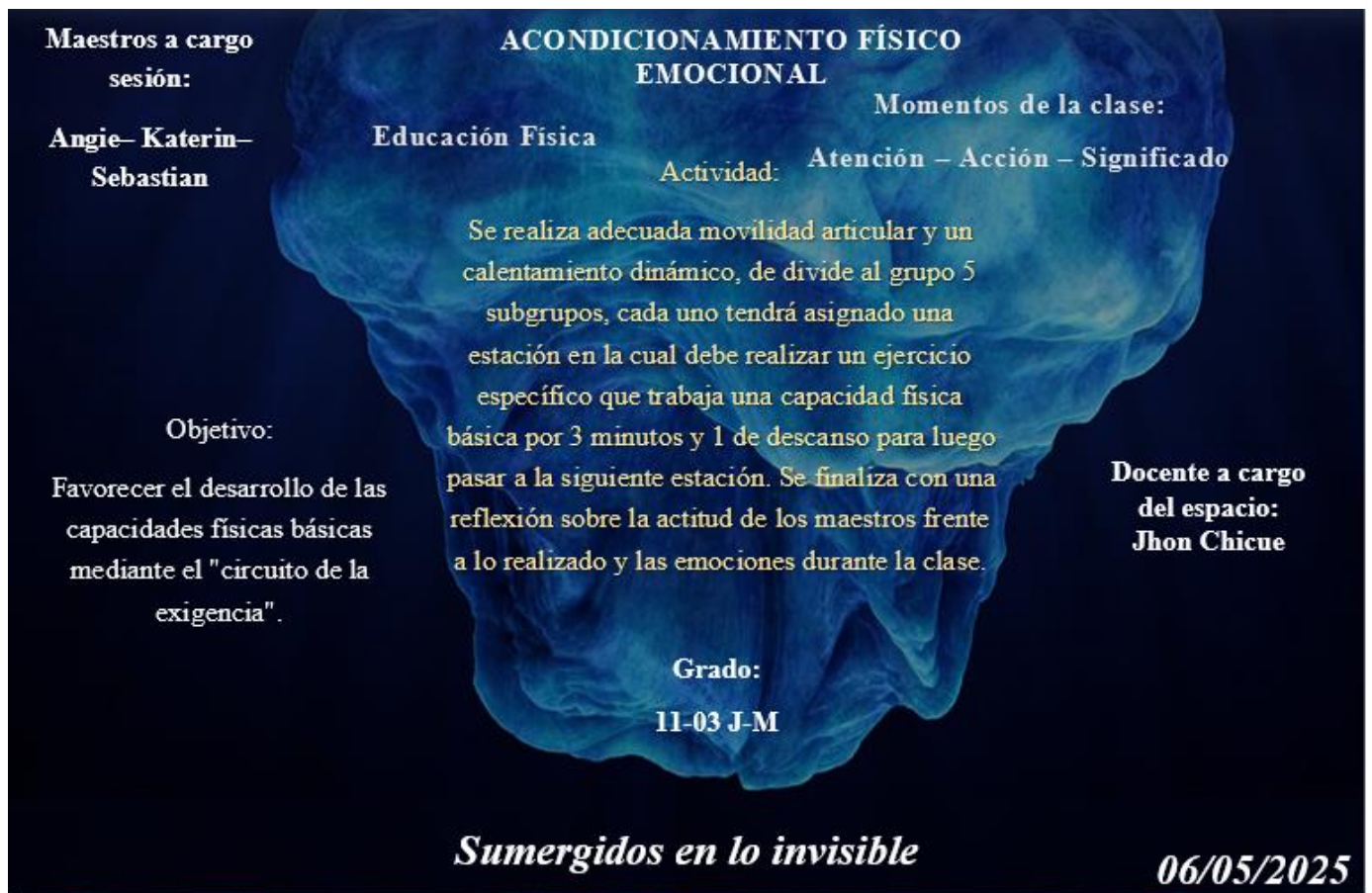
Grado:
11-03 J-M

Sumergidos en lo invisible

23/04/2025

Nota: Adaptada de imagen original de pngwing.com <https://shorturl.at/eeVXG>.

Ilustración 11: Acondicionamiento físico emocional



Maestros a cargo sesión:
Angie– Katerin– Sebastian

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EMOCIONAL

Educación Física

Momentos de la clase:
Actividad: Atención – Acción – Significado

Objetivo:
Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas básicas mediante el "circuito de la exigencia".

Se realiza adecuada movilidad articular y un calentamiento dinámico, se divide al grupo en 5 subgrupos, cada uno tendrá asignado una estación en la cual debe realizar un ejercicio específico que trabaja una capacidad física básica por 3 minutos y 1 de descanso para luego pasar a la siguiente estación. Se finaliza con una reflexión sobre la actitud de los maestros frente a lo realizado y las emociones durante la clase.

Docente a cargo del espacio:
Jhon Chicue

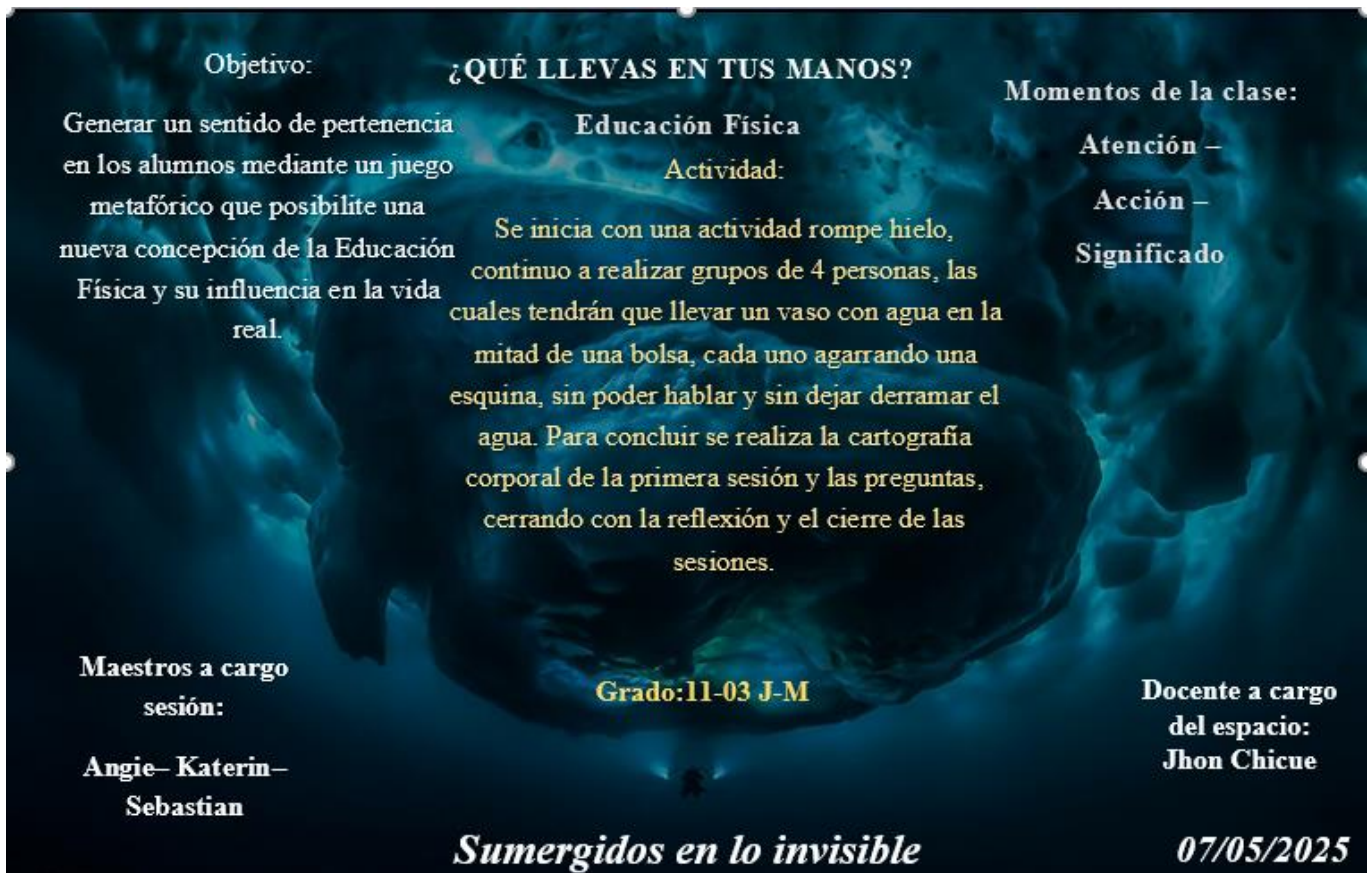
Grado:
11-03 J-M

Sumergidos en lo invisible

06/05/2025

Nota: Adaptada de imagen original de pngwing.com <https://shorturl.at/eeVXG>.

Ilustración 12: ¿Qué llevas en tus manos?



Objetivo:
Generar un sentido de pertenencia en los alumnos mediante un juego metafórico que posibilite una nueva concepción de la Educación Física y su influencia en la vida real.

¿QUÉ LLEVAS EN TUS MANOS?
Educación Física
Actividad:
Se inicia con una actividad rompe hielo, continuo a realizar grupos de 4 personas, las cuales tendrán que llevar un vaso con agua en la mitad de una bolsa, cada uno agarrando una esquina, sin poder hablar y sin dejar derramar el agua. Para concluir se realiza la cartografía corporal de la primera sesión y las preguntas, cerrando con la reflexión y el cierre de las sesiones.

Momentos de la clase:
Atención –
Acción –
Significado

Maestros a cargo sesión:
Angie– Katerin–
Sebastian

Grado:11-03 J-M

Docente a cargo del espacio:
Jhon Chicue

Sumergidos en lo invisible **07/05/2025**

Nota: Imagen recuperada y adaptada. <https://shorturl.at/Zfm9J>.