

El Juego Cooperativo En La Socioemocionalidad

Michael Andrey Aguiar Cardona

2019220002

Luis Alejandro Pacateque Toledo

2020120052



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Mayo, 2026

El Juego Cooperativo En La Socioemocionalidad

Michael Andrey Aguiar Cardona

2019220002

Luis Alejandro Pacateque Toledo

2020120052

Jonh García Diaz

Mg. en Educación

Tutor

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Mayo, 2026

Dedicatoria

Este proyecto va dedicado principalmente a mi madre, quien ha sido mi único y constante acompañamiento en este extenso viaje. Gracias, madre por ser el cimiento sobre el cual construí mis sueños; tu presencia silenciosa pero firme es el motor de este logro y este título te pertenece tanto como a mí, fuiste y siempre serás inspiración para mi proceso de vida.

A mi abuela, por ser mi primera maestra en el arte de vivir. Tus enseñanzas sobre cómo afrontar la vida con sabiduría, y amor son la base de mi ética personal y profesional, guiándome mucho más allá de lo que tú no lograste llegar, pero en este momento avanzamos y concretamos esta etapa de mi vida juntos.

A mí mismo, por la valentía de habitar la caída, la humildad de aprender de ella y la resiliencia para retomar el rumbo con más fuerza. Este proyecto es el testimonio de mis procesos internos, de mis tropiezos y de la convicción de que cada paso, incluso el más difícil, ha valido la pena.

A mi novia, quien es pilar fundamental y refugio en los momentos de mayor exigencia de mi carrera. Gracias por caminar a mi lado y permitirme ser para ti un motivo de orgullo y una guía. Que este logro sea la muestra de que, con determinación y apoyo mutuo, no existen metas inalcanzables para nosotros; eres mi motivación para seguir avanzando y abrir el camino que tú también cruzaras con éxito.

Por último, a mi compañero de PCP que en su momento ya no teníamos fuerzas, sin embargo, el trabajo cooperativo y la empatía hicieron que lográramos sacar el proyecto adelante.
GRACIAS.

Alejandro Pacateque Toledo

Dedicatoria

Este proyecto curricular es el resultado de un camino lleno de esfuerzo, aprendizajes y crecimiento personal, y quiero dedicarlo a las personas que han sido fundamentales en cada paso de este proceso.

En primer lugar, a mi padre, Uber Aguiar, quien con su ejemplo de disciplina, compromiso y perseverancia me ha enseñado el valor de luchar por los sueños. Este logro también es suyo, porque ha sido una guía constante en mi vida.

A mi madre, Gloria Cardona, por su amor incondicional, su apoyo permanente y su confianza en mí. Gracias por ser mi fortaleza en los momentos difíciles y por impulsarme siempre a seguir adelante con determinación.

A mis hermanos, quienes han sido parte esencial de mi vida, por su compañía, comprensión y apoyo sincero. Este logro también representa el vínculo que nos une como familia.

A mi mujer, Helen García, quien ha sido un apoyo fundamental durante todo este proceso. Gracias por tu amor, tu paciencia y por creer en mí incluso cuando las circunstancias eran difíciles. Tu compañía ha sido clave para estar firme y enfocado.

A mis amigos y conocidos cercanos, que, con sus palabras de aliento, su apoyo y su confianza hicieron este camino más llevadero. Cada gesto, por pequeño que parezca, contribuyó a que este proyecto se hiciera realidad.

Dedico este trabajo a todos ustedes, porque sin su apoyo, motivación y presencia, este logro no habría sido posible. Este proyecto no solo representa un objetivo alcanzado, sino también el reflejo del amor y respaldo de quienes han estado a mi lado en todo momento. Solo me queda decir, esto es dedicado a TODOS USTEDES

Michael Andrey Aguiar Cardona

Agradecimientos

Agradecer principalmente a la Universidad Pedagógica Nacional, nuestra alma mater, por abrirnos sus puertas y brindarnos el espacio para transformarnos no solo como profesionales de la educación física, sino como seres humanos críticos y comprometidos con la sociedad.

Al cuerpo docente de la licenciatura, quienes con su experiencia y exigencia nos encaminaron en este proceso, brindándonos las bases teóricas y pedagógicas necesarias para comprender la complejidad de nuestra labor.

Un agradecimiento especial a nuestro tutor, por asumir el reto de retomar este proyecto cuando carecía de visión clara. Gracias por su voluntad de guiarnos, por transformar la incertidumbre en una experiencia de aprendizaje significativo y por creer en el potencial de esta investigación cuando más lo necesitábamos.

A la Institución Educativa Santa Ana y, de manera muy especial, al profesor Luis Carlos Calderón. Gracias por abrirnos las puertas de sus clases de Educación Física y por brindarnos la confianza necesaria para implementar esta propuesta pedagógica con sus estudiantes. Sin su apertura y disposición, este trabajo de campo no habría sido posible.

A nuestros compañeros de carrera, con los que culminamos y con quienes compartimos el día a día en las canchas y los salones. Gracias por cada debate, por los trabajos en equipo y por el aporte que, desde su propia formación, hicieron a nuestro crecimiento académico y personal a lo largo de estos años.

Tabla de contenido

Dedicatoria	3
Dedicatoria	4
Agradecimientos	5
Tabla de contenido.....	6
Lista de Tablas	8
Lista de Figuras.....	9
Lista de Siglas	10
Introducción	11
Caracterización contextual.....	13
Caracterización de la realidad.....	13
Pregunta orientadora.....	13
Propósito de formación	13
Justificación	14
Antecedentes.....	15
Antecedentes locales	15
Tabla 1	15
Antecedentes nacionales	16
Antecedentes internacionales	18
Marco normativo	21
Perspectiva educativa	22
Área humanística	23
Área Pedagógica	27
Área Disciplinar.....	30
Diseño e implementación.....	34
Macro currículo	34
El currículo.	34
Propósitos.....	¡Error! Marcador no definido.
Específicos de la propuesta.....	36
Esquema general.....	37
Figura 1.	37
Meso currículo	37
Fundamentación	37
Estructura curricular.....	37

Contenidos	38
Tabla 4	38
Estrategias Didácticas	38
Instrumentos de recolección de información	40
Encuesta de Evaluación Socioemocional en Educación Física (Pre-test).....	40
Tabla 5. <i>Pre- test</i>	40
Micro currículo	41
Contextualización de la institución	41
Metodología	44
Evaluación.....	44
Etoograma de Observación	45
Sistematización de la Propuesta.....	48
Confrontación del propósito formativo con la evaluación de la propuesta.....	50
Perspectiva educativa y educación física.	50
Metodología y hallazgos encontrados, tipo de prácticas.....	51
Relación de la educación física con las otras disciplinas y/o áreas del saber.	51
Conclusiones.....	51
Aprendizajes y proyecciones.	52
Sentido del maestro de educación física	53
Respuesta al tema envolvente y núcleo problémico.....	53
Aporte de la propuesta a la educación física.....	53
Referencias.....	54
Planeaciones de las sesiones	57

Lista de Tablas

Tabla 1.	Antecedentes locales	15
Tabla 2.	Antecedentes nacionales	16
Tabla 3.	Antecedentes Internacionales.....	18
Tabla 4.	Contenidos	37
Tabla 5.	Pre- test	39
Tabla 6.	Etograma Experiencial.....	45

Lista de Figuras

Figura 1.	Esquema general	36
Figura 2.	Categorías Emergentes	36
Figura 3.	Primera sesión	54
Figura 4.	Segunda sesión	56
Figura 5.	Tercera sesión	58
Figura 6.	Cuarta sesión	60
Figura 7.	Quinta sesión	62
Figura 8.	Sexta sesión	65
Figura 9.	Séptima sesión	68
Figura 10.	Octava sesión	71
Figura 11.	Novena sesión	74
Figura 12.	Decima sesión	77
Figura 13.	undécima sesión	81
Figura 14.	Duodécimo sesión	84
Figura 15.	Decimotercera sesión	87
Figura 16.	Decimocuarta sesión	90
Figura 17.	Decimoquinta sesión	92
Figura 18.	Decimosexta sesión	94

Lista de Siglas

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

Introducción

Este proyecto pedagógico se origina en la praxis reflexiva desarrollada en el patio de la Institución Educativa Santa Ana, en Soacha, donde se evidenció la necesidad de resignificar el papel de la Educación Física más allá de una concepción tradicional centrada exclusivamente en el rendimiento motor o la condición física. En este contexto, se identificaron problemáticas relevantes en estudiantes de grado undécimo, como la autoexclusión, la baja autoconfianza, la dificultad para establecer relaciones empáticas y la limitada participación en actividades colectivas, situaciones que se vieron acentuadas tras las dinámicas de aislamiento derivadas de la pandemia.

En respuesta a esta realidad, el proyecto asume como propósito central la formación integral del estudiante, entendida como un proceso que articula dimensiones cognitivas, corporales, emocionales y sociales. Desde esta perspectiva, la Educación Física se posiciona como un escenario privilegiado para el desarrollo de habilidades socioemocionales, en tanto el cuerpo en movimiento no solo ejecuta acciones, sino que también expresa, comunica y construye significado en interacción con otros.

Bajo este enfoque, el juego cooperativo se constituye en el eje metodológico fundamental, al promover dinámicas de participación inclusiva donde el logro no depende del desempeño individual, sino de la construcción colectiva. A través de estas prácticas, se busca fortalecer competencias como la empatía, la cooperación, la autorregulación emocional y la autoconfianza, favoreciendo procesos de reconocimiento del otro, respeto por la diferencia y sentido de pertenencia. De esta manera, se pretende disminuir progresivamente las conductas de autoexclusión, transformando el espacio de clase en un entorno seguro, participativo y emocionalmente significativo.

El sustento teórico del proyecto se apoya en la perspectiva de la complejidad propuesta por Edgar Morin, que invita a comprender al ser humano como un sistema integral donde interactúan múltiples dimensiones; en la concepción de la convivencia y la aceptación del otro planteada por Humberto Maturana, quien resalta el papel de las emociones en la construcción de lo social; y en un enfoque de currículo holístico que reconoce la educación como un proceso orientado al desarrollo pleno del ser. Estas bases permiten comprender que la enseñanza no

puede fragmentarse, sino que debe integrar saberes, experiencias y relaciones humanas en contextos reales.

Metodológicamente, el proyecto se organiza en cuatro momentos articulados. En primer lugar, se presenta una fundamentación contextual y normativa que reconoce la importancia de la socioemocionalidad en el ámbito educativo, especialmente en contextos locales con dinámicas sociales complejas. En segundo lugar, se desarrolla el marco teórico que orienta la propuesta pedagógica desde una mirada crítica e integradora. En tercer lugar, se diseñan e implementan unidades didácticas centradas en juegos cooperativos, las cuales son evaluadas mediante un etograma que permite observar y analizar comportamientos socioemocionales en situaciones reales de interacción. Finalmente, se lleva a cabo una sistematización de experiencias que no sólo recoge los resultados obtenidos, sino que también reflexiona sobre los aprendizajes pedagógicos, las transformaciones observadas en los estudiantes y las posibilidades de proyección del proyecto.

En este sentido, la propuesta busca consolidar la Educación Física como un escenario vivo de mediación pedagógica, donde el juego cooperativo trasciende su dimensión biológica para convertirse en un medio de formación humana. Así, el cuerpo en acción se transforma en un vehículo para el diálogo, la construcción de vínculos y el fortalecimiento de la convivencia, aportando de manera significativa al desarrollo integral.

Caracterización contextual

Caracterización de la realidad

En las observaciones realizadas en el primer nivel del ciclo de Profundización evidenciamos los siguientes problemas en los estudiantes de las instituciones educativas donde realizamos las prácticas de observación e intervención: primero, la falta de autoconfianza lo que puede limitar el potencial de una persona y dificultar la consecución de sus metas. Los niños y adolescentes que carecen de autoconfianza pueden tener dificultades para relacionarse con los demás y para enfrentar los desafíos de la vida.

Segundo, observamos la autoexclusión social lo que puede tener efectos negativos en la salud física y mental, incluyendo depresión, ansiedad y enfermedades cardiovasculares. El uso excesivo de la tecnología y las redes sociales puede contribuir al aislamiento social, especialmente entre los jóvenes.

Como sabemos la pandemia del COVID-19 que vivimos ha exacerbado estos problemas, aumentando el aislamiento social y las dificultades emocionales por lo que existe una creciente conciencia sobre la importancia de la salud mental, especialmente en niños y adolescentes.

En este PCP utilizaremos el juego cooperativo como herramienta educativa, ya que es una forma natural y divertida de aprender y desarrollar habilidades socioemocionales (empatía, la autorregulación y la autoconfianza) y con esto desarrollar habilidades de comunicación y reducir el estrés y la ansiedad.

Pregunta orientadora

¿Cómo los juegos cooperativos desde la educación física disminuyen la exclusión, en los estudiantes de 11-1 y 11-3, de la Institución educativa Santa Ana?

Propósito de formación

Formar integralmente a los estudiantes desde el área de Educación Física, potenciando habilidades socioemocionales como la empatía, la cooperación y autoconfianza a través de los juegos cooperativos. Este enfoque busca prevenir situaciones de autoexclusión, fortalecer el rendimiento académico y las relaciones sociales.

Justificación

El interés por la socioemocionalidad y la inquietud por las diferentes problemáticas que evidenciamos en nuestro periodo de observación en las instituciones, la problemática a la que le daremos relevancia en este proyecto será en la falta de empatía que están presentando los estudiantes en sus espacios académicos y la exclusión social que es de las principales afectaciones de salud mental, probablemente es causante de generar condiciones como la depresión, ansiedad, incluso enfermedades cardiovasculares en los estudiantes.

Para comprender la socioemocionalidad en el marco del desarrollo integral que propicia la Educación Física, es preciso situar en el corazón mismo de la condición humana, tal como la concibe Edgar Morin. El autor francés postula al ser humano como un *homo complexus*, una unidad tejida por dimensiones biológicas, sociales y afectivas que resultan inseparables. Dentro de esta complejidad, la dimensión empática no es un aditamento secundario, sino la capacidad fundamental que religa al individuo con la especie, permitiéndole comprender al otro desde su subjetividad y reconociendo que la propia humanidad solo se completa en el encuentro con el semejante. La Educación Física, en este contexto, se erige como un escenario privilegiado para cultivar esta socioemocionalidad, pues el cuerpo en movimiento y el juego cooperativo se convierten en el vehículo primario para experimentar la cooperación, regular las emociones y construir autoconfianza, habilidades que la investigación contemporánea identifica como esenciales para la convivencia y el bienestar integral del alumnado. Así, al priorizar el desarrollo socioemocional, esta disciplina no solo forma cuerpos hábiles, sino sujetos sensibles y conscientes, capaces de habitar el mundo desde una ética de la comprensión y la solidaridad, tal como Morin lo vislumbra en su propuesta de un pensamiento capaz de religar las dimensiones humanas.

Los estudiantes de la institución educativa Santa Ana tienen una educación tradicional se centra en su desarrollo cognitivo y su comportamiento rígido, fuera de la creatividad y la exploración de aprendizajes, descuidando por completo en los estudiantes potenciar su dimensión socioemocional. Por eso en nuestras prácticas queremos fortalecer en la formación integral de los estudiantes (autoconfianza, autorregulación empatía), por medio de los juegos

cooperativos para que los estudiantes puedan encontrar una forma de manejar esas emociones de una manera positiva y lograr adaptarse a situaciones desafiantes y poder llegar a la conciencia social en la que comprende y empatiza con las emociones y perspectivas de los demás y poder beneficiar su rendimiento académico y sus relaciones sociales.

Antecedentes

Antecedentes locales

Tabla 1. *Antecedentes locales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes e Institución que avala los trabajos de grado y para qué sirve
Juegos tradicionales para fomentar lo socioemocional.	Chacón Cruz, Wendy Juliana y Rodríguez Domínguez, Manuela.	2022	Este proyecto de grado de la Universidad Pedagógica Nacional da a conocer el valor de las emociones, las experiencias y las habilidades motrices a través de los juegos tradicionales. Se justifica la importancia de rescatar y priorizar las prácticas y habilidades de los juegos tradicionales para el desarrollo integral de los estudiantes. En un plan de mejoramiento permitiéndole de esta manera a los estudiantes distinguir sus emociones en los diversos escenarios académicos.
Por una Educación Física Socioemocional a partir de una crítica al abordaje emocional en el capitalismo.	Báez Aponte, Camilo Alejandro.	2024	En este proyecto de grado de la Universidad Pedagógica Nacional encontramos en este antecedente un modelo de intervención que incluye estrategias didácticas y actividades específicas para trabajar las diferentes dimensiones de la educación socioemocional en el contexto de la EF. El objetivo principal de es presentar una propuesta de intervención para la Educación Física (EF) que integre la educación socioemocional.
Percepción de las emociones relacionadas con la	Daza Leguizamón, Laura Jineth y Soler Loaiza, Tania	2024	Este proyecto de grado de la Universidad Pedagógica Nacional por medio de un taller exploratorio, se describieron las experiencias

convivencia en adolescentes en un colegio de Bogotá.	Milena.		emocionales de los estudiantes en situaciones de convivencia en el entorno escolar y así poder comprender la relación que perciben los adolescentes de grado octavo entre las emociones y la convivencia escolar.
Sensibilizar lo invisible: el iceberg de la Educación Física.	Sánchez Peña, Angie Julieth, Ricaurte Venegas, Katerin Viviana y Ortiz Cruz, Juan Sebastián	2025	Este proyecto de grado de la Universidad Pedagógica Nacional busca sensibilizar el ser humano sobre su cuerpo no solo mejorará su condición física, sino que desarrollará y potencian el reconocimiento de sí mismos.
Juegos cooperativos como estrategia para mitigar los procesos de individualización.	Gómez Gómez, Derly Milena Martínez Hernández, Deicy Lorena	2018	Este proyecto de grado de la Universidad Pedagógica nos brinda para nuestro pcp una proyección de los distintos juegos cooperativos que podemos llegar a adaptar para los resultados a los que queremos proyectamos, brindando herramientas y autores clave.

Antecedentes nacionales

A nivel nacional, se indaga en bases de datos de diferentes Bibliotecas Nacionales y repositorios de las diferentes universidades e instituciones de educación superior en Colombia, que nos permita al acceso a trabajos realizados desde diferentes disciplinas, que contribuyan al análisis y orientación de este proyecto.

Tabla 2. *Antecedentes nacionales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes e Institución que avala los trabajos de grado
Juego y aprendizaje cooperativo: Acciones de paz	Doris Elena Salazar Hernández y Marleny del Socorro Silva	2021	Esta investigación del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid analiza el aprendizaje cooperativo que desde juego en equipo se pudo reconocer que son herramientas de las que pueden servir para que los profesores generen ambientes y espacios de inclusión, participación y respeto entre los estudiantes. Comprender el juego y el

			aprendizaje cooperativos como acciones de paz, va más allá de unas prácticas que permiten trascender la noción de cooperar. Se busca pasar de considerarlos como prácticas procedimentales al ejercicio reflexivo al jugar y al aprender juntos. La esencia del juego y del aprendizaje cooperativos invitan a una fundamentación teórica que encierra una filosofía de vida que pretende que mientras se juega y se aprenda.
El juego cooperativo como herramienta para mejorar la convivencia en el aula de educación física.	Daniel Alejandro Beltrán López, José Joaquín Carreño Gálvez y Diego Elías Cortés Quijada	2022	Algunos de los objetivos de la investigación de la Universidad Andrés Bello nos pueden servir para nuestro PCP, es establecer que el juego cooperativo es una herramienta que contribuye a una mejora en la convivencia; identificar los cambios conductuales de los estudiantes tras el proceso de intervención y determinar la percepción y sentimientos de los niños en relación con la clase de educación física, es una herramienta positiva para el desarrollo de la convivencia, lo que se ve respaldado por los cambios conductuales positivos evidenciados durante el proceso de intervención, además de una mejoría en las relaciones entre compañeros de clases y una optimización en el desarrollo de las clases.
El juego cooperativo como estrategia para promover la motivación de los estudiantes en la clase de educación física.	José Luis Pernía Delgado	2022	En este trabajo de grado de la Universidad del Norte de Santander, vemos una guía de juegos cooperativos como estrategia que promueva la motivación en los estudiantes en la clase de educación física, todo por los elementos vivenciales que se han evidenciado en torno a la falta de participación, interés y apropiación de los beneficios que genera la clase de educación física, en torno a la formación global del ser humano, elementos que se han obviado y se han visto más críticos en la actualidad, por la influencia de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), del distanciamiento social por pandemia y de las consecuencias que esta trajo consigo, promoviendo el sedentarismo y la desestimación de la actividad física racionalizada, programada y lúdica, para el logro de las más altas virtudes

			humanas.
El juego cooperativo como herramienta para estimular las habilidades sociales en niños de segundo grado del colegio los próceres.	Rojas Mendoza, Angie Tatiana, Díaz Sánchez, Laura Juliana.56k	2024	En este trabajo de pregrado de la Universidad Francisco de Paula Santander, se analiza la importancia del juego cooperativo, ya que es una herramienta que permite el desenvolvimiento de los niños en los diferentes contextos en los que se rodea, explorando diferentes roles que pueda asumir en la sociedad. Hay una falta de habilidades sociales por parte de esta población elegida, causando problemas de comunicación, empatía, falta de seguridad, lo cual afecta su participación en actividades grupales y en la interacción con sus compañeros, al implementar los juegos cooperativos se generaron espacios de socialización donde los estudiantes comprendieron la importancia del trabajo en equipo, disminuyendo la competitividad y el individualismo reflejado en el aula de clase, logrando resultados más favorecedores y positivos de forma personal y colectiva.
Los juegos cooperativos: estrategia didáctica para fortalecer la convivencia escolar y la cultura de paz en los estudiantes.	Tovar Macea, Tayner Castellanos, Wilder Antonio Abisaad Sepúlveda, Astrid Marzola Anya, Katty Jissela	2024	En esta tesis de grado de la Universidad de Antioquia se explora la implementación de actividades lúdicas cooperativas como un método educativo para mejorar la convivencia escolar y promover una cultura de paz en los estudiantes. El objetivo principal es crear ambientes escolares más inclusivos y respetuosos, utilizando los juegos cooperativos para fomentar la colaboración, la empatía y la resolución pacífica de conflictos entre los estudiantes. A través de la participación en estas actividades, los estudiantes desarrollan habilidades sociales y emocionales, mejorando la convivencia dentro de la comunidad educativa. Se subraya que los juegos cooperativos no sólo ayudan a reducir la violencia y los conflictos dentro de las instituciones, sino que también contribuyen a formar ciudadanos más conscientes y comprometidos con la paz.

Antecedentes internacionales

A nivel internacional se indaga en diferentes bases de datos, usando Google académico como el principal motor de búsqueda, que nos permitan tener una mirada internacional de las disciplinas y temáticas que nos interesan.

Tabla 3. *Antecedentes Internacionales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes e Institución que avala los trabajos de grado
Competencias socioemocionales y resiliencia de estudiantes de escuelas vulnerables y su relación con el rendimiento académico.	Ximena Suárez Cretton y Nelson Castro Méndez.	2022	El propósito de este antecedente tipo revista de la Pontificia Universidad Católica del Perú nos sirve para explorar el nivel de desarrollo de competencias socioemocionales y su relación con el rendimiento escolar. El desarrollo del potencial de adaptación socioemocional y de resiliencia en niños, y una correlación positiva de estas con el rendimiento escolar y protector de salud mental, un recurso para compensar efectos de la vulnerabilidad y un potencial a usar para mejorar el rendimiento académico. Confirma la relevancia de la intervención en habilidades socioemocionales.
El cuento motor como recurso didáctico provocativo para fomentar la cooperación y la empatía.	Daniel Martos, Javier Monforter, Bernardo Espí, Rodrigo Atienza y Alexandra Valencia.	2022	Universidad de La Rioja habla acerca de la experiencia pedagógica que tiene como propósito desarrollar la compasión y la empatía del alumnado hacia la inclusión mediante la cooperación en diferentes retos propuestos por medio del cuento motor, este se implementó en dos grupos de 3° de Primaria de dos centros públicos diferentes y, de forma complementaria, en dos jornadas destinadas a la formación de profesorado el uso de un cuento motor, fue implementado en la Educación Física de Primaria y Educación Superior. La experiencia pedagógica tiene como propósito desarrollar la compasión y la empatía del alumnado hacia la inclusión mediante la cooperación en diferentes retos propuestos.

La Educación Física y las relaciones sociales en Educación Primaria.	Tania Carbonel Ventura.	2018	En el antecedente de la Universidad de Extremadura podemos encontrar una propuesta de intervención educativa basada en la Expresión Corporal, en la cual se defiende que las relaciones sociales se pueden mejorar a través de la Educación Física. El principal objetivo de este estudio es la mejora de la desinhibición en el aula de Primaria a través del juego, concretamente del aprendizaje cooperativo, que ayudará al niño a tener mejores habilidades sociales para relacionarse con los demás. El aprendizaje cooperativo, que ayudará al niño a tener mejores habilidades sociales para relacionarse con los demás.
Juegos cooperativos en las habilidades sociales en estudiantes de educación general básica media.	Moreira Verdezoto Jefferson Romario	2025	La presente investigación de la Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la educación -Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, aborda la influencia de los juegos cooperativos en el desarrollo de las habilidades sociales (como la comunicación, el trabajo en equipo, la empatía y la inclusión). Este tema resulta significativo debido a su contribución al desarrollo social y emocional de los estudiantes, promoviendo interacciones positivas, trabajo colaborativo y una cultura de equidad en el entorno escolar. El objetivo principal del estudio es analizar cómo los juegos cooperativos impactan en el fortalecimiento de las habilidades sociales.
Juegos cooperativos y habilidades sociales en estudiantes de primaria del Colegio Experimental de Aplicación de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle,	Guerrero Pacheco, Samanta Cecilia Cosme Esteban, Migeidy Joselyn.	2025	Lo que nos interesa de este trabajo de grado de Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle es la influencia de los juegos cooperativos en el desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes de primaria, se evalúa los cambios en las habilidades sociales de los estudiantes a lo largo del tiempo, tras la implementación de una unidad didáctica de juegos cooperativos. Se emplearon dos instrumentos de medición: un instrumento estandarizado para evaluar las habilidades socioemocionales, y una unidad diseñada específicamente para evaluar la variable juegos cooperativos indican una

2024.			influencia estadísticamente significativa entre los juegos cooperativos y las habilidades sociales en los estudiantes participantes. Se concluye que los juegos cooperativos tienen una influencia significativa en el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes.
-------	--	--	---

Marco normativo

Para darle sentido y fundamento legal a nuestro PCP, es necesario hablar del marco normativo colombiano para el fomento de habilidades socioemocionales mediante el Juego Cooperativo en las instituciones educativas.

La normativa educativa colombiana respalda de manera clara la importancia de una formación integral que incluya no solo lo académico, sino también el desarrollo emocional y social de los estudiantes. Desde la Constitución Política de 1991, en sus artículos 44 y 67, se reconoce que los niños tienen derecho a un desarrollo integral que abarca la educación, la recreación y el bienestar, entendiendo la educación como un proceso con función social que promueve el acceso al conocimiento y a los valores culturales. En coherencia con esto, la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994) plantea que la formación debe fomentar valores como la solidaridad, el respeto y la convivencia, además de integrar dimensiones personales y sociales como la autoestima, la identidad y las habilidades para relacionarse con los demás. Asimismo, resalta el papel de la educación física, la recreación y el deporte como medios fundamentales para el desarrollo integral del estudiante.

Por su parte, otras disposiciones complementan esta visión al fortalecer la convivencia y el bienestar en el entorno escolar. La Ley 1620 de 2013 establece el Sistema Nacional de Convivencia Escolar, priorizando el desarrollo de habilidades socioemocionales y promoviendo estrategias pedagógicas como el juego cooperativo para prevenir la violencia, el acoso y la exclusión social. De igual forma, el Decreto 1860 de 1994 reconoce el valor de las actividades lúdicas, deportivas y culturales, así como la posibilidad de implementar proyectos transversales enfocados en la convivencia y la salud mental. A esto se suman los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional, como las Guías de Competencias Ciudadanas y la Estrategia de

Educación Socioemocional (2021), que destacan la empatía, la cooperación y la autorregulación emocional, junto con programas como “Escuela como territorio de paz”, los cuales promueven metodologías participativas orientadas al fortalecimiento de la convivencia, la inclusión y el desarrollo emocional de los estudiantes.

Perspectiva educativa

Fomentar la empatía, la colaboración y la cooperación desde la educación física tiene numerosos beneficios para la vida de los estudiantes y para la sociedad. Algunos beneficios sociales son la mejora de las relaciones interpersonales, tales como la empatía, la colaboración y la cooperación. Estas ayudan a los alumnos a desarrollar relaciones positivas y respetuosas con sus compañeros. Es importante resaltar que la educación física puede ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades sociales como la comunicación, el liderazgo y la resolución de conflictos. Por medio de la educación física se puede fomentar la inclusión y la diversidad entre los estudiantes, por medio de la colaboración y la cooperación, ya que estas habilidades ayudan a crear un entorno inclusivo y respetuoso, donde todos los estudiantes se sientan valorados y apoyados.

También es importante resaltar los beneficios emocionales, como lo es la mejora de la autoestima. Es necesario tener presente que la actividad física y la colaboración pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad en los estudiantes.

Por último, hablemos de los beneficios académicos, puesto que al potenciar la colaboración y la cooperación podemos ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de pensamiento crítico y resolución de problemas, lo que puede mejorar su rendimiento académico.

Beneficios en el transcurso del Pcp:

La empatía, la colaboración y la cooperación pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades esenciales para la vida, a saber: la comunicación, el liderazgo y la resolución de conflictos. La actividad física y la colaboración ayudan a los estudiantes a desarrollar hábitos saludables, a mejorar su bienestar físico y emocional, a desarrollar una mayor conciencia social y responsabilidad ciudadana, lo que puede fomentar una sociedad más justa y equitativa.

Para ello, se tiene en cuenta en el área humanística, el ideal de hombre, cultura, sociedad y el desarrollo humano; del área pedagógica, la concepción de educación; de la educación física,

el currículo a implementar, el modelo pedagógico, el rol del estudiante y del profesor; y, por último, el área disciplinar, la tendencia disciplinar.

Área humanística

Ideal de hombre, cultura, sociedad y desarrollo humano.

El ideal de hombre que queremos construir y potenciar desde nuestro PCP, es un hombre complejo y se enfatiza principalmente en la dimensión empática, buscando un ideal de humanidad interconectada. Nos basamos en la visión del hombre complejo, propuesta por el filósofo y sociólogo Edgar Morin, surge como una crítica necesaria a las perspectivas reduccionistas que han fragmentado nuestra comprensión del ser humano. Morin postula que la naturaleza humana es una unidad multidimensional donde lo biológico, lo psicológico, lo social y lo cultural están interrelacionados y entrelazados. “El ser humano no es una suma de partes aisladas, sino un sistema en el que lo racional convive con lo afectivo”, lo individual con lo colectivo, y la certeza con la incertidumbre. Es precisamente en esta concepción de complejidad donde la dimensión empática se plasma no como un añadido opcional, sino como el pilar fundamental y el ideal ético para la realización plena de este hombre complejo en un mundo globalizado e interdependiente.

Argumentar que la empatía es el ideal del hombre complejo implica reconocer que solo una capacidad tan profunda y holística puede responder a su naturaleza multifacética. La empatía no es simplemente sentir lástima por otro; es la habilidad cognitiva y afectiva de comprender la realidad interna de otra persona, de "ponerse en sus zapatos" reconociendo que esos zapatos son distintos a los propios. El hombre complejo de Morin, que integra razón y emoción, encuentra en la empatía la síntesis perfecta: un acto que requiere de la inteligencia para comprender contextos (dimensión cognitiva) y de la sensibilidad para conectar afectivamente (dimensión emocional). Un ser puramente racional sería incapaz de una empatía genuina, así como un ser puramente emocional podría quedarse en una simpatía superficial. La complejidad humana demanda esta integración, y la empatía es su expresión práctica más elevada.

El legado de Humberto Maturana en la Educación Física: Más Allá del Cuerpo Mecánico, propone un cambio de paradigma radical para entender qué nos constituye como seres humanos. Si bien sus aportes son fundamentales para enriquecer la Teoría del Desarrollo Humano en general, encuentran un campo de aplicación excepcional y concreto en la EF, una disciplina tradicionalmente anclada en perspectivas biomecánicas, competitivas y de rendimiento. Maturana (1994) nos invita a trascender la visión del cuerpo como una máquina para observar como el núcleo de nuestra existencia relacional y emocional. Define el amor no como un sentimiento romántico, sino como "la emoción que constituye el dominio de acciones en que se dé la aceptación del otro como un legítimo otro en convivencia" (pp. 45-46).

En la Educación Física, esto se traduce directamente en la creación de un ambiente donde ningún estudiante se siente excluido, juzgado o humillado por sus capacidades físicas. El amor es la emoción que permite la colaboración sobre la competencia despiadada: Un juego cooperativo donde el éxito del equipo depende de la inclusión de todos, además da seguridad para arriesgarse, ya que si un alumno que no teme al error (fallar un tiro, no alcanzar una distancia, tropezar) es un alumno que se atreve a aprender y a superar sus límites. El miedo al fracaso, generado por un ambiente de burla o exigencia extrema, paraliza el desarrollo motor y la autoestima, también es importante aclarar que fortalece el reconocimiento a la legitimación del otro, al comprender que el compañero más hábil y el menos hábil son legítimos otros en el espacio de juego. Esto fomenta el respeto, la ayuda mutua y la empatía.

Maturana afirma que el aprendizaje no es la absorción de información, sino una transformación estructural del alumno en la convivencia con el profesor y sus pares, por eso el profesor que se limita a explicar un gesto técnico (como lanzar una pelota) y a medir su eficacia, está operando desde el paradigma tradicional. Desde la mirada de Maturana, el verdadero aprendizaje ocurre en la interacción, donde el rol del profesor no es simplemente ser un instructor, sino un facilitador que ama su clase (el movimiento, el juego, la vida sana) y ama a sus estudiantes. Su labor es crear dinámicas de convivencia donde surja naturalmente la curiosidad por moverse, jugar y mejorar.

Apoyados en la teoría ecológica de Urie Bronfenbrenner y la filosofía del Sumak Kawsay (Buen Vivir), se revoluciona una perspectiva al proponer una teoría que sitúa a la persona en el

centro de un complejo sistema de relaciones ambientales. En la teoría Ecológica del Desarrollo Humano de Bronfenbrenner se postula que el crecimiento individual no puede entenderse de forma aislada, sino solo en el contexto de los múltiples entornos interconectados en los que la persona vive y se desenvuelve. La esencia como tal de esta teoría es que el desarrollo es el resultado de la interacción dinámica entre el individuo y su entorno. Se identifica como una teoría contextual o bioecológica del desarrollo humano. Su postulado central es que el desarrollo es un proceso permanente de adaptación mutua entre un ser humano activo, en constante cambio, y las propiedades cambiantes de los entornos en los que vive. Relacionando un poco la teoría de desarrollo, con la educación física, nos invita a Re imaginar la Educación Física no como una asignatura aislada, sino como una praxis fundamental para conectar al ser humano con su entorno natural y social, organizando su desarrollo en torno a los límites ecológicos y el bienestar colectivo. Esta visión se opone a modelos de rendimiento extractivista que ven el cuerpo como una máquina de producir marcas, y lo reconoce como el núcleo de una red de relaciones.

El ser humano, desde que nace, explora el mundo a través del movimiento y la relación física. La EF es la disciplina que estructura y potencia esta exploración, facilitando la interacción con los múltiples sistemas que propone Bronfenbrenner (1979) y que son esenciales para un desarrollo integral. Por ello la relacionamos con la EF como el eje articulador de los sistemas ecológicos, porque ofrece una lupa para entender cómo la práctica de la EF trasciende el gimnasio y se entrelaza con otras prácticas corporales que trascienden a un mirar más integral del ser.

Desde el microsistema, se comprende el cuerpo en su entorno inmediato como lo es la familia, la EF puede promover actividades y juegos familiares (jornadas de juego, deportes en comunidad) que fortalezcan los vínculos afectivos a través del movimiento compartido, replicando esa primera relación física con la madre. También se involucra la escuela y amigos, ya que es el espacio por excelencia para aprender a convivir. El profesor de EF que fomenta la cooperación, el respeto por la diversidad de capacidades y la resolución pacífica de conflictos en el juego está construyendo un microsistema saludable. Aquí, el rendimiento se mide en cohesión grupal y autoestima.

Además, el mesosistema se lleva a tejer redes a través del movimiento, la conexión entre la familia y la escuela se potencia cuando la EF genera proyectos que traspasan las paredes del colegio, como lo son los clubes deportivos comunitarios, campeonatos intergeneracionales o iniciativas de vida activa que involucren a padres e hijos. Esto consolida un entorno de apoyo consistente para el desarrollo, que en este momento implementaremos desde nuestro Pcp. El exosistema o contextos indirectos, como las políticas municipales que deciden construir parques bio-saludables, ciclovías o canchas deportivas en barrios vulnerables, impactan directamente en las oportunidades que la EF tiene para promover la salud. Un profesor puede usar estos recursos para tareas concretas, conectando el aprendizaje con la comunidad. Desde el macrosistema que integra los valores culturales, la EF se constituye en un vehículo poderoso para transmitir los valores del Sumak Kawsay y contrarrestar la cultura del consumismo, para buscar el bienestar colectivo, priorizando juegos cooperativos donde el éxito es grupal, sobre la glorificación del campeón.

En el crono-sistema, asociamos la EF para la adaptación al tiempo y la historia que trasciende y enmarca. Un ejemplo claro es la pandemia de COVID-19, la cual demostró cómo la EF, con las plataformas virtuales promovió la actividad en casa, evidenciando su rol crucial en tiempos de crisis. Hoy día debe proponer las transiciones vitales, ofreciendo prácticas diferentes para un niño, un adolescente o un adulto mayor.

El aprendizaje entre pares se entiende en la EF como el proceso mediante el cual los estudiantes aprenden unos de otros mediante la imitación, la corrección entre compañeros y el juego espontáneo. Esta transformación estructural no es solo neuronal (aprender una nueva habilidad), sino también emocional y social (ganar confianza, aprender a liderar, a seguir reglas, a negociar). Daniel Goleman (1995) afirma que "Nuestros sentimientos son esenciales para el pensamiento. Cada emoción nos predispone de un modo característico a la acción; cada una señala una dirección que ha resultado útil para afrontar los desafíos repetidos de la vida humana" (p. 25).

Es necesario transformar el concepto de la explotación del cuerpo al cuidado del cuerpo, pero para ello es necesario hacer una crítica al modelo actual, donde el deporte de alto rendimiento y la industria del fitness promueven una explotación del cuerpo que es exígete al

máximo, moldeado para un estándar, deséchalo cuando ya no rinda. Es una lógica extractivista, similar a la del capitalismo depredador. Nuestra propuesta desde la educación física es transformar las clases en espacios donde se enseñe el cuidado sostenible del cuerpo desde la equidad de participación al garantizar que todos los cuerpos, sean legítimos otros en convivencia (Maturana). Diseñar actividades donde el éxito no se mida sólo por quién llega primero, sino por la colaboración, el esfuerzo personal y la inclusión de todos. Se valora la diversidad corporal como una riqueza, no como un defecto a corregir y con esto queremos la construcción de una comunidad, en la cual se critique al modelo actual: El énfasis excesivo en el ranking, la selección de "los mejores" y la glorificación del campeón refuerza el individualismo y la negación del otro que Maturana crítica, genera exclusiones y fracturas en el grupo.

Algunos de los principios claves a formar en la sociedad actual es una economía solidaria y de crecimiento en la cual se rechace al consumismo y priorice necesidades reales sobre el consumo compulsivo. Desde nuestra labor como futuros maestros en formación, buscamos generar en nuestros estudiantes una educación crítica y consciente, que cuestione el sistema capitalista y sus efectos. Tener una conciencia del individuo y sus entornos y cómo estos influyen en su crecimiento y desarrollo.

Área Pedagógica

En nuestro concepto de educación, John Dewey desde el aprendizaje experiencial en los distintos contextos sociales por la interacción con otros es vital para el crecimiento intelectual y emocional. Por ejemplo, en la escuela, vista como una comunidad pequeña, los estudiantes aprenden a cooperar, colaborar y participar en procesos democráticos y a desarrollar habilidades sociales.

Por eso, siguiendo con la idea del autor, la experiencia por sí sola no es suficiente, ya que se debe avanzar hacia un proceso de reflexión y comprensión para un aprendizaje significativo y a un pensamiento crítico y creativo, para que en la práctica de actividades desafiantes y problemáticas puedan analizar situaciones, identificar el problema y encontrar soluciones efectivas que no solo los preparen para la vida sino que entiendan que “la educación es la vida en sí misma” (Dewey, 1938, p.23).

De esta manera todos los aprendizajes deben ser relevantes para ser llevados más allá de las cuatro paredes de las instituciones educativas, para que sean entrelazados en su rutina, sus experiencias y sus actividades diarias, ya que al final la mejor manera de aprender es haciendo, porque los estudiantes aprenden mejor cuando participan activamente en actividades prácticas y en la resolución de problemas, en lugar de recibir información de forma pasiva.

Por eso el modelo Inter estructurante que plantea Julián de Zubiría (2006) postula la importancia de la construcción interna del conocimiento, como la relevancia del contexto social y cultural sin omitir el rol del docente como mediador activo, con esto evitamos la educación tradicional en la que el docente es el único sujeto activo y el estudiante pasa a ser un receptor de información pasivo; en cambio, buscamos fomentar un estudiante activo que construye su conocimiento de la mano con su entorno social, a través de la interacción con sus compañeros y sus conocimientos previos.

En este caso el docente presenta un rol de mediador activo quien es guía del conocimiento y quien brinda las herramientas como interrogantes, retos y conversaciones de gran importancia para que la clase se desarrolle de la mejor manera, fomentando el diálogo y la reflexión para que de esta forma los estudiantes comprendan el “por qué” y el “cómo se hace” con preguntas que pueden abrir la clase a un debate en torno a propuestas de los estudiantes para que ellos participen activamente y cumplan con el conocimiento bidireccional que se construye entre dos o más personas y cada aporte es un conocimiento que dirigimos a los demás, en la cual también podemos aprender. Por eso "la pedagogía dialogante busca formar un ser humano capaz de pensar con autonomía, sentir con profundidad y actuar con pertinencia en su contexto social." (De Zubiría Samper, 2006, p. 24)

Nuestro propósito formativo busca fortalecer las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes para aprender de manera autónoma a cuidarse y cuidar del otro sin dejar de lado la forma en que plasma las emociones en cualquier entorno.

Entendiendo que De Zubiría (2006) nos brinda la metodología de la relación, donde comprendemos que el conocimiento es una construcción externa al estudiante que se reconstruye mediante el diálogo pedagógico entre docente y alumno, donde articulamos el principio dialógico de Edgar Morin, ya que este concepto es el que nos permite entender las tensiones

naturales que ocurren en el campo de juego de los estudiantes, sin intentar eliminarlas, sino integrándose en el proceso formativo porque, como señala Morin, "lo dialógico permite asumir racionalmente la inseparabilidad de nociones contradictorias para concebir un mismo fenómeno complejo" (Morín, 1999, p.40). En nuestro contexto de educación física, esto significa que no veo el conflicto o la competencia como algo que deba desaparecer para que exista la cooperación, sino como dos caras de la misma moneda.

Por eso utilizaremos estos principios como ejes reguladores de las interacciones en el juego. Entendiendo que los estudiantes de la Institución Santa Ana viven una dualidad constante entre su autonomía y su dependencia del grupo y al jugar, se manifiesta lo que Morin (1999) define como un bucle en el que cada término está en complementariedad y antagonismo con los otros.

Nuestra labor docente no consiste en imponer un orden estático, sino en facilitar un espacio donde el conflicto (desorden) se transforme, mediante la empatía y el diálogo pedagógico, en una solidaridad (organización) consciente. Morín nos ayudará para fundamentar que la prevención de la autoexclusión nace de la capacidad del estudiante para navegar en la incertidumbre, aceptando que somos seres totalmente biológicos y culturales, de esta manera el juego cooperativo deja de ser solo movimiento para convertirse en una escuela de vida donde se aprende a vivir con la contradicción y el respeto por la singularidad del otro.

Entre los otros principios que propone Morín, está el sistémico u organizativo que nos permite visualizar a cada curso no como un grupo de individuos aislados, sino como un sistema donde la cooperación es una cualidad emergente que surge de la organización grupal; así, cuando un estudiante se excluye, el "todo" (el clima escolar) se ve directamente en su formación y esta interdependencia se profundiza con el principio holográfico, el cual sugiere que cada joven refleja la cultura y las tensiones del colegio. Al trabajar la autoconfianza individual, estamos fortaleciendo la empatía y el trabajo cooperativo de todo el sistema escolar, pues proteger a un solo alumno de la exclusión es, en esencia, proteger la integridad de todo el tejido social según esta dinámica se mantiene viva gracias a los procesos de autorregulación "pone en evidencia esta aparente paradoja de las organizaciones complejas en las que no solamente la parte está en el todo, sino en la que el todo está inscripto en la parte" (Morín, 1999, p.60).

A través del principio del bucle retroactivo, la comunicación constante en el juego cooperativo rompe la causalidad lineal, que se comprende desde una acción empática y genera una respuesta positiva que, a su vez, refuerza la conducta inicial. Como docentes, utilizaremos esta retroalimentación para ajustar las reglas y mejorar las relaciones en tiempo real. Esto se conecta con el principio del bucle recursivo, donde los estudiantes "producen" un ambiente de cooperación, y ese mismo ambiente es el que termina produciendo sujetos con mayor empatía, creando un ciclo de autoorganización donde el bienestar socioemocional es tanto el motor como el resultado de nuestro proyecto. Por otro lado, el principio de autonomía/dependencia (auto-eco-organización) fundamenta que la socioemocionalidad no es un logro solitario; los jóvenes logran su autonomía emocional solo a través de la dependencia de su red de apoyo y del entorno pedagógico. En este escenario, el conflicto es inevitable, y es allí donde el principio dialógico se vuelve el eje para manejarlo, permitiendo que la pulsión individual y la necesidad grupal convivan. El "desorden" de un desacuerdo en la cancha no se elimina, sino que se integra mediante el diálogo pedagógico para alcanzar una organización social más sólida.

Finalmente, mediante el principio de reintroducción del que conoce en todo conocimiento, nuestro método de evaluación específicamente el uso del etograma reconoce que tanto nuestra observación como docentes como la sinceridad de los estudiantes son interpretaciones vitales. Al pedirles honestidad en su proceso, se reintroduce como sujetos activos de su propia formación, transformando el rendimiento académico en una experiencia vivencial y consciente.

Área Disciplinar

Para fundamentar fuertemente nuestro proyecto curricular desde el área de disciplinar, tomamos algunos elementos de la propuesta de "Educación Física de Base" de Marta Castañer y Oleguer Camerino, la cual nos ofrece un marco sólido para articular una formación integral en el área y nos permite trabajar como tendencia de la educación física principal para nuestro proyecto de grado, ya que este enfoque permite ir más allá del desarrollo físico y adentrarse en la educación de habilidades socioemocionales como la empatía, la cooperación y la autoconfianza a

través de herramientas como el juego cooperativo. La "Educación Física de Base" se organiza en torno a varias categorías de contenidos que, en su conjunto, buscan el desarrollo completo del estudiante. Aunque tradicionalmente se enfatizan las capacidades físicas y perceptivo-motrices, su verdadero potencial para la formación integral reside en las capacidades socio-motrices. Estas capacidades se articulan en tres dimensiones fundamentales que son la clave para conectar la motricidad con el desarrollo personal y social, estas son la Introyección, la cual se refiere al conocimiento y la gestión de uno mismo, incluyendo la autoconciencia y la autoconfianza. Es la base para que el estudiante se sienta seguro y capaz. Otra de ellas es la interacción, la cual implica la relación con los demás, lo que es esencial para desarrollar la cooperación, la empatía y las habilidades para resolver conflictos de manera pacífica. Además, la comunicación es el vehículo para expresar ideas, emociones y negociar, tanto de forma verbal como no verbal, facilitando el trabajo en equipo.

Por medio de la EF de base, buscamos desarrollar un contenido práctico y teórico que utilice el movimiento del humano en su evolución y con esto nos lleva a su enfoque holístico en el desarrollo del individuo, que va más allá de lo puramente físico e incorpora aspectos cognitivos, afectivos y relaciones esenciales, estos son varios elementos clave para la relación que demuestra una conexión con la socioemocionalidad. Con esto queremos contribuir al desarrollo integral del estudiante potenciando sus habilidades motrices individuales, como la velocidad, coordinación y resistencia y cómo estas habilidades se integran a la parte cognitiva, lo que será crucial para esos momentos en los que deben tomar decisiones, en la parte emocional, la autoconfianza, la empatía y el manejo de la frustración que son características principales que desde nuestro propósito formativo vamos a trabajar y son esenciales para contribuir en este PCP

También de la mano la parte social, el respeto y la comunicación serán necesarias resaltar, ya que estas son las bases que utilizaremos más adelante en el desarrollo de nuestras actividades para alcanzar un desarrollo integral en los estudiantes. De esta manera intenta ubicar una línea simbólica entre el movimiento corporal, el pensamiento, las emociones y la interacción con el entorno educativo. Es un punto de partida para generar un ambiente seguro para que los estudiantes expresen sus emociones y junto a ellas puedan jugar con total tranquilidad, lo que sería una base para poder dejar una huella o abrir una discusión interna entre el interior de cada ser y como lo refleja en el exterior por medio del juego.

Nuestra propuesta desde la EF prioriza los juegos cooperativos, deportes alternativos con roles rotativos y actividades de desafío grupal. En estas dinámicas, El "amor" como emoción fundacional se hace operativo: se crea un espacio emocional seguro donde la aceptación del otro es fundamental para el logro común. El objetivo no es vencer al otro, sino superar un desafío juntos. Se fortalece el tejido social, la clase se convierte en un microcosmos de la sociedad que queremos construir, basada en la confianza, el apoyo mutuo y la alegría compartida por el movimiento, no por la victoria sobre alguien. Es necesario promover el bienestar integral en armonía con la naturaleza y justicia social. Nuestra propuesta desde la EF es la reconexión con la naturaleza, promoviendo actividades al aire libre (excursionismo, orientación, juegos en plazas y parques) que fomenten el respeto y el cuidado del medio ambiente. El cuerpo se entiende como parte de un ecosistema, no como una entidad separada.

Para llevar a cabo nuestras clases de EF, es necesario hablar de lo importante del juego en el área disciplinar y como método decidido para la implementación de nuestra propuesta de PCP para una EF cooperativa, empática y colaborativa. Basándonos en el Juego como pilar innovador de la Educación Física, analizamos la importancia de Johan Huizinga, en su obra maestra "Homo Ludens", subtitulada El juego como elemento de la cultura en su concepción de recuperar la esencia del juego.

En un panorama educativo a menudo dominado por la estandarización, los resultados cuantificables y la adquisición utilitaria de conocimientos, la EF se enfrenta al desafío de reafirmar su valor fundamental. Resulta innovador y crucial volver la mirada hacia una de las manifestaciones humanas más primarias a través de la historia y a su vez más profundas como lo es el juego, ya que nos proporciona un marco teórico excepcional para comprender por qué el juego no es un mero complemento lúdico en la educación, sino la base misma sobre la que se puede construir una EF verdaderamente significativa y transformadora.

Huizinga define el juego como una acción libre, conscientemente situada fuera de la vida ordinaria, pero que absorbe por completo al jugador. De su análisis, podemos extraer características clave que interpelan directamente a la Educación Física, donde es una acción libre y voluntaria, que, ante todo, es una elección. En EF, esto se traduce en la necesidad de fomentar entornos donde la participación nazca del interés y el disfrute, no solo de la obligación. Las

metodologías innovadoras, como el aprendizaje basado en juegos que intentan rescatar esta libertad dentro del marco curricular, diseñando actividades que susciten una adhesión voluntaria y motivada. Se desarrolla en un tiempo y un espacio delimitados (el campo de juego) El juego crea su propio orden y sus propias reglas como la cancha, el tatami, el circuito de psicomotricidad son esos espacios sagrados y temporales donde rige una lógica diferente. La EF es la única área curricular que posee físicamente este campo de juego, un espacio privilegiado donde se suspenden las dinámicas del aula tradicional y se establece un nuevo contrato social basado en el movimiento y la reglamentación acordada.

Las reglas del juego son incuestionables y crean un marco de seguridad y equidad, este aspecto es fundamental para la socialización donde la EF, los deportes y los juegos reglados enseñan a los estudiantes a gestionar conflictos, a respetar turnos, a entender la justicia inherente a las normas y a esforzarse por un objetivo común. Es un laboratorio práctico de civismo y ética con el fin del juego que es el juego en sí mismo. No se juega para producir algo material, sino por la experiencia misma. Esto desafía la mentalidad utilitarista. La innovación en EF reside en reivindicar el valor intrínseco de la motricidad, del esfuerzo físico y de la salud, no como un medio para un fin externo (como una nota), sino como un fin en sí mismo que contribuye al bienestar integral.

En todo momento nos estamos relacionando socialmente, está en nuestra naturaleza humana. Vygotsky (1978) con relación al aprendizaje afirma que este “presupone una naturaleza social específica y un proceso mediante el cual los niños acceden a la vida intelectual de aquellos que les rodean.” (p. 88), por lo que pensamos que lo que está en nuestras manos es hacer más agradable el entorno que nos rodea, evitando conflictos o más que evitarlos es saber cómo lidiar con ellos, es aprender avanzar con las diferentes problemáticas sin hacerme daño y mucho menos al otro, por eso buscamos en los juegos cooperativos sin una competencia, retos para motivar y hacer más agradables las prácticas, al final ese es el propósito del juego, que sea divertido y agradable.

Diseño e implementación

Macro currículo

El currículo.

Analizando el concepto que tiene John P. Miller (1988), podemos decir que el currículo no es una lista de contenidos que se transmiten en asignaturas separadas, sino una forma integrada de educar a la persona de una manera integral (mente, cuerpo, emoción/ “alma” y dimensión social/eco-relacional). El foco principal del currículo holístico es tejer relaciones entre modos de conocer pensamiento lineal e intuición, entre mente y cuerpo, entre materias, entre el estudiante y su comunidad, entre el yo interior y un sentido de propósito, y entre los seres humanos y la Tierra. La meta final que se busca es unificar lo que la escolaridad fragmentó, de modo que el aprendizaje tenga significado, conexión y cuide de la vida en sí.

Nuestro autor plantea que este enfoque se sustenta en tres ideas transversales principales cómo lo son el equilibrio, inclusión y conexiones. “Equilibrio” evita priorizar sólo lo cognitivo; “inclusión” integra múltiples dimensiones humanas y perspectivas culturales; y “conexiones” orienta la práctica hacia vínculos vivos entre personas, saberes y entorno mismo.

Las “seis conexiones” del currículo holístico

Miller (1988) organiza su propuesta práctica en seis tipos de conexiones curriculares que guían el diseño, la enseñanza y la evaluación:

El autor nos habla inicialmente de conexiones intuitivas al cultivar la intuición, la atención plena, la imaginación como formas legítimas de conocer, junto al razonamiento analítico. Continúa con las conexiones cuerpo-mente en las prácticas que reconocen que aprender implica también movimiento, sensación, emoción y cuidado del bienestar físico. También tienen en cuenta las conexiones entre materias (subject connections) que busca integrar contenidos y temas para evitar la fragmentación disciplinar y favorecer comprensiones profundas. Seguidamente nos habla de las conexiones comunitarias las cuales buscan vincular el currículo con la vida de la clase, la escuela y la comunidad (servicio, proyectos, diálogo intercultural). Además, nos dice la importancia de las conexiones con la Tierra y lo necesario que es la educación ecológica que fomenta una relación respetuosa con la naturaleza y conciencia de interdependencia. No deja a un lado las conexiones del “alma” /interioridad, resaltando el espacio para el mundo interior del estudiante (sentido, valores, contemplación), sin adscribir a doctrinas religiosas. En la 3ª edición de *The Holistic Curriculum*, Miller actualiza y expande

estas conexiones, incorporando con más fuerza enfoques indígenas que subrayan sacralidad, totalidad e interconexión.

Algunas de las características principales son: la centralidad de las relaciones ya que el aprendizaje se entiende como red de relaciones (conocimiento-intuición, mente-cuerpo, individuo-comunidad, humano-Tierra, yo-interior). También la formación de una persona completa, en este aspecto el educar lo cognitivo junto con lo emocional, físico, social y espiritual/ético es fundamental. Además, la importancia de la integración disciplinar porque los temas y proyectos transdisciplinarios se conectan con materias y sus contextos reales. Por otro lado, el contexto filosófico holista permite construir currículos alternativos frente a los “transmisivos” o puramente “transaccionales”; se apoya en una visión ecológica e interdependiente. También las prácticas contemplativas y expresivas, como la meditación, visualización, escritura reflexiva, arte y narrativas son vías pedagógicas para tener en cuenta. La evaluación coherente como valoración de comprensión profunda, crecimiento personal y contribución comunitaria y no solo del rendimiento estandarizado es el deber de la educación hoy día.

El modelo de currículo holístico ofrece un marco educativo que no solo aborda las necesidades cognitivas de los estudiantes, sino que también trabaja ese aspecto socioemocional, que es esencial en nuestro propósito formativo y con esto seguir la misma ruta de trabajo y no dejar de lado otros aspectos importantes como las dimensiones físicas y espirituales, fomentando la interdependencia, el cuidado tanto personal, como el de mi compañero, la autoconfianza y por último la cooperación, todo esto a través de prácticas y encuentros que formaremos a partir de nuestras áreas disciplinarias para aportar a los estudiantes herramientas como lo son la empatía, que se promueve a través del cuidado de sí, el cuidado que le tengo a mis compañeros y la compasión hacia los demás.

Como ya en líneas anteriores mencionamos es relevante entender desde qué aspecto de nuestro propósito formativo, estamos adquiriendo estas herramientas, como también la cooperación que la implementaremos desde el aprendizaje cooperativo y la interdependencia positiva y la responsabilidad mutua; por otro lado la autoconfianza la trabajaremos desde el desarrollo integral de la persona, el autoconocimiento y la aceptación del ser o reconocimiento personal ya que está en constante transformación y aprendizaje. Queremos generar confianza y que los estudiantes logren identificar habilidades físicas o emocionales que puedan potenciar

continuamente para una construcción más adecuada de sí mismo. También brindar habilidades interpersonales como la comunicación y la resolución de conflictos, que junto a este modelo curricular se puede desenvolver de la mejor manera, sin dejar de lado la presencia atenta del docente que será fundamental para una conexión auténtica con los estudiantes.

Objetivos

General de la propuesta. Nuestro proyecto busca educar la socioemocionalidad potenciando no solo las habilidades motrices si no las habilidades interpersonales y un sentido de pertenencia con su entorno social y natural, para “humanizar al ser humano”

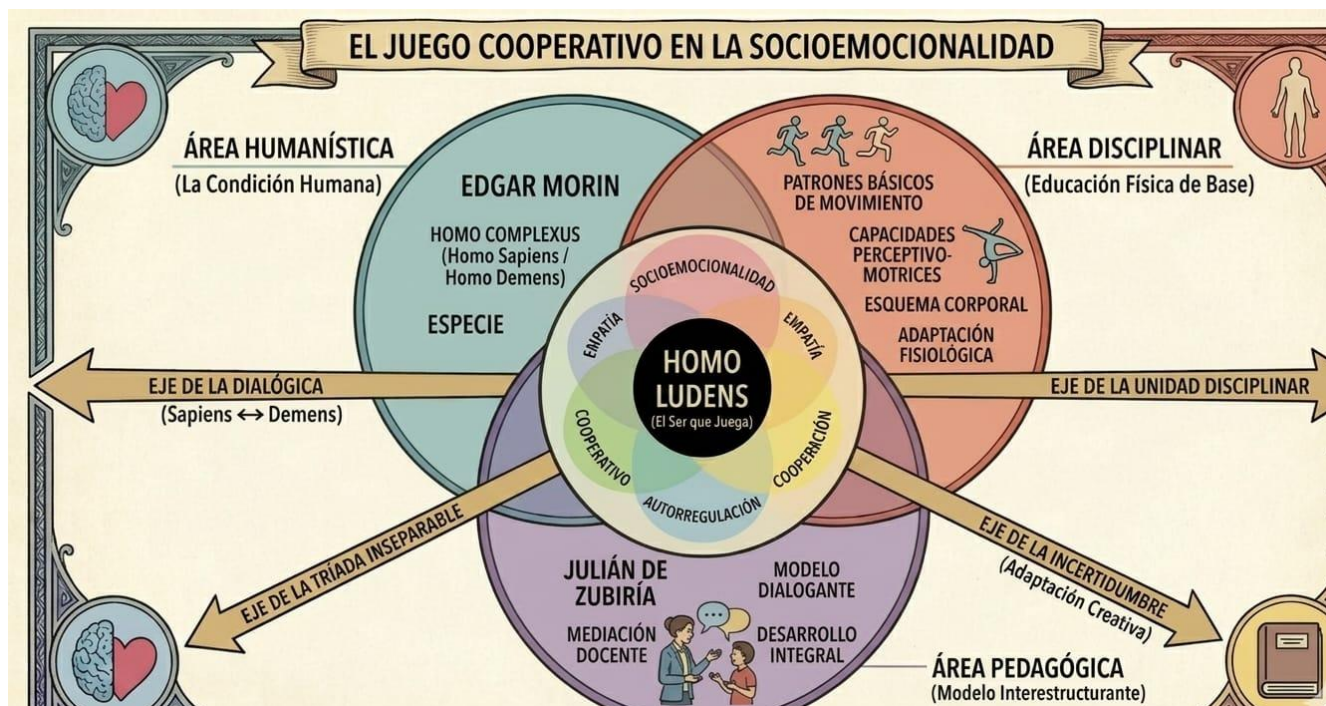
Específicos de la propuesta

- Identificar y comprender los factores asociados a los comportamientos del movimiento en escolares, considerando su entorno inmediato (microsistema: relaciones con padres y amigos, conflictos familiares) y su contexto cultural (exosistema, macrosistema).
- Identificar estrategias didácticas relevantes del juego cooperativo que permitan un abordaje al desarrollo humano
- Desarrollar las habilidades y relaciones interpersonales, con los compañeros, promoviendo la empatía, el trabajo cooperativo y la resolución de conflictos de manera constructiva

Esquema general

Figura 1.

Esquema General



Elaboración propia

Meso currículo

Fundamentación

La planeación de este meso currículo, parte de la concepción que tenemos acerca del movimiento como una forma de expresión y comunicación, donde la Educación Física no solo busca el desarrollo motriz, sino también la formación integral del estudiante desde la dimensión socioemocional.

El juego, la cooperación y las experiencias motrices compartidas se asumen como espacios pedagógicos para fortalecer la empatía, la colaboración, la cooperación y la autoconfianza, competencias esenciales para la convivencia y el bienestar colectivo.

Estructura curricular

Unidad 1. Mis Emociones Durante la Clase de Educación Física

Propósito: Los estudiantes explorarán la relación mente-cuerpo, desarrollando una mayor conciencia de su esquema corporal, emociones y cómo estas se manifiestan en el movimiento.

Unidad 2. Habilidades Sociales y Cooperativas (Juegos)

Propósito: Los estudiantes desarrollarán habilidades sociales, como la comunicación, el trabajo en equipo y la empatía, a través de los juegos cooperativos en la clase de educación física

Unidad 3. Expresión creativa y conexión con el entorno

Propósito: Los estudiantes utilizarán el movimiento y la clase de educación física para expresar su creatividad y establecer conexiones significativas con el entorno natural y social.

Contenidos

Tabla 4. *Contenidos*

Dimensión	Unidades / Contenidos
Socioemocional.	Empatía, autoconfianza, respeto, manejo de emociones.
Sociomotriz.	Juegos cooperativos, dinámicas grupales, trabajo en equipo.
Motricidad Expresiva.	Expresión corporal, dramatización de emociones, juegos simbólicos.
Motricidad Funcional.	Retos físicos, circuitos cooperativos, desafíos grupales.

Elaboración propia

Estrategias Didácticas

Las estrategias pedagógicas centradas en el trabajo grupal permiten fortalecer tanto el desarrollo motriz como las habilidades socioemocionales de los estudiantes. En este sentido, los juegos cooperativos se convierten en una herramienta fundamental, ya que promueven dinámicas en las que el logro depende del esfuerzo conjunto y no de la competencia individual, favoreciendo la solidaridad y el sentido de pertenencia. De igual manera, las rondas y dramatizaciones motrices posibilitan la expresión de emociones a través del cuerpo, facilitando el reconocimiento de sí mismo y de los otros, así como el desarrollo de la empatía. A esto se suman los retos grupales, como circuitos o pruebas físicas, que exigen confianza, comunicación y colaboración entre los participantes para alcanzar objetivos comunes.

Complementariamente, es fundamental generar espacios de reflexión que permitan resignificar las experiencias vividas durante las actividades. El círculo de la palabra, por ejemplo, brinda un momento de diálogo en el que los estudiantes pueden compartir lo que sintieron, pensaron y aprendieron, fortaleciendo la escucha activa y el respeto por la opinión de los demás. Asimismo, el uso de diarios corporales o fichas de autoevaluación permite que cada estudiante exprese de manera consciente sus emociones, reconocer sus aprendizajes y analice la forma en que se relaciona con su entorno, favoreciendo así procesos de autorregulación y crecimiento personal.

El juego es una de las primeras actividades físicas que realizamos al crecer, es la forma como socializamos con el otro de una manera recreativa, todo por el disfrute, sin conductas de vestimenta, sin calentamientos, ni siquiera con un entrenamiento previo, simplemente es llegar acuerdos consensuados que permitan la participación y la diversión de la actividad a todos sus participantes, como en su momento lo describió Johan Huhizinga (1938) en su obra *El hombre que juega* en el que describe algunas características que mencionamos anteriormente y que ahora serán pilares para la construcción de una clase enriquecedora en conocimiento y libertad, que es este el principal acuerdo para que los estudiantes sienta un ambiente seguro para poder expresar y sentir todo tipo de emociones. Esto sin dejar de lado los acuerdos mutuos por parte de toda la comunidad que va a participar, por motivos del espacio educativo en el que estamos.

"El juego es la forma principal en que los niños aprenden a resolver problemas, controlar sus emociones, hacer amigos y, en general, convertirse en adultos competentes." (Gray,

2013, p. 17). Por ello buscamos que, por medio de esta práctica guiada, los estudiantes identifiquen situaciones desafiantes que los lleven a relacionarse y logren encontrar el medio para romper la barrera de sus diferencias para participar unidos en los diferentes juegos para potenciar cada vez más la parte socioemocional.

Instrumentos de recolección de información

Encuesta de Evaluación Socioemocional en Educación Física (Pre-test)

Se realizaron antes de comenzar nuestra implementación del PCP (Pre-test) Se les solicitó a los estudiantes que marquen a conciencia la opción que mejor los describe, usando una escala de frecuencia.

Tabla 5. *Pre- test*

No.	Afirmación	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1	Me siento alegre cuando jugamos o hacemos actividades.					
2	Puedo reconocer si un compañero está frustrado o enojado.					
3	Sé cómo calmarme si me siento muy enojado o frustrado.					
4	Pienso en cosas agradables cuando me siento triste durante el juego.					
5	Disfruto la actividad física (aunque perdamos).					

No.	Afirmación	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
6	Acepto la derrota sin culpar a mis compañeros.					
7	Me siento seguro al proponer ideas o jugadas a mi equipo.					

Buscamos que la encuesta sea corta y de fácil comprensión para la edad de los estudiantes. Se van a incluir preguntas abiertas cortas al final para obtener información cualitativa: “¿Qué fue lo que más le gustó de los juegos de la clase?” o “¿Qué aprendió de sus compañeros?”.

Micro currículo

Contextualización de la institución

En el marco de la práctica pedagógica, el proceso fue orientado por el docente coordinador Jonh García Díaz, con la participación de los estudiantes Luis Alejandro Pacateque Toledo y Michael Andrey Aguiar Cardona. La práctica se llevó a cabo en la Institución Educativa Santa Ana, de carácter público, identificada con NIT 832.002.830-4, ubicada en la carrera 11D #17A-44, en la comuna 1 del municipio de Soacha, Cundinamarca. Para efectos de comunicación institucional, se dispone del correo electrónico i.e.santaana@hotmail.com. Además de esta información también cuentan con la línea telefónica 7816861. En cuanto al acompañamiento académico, el asesor del Proyecto Curricular de Práctica (PCP) será el mismo profesor Jonh García Díaz, Mg en Educación que además nos acompaña en algunas clases. La Institución Educativa Santa Ana, ubicada en la comuna 1 del municipio de Soacha, Cundinamarca, se encuentra en un contexto urbano caracterizado por una alta densidad poblacional, diversidad sociocultural y múltiples dinámicas sociales que inciden directamente en los procesos educativos. En este escenario, la escuela cumple un papel fundamental no solo en la formación académica, sino también en la construcción de tejido social, la promoción de la

convivencia y el desarrollo integral de los estudiantes. En relación con la infraestructura, la institución cuenta con espacios básicos para el desarrollo de actividades escolares, entre ellos aulas de clase, zonas administrativas y un patio principal que funciona como el escenario central para las prácticas de Educación Física. Sin embargo, se evidencia que los espacios destinados específicamente para la actividad física son limitados y multifuncionales, lo que restringe la posibilidad de diversificar las experiencias motrices. El patio, aunque funcional, no siempre cuenta con adecuaciones óptimas en términos de señalización, delimitación de áreas o condiciones de seguridad, lo que condiciona la planificación pedagógica. Asimismo, no se dispone de escenarios especializados como coliseos cubiertos, canchas reglamentarias o espacios diferenciados para actividades específicas, lo cual implica que las clases deban adaptarse constantemente a las condiciones del entorno. Como recursos materiales, la institución dispone de implementos básicos como balones, conos, cuerdas y algunos elementos recreativos; no obstante, estos suelen ser insuficientes frente al número de estudiantes por grupo y presentan desgaste por el uso continuo. Esta situación limita la posibilidad de desarrollar actividades simultáneas, innovadoras y centradas en la participación de todos los estudiantes. A pesar de estas limitaciones, se reconoce el esfuerzo docente por gestionar y optimizar los recursos disponibles, promoviendo estrategias creativas que permitan el desarrollo de las clases.

Respecto al Proyecto Educativo Institucional (PEI), la institución orienta su propuesta formativa hacia el desarrollo integral del estudiante, promoviendo valores como el respeto, la responsabilidad, la convivencia y la inclusión. En este marco, la Educación Física se reconoce como un área fundamental para el fortalecimiento de la dimensión corporal, social y emocional. Sin embargo, en la práctica, se identifica una brecha entre lo planteado en el PEI y la implementación concreta dentro del área, ya que en ocasiones predomina un enfoque tradicional centrado en la ejecución de actividades deportivas y el desarrollo de habilidades físicas, dejando en un segundo plano la intencionalidad formativa en términos socioemocionales.

El estado actual de la Educación Física se observa que esta área continúa enfrentando desafíos importantes relacionados con su reconocimiento dentro del currículo escolar. Aunque es valorada como un espacio de esparcimiento y actividad física, aún persiste la tendencia a considerarla como una asignatura complementaria, lo que puede afectar su potencial como escenario formativo integral. Las prácticas pedagógicas evidencian, en algunos casos, una

orientación hacia la repetición de ejercicios y deportes tradicionales, con énfasis en el rendimiento y la competencia, lo cual puede generar dinámicas de exclusión, especialmente en estudiantes con menor habilidad motriz o baja autoconfianza.

El diagnóstico pedagógico realizado en el contexto de la práctica docente permitió identificar problemáticas específicas en los estudiantes de grado undécimo, tales como la autoexclusión en las actividades, la baja participación, dificultades en el trabajo en equipo y limitaciones en habilidades socioemocionales como la empatía y la comunicación asertiva. Estas situaciones se manifiestan en actitudes de aislamiento, resistencia a participar o dependencia de liderazgos dominantes dentro del grupo. Asimismo, se evidencian efectos asociados a las experiencias vividas durante el periodo de educación remota, que impactaron negativamente en la interacción social y en la seguridad personal de los estudiantes. No obstante, también se identifican potencialidades significativas, como el interés de los estudiantes por participar en actividades lúdicas, la disposición al cambio cuando se proponen metodologías innovadoras y el reconocimiento del espacio de Educación Física como un momento de interacción diferente al aula tradicional. Estas condiciones abren la posibilidad de implementar propuestas pedagógicas centradas en el juego cooperativo, la inclusión y el desarrollo socioemocional y durante el desarrollo de la práctica, los estudiantes contaron con el apoyo de los docentes de educación física Luis Enrique Calderón y Gabriel Humberto Guerrero, quienes orientarán y acompañaron el proceso en la institución. Asimismo, la rectora de la institución es Paola Johana Hernández, quien lidera la gestión institucional. Las actividades pedagógicas se desarrollaron los viernes en el horario comprendido entre las 6:10 a.m. y las 12:15 p.m., abarcando los cursos 10-02, 11-01 y 11-03, lo que permitió a los practicantes interactuar con diferentes grupos y fortalecer sus competencias docentes en contextos reales de enseñanza-aprendizaje.

En síntesis, el diagnóstico evidencia la necesidad de fortalecer la Educación Física como un espacio de formación integral, superando enfoques reduccionistas y promoviendo prácticas pedagógicas que respondan a las necesidades reales de los estudiantes. Esto implica no solo mejorar las condiciones materiales y de infraestructura, sino también transformar las dinámicas de enseñanza hacia modelos más inclusivos, participativos y centrados en el ser humano, donde el movimiento corporal se convierta en un medio para el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y convivenciales.

Metodología

Implementamos los propósitos de la propuesta y así mismo, el propósito de formación donde buscamos elaborar un diseño metodológico que implemente los componentes del juego cooperativo, beneficiando la salud mental, haciendo uso de las herramientas cualitativas e instrumentos de recolección de información.

Evaluación

Desde la perspectiva de Morin, la evaluación no debe buscar una "cabeza repleta" de datos motrices, sino una "cabeza bien puesta", capaz de organizar el conocimiento y darle sentido en la vida. Por ello, el método propuesto se basa en la observación sistemática, definida disciplinariamente como una herramienta para captar la atención del alumno y analizar su conducta motriz como una resolución inteligente de problemas sociales y personales.

Desde el Carácter Multidimensional y Siguiendo con la lógica de los sistemas complejos, la evaluación debe ser plitogénica, es decir, no observar un solo atributo como la fuerza física, sino la fusión orgánica de múltiples entidades como la empatía, la cooperación y la autoconfianza. En el juego cooperativo, evaluaremos cómo el "todo" (el equipo) influye en la "parte" (el estudiante) y viceversa, reconociendo que la exclusión es un fenómeno que surge de la interacción de estos componentes, donde la evaluación como Bucle de Retroalimentación (Bucle Retroactivo y Recursivo) la evaluación deja de ser un examen final para convertirse en un bucle de retroalimentación constante. El docente utiliza el "diálogo pedagógico" para que el estudiante reflexione sobre su propia acción. Al jugar, el joven recibe información sobre su conducta, la autorregula (retroacción) y produce nuevas formas de convivencia que fortalezcan su autonomía (recursividad). Es viable porque se realiza durante el mismo tiempo de clase, transformando el conflicto en una oportunidad de aprendizaje socioemocional.

Acorde al séptimo principio de Morin, el docente reconoce que su evaluación no es una verdad absoluta, sino una traducción y reconstrucción basada en su percepción y empatía. Para asegurar la validez, se propone el uso de una etograma (catálogo de comportamientos), lo que permite una observación técnica pero mediada por el fundamento afectivo y la presencia del

maestro. Esto evita reducir al estudiante a una cifra, tratándolo en cambio como un "cosmos" lleno de singularidades. El juego cooperativo genera situaciones impredecibles. La evaluación debe valorar la capacidad del estudiante para navegar en un océano de incertidumbres. Se evalúa cómo el joven integra la "pulsión individual" con la "solidaridad grupal" (dialógica), reconociendo que el rendimiento académico real es aquel que permite al ser humano "aprender a vivir" en comunidad.

Sustento de Viabilidad: Este método es viable en la Institución Educativa Santa Ana porque utiliza el microsistema del aula como laboratorio naturalista. No requiere instrumentos externos costosos, sino una apuesta ética del docente por la observación de los "buenos tratos" y la integración social, alineándose con el propósito de mejorar la salud mental y prevenir la autoexclusión mediante la experiencia vivencial del movimiento. En conclusión, en este sistema de evaluación se entiende que mientras que el etograma Experiencial nos da la herramienta técnica para registrar la realidad, el bucle nos proporciona la lógica para que esa información transforme o brinde reflexión en el estudiante.

Etograma de Observación

Escala de Valoración (Lógica natural y de frecuencia):

S (Siempre): Muestra la conducta de forma autónoma y consistente.

CS (Casi Siempre): Presenta la conducta la mayor parte del tiempo,

AV (A veces): La conducta depende de la situación (ej. solo coopera si va ganando); requiere mediación del docente.

N (Nunca): Presenta resistencia, actitudes contrarias o disrupción manifiesta.

Tabla 6. Etograma Experiencial

Categoría Socioemocional.	Conducta observable (Ítem motriz y social).	S	CS	AV	N	Observaciones (Diálogo Pedagógico y Contexto)
Cooperación y Trabajo en Equipo	Asume roles tácticos o estratégicos pensando en el beneficio del equipo, no solo en el lucimiento personal.					
	Incluye y facilita la participación de compañeros con menor habilidad motriz, evitando la exclusión.					
Empatía y Comunicación Asertiva	Utiliza un lenguaje respetuoso y constructivo para corregir, motivar o ayudar a un compañero.					
	Reconoce y respeta el esfuerzo del equipo contrario al finalizar la actividad (juego limpio).					

Autoconfianza y Liderazgo	Propone variaciones, soluciones tácticas o asume la vocería del grupo durante las pausas activas.					
	Participa de las actividades con seguridad, sin ceder ante la presión de grupo o el miedo al rechazo.					
Regulación Emocional y Resolución de Conflictos	Controla impulsos verbales y físicos ante cobros arbitrarios desfavorables o provocaciones durante el juego.					
	Interviene de manera positiva para mediar o calmar los ánimos cuando surge una discusión entre compañeros.					

Elaboración propia

Sistematización de la Propuesta

La presente iniciativa surge a partir de la identificación de una problemática en los estudiantes de los cursos 11-1 y 11-3 en el municipio de Soacha, donde tenían como tendencias la autoexclusión social y un inconveniente en la autoconfianza, factores evidenciados por el aislamiento derivado de la pandemia. Como metodología, se propuso el juego cooperativo no sólo como un recurso lúdico, sino como el eje estructural para el fortalecimiento de dimensiones socioemocionales, tales como la empatía, la autorregulación y la autoconfianza. El propósito fundamental consistió en resignificar el patio escolar, transformándolo en un laboratorio de convivencia donde el movimiento corporal permite derribar las barreras invisibles que fragmentan el tejido social del estudiantado.

El punto del trabajo se orientó hacia la humanización del ser humano mediante la Educación Física. Donde buscamos trascender la visión técnica del ejercicio físico para potenciar las habilidades interpersonales y el sentido de pertenencia. Al promover el movimiento conjunto, se pretendió que los estudiantes comprendieran que el bienestar individual es interdependiente del bienestar colectivo, consolidando así redes de apoyo mutuo en contraposición a las dinámicas de competencia individualista.

Con esto nos ubicamos en la identificación de factores contextuales, analizando cómo el entorno familiar y la zona de residencia de los estudiantes, condicionan la corporeidad y las formas de relación en el aula. Posteriormente, se diseñaron estrategias de juego donde el éxito se fundamentó en la cooperación y no en el triunfo sobre el otro. Actividades como el Nudo Humano o el Muro Ciego, entre otros, permitieron abordar el desarrollo humano desde la praxis motriz. Finalmente, se priorizaron los vínculos y la resolución de conflictos, facilitando espacios de comunicación asertiva donde el juego actuó como mediador pedagógico.

Durante la implementación del proyecto, fue posible reconocer diversas voces dentro de la comunidad académica, especialmente de los estudiantes, quienes a través del experiencial no solo marcaron opciones, sino que expresaron de manera abierta sus percepciones, emociones y formas de relacionarse en el contexto de la clase de educación física. El etograma experiencial,

nos permitió evidenciar que, más allá de cumplir con una actividad, los estudiantes reflexionan sobre su comportamiento y el de sus compañeros, dando cuenta de una comprensión básica de aspectos como el respeto, la cooperación y la inclusión.

Figura 2. *Categorías emergentes*



Elaboración propia

En sus respuestas, varios estudiantes manifestaron la importancia del trabajo en equipo y el respeto hacia los demás, destacando que “todos tienen derecho a participar” o que “es importante ayudar a los compañeros”. Sin embargo, también emergieron discursos que evidencian tensiones en la práctica, como la tendencia al individualismo, la inseguridad al momento de participar o el temor al juicio de los demás, el cual ya identificadas fuimos resolviendo al pasar de las clases. De igual manera, se identificaron posturas frente al conflicto donde algunos estudiantes prefieren no intervenir, argumentando que “no les corresponde” o que “puede traer problemas”, lo que muestra una inclinación hacia la evitación más que hacia la mediación.

A partir de estas voces, se pudo interpretar que las habilidades socioemocionales no están del todo vagando por los pasillos, por el contrario, en los estudiantes, encontramos un

proceso de construcción y consolidación. Existe una clara diferencia entre lo que los estudiantes saben que deberían hacer y lo que efectivamente logran poner en práctica en situaciones reales de juego y convivencia. Esta brecha se ve influenciada por factores como la seguridad personal, la dinámica del grupo y el contexto específico en el que se desarrollan las actividades.

Por otro lado, se evidenció que el respeto se encuentra como una de las habilidades más fortalecidas, ya que la mayoría de los estudiantes reconoce la importancia de comunicarse adecuadamente y valorar el esfuerzo propio y del otro. No obstante, habilidades como el liderazgo, la toma de decisiones colectivas y la regulación emocional en situaciones de tensión presentan mayores dificultades, manifestándose de forma intermitente o condicionada.

Entendiendo esto, la propuesta nos permitió no solo observar comportamientos, sino comprender las lógicas que los sustentan, con esto reconocemos que el aula y el espacio de educación física son escenarios clave para el desarrollo socioemocional, pero no ocurre de manera espontánea, sino que se necesita de una mediación pedagógica intencionada. Por tanto, la experiencia deja como principal aprendizaje la necesidad de generar estrategias que fortalezcan la confianza, la participación y la resolución de conflictos, promoviendo un ambiente donde los estudiantes no solo sepan cómo actuar, sino que se sientan seguros para hacerlo de manera constante.

Confrontación del propósito formativo con la evaluación de la propuesta.

En esta fase, la teoría se articuló con la realidad observada en campo. El fortalecimiento socioemocional fue evaluado mediante el uso de una etograma experiencial, instrumento que permitió contrastar la percepción de los estudiantes con su comportamiento real. Los resultados indicaron que, si bien existe una comprensión cognitiva del respeto (con altos índices en las categorías de Siempre o Casi siempre), en situaciones de alta intensidad emocional propias del juego competitivo emergen tensiones y dificultades en el control de impulsos. Esto evidencia que el verdadero reto formativo no radica en el conocimiento conceptual del valor, sino en su vivencia bajo condiciones de presión.

Perspectiva educativa y educación física.

La propuesta se fundamenta en una visión compleja, inspirada en los postulados de Edgar Morin y Humberto Maturana. Bajo este enfoque, la Educación Física no se limita al

entrenamiento de cuerpos-máquina, sino que se dedica a la formación de sujetos sensibles. Se entiende el cuerpo como un territorio relacional donde el amor, definido por Maturana como la aceptación del otro como un legítimo otro, es la base de la convivencia. Así, la clase se constituye como un espacio de cuidado ético y desarrollo humano.

Metodología y hallazgos encontrados, tipo de prácticas.

El proceso se estructuró en tres unidades pedagógicas: conciencia mente-cuerpo, habilidades sociales y expresión creativa, implementadas a través de prácticas como las Estatuas Emocionales y diversos retos de cooperación. Entre los hallazgos principales, se destaca el respeto como el valor más consolidado, evidenciado en el reconocimiento del esfuerzo ajeno y el juego limpio. No obstante, se identificó como punto de mejora la autorregulación emocional ante la frustración, dado que persiste la dificultad para gestionar el enojo en momentos de derrota o error.

Relación de la educación física con las otras disciplinas y/o áreas del saber.

El proyecto estableció un diálogo interdisciplinar con diversas áreas del saber. Con las Humanidades y la Filosofía, se profundizó en la ética de la complejidad y la condición humana. Con las Ciencias Sociales, se vinculó la práctica pedagógica con la convivencia ciudadana y el marco legal colombiano (Ley 115 y Ley 1620). Asimismo, se conectó con la Psicología y la Biología al explorar la unidad funcional mente-cuerpo y la incidencia de las emociones en la salud mental y la motricidad.

Conclusiones

Podemos concluir que la experiencia pedagógica desarrollada a lo largo de 16 sesiones de clase los viernes en la institución educativa Santa Ana, permitió evidenciar que la Educación Física, cuando se orienta desde un enfoque integral, trasciende su carácter tradicional centrado en el rendimiento motriz para convertirse en un escenario formativo de alto impacto en la dimensión socioemocional del estudiante. En este proceso, los juegos cooperativos se consolidaron como una estrategia didáctica eficaz para favorecer el desarrollo de habilidades como la empatía, la cooperación y la autoconfianza entre los estudiantes, al propiciar interacciones significativas basadas en el reconocimiento del otro, el trabajo conjunto y la construcción colectiva de logros.

En coherencia con la perspectiva del pensamiento complejo de Edgar Morin, se pudo observar que la formación del ser humano que buscamos como ideal de hombre, no puede fragmentarse en dimensiones aisladas, sino que requiere una comprensión integrada de lo biológico, lo social y lo afectivo. En este sentido, la Educación Física se configuró como un espacio privilegiado para religar estas dimensiones a través del cuerpo en movimiento, permitiendo que los estudiantes no solo desarrollaran habilidades físicas, sino también competencias relacionales fundamentales para la convivencia.

Asimismo, los resultados de la intervención realizada, podemos evidenciar por medio de la aplicación de diario de campo, etograma experiencia y reflexión grupal orientada, una disminución progresiva de conductas asociadas a la autoexclusión, reflejada en una mayor participación, disposición al trabajo en equipo y apertura hacia el otro. Este cambio sugiere que el fortalecimiento de la socioemocionalidad no solo impacta el clima de aula o patio de clase, sino que también incide directamente en el bienestar psicológico de los estudiantes, contribuyendo a la prevención de problemáticas como el auto aislamiento social. Apostar por una Educación Física centrada en el desarrollo socioemocional implica reconocer el potencial del movimiento y el juego como medios para la formación integral. Esta experiencia reafirma la necesidad de resignificar las prácticas pedagógicas en esta área, orientándose hacia la construcción de sujetos empáticos, cooperativos y seguros de sí mismos, capaces de establecer relaciones saludables y de participar activamente en la vida social. De este modo, la Educación Física se posiciona no sólo como un espacio de desarrollo corporal, sino como un pilar fundamental en la formación de ciudadanos más humanos, conscientes y comprometidos con el bienestar colectivo.

Se confirma que el juego cooperativo es una herramienta pedagógica de alto impacto para mejorar el clima escolar. La experiencia demuestra que la práctica constante y reflexiva es el vehículo necesario para transformar conductas impulsivas en acciones empáticas. La Educación Física, por su naturaleza vivencial, resultó ser el escenario idóneo para que la teoría de la convivencia se convierta en una experiencia corporal sentida y significativa.

Aprendizajes y proyecciones.

Un aprendizaje fundamental es la necesidad de una mediación pedagógica activa para transformar el conflicto en una oportunidad de aprendizaje. Como proyección, se plantea la continuidad en el uso de herramientas de observación como el etograma para fomentar la autoconciencia en el progreso personal. Además, surge el reto de involucrar al microsistema familiar en las dinámicas de movimiento para fortalecer el desarrollo socioemocional desde el hogar.

Sentido del maestro de educación física

El rol del docente se define aquí como el de un mediador y facilitador del conocimiento, lejos de ser un mero instructor técnico. El maestro tiene la responsabilidad de crear un espacio emocional seguro que permita al estudiante expresarse sin temor al juicio. Su labor esencial es convertir la entropía del conflicto en una oportunidad para la solidaridad consciente y el crecimiento mutuo.

Respuesta al tema envolvente y núcleo problémico

El proyecto abordó de manera directa la problemática de la exclusión social. Al desplazar el enfoque de la victoria absoluta hacia la participación colectiva, se mitigó la marginación de los estudiantes con menores habilidades motrices. El juego cooperativo se consolidó como una respuesta pedagógica frente al individualismo y la ansiedad que caracterizan los entornos juveniles contemporáneos.

Aporte de la propuesta a la educación física

Esta propuesta contribuye a la disciplina reivindicando la Educación Física como una escuela de vida. Se rescata el valor intrínseco del juego por el placer de compartir, superando la visión mercantilista de la nota o el trofeo. Al integrar la socioemocionalidad de forma explícita en el currículo, se transita de una pedagogía tradicional hacia un modelo Inter estructurante y humanizado que prioriza el bienestar integral del ser.

Referencias

- Báez Aponte, C. A. (2024). *Por una Educación Física Socioemocional a partir de una crítica al abordaje emocional en el capitalismo* [Proyecto de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN.
- Beltrán López, D. A., Carreño Gálvez, J. J., y Cortés Quijada, D. E. (2022). *El juego cooperativo como herramienta para mejorar la convivencia en el aula de educación física* [Tesis de grado, Universidad Andrés Bello]. Repositorio UNAB.
- Bisquerra, R. (2018). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Dykinson.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Ediciones Paidós. (Original publicado en 1979).
- Carbonel Ventura, T. (2018). *La Educación Física y las relaciones sociales en Educación Primaria* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Extremadura]. Repositorio Dehesa.
- Castañer, M., y Camerino, O. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. INDE.
- Chacón Cruz, W. J., y Rodríguez Domínguez, M. (2022). *Juegos tradicionales para fomentar lo socioemocional* [Proyecto de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN.
- Daza Leguizamón, L. J., y Soler Loaiza, T. M. (2024). *Percepción de las emociones relacionadas con la convivencia en adolescentes en un colegio de Bogotá* [Proyecto de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN.
- De Zubiría Samper, J. (2006). *Los modelos pedagógicos: Hacia una pedagogía dialogante*. Cooperativa Editorial Magisterio.
- Dewey, J. (1995). *Democracia y educación: una introducción a la filosofía de la educación*. Ediciones Morata. (Original publicado en 1916).
- Dewey, J. (1998). *Experiencia y educación*. Editorial Biblioteca Nueva. (Original publicado en 1938).
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Gómez Gómez, D. M., y Martínez Hernández, D. L. (2018). *Juegos cooperativos como estrategia para mitigar los procesos de individualización* [Proyecto de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN.

- Gray, P. (2013). *Free to learn: Why unleashing the instinct to play will make our children happier, more self-reliant, and better students for life*. Basic Books.
- Grundy, S. (1998). *Producto o praxis del currículum*. Ediciones Morata.
- Guerrero Pacheco, S. C., y Cosme Esteban, M. J. (2025). *Juegos cooperativos y habilidades sociales en estudiantes de primaria del Colegio Experimental de Aplicación de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, 2024* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle].
- Huizinga, J. (2012). *Homo Ludens*. Alianza Editorial. (Original publicado en 1938).
- López Pastor, V. M. (2017). *Evaluación formativa y compartida en Educación Física*. Editorial Morata.
- Martos, D., Monforter, J., Espí, B., Atienza, R., y Valencia, A. (2022). *El cuento motor como recurso didáctico provocativo para fomentar la cooperación y la empatía*. Universidad de La Rioja.
- Maturana, H. R. (1994). *El sentido de lo humano*. Editorial Dolmen.
- Maturana, H. R. (2003). *El sentido de lo humano*. JC Sáez Editor.
- Miller, J. P. (2019). *The Holistic Curriculum* (3ra ed.). University of Toronto Press.
- Moreira Verdezoto, J. R. (2025). *Juegos cooperativos en las habilidades sociales en estudiantes de educación general básica media* [Tesis de maestría, Universidad Técnica de Ambato].
- Morin, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. UNESCO.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: Léxico de praxiología motriz*. Editorial Paidotribo.
- PCLEF - UPN. (2021). *Enfoque socio-motriz y educación integral del movimiento*. Universidad Pedagógica Nacional.
- Pernía Delgado, J. L. (2022). *El juego cooperativo como estrategia para promover la motivación de los estudiantes en la clase de educación física* [Tesis de grado, Universidad del Norte de Santander].
- Rojas Mendoza, A. T., y Díaz Sánchez, L. J. (2024). *El juego cooperativo como herramienta para estimular las habilidades sociales en niños y niñas de segundo grado del colegio los próceres* [Trabajo de pregrado, Universidad Francisco de Paula Santander].
- Salazar Hernández, D. E., y Silva, M. (2021). *Juego y aprendizaje cooperativo: Acciones de paz* [Investigación, Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid].

- Sánchez Peña, A. J., Ricaurte Venegas, K. V., y Ortiz Cruz, J. S. (2025). *Sensibilizar lo invisible: el iceberg de la Educación Física* [Proyecto de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN.
- Seybold, A. (1974). *Principios pedagógicos en la educación física*. Editorial Kapelusz.
- Shakespeare, W. (2004). *Hamlet* (J. M. Valverde, ed. y trad.). Planeta; Paidós. (Original publicado en 1603).
- Suárez Cretton, X., y Castro Méndez, N. (2022). Competencias socioemocionales y resiliencia de estudiantes de escuelas vulnerables y su relación con el rendimiento académico. *Educación*, 31(60), 115-138. <https://doi.org/10.18800/educacion.202201.006>
- Tovar Macea, T., Castellanos, W. A., Abisaad Sepúlveda, A., y Marzola Anya, K. J. (2024). *Los juegos cooperativos: estrategia didáctica para fortalecer la convivencia escolar y la cultura de paz en los estudiantes* [Tesis de maestría, Universidad de Antioquia].
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

Planeaciones de las sesiones

Figura 3. Primera sesión

DATOS GENERALES														
ASIGNATURA:	Licenciatura en Educación Física.						CÓDIGO							
PERIODO ACADÉMICO:	Primer Periodo.						CURSOS	10-02, 11-01 Y 11-03						
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	M	M	M	T	T						
HORA INICIO:	6:15 Am		HORA FINALIZACIÓN:			12:15 Am		NÚMERO DE CRÉDITOS						
PROFESOR:	Michael Aguiar y Alejandro Pacateque													

Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Luis Calderón y Gabriel Guerrero.		Cargo	Profesores del área académica en Educación Física, Recreación y Deportes.		
Número de población a Intervenir	35 - 40 Estudiantes		Rango de Edad:	12 - 17 Años		
Unidad #1: Mis Emociones Durante la Clase de Educación Física.						
Propósito de la unidad: Los estudiantes explorarán la relación mente-cuerpo, desarrollando una mayor conciencia de su esquema corporal, emociones y cómo estas se manifiestan en el movimiento.						
Propósitos específicos de la sesión: Establecer la conexión mente-cuerpo a través de la conciencia respiratoria para iniciar la autorregulación emocional y el centrado personal.						
Sesión No.	1		Fecha			

ITEMS	Actividad Clase 1: El Puente entre el Cuerpo y la Calma	Duración
Inicial	<p>Calentamiento:</p> <p>El juego de la cadena comienza con dos niños tomados de la mano, que son los dos primeros eslabones de la cadena. Tendrán que ir tocando al resto de niños para unirlos a la cadena. Los niños intentarán huir. Si un niño es tocado deberá cogerle la mano a los que están en la cadena y así irán haciéndola más larga. Al pillar al último jugador se termina la ronda y comienza otra.</p>	15 minutos.
Central	<p>"Exploración de la Estatua Emocional": En parejas, un estudiante asume una postura corporal que representa una emoción básica (ej. frustración, alegría, miedo). El compañero debe identificar y nombrar la emoción (empatía), y luego, con tacto respetuoso, presionar suavemente los músculos del compañero para sentir el estado de tensión o relajación corporal (reforzando la propiocepción). Se intercambian los roles. El docente fomenta la comunicación sobre las sensaciones corporales y emocionales.</p>	30 minutos.
Final	<p>"Minuto de Silencio y Agradecimiento": Sentados en círculo, cerrar los ojos y enfocarse en la respiración por un minuto, practicando el silencio. Luego, cada estudiante comparte una palabra que describa cómo se sintió su cuerpo (ej. "ligero", "tenso", "calmado") o un agradecimiento (fomentando el cuidado y la compasión).</p>	10 minutos.
Recursos y/o materiales:	Actitud y disposición para la clase.	
Evaluación del grupo	<p>Observación y Registro Descriptivo: Al observar si los estudiantes logran identificar y verbalizar correctamente las sensaciones corporales asociadas a diferentes estados emocionales (tensión y relajación).</p>	
OBSERVACIONES		

Elaboración propia

Figura 4. Segunda sesión

DATOS GENERALES									
ASIGNATURA:	Licenciatura en Educación Física.						CÓDIGO		
PERIODO ACADÉMICO:	Primer Periodo.						CURSOS	10-02, 11-01 Y 11-03	
HORARIO:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	N	M	M	K	M	M	T
HORA INICIO:	6:15 Am	HORA FINALIZACIÓN:			12:15 Pm	NÚMERO DE CRÉDITOS			
PROFESOR:	Michael Aguiar y Alejandro Pacateque.								

Nombre de la Institución:	Institución Educativa Santa Ana.	Dirección:	Cra 11D #17A - 44, Comuna 1 Soacha, barrio Compartir.
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Luis Calderón y Gabriel Guerrero.	Cargo	Profesores del área académica en Educación Física, Recreación y Deportes.
Número de población a Intervenir	35 - 40 Estudiantes	Rango de Edad:	12 - 17 Años
Unidad #1: Mis Emociones Durante la Clase de Educación Física.			
Propósito de la unidad: Los estudiantes explorarán la relación mente-cuerpo, desarrollando una mayor conciencia de su esquema corporal, emociones y cómo estas se manifiestan en el movimiento.			
Propósitos específicos de la sesión: Desarrollar y localizar la conciencia del esquema corporal de forma analítica (segmento a segmento) y reconocer las sensaciones que informan sobre la posición de los segmentos.			
Sesión No.	2		Fecha
ITEMS	Actividad Clase 2: Mapeando mi Territorio Corporal		Duración

Inicial	Los jugadores lanzarán un globo inflado al aire lo más alto que puedan. El globo no puede tocar el suelo, así que hay que ir dándole toques entre todos los demás, evitando así que se caiga al piso. Si se le cae a algún participante él queda descalificado y los demás continuarán. Ganará el último participante que logre quedarse con el globo y no haber permitido que cayera al suelo.	15 minutos.
Central	"El Explorador y el Mapa Silencioso": Trabajar en parejas. El "Mapa" adopta una postura compleja (ej. sentado agrupado, o posición asimétrica). El "Explorador" debe caminar alrededor y nombrar las partes del cuerpo y su posición relativa (ej. "rodilla derecha flexionada", "brazo izquierdo extendido arriba"). Luego, con los ojos vendados, el Explorador toca suavemente al Mapa para percibir la forma y la tensión, desarrollando la percepción háptica (reconocimiento sin visión). Fomentar la confianza y el respeto en el contacto físico.	30 minutos.
Final	"Dibujo Silencioso del Segmento": Sentados, el docente nombra un segmento corporal (ej. la pelvis, la columna o las manos). Los estudiantes cierran los ojos y se concentran en las sensaciones de esa parte ("concentración perceptiva"). Luego dibujan o representan ese segmento en sus diarios, centrándose en la dimensionalidad (ancho, alto, profundo).	10 minutos.
Recursos y/o materiales:	Cuerpo.	
Evaluación del grupo	Observación y Criterio de Ejecución: Evaluar la percepción de la localización segmentaria y la coordinación estática (equilibrio) durante los ejercicios dinámicos y estáticos en el trabajo grupal.	
OBSERVACIONES		

Figura 5. Tercera sesión

DATOS GENERALES									
ASIGNATURA:	Licenciatura en Educación Física.						CÓDIGO		
PERIODO ACADÉMICO:	Primer Periodo.						CURSOS	10-02, 11-01 Y 11-03	
HORARIO:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	M	K	M	M	T	
HORA INICIO:	6:15 Am	HORA FINALIZACIÓN:		6:15 Pm	NÚMERO DE CRÉDITOS				
PROFESOR:									

Nombre de la Institución:	Institución Educativa Santa Ana.	Dirección:	Cra 11D #17A - 44, Comuna 1 Soacha, barrio Compartir.
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Luis Calderón y Gabriel Guerrero.	Cargo	Profesores del área académica en Educación Física, Recreación y Deportes.
Número de población a Intervenir	35 - 40 Estudiantes	Rango de Edad:	12 - 17 Años
Unidad #1: Mis Emociones Durante la Clase de Educación Física.			
Propósito de la unidad: Los estudiantes explorarán la relación mente-cuerpo, desarrollando una mayor conciencia de su esquema corporal, emociones y cómo estas se manifiestan en el movimiento.			
Propósitos específicos de la sesión: Reconocer la expresión no verbal de las emociones y la actitud corporal (postura inconsciente) como reflejo del estado emocional interno.			
Sesión No.	3		Fecha
ITEMS	Actividad Clase 3: El Movimiento como Reflejo Emocional		Duración

Inicial	<p>Calentamiento: Al compás de esta 'Una, dos y tres, al escondite inglés, sin mover las manos ni los pies' el estudiante que sea elegido tiene que ponerse mirando a la pared. El resto estarán a unos metros en fila. Mientras el niño pronuncia la frase, los demás tendrán que ir avanzando, pero cuando se de vuelta el niño de la pared, los demás tendrán que quedarse quietos como estatuas o tendrán que retroceder.</p>	15 minutos.
Central	<p>"Improvisación Emocional" Utilizar la danza y el movimiento (improvisación) para expresar un concepto o una emoción básica (ej. "La Danza de la Ira", "El Movimiento de la Alegría"). Enfocarse en dar forma y figura a los pensamientos internos mediante la actividad física. Se agrupan en tríos: uno actúa la emoción, el segundo la observa y la interpreta, y el tercero ofrece un refuerzo interoceptivo para mantener la conciencia corporal durante el movimiento.</p>	30 minutos.
Final	<p>"Círculo de Compartir Corporal": En círculo, se reflexiona sobre cómo los sentimientos influyen en el movimiento. Compartir un "gesto" que represente el aprendizaje del día (movimiento con intención comunicativa). El docente fomenta el diálogo pedagógico para captar la atención y reflexionar sobre la acción corporal.</p>	10 minutos.
Recursos y/o materiales:	Música de danza, ropa cómoda.	
Evaluación del grupo	<p>Observación de la Actuación y la Creatividad: Evaluar la capacidad de los estudiantes para expresar corporalmente las emociones, demostrando el control y sentimiento del movimiento.</p>	
OBSERVACIONES		

Elaboración propia

Figura 6. Cuarta sesión

DATOS GENERALES									
ASIGNATURA:	Licenciatura en Educación Física.						CÓDIGO		
PERIODO ACADÉMICO:	Primer Periodo.						CURSOS	10-02, 11-01 Y 11-03	
HORARIO:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	M	M	M	M	T	
HORA INICIO:	6:15 Am	HORA FINALIZACIÓN:		12:15 Pm	NÚMERO DE CRÉDITOS				
PROFESOR:	Michael Aguiar y Alejandro Pacateque								

Nombre de la Institución:	Institución Educativa Santa Ana.	Dirección:	Cra 11D #17A - 44, Comuna 1 Soacha, barrio Compartir.
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Luis Calderón y Gabriel Guerrero.	Cargo	Profesores del área académica en Educación Física, Recreación y Deportes.
Número de población a Intervenir	35 - 40 Estudiantes	Rango de Edad:	12 - 17 Años

Unidad #1: Mis Emociones Durante la Clase de Educación Física.

Propósito de la unidad: Los estudiantes explorarán la relación mente-cuerpo, desarrollando una mayor conciencia de su esquema corporal, emociones y cómo estas se manifiestan en el movimiento.

Propósitos específicos de la sesión: Aplicar la conciencia corporal y emocional en un contexto cooperativo para resolver problemas motrices, practicando la interdependencia positiva.

Sesión No.	4	Fecha	
ITEMS	Actividad Clase 4: Integración Holística y Adaptación Cooperativa		Duración

Inicial	<p>Calentamiento: Un niño se coloca en el centro y tira la pelota gritando el nombre de un jugador. Entonces, el jugador nombrado coge la pelota y los demás salen corriendo. Cuando el jugador tiene la pelota debe gritar: '¡pies quietos!' Los demás se quedan totalmente parados, el jugador con la pelota se la tira al jugador más cercano, si le da, se apunta una falta y si no, se apunta la falta él mismo.</p>	15 minutos.
Central	<p>"El Muro Ciego Cooperativo": Dividir la clase en equipos pequeños (tribus). El objetivo es cruzar un área (el "muro") con obstáculos dispersos (aros, conos). Vendar los ojos a la mitad del equipo (dependencia de los demás). Los miembros con visión deben guiar a sus compañeros a través de instrucciones claras (liderazgo, comunicación) y refuerzo exteroceptivo (ligeros toques). Énfasis en el proceso grupal: el éxito se logra solo si todos los miembros cruzan sin tocar los obstáculos (interdependencia positiva).</p>	30 minutos.
Final	<p>"Procesamiento Grupal: Habilidades y Emociones": Los equipos se reúnen para realizar un procesamiento grupal breve. Preguntar: "¿Qué funcionó bien en la comunicación y en qué momento su cuerpo experimentó frustración o tensión?". Fomentar el compromiso individual con una meta de mejora (ej. "la próxima vez escucharé con más paciencia").</p>	10 minutos.
Recursos y/o materiales:	Pelotas, aros, conos y restricto visual.	
Evaluación del grupo	<p>Observación Estructurada (Rúbrica): Evaluar el nivel de interacción promocional (animar, ayudar, escuchar) y la responsabilidad individual (participación) de cada estudiante en el logro de la meta común.</p>	
OBSERVACIONES		

Figura 7. Quinta sesión

DATOS GENERALES								
ASIGNATURA:	LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA					CÓDIGO		
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo.					CURSOS	10-02, 11-01 Y 11-03	
HORARIO:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	N	M	M	K	M	M T
HORA INICIO:	6:15 Am	HORA FINALIZACIÓN:		12:15 Pm	NÚMERO DE CRÉDITOS			
PROFESORES:	Michael Aguiar y Alejandro Pacateque.							

	Institución Educativa Santa Ana.	Dirección:	Cra 11D #17A - 44, Comuna 1 Soacha, barrio Compartir.
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Luis Calderón y Gabriel Guerrero.	Cargo	Profesores del área académica en Educación Física, Recreación y Deportes.
Número de población a Intervenir	35 - 40 Estudiantes.	Rango de Edad:	12 - 17 Años.
Fase / Unidad o Momento: Unidad #1 Mis Emociones Durante la Clase de Educación Física.			
Propósito específico de la unidad: Los estudiantes explorarán la relación mente-cuerpo, desarrollando una mayor conciencia de su esquema corporal, emociones y cómo estas se manifiestan en el movimiento.			
Propósitos específicos de la sesión: Que los estudiantes exploren la relación entre mente y cuerpo, desarrollando una mayor conciencia de su esquema corporal, identificando sus emociones y comprendiendo cómo estas se manifiestan a través del movimiento.			
Sesión No.	5		Fecha
ITEMS	Actividad		Duración

Inicial	<p>Fase inicial – Activación y conexión mente-cuerpo</p> <p><u>Actividad: “Despierta tu cuerpo”</u></p> <p>Los estudiantes se distribuyen en el espacio, seguidamente se inicia con movilidad articular suave (cabeza, hombros, brazos, tronco, piernas). El docente guía con preguntas: ¿Qué parte de tu cuerpo te sientes más activa?, ¿Cómo está tu energía hoy? Se realiza un ejercicio de respiración: Inhalar profundo (4 segundos) y Exhalar lento (4–6 segundos), luego se introduce la idea: “El cuerpo expresa lo que sentimos”.</p>	10 min
Central	<p>Fase central – Exploración y desarrollo.</p> <p><u>Actividad 1: “Exploro mi cuerpo” (15 min)</u></p> <p>Los estudiantes se desplazan libremente por el espacio. El docente da consignas progresivas: como caminar usando diferentes partes del cuerpo (talones, puntas, lado del pie), mover solo una parte del cuerpo (brazos, hombros, cabeza). Desplazarse lento, rápido, pesado, liviano.</p> <p><u>Actividad 2: “Emoción en movimiento” (15 min)</u></p> <p>Se entregan tarjetas con emociones. Cada estudiante representa la emoción solo con el cuerpo (sin hablar). Luego, se mueven por el espacio expresando esa emoción.</p> <p>Variación: El grupo intenta adivinar la emoción observando el movimiento.</p>	30 min
Final	<p>Fase final (10 minutos) – Cierre y reflexión</p> <p><u>Actividad: “Relajación y conciencia”</u></p> <p>Los estudiantes se acuestan o se sientan cómodamente. Ejercicio de respiración guiada: primero es concentrarse en el cuerpo y luego identificar zonas de tensión. El docente guía con voz tranquila: “Siente tu cuerpo... reconoce cómo estás...”</p>	10 min
Recursos y/o materiales:	A- Conos o marcadores B- Música (variada: relajante, energética, neutra)	

	C- Tarjetas con emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, calma, sorpresa)
Evaluación del grupo	<ol style="list-style-type: none">1. Participación.2. Reconocimiento del cuerpo.3. Expresión de emociones mediante el movimiento.4. Respeto por sí mismo y por los demás.
OBSERVACIONES	

Elaboración propia

Figura 8. Sexta sesión

DATOS GENERALES									
ASIGNATURA:	LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA						CÓDIGO		
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo.						CURSOS	10-02, 11-01 Y 11-03	
HORARIO:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	N	M	M	K	M	M	T
HORA INICIO:	6:15 Am	HORA FINALIZACIÓN:			12:15 Pm	NÚMERO DE CRÉDITOS			
PROFESORES:	Michael Aguiar y Alejandro Pacateque.								

	Institución Educativa Santa Ana.	Dirección:	Cra 11D #17A - 44, Comuna 1 Soacha, barrio Compartir.
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Luis Calderón y Gabriel Guerrero.	Cargo	Profesores del área académica en Educación Física, Recreación y Deportes.
Número de población a Intervenir	35 - 40 Estudiantes.	Rango de Edad:	12 - 15 Años.
Fase / Unidad o Momento: Unidad 2. Habilidades Sociales y Cooperativas (Juegos)			
Propósito específico de la unidad: Los estudiantes desarrollarán habilidades sociales, como la comunicación, el trabajo en equipo y la empatía, a través de los juegos cooperativos en la clase de educación física.			
Propósitos específicos de la sesión: Comunicación, trabajo en equipo y empatía mediante juegos cooperativos.			
Sesión No.		6	Fecha
ITEMS	Actividad		Duración
Inicial	Fase inicial (10 minutos) – Activación e integración <u>Actividad: “Nos movemos juntos”</u> Los estudiantes se desplazan libremente por el espacio. A la señal del docente, deben agruparse rápidamente en		10 min

	<p>equipos de 3, 4 o 5. Cada grupo debe realizar un reto rápido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formar una figura (círculo, línea, estrella) • Sentarse todos sin soltarse • Mantener equilibrio grupal <p>Reflexión breve: ¿Qué hicieron para organizarse rápido? y ¿Quién tomó la iniciativa? ¿Todos participaron?</p>	
Central	<p>Fase central (30 minutos) – Desarrollo de habilidades cooperativas</p> <p><u>Actividad 1: “El balón que no cae” (10 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupos de 4–5 estudiantes. • Deben mantener un balón en el aire sin dejarlo caer. • Regla clave: todos deben tocar el balón al menos una vez antes de que toque el suelo. <p>Variantes: Usar dos balones. Limitar el uso de manos (solo cabeza o pies).</p> <p>Reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sentiste al depender de otro? • ¿Qué tan importante fue la comunicación? <p><u>Actividad 3: “Construcción colectiva” (10 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupos de 5–6 estudiantes. • Deben transportar objetos (balones, conos) de un punto a otro sin usar las manos directamente (pueden usar cuerpo, espalda, cabeza, etc.). <p>Condición:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si un objeto cae, todo el grupo debe reiniciar. <p>Reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién propuso ideas? • ¿Escucharon todas las opiniones? 	30 min
Final	<p>Fase final (10 minutos) – Cierre y reflexión</p> <p><u>Actividad: “Círculo de la palabra” + relajación</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes en círculo, respiración controlada. • Se realiza reflexión guiada: <p><u>Preguntas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué aprendiste sobre trabajar en equipo? • ¿En qué momento sentiste apoyo de tus compañeros? • ¿Alguien se sintió excluido? ¿Por qué? • Cada estudiante dice una palabra que represente su experiencia (ej.: confianza, ayuda, respeto). 	10 min

Recursos y/o materiales:	<ul style="list-style-type: none">• Balones.
Evaluación del grupo	<ol style="list-style-type: none">1. Participación.2. Comunicación con el grupo.3. Respeto por los compañeros.4. Disposición para cooperar.5. Inclusión de todos los miembros.
OBSERVACIONES	

Elaboración propia

Figura 9. Séptima sesión

DATOS GENERALES									
ASIGNATURA:	LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA						CÓDIGO		
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo						CURSOS	10-02, 11-01 Y 11-03	
HORARIO:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	M	K	M	M	T	
HORA INICIO:	6:15 Am	HORA FINALIZACIÓN:		12:15 Pm	NÚMERO DE CRÉDITOS				
PROFESORES:	Michael Aguiar y Alejandro Pacateque								

	Institución Educativa Santa Ana.	Dirección:	Cra 11D #17A - 44, Comuna 1 Soacha, barrio Compartir.
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Luis Calderón y Gabriel Guerrero.	Cargo	Profesores del área académica en Educación Física, Recreación y Deportes.
Número de población a Intervenir	35 - 40 Estudiantes.	Rango de Edad:	12 - 17 Años.
Fase / Unidad o Momento: Unidad 2. Habilidades Sociales y Cooperativas (Juegos)			
Propósito específico de la unidad: Los estudiantes desarrollarán habilidades sociales, como la comunicación, el trabajo en equipo y la empatía, a través de los juegos cooperativos en la clase de educación física.			
Propósitos específicos de la sesión: Fortalecer el trabajo en equipo, la comunicación y la toma de decisiones colectivas, promoviendo la inclusión y la participación de todos los integrantes del grupo.			
Sesión No.	7		Fecha
ITEMS	Actividad		Duración

Inicial	<p>Organización (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dividir el grupo en equipos de 4 a 6 estudiantes. • A cada equipo se le asigna un espacio delimitado (la “isla”). • Se entregan pocos materiales por grupo (aros, colchonetas, cartulinas o cuerdas). 	10 min
Central	<p>Desarrollo de la actividad (30 min)</p> <p><u>Situación inicial (consigna del docente)</u> El docente presenta el reto de manera clara y motivadora: “Ustedes se encuentran en una isla y el espacio disponible se está reduciendo poco a poco. Como equipo, deben mantenerse dentro del área segura sin tocar el suelo por fuera, ayudándose entre todos para lograrlo.”</p> <p><i>Ejecución</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes se organizan en equipos dentro de un espacio delimitado (aros, colchonetas o zona marcada). • A medida que avanza la actividad, el docente reduce progresivamente el espacio disponible. • Los equipos deben reorganizarse constantemente para cumplir el reto sin excluir a ningún integrante. <p><i>Reglas del juego</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Todos los integrantes del equipo deben permanecer dentro de la “isla” en todo momento. Ningún estudiante puede quedar por fuera ni dejar de participar. 2. Si un integrante toca el suelo fuera del espacio delimitado, el equipo debe reiniciar el reto. 3. El espacio se reduce progresivamente según la indicación del docente. 	30 min
Final	<p>Preguntas de reflexión (10 min)</p> <p>Al finalizar, reúne a los estudiantes y guía la reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo lograron mantenerse todos dentro del espacio? • ¿Qué estrategias usaron como equipo? • ¿Todos fueron escuchados? • ¿Alguien se sintió excluido en algún momento? • ¿Qué harían diferente la próxima vez? 	10 min
Recursos y/o materiales:	Se entregan pocos materiales por grupo	

	(aros, colchonetas, cartulinas o cuerdas).
Evaluación del grupo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participación en el equipo. 2. Comunicación respetuosa. 3. Capacidad de cooperación. 4. Inclusión de todos los miembros. 5. Resolución conjunta de problemas
OBSERVACIONES	

Elaboración propia

Figura 10. *Octava sesión*

DATOS GENERALES									
ASIGNATURA:	LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA						CÓDIGO		
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo.						CURSOS	10-02, 11-01 Y 11-03	
HORARIO:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	N	M	M	K	M	M	T
HORA INICIO:	6:15 Am	HORA FINALIZACIÓN:			12:15 Pm	NÚMERO DE CRÉDITOS			
PROFESORES:	Michael Aguiar y Alejandro Pacateque								

	Institución Educativa Santa Ana.	Dirección:	Cra 11D #17A - 44, Comuna 1 Soacha, barrio Compartir.
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Luis Calderón y Gabriel Guerrero.	Cargo	Profesores del área académica en Educación Física, Recreación y Deportes.
Número de población a Intervenir	35 - 40 Estudiantes.	Rango de Edad:	12 - 15 Años.
Fase / Unidad o Momento: Unidad 2. Habilidades Sociales y Cooperativas (Juegos)			
Propósito específico de la unidad: Los estudiantes desarrollarán habilidades sociales, como la comunicación, el trabajo en equipo y la empatía, a través de los juegos cooperativos en la clase de educación física.			
Propósitos específicos de la sesión: Que los estudiantes desarrollen habilidades sociales como la comunicación, el trabajo en equipo y la empatía, mediante juegos cooperativos que impliquen confianza, toma de decisiones conjunta e inclusión de todos los participantes.			
Sesión No.	8		Fecha
ITEMS	Actividad		Duración
Inicial	Fase Inicial (10 minutos) – Activación y confianza Actividad: “Guía y confía” <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes forman parejas. Uno cierra los ojos (o usa vendas) y el otro lo guía suavemente por el espacio. 		10 min

	<ul style="list-style-type: none"> • Primero con contacto físico (mano en hombro), luego solo con la voz. <p><u>Cambio de roles a mitad del tiempo.</u></p> <p>Reflexión breve:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo te sentiste al confiar en otro? 2. ¿Qué fue más difícil: guiar o ser guiado? 	
Central	<p>Actividad 1: “El puente humano” (10 min)</p> <p><u>Desarrollo:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Grupos de 5–6 estudiantes. 2. Deben formar un “puente” con sus cuerpos (pueden usar manos, piernas, espalda). 3. Un compañero debe pasar por encima o por debajo sin que la estructura se rompa. <p><u>Reglas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos deben participar. • Si alguien pierde el equilibrio, deben reorganizarse. <p>Actividad 2: “Mensaje en cadena” (10 min)</p> <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Equipos en fila. 2. El último recibe un movimiento (gesto corporal o secuencia simple) del docente. 3. Debe transmitirlo al siguiente sin hablar, hasta llegar al primero. 4. El primero ejecuta el movimiento final. <ul style="list-style-type: none"> • <p>Actividad 3: “El reto del equilibrio grupal” (10 min)</p> <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equipos de 4–5 estudiantes. • Deben mantenerse en equilibrio dentro de un espacio reducido (aro o zona delimitada). • El docente va reduciendo el espacio progresivamente. <p>Condición:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos deben mantenerse dentro sin tocar fuera. 	30 min
Final	<p>Fase final (10 minutos) – Relajación y reflexión</p> <p><u>Actividad: “Respiramos y reflexionamos”</u></p> <p>Los estudiantes en círculo o acostados y ejercicio de respiración guiada.</p> <p><u>Reflexión grupal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué actividad te hizo confiar más en tus compañeros? • ¿Cómo ayudaste a tu equipo? 	10 min

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué aprendiste sobre trabajar con otros? 	
Recursos y/o materiales:	Pañuelos o vendas, Conos, Balones, Aros y Cuerdas	
Evaluación del grupo	<ol style="list-style-type: none"> 1- Participación. 2- Comunicación efectiva. 3- Respeto por los compañeros. 4- Trabajo en equipo. 5- Inclusión. 	
OBSERVACIONES	1.	

Figura 11. Novena sesión

DATOS GENERALES										
ASIGNATURA:	LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA						CÓDIGO			
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo.						CURSOS	10-02, 11-01 Y 11-03		
HORARIO:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO			
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	N	M	M	K	M	M	T	
HORA INICIO:	6:15 Am	HORA FINALIZACIÓN:			12:15 Pm	NÚMERO DE CRÉDITOS				
PROFESORES:	Michael Aguiar y Alejandro Pacateque.									

	Institución Educativa Santa Ana.	Dirección:	Cra 11D #17A - 44, Comuna 1 Soacha, barrio Compartir.
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Luis Calderón y Gabriel Guerrero.	Cargo	Profesores del área académica en Educación Física, Recreación y Deportes.
Número de población a Intervenir	35 - 40 Estudiantes.	Rango de Edad:	12 - 15 Años.
Fase / Unidad o Momento: Unidad 2. Habilidades Sociales y Cooperativas (Juegos)			
Propósito específico de la unidad: Los estudiantes desarrollarán habilidades sociales, como la comunicación, el trabajo en equipo y la empatía, a través de los juegos cooperativos en la clase de educación física.			
Propósitos específicos de la sesión: Que los estudiantes desarrollen habilidades sociales como la comunicación, el trabajo en equipo y la empatía, mediante juegos cooperativos que impliquen liderazgo compartido, toma de decisiones y resolución conjunta de problemas.			
Sesión No.	9		Fecha
ITEMS	Actividad	Duración	

Inicial	<p>Fase inicial (10 minutos) – Activación y organización Actividad: “Roles en acción” Se forman equipos de 4–5 estudiantes. A cada integrante se le asigna un rol:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Líder (organiza) ○ Comunicador (expresa ideas) ○ Observador (analiza el proceso) ○ Motivador (apoya al grupo) <p><u>Reflexión breve:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas como: ¿Cómo influyó cada rol en el equipo? y ¿Todos participaron? 	10 min
Central	<p>Estación 1: El laberinto cooperativo Se dispone un recorrido utilizando conos. Un estudiante del grupo tendrá los ojos vendados, mientras que sus compañeros deberán guiarlo mediante instrucciones verbales hasta completar el trayecto. Como reglas principales, solo una persona puede dar indicaciones a la vez y todos los integrantes deben asumir el rol de guía en algún momento. Esta actividad permite desarrollar habilidades como la comunicación, la confianza y la empatía.</p> <p>Estación 2: Construcción en equipo El grupo deberá construir una figura (como una torre, un puente u otra forma) utilizando su propio cuerpo y algunos materiales disponibles. Es fundamental que todos los integrantes participen activamente; no se permite excluir a ningún compañero. Además, el grupo debe planear previamente cómo realizará la construcción antes de ejecutarla. Con esta actividad se fortalecen habilidades como la planificación, el trabajo en equipo y la inclusión</p> <p>Estación 3: El desafío del tiempo El grupo enfrentará una serie de retos que deben cumplir en un tiempo limitado, tales como realizar 10 pases sin dejar caer el balón, mantener un equilibrio grupal y coordinar un movimiento conjunto. Como condición principal, solo podrán avanzar si todos los integrantes participan activamente en cada uno de los desafíos. Esta actividad favorece el desarrollo de la coordinación grupal, la toma de decisiones y la resolución de problemas.</p>	30 min

Final	<p>En la fase final de la clase, con una duración de 10 minutos:</p> <p>Se lleva a cabo un proceso de evaluación y reflexión a través de la actividad denominada “Reflexión por roles”. En este momento, los estudiantes se reúnen nuevamente en sus grupos de trabajo y cada integrante realiza una reflexión desde el rol que desempeñó durante las actividades. Para orientar este proceso, el docente plantea preguntas como: ¿qué funcionó bien en el equipo?, ¿qué aspectos se podrían mejorar? y ¿todos los integrantes fueron escuchados durante la actividad? Posteriormente, se realiza una socialización grupal en la que los estudiantes comparten sus ideas, permitiendo consolidar aprendizajes relacionados con la comunicación, el trabajo en equipo y la empatía.</p>	10 min
Recursos y/o materiales:	<p>Conos Aros Balones Cuerdas Tarjetas con roles (líder, observador, comunicador, motivador)</p>	
Evaluación del grupo	<ul style="list-style-type: none"> • Participación según rol • Comunicación efectiva • Respeto y empatía • Trabajo en equipo • Inclusión 	
OBSERVACIONES		

Elaboración propia

Figura 12. Decima sesión

DATOS GENERALES									
ASIGNATURA:	LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA						CÓDIGO		
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo.						CURSOS	10-02, 11-01 Y 11-03	
HORARIO:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	M	K	M	M	T	
HORA INICIO:	6:15 Am	HORA FINALIZACIÓN:		12:15 Pm	NÚMERO DE CRÉDITOS				
PROFESORES:	Michael Aguiar y Alejandro Pacateque.								

	Institución Educativa Santa Ana.	Dirección:	Cra 11D #17A - 44, Comuna 1 Soacha, barrio Compartir.
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Luis Calderón y Gabriel Guerrero.	Cargo	Profesores del área académica en Educación Física, Recreación y Deportes.
Número de población a Intervenir	35 - 40 Estudiantes.	Rango de Edad:	12 - 15 Años.
Fase / Unidad o Momento: Unidad 2. Habilidades Sociales y Cooperativas (Juegos)			
Propósito específico de la unidad: Los estudiantes desarrollarán habilidades sociales, como la comunicación, el trabajo en equipo y la empatía, a través de los juegos cooperativos en la clase de educación física.			
Propósitos específicos de la sesión: Promover en los estudiantes el desarrollo de competencias socioemocionales como la comunicación, el trabajo en equipo y la empatía, a través de experiencias motrices basadas en el juego cooperativo.			
Sesión No.	10		Fecha
ITEMS	Actividad		Duración

Inicial	<p>En la fase inicial, con una duración aproximada de 10 minutos, se desarrolla una actividad de activación e integración grupal denominada “Encuentros cooperativos”. En esta dinámica, los estudiantes se desplazan libremente por el espacio mientras el docente propone consignas que implican la formación de pequeños grupos para resolver retos sencillos, como organizarse en silencio, crear figuras con el cuerpo o desplazarse coordinadamente. Esta fase tiene como finalidad preparar físicamente a los estudiantes, al mismo tiempo que se fomenta la interacción social, la disposición al trabajo en equipo y la comunicación inicial entre compañeros.</p>	10 min
Central	<p>La fase central, que tiene una duración de 30 minutos, se implementan una serie de juegos cooperativos orientados a fortalecer habilidades sociales específicas. En primer lugar, se desarrolla la actividad “La red humana”, en la cual los estudiantes, organizados en grupos, deben desplazarse de un punto a otro manteniéndose unidos mediante el contacto corporal, sin soltarse. Este ejercicio exige coordinación, diálogo y apoyo mutuo, ya que cualquier desajuste afecta al grupo completo. En segundo lugar, se propone el juego “Transporte solidario”, donde los equipos deben trasladar un objeto de un lugar a otro sin utilizar las manos directamente, recurriendo a estrategias colectivas que involucren diferentes partes del cuerpo. Esta actividad potencia la creatividad, la cooperación y la toma de decisiones conjunta. Finalmente, se realiza el reto “Movimiento sincronizado”, en el cual los grupos deben crear y ejecutar una secuencia de movimientos coordinados, asegurando que todos los integrantes participen de manera activa. Este ejercicio favorece la comunicación, la planificación y el sentido de pertenencia dentro del equipo.</p>	30 min
Final	<p>En la fase final, con una duración de 10 minutos, se lleva a cabo un espacio de evaluación formativa y reflexión denominado “Círculo de la palabra”. En este momento, los estudiantes se reúnen en grupo y comparten sus experiencias a partir de preguntas orientadoras cómo: ¿cómo se sintieron trabajando en equipo?, ¿qué estrategias utilizaron para lograr los retos?, y ¿de qué manera apoyaron a sus compañeros?</p>	10 min

	<p>Este espacio permite reconocer los aprendizajes alcanzados, fortalecer la empatía y promover la autoevaluación y coevaluación. Como cierre, cada estudiante expresa una palabra que represente su experiencia durante la clase, consolidando así el proceso reflexivo.</p>	
<p>Recursos y/o materiales:</p>	<p>a- Conos o marcadores (para delimitar espacios y recorridos) b- Balones (para actividades de cooperación y coordinación) c- Aros (para juegos de equilibrio y organización grupal) d- Cuerdas o lazos (para conectar equipos o delimitar zonas) e- Pañuelos o vendas (para actividades de confianza y guía) f- Objetos pequeños (pelotas, botellas, etc., para retos cooperativos) g- Música (opcional, para ambientar la clase)</p>	
<p>Evaluación del grupo</p>	<p>La evaluación de la clase se realiza de manera continua a través de la observación directa, teniendo en cuenta criterios como la participación, la disposición al trabajo en equipo, la comunicación respetuosa y la inclusión de todos los integrantes. De esta forma, la clase no solo contribuye al desarrollo de habilidades motrices, sino que también se configura como un espacio significativo para la</p>	

	formación integral del estudiante, en coherencia con enfoques pedagógicos que reconocen la importancia de la interacción social y la construcción colectiva del aprendizaje, como los planteados por Humberto Maturana y Edgar Morin.
OBSERVACIONES	

Elaboración propia

Figura 13. Undecima sesión

DATOS GENERALES									
ASIGNATURA:	LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA						CÓDIGO		
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo.						CURSOS	10-02, 11-01 Y 11-03	
HORARIO:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	N	M	M	K	M	M	T
HORA INICIO:	6:15 Am	HORA FINALIZACIÓN:			12:15 Pm	NÚMERO DE CRÉDITOS			
PROFESORES:	Michael Aguiar y Alejandro Pacateque.								

	Institución Educativa Santa Ana.	Dirección:	Cra 11D #17A - 44, Comuna 1 Soacha, barrio Compartir.
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Luis Calderón y Gabriel Guerrero.	Cargo	Profesores del área académica en Educación Física, Recreación y Deportes.
Número de población a Intervenir	35 - 40 Estudiantes.	Rango de Edad:	12 - 15 Años.
Fase / Unidad o Momento: Unidad 3. Expresión creativa y conexión con el entorno.			
Propósito específico de la unidad: Los estudiantes utilizarán el movimiento y la clase de educación física para expresar su creatividad y establecer conexiones significativas con el entorno natural y social.			
Propósitos específicos de la sesión: Es que los estudiantes utilicen el movimiento como medio para expresar su creatividad y establecer conexiones significativas con el entorno natural y social.			
Sesión No.	11		Fecha
ITEMS	Actividad		Duración

Inicial	Se desarrolla una actividad de sensibilización denominada “Explorando el entorno”. En esta dinámica, los estudiantes se desplazan libremente por el espacio (patio o zona abierta), observando los elementos que los rodean, como el suelo, el aire, los sonidos, los objetos y la presencia de sus compañeros. El docente orienta este proceso mediante consignas como: “caminar sintiendo el contacto de tus pies con el suelo”, “mueve tu cuerpo como si el viento te guiara” o “reacciona a los sonidos del entorno con un movimiento”. Esta fase tiene como finalidad activar el cuerpo, despertar la percepción sensorial y generar una conexión inicial entre el estudiante y su entorno.	10 min
Central	Se desarrollan actividades orientadas a la expresión creativa a través del movimiento. En primer lugar, se realiza la actividad “Movimiento y naturaleza”, en la cual los estudiantes representan elementos del entorno natural (como el agua, el viento, los árboles o los animales) mediante movimientos corporales libres. Esta dinámica permite explorar diferentes calidades de movimiento (lento, rápido, fuerte, suave), favoreciendo la imaginación y la expresión individual. En segundo lugar, se propone la actividad “Creación colectiva”, donde los estudiantes, organizados en pequeños grupos, deben construir una secuencia de movimientos inspirada en una situación del entorno social (por ejemplo, la convivencia, la ayuda mutua o la vida en comunidad). Cada grupo planifica, ensaya y presenta su propuesta al resto del curso, fomentando el trabajo colaborativo, la comunicación y la creatividad. Finalmente, se desarrolla la actividad “Interacción con el espacio”, en la cual los estudiantes utilizan los elementos del entorno (líneas del suelo, sombras, objetos) para crear movimientos y desplazamientos, promoviendo una relación más consciente y significativa con el espacio físico.	30 min
Final	Se realiza un cierre reflexivo denominado “Círculo de experiencias”. En este momento, los estudiantes se reúnen en grupo y comparten sus percepciones a partir de preguntas orientadoras como: ¿cómo expresaste tus ideas a través del movimiento?, ¿qué sentiste al interactuar con el entorno?, y ¿qué aprendiste sobre tu cuerpo y tu creatividad? Este espacio permite consolidar los aprendizajes, fortalecer la expresión verbal y	10 min

	reconocer la diversidad de experiencias dentro del grupo. Como cierre, cada estudiante expresa una palabra o sensación que represente su vivencia durante la clase.	
Recursos y/o materiales:	<ul style="list-style-type: none"> • Conos o marcadores. • Parlante o música • Aros o cuerdas • Pañuelos o telas • Elementos del entorno Colchonetas 	
Evaluación del grupo	<p>La evaluación se lleva a cabo de manera formativa mediante la observación directa del docente, teniendo en cuenta aspectos como la participación, la disposición para explorar el movimiento, la creatividad en la expresión corporal y la interacción respetuosa con el entorno y los compañeros. De este modo, la clase contribuye al desarrollo integral del estudiante, promoviendo no solo habilidades motrices, sino también la sensibilidad, la imaginación y la conciencia del entorno, en coherencia con enfoques educativos que reconocen la relación entre el ser humano, el cuerpo y el contexto, como los planteamientos de Edgar Morin y Humberto Maturana.</p>	
OBSERVACIONES		

Elaboración propia

Figura 14. Duodécima sesión

DATOS GENERALES									
ASIGNATURA:	LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA						CÓDIGO		
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo						CURSOS	10-02, 11-01 Y 11-03	
HORARIO:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	M	K	M	M	T	
HORA INICIO:	6:15 Am	HORA FINALIZACIÓN:		12:15 Pm	NÚMERO DE CRÉDITOS				
PROFESORES:	Michael Aguiar y Alejandro Pacateque								

	Institución Educativa Santa Ana.	Dirección:	Cra 11D #17A - 44, Comuna 1 Soacha, barrio Compartir.
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Luis Calderón y Gabriel Guerrero.	Cargo	Profesores del área académica en Educación Física, Recreación y Deportes.
Número de población a Intervenir	35 - 40 Estudiantes.	Rango de Edad:	12 - 17 Años.
Fase / Unidad o Momento: Unidad 3. Expresión creativa y conexión con el entorno.			
Propósito específico de la unidad: Los estudiantes utilizarán el movimiento y la clase de educación física para expresar su creatividad y establecer conexiones significativas con el entorno natural y social.			
Propósitos específicos de la sesión: Es que los estudiantes utilicen el movimiento corporal como medio para expresar su creatividad y construir vínculos significativos con el entorno natural y social.			
Sesión No.	12		Fecha
ITEMS	Actividad		Duración

Inicial	<p>Se propone la actividad “Sintonizando con el entorno”. Los estudiantes se distribuyen libremente en el espacio y realizan desplazamientos suaves mientras el docente orienta la atención hacia estímulos del entorno, tales como sonidos, temperatura, luz, objetos o la presencia de sus compañeros. A través de consignas como “muévete como si el suelo fuera diferente”, “reacciona al sonido más cercano” o “explora distintas formas de desplazarse según lo que observas”, se busca activar el cuerpo, estimular la percepción sensorial y generar una conexión consciente con el contexto inmediato. Esta fase permite preparar tanto el cuerpo como la disposición emocional para la exploración creativa.</p>	10 min
Central	<p>En la fase central, con una duración de 30 minutos, se desarrollan actividades orientadas a la creación y expresión corporal. En primer lugar, se lleva a cabo la dinámica “Historias en movimiento”, en la cual los estudiantes, organizados en pequeños grupos, deben construir una breve secuencia de movimientos que represente una situación del entorno cotidiano, como la convivencia en la escuela, el cuidado del medio ambiente o las relaciones sociales. Cada grupo dispone de un tiempo para planear, ensayar y presentar su propuesta, promoviendo la creatividad, el trabajo colaborativo y la comunicación. En segundo lugar, se realiza la actividad “Transformando el espacio”, donde los estudiantes interactúan con elementos del entorno (líneas del suelo, sombras, objetos o estructuras) para crear nuevas formas de movimiento, explorando diferentes niveles, direcciones y ritmos. Esta actividad busca resignificar el espacio físico como un elemento activo dentro de la experiencia motriz. Finalmente, se propone el ejercicio “Movimiento con intención”, en el cual cada estudiante elige una emoción o idea y la expresa a través de una secuencia de movimientos libres, fortaleciendo la conexión entre lo emocional, lo corporal y lo creativo.</p>	30 min
Final	<p>Se desarrolla un espacio de reflexión denominado “Círculo de expresión”. En este momento, los estudiantes se reúnen en grupo para compartir sus experiencias a partir de preguntas orientadoras como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué quisiste expresar con tu movimiento? 	10 min

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo influyó el entorno en tu forma de moverte? • ¿Qué sentiste al observar a tus compañeros? <p>Este espacio permite reconocer la diversidad de expresiones, fortalecer la empatía y consolidar los aprendizajes de la sesión. Como cierre, cada estudiante comparte una palabra o sensación que represente su vivencia durante la clase.</p>	
Recursos y/o materiales:	<ul style="list-style-type: none"> • Conos o marcadores • Parlante o música • Pañuelos, telas o cintas • Aros o cuerdas • Elementos del entorno (hojas, piedras, sombras, líneas del suelo, objetos del patio) • Cartulinas o tarjetas • Colchonetas 	
Evaluación del grupo	<p>La evaluación de la clase se plantea desde un enfoque formativo e integral, a través de una rúbrica cualitativa de desempeño, que permite valorar el proceso de los estudiantes en relación con la expresión creativa y su interacción con el entorno. Este modelo tiene en cuenta criterios como la participación, la capacidad de expresar ideas y emociones mediante el movimiento, la creatividad en la construcción de secuencias motrices y la interacción respetuosa con el entorno y los compañeros.</p>	
OBSERVACIONES		

Elaboración propia

Figura 15. Decimotercera sesión

DATOS GENERALES							
ASIGNATURA:	LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA					CÓDIGO	
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo.					GRUPO	
HORARIO:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	N	M	M	K	M
HORA INICIO:	6:15 Am	HORA FINALIZACIÓN:		12:15 Pm	NÚMERO DE CRÉDITOS		
PROFESORES:	Michael Aguiar y Alejandro Pacateque.						

Nombre de la Institución:	Institución Educativa Santa Ana.	Dirección:	Cra 11D #17A - 44, Comuna 1 Soacha, barrio Compartir.
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Luis Calderón y Gabriel Guerrero.	Cargo	Profesores del área académica en Educación Física, Recreación y Deportes.
Número de población a Intervenir	35 - 40 Estudiantes	Rango de Edad:	12 - 17 Años
Fase / Unidad o Momento: Expresión creativa y conexión con el entorno.			
Propósito específico de la unidad: Los estudiantes utilizarán el movimiento y la clase de educación física para expresar su creatividad y establecer conexiones significativas con el entorno natural y social.			
Propósitos específicos de la sesión: Fortalecer la cohesión grupal a través de la creación de secuencias rítmicas colectivas.			
Sesión No.	13		Fecha
ITEMS	Actividad		Duración
Inicial	Se inició con un círculo de diálogo donde los estudiantes compartieron cómo se sentían respecto al entorno escolar ese día. Posteriormente, se realizó un calentamiento articular dinámico imitando movimientos de la naturaleza (viento, crecimiento de plantas, fluir del agua) para activar la conciencia corporal.		15 min

Central	Divididos en grupos, los estudiantes debían representar situaciones sociales o paisajes naturales usando solo sus cuerpos (sin hablar). Se realizaron tres rondas de "estatuas creativas" donde cada grupo integraba un elemento del entorno (un árbol del patio, el ruido del tráfico cercano, la interacción con un compañero). Se enfatizó en el uso de diferentes niveles (alto, medio y bajo).	35 min
Final	Regreso a la calma mediante estiramientos guiados por la respiración. Se cerró con una breve reflexión sobre qué fue más difícil expresar y cómo el movimiento les ayudó a conectar con sus compañeros de una forma distinta a la charla cotidiana.	5 min
Recursos y/o materiales:	Espacio abierto (patio central), reproductor de música, cronómetro.	
Evaluación del grupo		
OBSERVACIONES		
<p>Al principio, algunos estudiantes (especialmente los más grandes) mostraron timidez o risas nerviosas al realizar movimientos expresivos. Se soluciona permitiendo que las primeras representaciones fueran en grupos grandes para diluir la presión individual.</p> <p>Liderazgos dominantes: En la fase central, algunos alumnos intentan imponer sus ideas de "cuadros vivos". Se debió intervenir para recordar que la construcción debía ser colectiva, asegurando que todos los integrantes del grupo aportaran al menos un movimiento a la secuencia final.</p>		

Uso del espacio: Los estudiantes tendían a amontonarse en el centro del patio. Fue necesario dar instrucciones específicas para "conquistar" los bordes y las zonas verdes, conectando físicamente con el entorno real del colegio.

Elaboración propia

Figura 16. Decimocuarta sesión

DATOS GENERALES									
ASIGNATURA:	LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA						CÓDIGO		
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo.						GRUPO	10-02, 11-01 y 11-03	
HORARIO:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	N	M	M	K	M	M	T
HORA INICIO:	6:15 Am	HORA FINALIZACIÓN:		12:15 Pm	NÚMERO DE CRÉDITOS				
PROFESORES:	Michael Aguiar y Alejandro Pacateque								

Nombre de la Institución:	Institución Educativa Santa Ana.	Dirección:	Cra 11D #17A - 44, Comuna 1 Soacha, barrio Compartir.
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Luis Calderón y Gabriel Guerrero.	Cargo	Profesores del área académica en Educación Física, Recreación y Deportes.
Número de población a Intervenir	35 - 40 Estudiantes	Rango de Edad:	12 - 15 Años
Fase / Unidad o Momento: Expresión creativa y conexión con el entorno			
Propósito específico de la unidad: Los estudiantes utilizarán el movimiento y la clase de educación física para expresar su creatividad y establecer conexiones significativas con el entorno natural y social.			
Propósitos específicos de la sesión: Desarrollar estrategias de resolución creativa de problemas mediante el juego cooperativo.			
Sesión No.	14		Fecha
ITEMS	Actividad		Duración
Inicial	Iniciamos con una caminata por todo el espacio disponible. A una señal sonora, los estudiantes debían agruparse según una emoción antes preestablecida a cada uno (ej. "Miedo", "Alegría"). Cada grupo debía congelarse en una imagen que representara esa emoción, observando las expresiones de los demás sin juzgar.		15 min

Central	1. Los estudiantes se entrelazaron de las manos en un círculo complejo (Nudo Humano) y debieron desenredarse sin soltarse, manteniendo una comunicación asertiva. 2. Posteriormente, se planteó un reto de "Escultura Social": representar mediante una figura física grupal un concepto social (ej. La Solidaridad, El Respeto o La Exclusión). Los estudiantes debieron ajustar sus cuerpos para que la "escultura" fuera estéticamente coherente con el entorno escolar.	35 min
Final	Se realizó un trabajo de espejo donde un compañero guiaba el movimiento del otro de forma lenta, buscando sincronía total. Se cerró con una respiración grupal en círculo, donde cada estudiante entregaba un gesto de agradecimiento al compañero de al lado.	10 min
Recursos y/o materiales:	Espacio amplio, música instrumental de diferentes intensidades, pañoletas o hilos.	
Evaluación del grupo	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Hubo algún estudiante que asumiera el rol de mediador durante el conflicto del nudo? ¿Se presentaron propuestas creativas no verbales para resolver el enredo? • ¿Qué emoción física sintieron cuando el nudo parecía no tener solución y cómo cambió esa sensación al trabajar en silencio? 	
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • En el "Nudo Humano", algunos grupos entraron en conflicto verbal o culpan a otros por no poder desenredarse. Fue necesario detener la actividad un momento para pedir que la comunicación fuera exclusivamente gestual, lo que bajó los niveles de ansiedad. • Algunos estudiantes mostraron reparo al contacto físico cercano (manos, hombros). Se debe validar esta emoción y permitir que participen desde una distancia cómoda pero integrada visualmente a la escultura. 	

Elaboración propia

Figura 17. Decimoquinta sesión

DATOS GENERALES														
ASIGNATURA :	LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA										CÓDIGO			
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo.										GRUPO	10-02, 11-01 y 11-03		
HORARIO:	LUNES	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVE S		VIERNES		SÁBAD O	DOMING O			
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	X	T	M	T	M	T
HORA INICIO:	6:15 Am		HORA FINALIZACIÓN :			12:15 Pm		NÚMERO DE CRÉDITOS						
PROFESORES :														

Nombre de la Institución:	Institución Educativa Santa Ana.	Dirección:	Cra 11D #17A - 44, Comuna 1 Soacha, barrio Compartir.
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Luis Calderón y Gabriel Guerrero.	Cargo	Profesores del área académica en Educación Física, Recreación y Deportes.
Número de población a Intervenir	35 - 40 Estudiantes	Rango de Edad:	12 - 15 Años
Fase / Unidad o Momento: Expresión creativa y conexión con el entorno.			
Propósito específico de la unidad: Los estudiantes utilizarán el movimiento y la clase de educación física para expresar su creatividad y establecer conexiones significativas con el entorno natural y social.			
Propósitos específicos de la sesión: Valorar el espacio escolar como un escenario de creación y pertenencia social.			
Sesión No.		15	Fecha
ITEMS	Actividad		Duración
Inicial	Los estudiantes se distribuyeron por el espacio en silencio absoluto durante 2 minutos, cerrando los ojos para identificar sonidos del entorno (pájaros, viento, tráfico, voces lejanas). Al abrir los ojos, debieron desplazarse imitando el ritmo de lo que escucharon,		15 min

Central	<p>creando una "orquesta de movimientos" que habitaba todo el patio.</p> <p>El grupo se dividió en subgrupos con el reto de "intervenir" un elemento del entorno (un árbol, una banca, una escalera o una sombra). Debieron crear una estructura física que complementará ese objeto de forma creativa. 2. La Gran Red: Finalmente, todos los grupos se unieron mediante hilos imaginarios (o reales si se prefiere) para conectar sus estaciones, creando una gran red humana que simboliza la conexión entre ellos y el lugar que habitan.</p>	35 min
Final	<p>El grupo se sentó en el suelo formando una espiral. Se realizó una elongación muscular profunda y lenta. Cada estudiante eligió una palabra que resumiera su experiencia en el proyecto y la "lanzó" al centro del círculo mediante un gesto físico.</p>	10 min
Recursos y/o materiales:	Espacio exterior, elementos del entorno (árboles, muros), hilos o cintas de colores.	
Evaluación del grupo	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Sientes que tu cuerpo hoy habitó el colegio de una forma diferente? (Pulgar arriba/abajo)". • ¿Qué parte del entorno descubrieron hoy que antes les pasaba desapercibida y cómo la integraron a su movimiento? • ¿El grupo logró pasar de la creación individual a la conexión colectiva de forma autónoma o requirieron intervención constante del docente? 	
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • Al trabajar la escucha del entorno, algunos estudiantes se distrajeron con personas que pasaban o ruidos fuertes ajenos a la clase. Se debió reforzar el concepto de "foco interno" para reintegrarlos a la actividad. • Algunos alumnos intentan trepar o usar elementos del colegio de forma insegura para sus estructuras. Hubo que recordar las normas de seguridad y cuidado del espacio público, enfocando la creatividad hacia el contacto estético y no hacia la acrobacia riesgosa. 	

Figura 18. Decimosexta sesión

DATOS GENERALES									
ASIGNATURA:	LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA						CÓDIGO		
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo.						GRUPO	10-02, 11-01 y 11-03	
HORARIO:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M T	M T	M	T M	T X	T M	T M	T	
HORA INICIO:	6:15 Am	HORA FINALIZACIÓN:		12:15 Pm	NÚMERO DE CRÉDITOS				
PROFESORES:									

Nombre de la Institución:	Institución Educativa Santa Ana.	Dirección:	Cra 11D #17A - 44, Comuna 1 Soacha, barrio Compartir.
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Luis Calderón y Gabriel Guerrero.	Cargo	Profesores del área académica en Educación Física, Recreación y Deportes.
Número de población a Intervenir	35 - 40 Estudiantes	Rango de Edad:	12 - 15 Años
Fase / Unidad o Momento: Expresión creativa y conexión con el entorno (Sesión de Integración Final)			
Propósito específico de la unidad: Los estudiantes utilizarán el movimiento y la clase de educación física para expresar su creatividad y establecer conexiones significativas con el entorno natural y social.			
Propósito específico de la unidad:			
<ul style="list-style-type: none"> Integrar la conciencia corporal, el trabajo colaborativo y la expresión creativa en un solo circuito de acción motriz. Evaluar el impacto del proyecto en la percepción socioemocional de los estudiantes y su relación con el entorno. 			
Sesión No.	16	Fecha	
ITEMS	Actividad		Duración

Inicial	Se realizó un breve recorrido mental. Cada estudiante se ubicó en un punto del patio que representara su "lugar seguro". Desde allí, realizaron una activación corporal individual expresando a través de un movimiento una emoción que dominaron durante el proyecto (ej. la calma, la euforia o la seguridad).	15 min
Central	Construir una "máquina humana" o "mural en movimiento" que recorriera todo el espacio. Debían conectar sus cuerpos de forma creativa, utilizando elementos del entorno (árboles, postes, líneas del suelo) y comunicándose sin gritar, solo mediante gestos y señales físicas aprendidas. La regla fue: "nadie se queda atrás y la máquina nunca deja de moverse creativamente".	35 min
Final	Los estudiantes se sentaron en el centro del patio formando una figura geométrica compleja. Se realizó una respiración profunda de cierre (coherencia cardíaca). Para finalizar, cada uno realizó un "gesto de poder" que simbolizara su mayor aprendizaje antes de un aplauso grupal de despedida.	10 min
Recursos y/o materiales:	Todo el espacio del patio, cronómetro, música aleatoria propuesta por los estudiantes para el cierre.	
Evaluación del grupo	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Puedes identificar en qué parte de tu cuerpo sentiste más seguridad al trabajar con tus compañeros hoy frente a cuando empezamos el proceso?" • En el reto de la 'máquina humana', ¿qué fue más valioso: llegar al final del patio o el ajuste que tuviste que hacer para que tu compañero no se soltara?" • "¿De qué manera el colegio se siente distinto ahora que sabes que tu cuerpo puede crear 'arte' y 'conexión' en cualquier rincón?" • "Si tuvieras que definir este proyecto con una sola acción motriz (un salto, un abrazo, una pausa), ¿cuál sería y por qué?" 	
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • Al ser el cierre, algunos estudiantes mostraron mucha energía o, por el contrario, tristeza. Fue clave canalizar esto hacia el "gesto de poder" final para dar un sentido de logro y no de pérdida. • Se observó que, a diferencia de la Unidad 1, en esta sesión el docente casi no tuvo que intervenir para organizar los grupos. Los estudiantes aplicaron las habilidades sociales de la Unidad 2 de forma casi instintiva. 	

	<ul style="list-style-type: none">• Apropiación del Espacio: Hubo una notable diferencia en cómo usaron el patio; ya no lo veían solo como una cancha, sino como un lienzo de expresión. Algunos estudiantes incluso sugirieron usar espacios que antes ignoraban
--	--

Elaboración propia