AUTOCONOCIMIENTO, UNA NECESIDAD ABORDADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

AUTORES

Daniel Díaz Pérez

Cód.: 2016220020

Yuberly Valero López

Cód.:2017220079

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR

Bogotá D.C.

Mayo 2022

AUTOCONOCIMIENTO, UNA NECESIDAD ABORDADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Proyecto Curricular Particular para optar al título de

Licenciados en Educación Física

Daniel Díaz Pérez

Yuberly Valero López

Tutor: Mg. Guiomar Alarcón Castro

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA

Bogotá, D.C.

Mayo 2022

DEDICATORIA.

De manera principal, quiero dedicar este proceso a mi hija Sara Nahia Díaz Acuña quien ha sido mi motivación para lograr llegar a este punto y a quien he privado de momentos y oportunidades para compartir. Esto es tuyo, por ti y para ti, pues eres mi mayor fuente de ternura, humanidad y amor.

DANIEL DÍAZ.

A mi compañero de aventuras y de vida Danyberth Pérez, gracias por estar ahí en cada paso, apoyándome y creyendo en mí cuando incluso yo tengo dudas. Te amo, te admiro y agradezco a la vida por ponerte en mi camino; sé que nos esperan grandes cosas.

A mis padres Víctor Valero y Ofelia López por guiar mis pasos y apoyarme cuando más lo necesito, tengo tanto por agradecerles… Este logro es también de ustedes.

YUBERLY VALERO LÓPEZ

AGRADECIMIENTOS.

Tomar este camino hacia el pregrado ha generado un cambio significativo en mi corporeidad y mi vida, dotando de experiencias y compartires significativos y enriquecedores que me permitieron otra mirada hacia el mundo. Circunstancias que no habrían sido posibles sin el apoyo y guía de todos los maestros que me acompañaron en este proceso a quienes doy infinitas gracias por compartir sus conocimientos y brindarme su tiempo, compromiso, dedicación y entrega, especialmente a Guiomar, quien acompaño este proyecto y brindo las herramientas necesarias para poder hacer de él algo significativo. De igual forma, esto no habría sido posible sin las voces de aliento de amigos, compañeros y familiares que acompañaron este proceso lleno de altas y bajas compartiendo su tiempo y su calor humano apoyando mi formación y desarrollo. Especialmente mis padres y hermanos, quienes con su apoyo moral y económico han puesto en mí su voluntad, esfuerzo y amor para que lograra culminar este proceso.

DANIEL DÍAZ.

Puedo decir con seguridad que no soy la misma persona que entró animada y temerosa a ese primer semestre, eso es la vida, avanzar y cambiar para ser una mejor versión de sí mismo. Agradezco infinitamente a todas las personas que estuvieron a mi lado a lo largo de estos 5 años, compañeros con los cuales compartimos y creamos experiencias, profesores que fueron guías y co- constructores de conocimientos, familia con la cual sé que siempre cuento en las altas y las bajas; cada uno de ustedes fue de gran importancia en este proceso, me animaron, me ayudaron, me enseñaron e hicieron que amara cada paso para llegar hasta acá.

Agradezco especialmente a los profesores Peter Murcia y Miguel Ángel Molano, por ser luz para quien comparte con ustedes, creo que es la esencia de un maestro la que siempre queda en su alumno y ustedes logran dejar una bonita huella en nuestras vidas; por su dedicación, constancia y paciencia para guiar nuestro proceso, profesora Giomar Alarcón, gracias por hacernos sentir en casa y justo como nos dice “hijos”; y, por último, pero no menos importante a mi compañero de tesis Daniel Diaz, gracias por apoyarme cuando lo necesité, no pude tener un mejor compañero.

YUBERLY VALERO LÓPEZ

TABLA DE CONTENIDO.

INTRODUCCIÓN..... 1

I FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL 2

1.1 Antecedentes..... 2

1.1.1. Marco Internacional..... 2

1.1.2. Marco Nacional..... 5

1.1.3. Marco Local 13

1.2. Marco legal. Perspectiva reflexiva. 18

1.2.1. LEY 80 DE 1925 (noviembre 18) Sobre educación física, plazas de deportes y precio de becas nacionales. 19

1.2.2. Ley 115 de febrero 8 de 1994 Por la cual se expide la ley general de educación 20

1.2.3. Ley 181 de enero 18 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte 25

1.3. Macro contexto: Autoconocimiento. Una mirada panorámica desde diferentes factores..... 27

1.3.1. Psicología del autoconocimiento 27

1.3.2. Filosofía del Autoconocimiento..... 30

1.3.3. Autoconocimiento y Educación 32

1.3.4. Educación física y autoconocimiento 34

1.3.5. Autoconocimiento Visionado en el PCP 37

1.4. ¿Porque abordar el autoconocimiento? 39

1.5 ¿Para qué implementar el autoconocimiento en los seres humanos? 48

1.5.1 Autoconocimiento como necesidad 49

1.5.2. La educación física y el autoconocimiento 52

II. MATICES DEL EXISTIR DOTADOS POR EL AUTOCONOCIMIENTO. 55

2.1. Un acercamiento al desarrollo humano desde el autoconocimiento. 55

2.1.1. Efectos socioculturales en el desarrollo humano. 60

2.2. Una pedagogía dialogante para el desarrollo de "sí mismo". 64

2.3. Educación física integradora para el reconocimiento de sí mismo. 68

III IMPLEMENTACIÓN. DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA. 79

3.1. la necesidad de autoconocerse: 80

3.2. Objetivos: 80

3.2.1. Objetivo general: 80

3.2.2. Objetivos específicos: 81

3.3. Planeación general: 81

3.4. Contenidos: 82

3.4.1. Conceptuales: 82

3.4.2. Procedimentales: 82

3.4.3. Actitudinales y valores: 82

3.5. Metodologia: 85

3.6. Evaluación: 87

3.7. Rol del estudiante: 88

3.8. Rol del mestro: 89

IV INVESTIGACIÓN, PUESTA EN MARCHA DE LA PROPUESTA CURRICULAR PARTICULAR. 91

4.1 Micro contexto. 91

4.2. Planeación de las sesiones. 100

4.3. Herramientas evaluativas 101

4.3.1. Ficha de observación. 101

4.3.2. Retroalimentación de pares. 103

4.3.3. Retroalimentación por parte de la población. 104

4.4. Cronograma de sesiones a realizar en la unidad didáctica. 105

4.5. Primera Sesión. 106

V APORTES DE LA EXPERIENCIA. 108

5.1. Aprendizajes como docente. 112

5.2. Incidencias en el contexto y en las personas. 116

5.3. Incidencias en el diseño. 123

5.4. Recomendaciones. 124

Referencias 126

ANEXOS 130

LISTA DE SIGLAS

UPN Universidad Pedagógica Nacional

LEF Licenciatura en Educación Física

EF Educación Física

PCP Proyecto Curricular Particular

LISTA DE TABLAS

Tabla 1: Antecedentes internacionales con incidencia al autoconocimiento y/o educación física 2

Tabla 2: Antecedentes nacionales con incidencia al autoconocimiento 5

Tabla 3: Antecedentes locales con incidencia al autoconocimiento (PCP- UPN) 13

Tabla 4: Tabulación frente a las emociones generadas en clase. 118

Tabla 5: ¿la clase de educación física me ayudó con mis emociones? 119

Tabla 6: Descubrimientos recurrentes 120

Tabla 7: Que piensan en general los niños que deben mejorar 122

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Camerino y Castañer…….….70

Figura 2: Dimensiones de la motricidad humana…….…….71

Figura 3: contexto condicionado por las coordenadas espacio- temporales……..……...72

Figura 4: proceso de acumulación de experiencia…….……....73

Figura 5: esferas que intervienen en el desarrollo de la motricidad……...…...73

Figura 6: desarrollo de los 4 bloques de contenido según las capacidades motrices…….....75

Figura 7 : componentes del desarrollo perceptivo motor……..……76

Figura 8: modelo de tratamiento global del proceso de enseñanza aprendizaje…….....85

Figura 9: primera ficha de recolección de información por parte de la población……..115

INTRODUCCIÓN.

Este proyecto curricular propone el autoconocimiento observado como una necesidad, como pilar fundamental en los procesos educacionales, de desarrollo y formativos, la cual puede ser afrontada desde la disciplina de la educación física dado a que esta es trasversal a la vida del ser humano y por lo tanto lo aborda desde la transdisciplinareidad. Las referencias y conceptualizaciones están enfocadas en la mirada filosófica convergente de diferentes autores que observan al sujeto de una manera fenomenológica, existencialista e integral; de igual forma se aborda la pedagogía desde la propuesta dialogante de Julián De Zubiría, (2009) y la educación física de base que propone Camerino y Castañer, (1996) quienes comprenden al humano de igual manera como una unidad.

Se utilizó la observación fundamentada por la evaluación formativa para realizar los procesos diagnósticos utilizando como apoyo diferentes instrumentos y fichas de recolección. Estos instrumentos están dotados por una serie de preguntas problematizadoras que tienen como objetivo propiciar la autorreflexión en el sujeto. Los sujetos con los que se realizó la prueba piloto fueron estudiantes de cuarto grado del liceo pedagógico Tibabita. En el proceso, los resultados vislumbraron que este proyecto logro generar vivencias los cuales permitieron que tuvieran contacto con algunos elementos del autoconocimiento como la identificación de emociones, que las provoca y de que manera reaccionan frente a ellas; de igual manera lograron descubrir aspectos personales como atributos y necesidades.

I FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL

"El autoconocimiento es un tema simultáneamente transversal y radical a cualquier otro ámbito que se pueda aprender, investigar o comunicar. Por eso entiendo que una enseñanza de la que pueda obtenerse dominio cognoscitivo es eficaz; una educación que favorezca la realización de aprendizajes significativos y creativos es sin duda fértil; pero una Didáctica que adopte al autoconocimiento como referente formativo siempre puede ser más útil para conocer y ser mejor"

Herrán 2003 p14.

1.1 Antecedentes.

Con el fin de realizar un proceso coherente y Cohesivo, es importante plasmar algunos antecedentes conceptuales que permitan obtener cierta información académica para alimentar la comprensión contextual y teórica frente al desarrollo del proyecto curricular particular, en adelante PCP. Esta caracterización consta de una recopilación de tesis internacionales, nacionales y locales que ofrecen una reflexión amplia con relación al PCP que se quiere plasmar y desarrollar, por lo tanto, la búsqueda se enfocó en hallar proyectos que den esbozos o plasmen el autoconocimiento abordado desde la educación física.

1.1.1. Marco Internacional.

Tabla 1: Antecedentes internacionales con incidencia al autoconocimiento y/o educación física.

Titulo	Resumen	Metodología	Aportes
	Esta investigación es elaborada por investigadores y también contiene la visión pedagógica de dos maestras de	Entrevistas a docentes y observaciones, en general es un estudio interpretativo y de contrastación de narrativas.	Al finalizar la investigación se llega a la conclusión de que los maestros deben ser capaces de percibir, sentir y entender al otro para lograr guiar al

Visión pedagógica del autoconocimiento en educación física y vida saludable	educación física (con más de 20 años ejerciendo en Venezuela) con respecto al autoconocimiento, específicamente en alumnos de edad escolar, habla también de la importancia de la motricidad y la vida saludable. Busca mostrar las perspectivas de los maestros en cuanto al autoconocimiento.		niño desde su corporeidad a observar la realidad, las experiencias vividas, interpretarlas, conocerse, razonar e interiorizar las acciones motrices que se tienen consigo mismo (espiritual, vida saludable e imagen corporal) y con los otros en todos los espacios en los que se converge para que logre ser un adulto consciente de sí mismo y capaz de tomar decisiones que le favorezcan y favorezcan al otro teniendo como resultado la sana convivencia.
Técnicas de autoconocimiento y autocontrol aplicadas en educación física para un mayor bienestar físico y mental en	(España 2019) Es un estudio basado en 53 artículos relacionados con el tema, con el fin de analizar la evidencia científica (fisiológica, psicológica y emocional) de técnicas de autoconocimiento en la educación infantil y	Interpretación de 53 artículos de métodos de autoconocimiento con metodologías didácticas exploratorias (cualitativas y cuantitativas), finalmente se eligieron 19 estudios, específicamente en psicología y educación física, en los cuales las	Es un estudio bastante grande, pero entre las conclusiones o resultados más significativos están basados en reducción de estrés, sentimiento de bienestar, mejoría en el aula (concentración y socialización), sentimiento de auto cuidado, reacciones controladas ante situaciones

edades tempranas	primaria, con el fin de mejorar el desarrollo personal, con los demás y con el entorno, esto en el ámbito educativo debido a que los niños pasan una gran cantidad de tiempo en este espacio, conviviendo con otros y en general siendo seres sociales	personas estudiadas eran máximo de 18 años. El método de recolección de información fue mediante cuestionarios. Entre los principales métodos estuvo presente el yoga, incluir a los niños en su propio proceso de aprendizaje, coaching de bienestar y autoevaluaciones.	imprevistas, conciencia de pensamientos y reacciones (entre otros).
Relación entre el auto concepto físico y las actitudes hacia la educación física en alumnos de cuarto curso de educación primaria	En este trabajo se busca una relación entre en auto concepto físico y las actitudes de los alumnos en relación a la clase de educación física, su finalidad es proponer una unidad didáctica para mejorar el auto concepto al mismo tiempo que se mejore la relación con la educación física.	Para la realización del estudio se eligió un curso de cuarto grado que cuenta con 22 estudiantes entre las edades de 9 y 10 años. Se realizó un test llamado "escala de auto concepto" de Piers Harris para saber qué piensa el alumno sobre sí mismo, luego se analizaron los datos y se compararon con 4 hipótesis iníciales.	Los resultados son medidos en las 4 hipótesis iníciales: Relación aspecto físico y actitudes hacia la EF, sí hay relación. Relación popularidad y actitudes hacia la EF, hay relación moderada. Menos popularidad es igual a menor actitud hacia la EF, si hay relación significativa. Si practica deporte tiene mayor actitud hacia la EF, si hay relación.

Fuente: Elaboración propia.

Al hacer un análisis de las tres investigaciones internacionales anteriormente expuestas y cuyo punto conector es el autoconocimiento, se puede decir que hay una gran evidencia que da a conocer la importancia del autoconocimiento en diferentes ámbitos, para sí mismo (segunda investigación) ya que hay un sentimiento de auto cuidado, sentimiento de bienestar, reducción del estrés (entre otros); en relación con los demás (específicamente en clase de EF) ya que se evidenció que los estudiantes con una autorreflexión y autoconocimiento en relación a la dimensión física de carácter bajo, tienden a ser menos expresivos y hay una reciprocidad desfavorable en cuanto a la EF y en general cualquier tipo de contacto. Y también demuestra que los docentes (primera investigación) deben estar preparados para guiar a los estudiantes en cuanto al descubrimiento y desarrollo de su corporeidad, interpretación de experiencias y razonamiento frente a acciones motrices.

1.1.2. Marco Nacional

Tabla 2: antecedentes nacionales con incidencia al autoconocimiento.

Titulo	Resumen	Metodología	Aportes
"Encuentros y desencuentros en un ser" el autoconocimien	Este trabajo académico trata de los resultados de la investigación para el trabajo de grados, requisito para la finalización del curso de Licenciatura en Educación Artística y Cultural. La investigación fue realizada durante la	La metodología usada en este trabajo estuvo dirigida de forma (auto) biográfica, en la que: Se habla de método biográfico o cultura biográfica (…) para referirse al discurso de lo vivido y las relaciones simbólicas implicadas en	Los procesos que se generaron fueron de deconstrucción de paradigmas y reconstrucción de imaginarios propios a nivel corporal y a nivel personal. En donde se ve el cuerpo del hombre no solo en una danza más femenina, sino que se ve el cuerpo de un hombre que se

to del cuerpo a partir de las danzas tribales de Oriente medio y la danza afrobrasileña de la capoeira	movilidad académica desde la Universidad de San Buenaventura, seccional Bello, hacia la Universidad Federal de Paraná seccional Matinhos, en el cual tuvo como objetivo abordar el autoconocimiento corporal a partir de los aprendizajes y prácticas de dos danzas: la danza tribal de Oriente Medio y la capoeira, la cual es una danza afro-brasilera. Aparte de los referentes bibliográficos como Foucault, Freire y Korek, y de las vivencias prácticas, fue utilizado un estudio autobiográfico como método para la investigación. Las etapas de este proceso de autoconocimiento a nivel	una perspectiva que ha resultado fructífera para (...) las ciencias sociales en general. Este método replantea la realidad social como objeto de investigación al incorporar una nueva hermenéutica que ayude a explicar, comprender e interpretar el papel del actor social, del sujeto, la subjetividad y el asunto de la contextualidad (…) reivindica el asunto del lenguaje y plantea los problemas del tiempo social" (Rusque, 2003, p.58). Para el análisis de los conocimientos producidos en el cuerpo a partir de las danzas fueron seleccionados tres movimientos específicos de cada una, identifican la "ginga", la "chamada" y la	desliga de los paradigmas y miedos, con el fin de conocerse mejor. En el caso de la danza capoeira, se puede concluir que los procesos que se desarrollaron fueron más de una búsqueda de las capacidades corporales desde otros ambientes y otras miradas, siendo esto permitido gracias a la ruptura de paradigmas, donde un hombre extranjero y blanco, se integra en un ambiente que era inicialmente para personas brasileñas y negras. Permitiendo así que entendiese que el cuerpo no es delimitado por patrones sociales y culturas, solo es delimitado si yo quiero que así sea. Y por último se evidencia que se da un encuentro de paradigmas y reglas machistas en un cuerpo, en un ser, pero que no se deja delimitar, donde el

	corporal resultaron en la creación, compilación y asociación de símbolos de diferentes culturas, dando lugar a una composición visual, escrita y performática que reúne varios significados del estudio realizado	"caminata a tres", en el caso de la capoeira, y la posición "de manos 2", "movimiento de crestas continuo" y "brazo de serpiente", en el caso de la danza tribal; creación de performance, poema y diseño ilustrativo, donde se reflejen los movimientos y símbolos de los estudios realizados.	desencuentro se da al momento de buscar esos conocimientos que no se tenían, donde el deseo de ser quien se es prevalece y se busca por más doloroso o placentero que fuese, la forma de seguir conociendo el cuerpo y de seguir aprendiendo nuevas cosas en este proceso.

Movimiento en libertad: taller de autoconocimiento basado en herramientas básicas de la danza contemporánea como método de mediación carcelaria.	La presente propuesta educativa está basada en una experiencia pedagógica previa que se obtuvo en el centro Penitenciario y Carcelario la Paz de Itagüí. En esa ocasión se identifican las artes como métodos de mediación carcelaria y como forma de educación y reflexión de los internos para una posible resocialización futura. Se diseña entonces un curso titulado "Taller de auto - conocimiento a través del movimiento corporal" como la forma de convertir la experiencia de la cárcel y del docente en contenidos didácticos. Éstos utilizan algunos conceptos básicos de la danza contemporánea	Esta propuesta se realizó a partir de una experiencia pedagógica previa adquirida en la cárcel donde se desarrollan contenidos para la comunicación pedagógica, sensitiva y creativa hacia los internos, indagando en el concepto de cárcel y buscando definir un conocimiento de lo que ella representa en los internos, a modo propio y externo. La construcción de esta propuesta pedagógica se utiliza para el desarrollo de contenidos didácticos a utilizarse dentro de la cárcel, en favor del movimiento corporal y la reflexión del concepto. Se logra evidenciar un autoconocimiento mediante reflexiones escritas de los	Se puede evidenciar lo valioso que es para la comunidad penitenciaria dar continuidad a todos sus procesos de aprendizaje, en este caso la enseñanza de la danza contemporánea como método de mediación carcelaria. - Es importante para los internos comprender y sobre todo aprender cómo cuidar su mente y su cuerpo a partir de la condición en la que están en este momento que es estar privado de la libertad. Por lo tanto, desarrollar hábitos saludables a partir de la enseñanza de algunas herramientas básicas de la danza contemporánea permitió crear conciencia frente a una adecuada forma de habitar estos espacios. - Se encontró buenas estrategias de enseñanza para estos espacios de difícil acceso

	para que los internos reconozcan su cuerpo como una herramienta fuerte de expresión. También se les pregunta sobre tres posibles acepciones del concepto ‘cárcel’, lo cual puede conducir a tener una visión diferente sobre ella.	internos y los tipos de cárceles que se pueden llegar a percibir en estos espacios para una mejor atención frente al tema. Como resultado de la indagación del concepto cárcel a través de la experiencia y bajo los lineamientos de la propuesta, se permitieron conectar y concretar concepciones pensadas sobre este lugar, concurriendo en una perspectiva de tipo cualitativa fundamentada en lo fenomenológico, pedagógico, etnográfico y experiencial. Fue relevante la ayuda del enfoque cualitativo para lograr constituir argumentos sólidos que condujeron a la elaboración de contenidos del taller donde, a través de un intercambio de	como lo es la cárcel, donde también juega en contra la pandemia COVID -19, llevó al docente a buscar estrategias de enseñanza para poder brindarle la información a los internos, encontrando en el personal del INPEC y las cartillas del fanzine el canal de comunicación que hizo posible el desarrollo de la propuesta pedagógica. - Encontrar y generar pequeños espacios temporales en el interior de la cárcel para la libre expresión, crea un autoconocimiento corporal y mental, donde la reflexión del interno es fundamental para comprender la cárcel desde otras perspectivas

		material pedagógico, se obtuvo un conocimiento recíproco depositado en la reflexión final de esta propuesta pedagógica	
Autoconocimiento emocional, una necesidad	La presente investigación promueve el desarrollo integral de los niños y las niñas de ciclo inicial desde la inteligencia emocional, partiendo del conocimiento emocional como competencia, siendo una	Se observan niños que recurren al uso de lenguaje soez para manifestar sus ideas, sentimientos y pensamientos, pegan o empujan a sus compañeros ante un momento de ira, molestan a un compañero o esconden sus cosas porque	El proyecto brinda una mirada al desarrollo integral del sujeto donde las emociones forman parte del proceso de aprendizaje, pretendiendo de esta manera favorecer las relaciones intrapersonal e interpersonal de los niños y las niñas de ciclo inicial de la

en la infancia contemporánea	necesidad latente ante las diversas situaciones por las que la infancia se enfrenta en estos últimos tiempos, particularmente en los niños y las niñas de grado jardín del IED Bravo Páez pretendiendo contribuir al crecimiento personal y vida afectiva. Planteando la lúdica como herramienta que fortalece el desarrollo humano con implicaciones sociales, culturales, éticas y espirituales, se integra al quehacer educativo enriqueciendo el proceso de aprendizaje y enseñanza cobrando un valor significativo. Desde la realidad, la lúdica permite promover el conocimiento de las emociones básicas, alegría, tristeza, ira y miedo; a partir de los pilares juego y la literatura que hacen parte del ambiente de aprendizaje, los cuales se convierten en los vehículos lúdicos para mitigar	siente desagrado por lo que hace o simplemente no lo dejan jugar, aislarse de sus compañeros o no prestar el más mínimo interés ante una nueva experiencia, actitudes y comportamientos, en muchos casos reflejo de los modelos adultos de su hogar poco adecuados. 8 Realidades que deben ser atendidas en el ámbito educativo, no se debe estar ajeno a las nuevas necesidades que el niño requiere, inmersas en el manejo de las emociones. En busca de brindar una mirada integrada al proceso pedagógico es importante reconocer que el aspecto emocional debe obtener el mismo valor que el cognitivo. Por tal razón en la institución	institución educativa Bravo Páez de la localidad Rafael Uribe Uribe, destacando la importancia que desde temprana edad se debe contribuir hacia el conocimiento propio del ser el cual favorece las relaciones con los otros contribuyendo a una buena calidad de vida afectiva en el entorno escolar y familiar. La escuela como contexto lúdico ha de ofrecer herramientas necesarias para que a través de la vivencia de experiencias significativas alrededor del autoconocimiento emocional se fortalezca la conciencia emocional, la posibilidad de fortalecer conocimientos para vivir de manera equilibrada las emociones que se generan en el entorno y las cuales afectan el que hacer en el ámbito escolar y familiar. A nivel institucional se desarrollan estrategias orientadas a la resolución de

	los problemas emocionales de los niños y niñas del ciclo. El proyecto investigativo se orienta bajo la metodología investigación acción.	educativa donde se desarrolla la intervención se encuentran en proceso de resignificación de la didáctica acogiendo los estándares de la educación inicial y el programa de cero a siempre, con el propósito de enriquecer y fortalecer la formación de los niños y niñas desde una mirada integral y armónica donde las emociones hacen parte.	conflictos, pero en ciclos avanzados, desconociendo que las dinámicas familiares que viven los niños de ciclo inicial afectan su visión y postura ante la vida por tal motivo es imprescindible desde edades tempranas asegurar procesos emocionales adecuados. En busca de cumplir con el objetivo propuesto se plantean acciones pedagógicas bajo herramientas lúdicas que permiten avanzar de manera significativa en el fortalecimiento del autoconocimiento de las emociones básicas como son, alegría, miedo, ira y tristeza; organizadas de tal manera que los niños-niñas vivencien, conozcan, exploren y expresen las diferentes emociones.

Fuente: Elaboración propia.

En síntesis, se puede evidenciar en los tres trabajos expuestos los cuales tienen como propuesta el trabajo del autoconocimiento por medio de las danzas principalmente, que al abordar este concepto se puede encausar al sujeto a una comprensión no solo de sus prácticas, sino de sus dimensiones, las cuales desembocan en una comprensión de sí mismo. Estos proyectos llevados al reconocimiento integral del sujeto resaltan con importancia los factores sociales y emocionales los cuales nacen en el ser desde la reflexión en sí mismo, dando así validez a su papel contextual individual y cooperativo en el proceso de desarrollo y aprendizaje.

1.1.3. Marco Local

Tabla 3: antecedentes locales con incidencia al autoconocimiento (PCP- UPN)

Titulo	Resumen	Metodología	Aportes
El autoconocimiento como fortalecedor de la confianza.	Trabajo de grado (PCP) de la universidad pedagógica nacional en el año 2020, en el cual se habla de la evolución del ser humano, en las primeras etapas conociendo su contexto y sociedad para más adelante comenzar a crear conciencia de su propio cuerpo. Entienden que la escuela es el "segundo hogar" de los estudiantes y	Se hizo con estudiantes de 14 a 18 años, debido a la pandemia no les fue posible realizarlo de manera presencial ni en alguna institución de manera virtual, así que recurrieron a conocidos que cursaran 10 u 11 grado y que estuvieran dispuestos a realizar sesiones virtuales, una vez obtuvieron la población se realizó una	Se logró una introyección de los procesos y vivencias que cada uno ha tenido a lo largo de su experiencia y de la que actualmente estaban teniendo con el proyecto realizado; al final del proceso se evidenció mayor confianza al expresarse, así como mayor conocimiento de sí mismos lo que les ayudó a identificar sus puntos fuertes y débiles, como también la facilidad para expresar estos frente a la

	por lo tanto un espacio en el cual cada uno de ellos va a interactuar (profesor-estudiante o estudiante-estudiante) y que estas interacciones van a estar permeadas por las experiencias (positivas y negativas) que cada uno haya tenido a lo largo de su vida, es decir que si sus experiencias han sido positivas su confianza va a ser alta y va a poder relacionarse con más facilidad, mientras que si sus experiencias han sido negativas su confianza es baja y se le dificultará relacionarse con el otro. Este trabajo busca fortalecer la confianza en sí mismo mediante el	encuesta para determinar la población y realizaban la clase en 3 etapas (basadas en la expresión corporal), primero iniciadora donde se hace un rompehielos, segundo etapa de ejecución donde se realizan las actividades propuestas y tercero culminación en donde se hace una reflexión de cada clase, y esta reflexión era estudiada para hacer la planeación de la siguiente sesión. Los datos se recopilaron mediante diario de campo, evidencias fotográficas y cuestionarios; se usó el método evaluativo procesual (centrados en procesos y no en resultados cuantitativos).	sociedad. Es así como se logró potenciar la confianza en sí mismos mediante la expresión corporal en los adolescentes entre 14 y 18 años que fueron participes del proyecto

	autoconocimiento.		
Autoconocimiento emocional a través de la expresión corporal.	Trabajo de grado (PCP) de la universidad pedagógica nacional en el año 2017, realizado en el colegio IPN (instituto pedagógico nacional), en cuarto grado, con la participación de 86 estudiantes (divididos en 3 grupos). Este proyecto nace de las observaciones realizadas en el primer ciclo de profundización donde lograron notar que la educación física es participe de las dimensiones emocionales, comunicativas y motrices; la idea central de este PCP es lograr que los estudiantes logren conocer y manejar sus emociones a través de la expresión corporal,	Para lograr con su objetivo primero se realizó una evaluación diagnostica, luego decidieron dividirlo en 3 fases o unidades, primero el reconocimiento fisiológico en donde los estudiantes debían reconocer su cuerpo y sentimientos, segundo reconocimiento de la historia emocional donde las practicas estaban orientadas al reconocimiento de lo que han vivido y como eso influye en cada uno, tercero identificación del comportamiento emocional donde tenían practicas corporales	En un comienzo se evidencia que los estudiantes logran conocer sus sentimientos pero no saben cómo expresarlos y cómo estos pueden afectar al otro, en el transcurso del desarrollo del trabajo se logra evidenciar la importancia que tiene profundizar la identificación emocional de los niños para que se logre tener una buena adaptación a la sociedad, al finalizar el proceso se logró mejorar la identificación de las emociones y hechos que las provocan, así como también se logra una mejoría en el momento de expresarlas asertivamente mediante el lenguaje corporal.

	brindándoles espacios en los cuales puedan explorar, experimentar y expresarse al mismo tiempo que van reflexionando sobre sus emociones y la manera como las expresan.	orientadas a que identificaran sus emociones y como lo expresan con el otro. La didáctica utilizada fue el descubrimiento guiado y la evaluación del proceso fue procesual.1	
Autoconocimiento desde la motricidad para la formación de un proyecto de vida.	Trabajo de grado (PCP) de la universidad pedagógica nacional en el año 2016, este proyecto se realizó al observar la problemática de la sociedad en donde se le da a entender a las personas que su proyecto de vida debe centrarse en lograr ser un sujeto eficiente y productivo, dejando muchas veces de lado lo que en verdad quiere esa persona para su vida y haciéndoles creer que su vida depende de qué tan bueno puede llegar a ser al	El trabajo fue basado en la praxiología motriz, con ayuda de encuestas y observación, se dividió en 4 etapas, la primera fue caracterización o diagnóstico, donde se hace un primer acercamiento y se identifican criterios a trabajar, la segunda etapa es integración y exploración y se centra en el reconocimiento de cada individuo (física, mental, emocional, social…), la tercera etapa es proyección en la cual los participantes se	Llegan a la conclusión de que es necesario cambiar el imaginario de educación física en donde se muestre que trabaja de forma integral el ser humano, que el docente puede ser un mediador para que el alumno construya conocimiento y que definitivamente la realización de un proyecto de vida debe basarse en buscar que el individuo se sienta realizado, física, mental, y emocionalmente (entre otros)

	realizar una labor. Se buscó crear un cambio en donde mediante la motricidad se pueda mostrar que es importante conocerse a sí mismos para entender qué es lo que realmente se quiere como proyecto de vida, logrando que las personas se entiendan y puedan tomar decisiones que les favorezcan en sus vidas entendiendo que los individuos son multidimensionales y están cargados de subjetividades.	acercan a lo que quieren ser en un futuro, a manera de escalera en la cual ponen peldaños que deben ir escalando paso a paso para lograr llegar a ese fin, y la cuarta etapa es valoración, en donde se evalúa el proceso realizado, los cambios que los participantes han tenido y al mismo tiempo se evalúa el trabajo realizado como docentes. Al finalizar cada una de las 7 clases se realiza una retroalimentación en donde los estudiantes expresan lo que pensaron o sintieron durante la sesión y esto se toma como insumo para la realización de la siguiente sesión.	

Fuente: Elaboración propia

En los tres trabajos anteriormente mencionados (todos PCP de la UPN), se encuentra como conector el autoconocimiento y también la importancia que tiene el movimiento para lograr este fin, para ayudar a expresarse asertivamente con el otro y a manejar las emociones. Es también interesante observar que estos trabajos fueron implementados con niños desde cuarto grado (donde se les mostraba la importancia de entender y controlar sus emociones) a grado once (donde les ayudaron a fortalecer su confianza), así como también en otro de los trabajos de grado muestran la importancia del autoconocimiento para la creación de un proyecto de vida. Es así que se logra deducir que el autoconocimiento no es solo parte de una etapa específica del ser humano, sino que es de vital importancia a lo largo de toda su vida, para sí mismos, en relación con el otro y en general para un bienestar físico, mental, emocional y social.

1.2. Marco legal. Perspectiva reflexiva.

Se hace necesario sumarle a la construcción de este proyecto curricular particular algunas leyes y artículos que den fe y soporte legal a la cimentación de este proceso, en donde se evidencie tanto los derechos como los deberes del educador físico con la disciplina, con sigo mismo, con el otro y con su contexto en la práctica docente, demostrando que se comprenden los parámetros nomológicos para intervenir en una población sin vulnerar los derechos humanos, y cumpliendo con el fin procesual sociocultural que se propone lograr de manera adecuada, procediendo con respeto y conocimiento de la constitución política y la legislación expedida frente a la disciplina.

1.2.1. LEY 80 DE 1925 (noviembre 18) Sobre educación física, plazas de deportes y precio de becas nacionales.

En este decreto de ley ordinaria de 1925 en el cual nace el ministerio de instrucción pública de la que se deriva la sección de educación física nacional, en donde se resaltan las funciones de las directivas y los deberes procesuales de las mismas junto a las responsabilidades sociales del educador físico y la obligación de la proyección de la disciplina en los contextos educativos formales e informales en cumplimiento de las necesidades educativas del cuerpo y recreativas para la comunidad. Se resalta un único artículo, dado a que este fomenta la interpretación integral que pretende hoy día la educación física como desarrolladora de las dimensiones humanas.

Artículo 16. En las plazas de deportes se perseguirán los siguientes fines principales:

a) Fomento de la salud;

b) Recreación Física;

c) Mejoramiento de la energía mental;

d) Educación del carácter.

En comprensión de dicho artículo, se entiende que el humano es un sujeto sentí, pensante, actuante, en el cual no basta fomentar solo el cuidado biológico del cuerpo pues decreta la necesidad de sus demás dimensiones expresadas en carácter y energía mental las cuales se entienden como el derecho al bienestar psicológico y al autocontrol. Factores determinantes del humano que garantizan un proceso sano en su desarrollo.

1.2.2. Ley 115 de febrero 8 de 1994 Por la cual se expide la ley general de educación

Bajo la normativa general de educación generada con el fin de cumplir con los derechos humanos y las necesidades educativas del país en los ámbitos formales, no formales e informales, se resaltan los artículos que propician el respeto hacia la formación integral del sujeto y la necesidad de la misma entendiendo que este tipo de procesión lo realizara como persona, como agente social y constructor de cultura, respetando así sus derechos y proclamando sus deberes en la función ciudadana.

ARTICULO 1o. Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

De tal manera en el artículo primero de dicha ley se puede percibir la importancia de la educación integral y multidimensional de la corporeidad en el humano la cual está presente a través de sus días entendiendo que el proceso de formación es un hecho permanente que socaba e interviene infinitamente formándolo socioculturalmente como un ciudadano lleno de dignidad con derechos y deberes. Este primer contacto con la visión integral del sujeto permite obtener unos visos fundamentales de la importancia de la interdisciplinariedad en la educación humana.

ARTICULO 5o. Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines: 1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores

humanos. 2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad. 5. La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber. 9. El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país. 10. La adquisición de una consciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la Nación. 12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

A pesar de omitir algunos ítems que se salían del contexto inmediato que se quiere abordar, se hace necesario exponer este artículo que se refiere a los fines de la educación. A grosso modo resalta diferentes dimensiones que deben ser abordadas interdisciplinarmente con el objetivo de formar un humano integral y capaz de reconocer su corporeidad, al otro y su ambiente. Dicho proceso sugiere entonces, la formación de un sujeto auto reflexivo, dotado de la capacidad de auto conocerse desde el desarrollo crítico,

consciente y cooperativo, promotor de su bienestar, el bienestar común, y el de su contexto.

ARTICULO 13. Objetivos comunes de todos los niveles. Es objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a: a) Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes; b) Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos; c) Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad; d) Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable; e) Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional; h) Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos.

Es vitalicio forjar en los sujetos autonomía, responsabilidad y respeto por el otro independientemente de su sexo, género o etnia, por lo tanto, estimular por medio de la formación integral la capacidad de asumir responsabilidades, deberes y derechos sociales de manera autónoma y auto reflexivo proporcionara una ética y una moral fuertes las cuales conllevaran al respeto de sí mismo y de los demás o el distinto a él. Esta armonía se puede fomentar desde la consciencia de sí mismo causando interés por su compromiso sociocultural como lo plantea el artículo.

ARTICULO 16. Objetivos específicos de la educación preescolar. Son objetivos específicos del nivel preescolar: a) El conocimiento del propio cuerpo y de sus

posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía; b) El crecimiento armónico y equilibrado del niño, de tal manera que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lecto-escritura y para las soluciones de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas; c) El desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje; d) La ubicación espacio-temporal y el ejercicio de la memoria; e) El desarrollo de la capacidad para adquirir formas de expresión, relación y comunicación y para establecer relaciones de reciprocidad y participación, de acuerdo con normas de respeto, solidaridad y convivencia; f) La participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos; g) El estímulo a la curiosidad para observar y explorar el medio natural, familiar y social; h) El reconocimiento de su dimensión espiritual para fundamentar criterios de comportamiento; i) La vinculación de la familia y la comunidad al proceso educativo para mejorar la calidad de vida de los niños en su medio, y j) La formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que generen conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud.

Desde este artículo se puede evidenciar directamente la importancia de la educación física en el proceso de una educación completa satisfaciendo las necesidades del sujeto desde todas las dimensiones que lo presencian. Cada uno de los ítems son proporcionales al movimiento del sujeto y al reconocimiento sensorial causante y lector de estímulos y sensaciones que lo llevaran a crear hábitos y conductas de vida las cuales deberán permearse por la vivencia y eventualmente formar experiencias que desde el autoconocimiento lograra empalmar con cada reacción corporal en retroalimentación desde su dimensión física hasta la psicomotriz y socio motriz.

ARTICULO 21. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria. Los cinco (5) primeros grados de la educación básica que constituyen el ciclo de primaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes: a) La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática, participativa y pluralista; b) El fomento del deseo de saber, de la iniciativa personal frente al conocimiento y frente a la realidad social, así como del espíritu crítico; f) La comprensión básica del medio físico, social y cultural en el nivel local, nacional y universal, de acuerdo con el desarrollo intelectual correspondiente a la edad; g) La asimilación de conceptos científicos en las áreas de conocimiento que sean objeto de estudio, de acuerdo con el desarrollo intelectual y la edad; h) La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente; i) El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico; j) La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre; k) El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana; l) La formación artística mediante la expresión corporal, la representación, la música, la plástica y la literatura; ñ) La adquisición de habilidades para desempeñarse con autonomía en la sociedad.

A pesar que la educación física se lea en este artículo como un objeto específicamente biologicista, es necesario incluirlo reiterando que si la mirada se pone en la interdisciplinariedad cada uno de los ítems estarían integrados formando así un solo propósito el cual sería cumplir con la formación de sujetos autónomos, sociales, éticos, intelectuales, higiénicos y saludables, respetuosos y reconocedores de su ambiente del otro

y de su corporeidad, en últimas, una apuesta realmente integral que pone como centro de la acción pedagógica el autoconocimiento.

ARTICULO 55. Definición de etnoeducación. Se entiende por educación para grupos étnicos la que se ofrece a grupos o comunidades que integran la nacionalidad y que poseen una cultura, una lengua, unas tradiciones y unos fueros propios y autóctonos. Esta educación debe estar ligada al ambiente, al proceso productivo, al proceso social y cultural, con el debido respeto de sus creencias y tradiciones.

No puede dejarse de lado la posibilidad de encontrarse con diferentes grupos culturales, por lo que nace la importancia de reconocer su individualidad sin ánimo de exclusión sino contrariamente en busca de integración con el respeto de sus costumbres y creencias haciéndolos parte del proceso y el desarrollo sociocultural.

A pesar de que los enunciados de los artículos lleven a enfatizar un tipo de población o educación, cabe aclarar que la valides e importancia se toma desde el argumento del artículo el cual compone las necesidades específicas que un sujeto en formación debe adquirir y fortalecer desde la educación física y el autoconocimiento, para así lograr un ser integro, consciente de sus dimensiones y capaz de controlar sus emociones en busca de su bienestar y el bienestar común, cumpliendo entonces con las demandas de la ley frente a la formación del ciudadano, y cumpliendo con la labor docente.

1.2.3. Ley 181 de enero 18 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte

Se hace pertinente el retomar la antigua ley 181 de 1995 previa a su reforma para resaltar parte de la historicidad del fomento de la educación física como disciplina

integradora. A pesar de que nace la ley de una postura deportivista tiende a reconocer al humano como un ser integral que conoce y se crea por medio del movimiento, el cual a su vez incide en la salud y la calidad de vida del sujeto.

Artículo 10. Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

Aunque no se toma la expresión corporal como objeto de estudio en este proyecto, si se rescata que el movimiento es proporcional al desarrollo integral del sujeto. Aparte no es pertinente hablar de salud y calidad de vida solo desde el movimiento físico, sino más bien del movimiento general de la corporeidad y sus dimensiones en constante tensión.

Como se puede evidenciar en cada uno de los artículos nombrados anteriormente, los factores sociales, antropológicos, culturales, axiológicos, emocionales e intelectuales tienden a quedar como causas de la educación en general, aun así, dejando las prácticas corporales relegadas al tiempo de ocio y al deporte dándole entonces un fin netamente recreacionista y biologicista a la educación física y subyugándola a cumplir solo con funciones higienistas y coartadoras de conductas. Sin embargo, sembrando la mirada de manera integral e interdisciplinar, se rescata cada elemento del que debe encargarse la educación. De esta manera la educación física no se observa como una disciplina científica cuyo objeto de estudio son las expresiones corporales y el movimiento integral meramente físico como lo expresa el artículo 10 de la ley 181 de 1995, sino que se agudiza como una Disciplina trans e inter disciplinar visionada como hecho social, la cual desde la problematización de las practicas genera experiencias corporales que enriquecerán los

acervos del sujeto dignificando sus maneras de respuesta y movimientos psíquicos y motores además de las diferentes dimensiones que socaban al individuo.

1.3. Macro contexto: Autoconocimiento. Una mirada panorámica desde diferentes factores.

Por medio de un recorrido conceptual en donde el autoconocimiento es el pilar fundamental, y es observado como el ápice del iceberg educacional, causal de un cambio significativo en la relación del hombre consigo mismo, con su mundo y con el otro, se pretende argumentar no solo su importancia, sino su necesidad en la vida del ser humano. Para ello, en manos de diferentes autores y pensadores psicólogos, filósofos y educadores, se da apoyo y fuerza al autoconocimiento para finalmente recogerlo y expresarlo en términos de la educación física como disciplina desarrolladora de posibilidades y cambios.

1.3.1. Psicología del autoconocimiento

Avanzando en el proceso investigativo conceptual nacen dos referentes del autoconocimiento desde el punto de vista psicológico que ofrecen de manera puntual una mirada lógica, humana e interesante postuladas dese el self (el yo) por Carl Rogers (principal expositor de la corriente llamada "psicología humanista") y desde las conductas como necesidades fisiológicas por Abraham Maslow (1943) (psicólogo estadounidense-teoría de las necesidades).

Carl Rogers crea la teoría de la personalidad centrada en el yo, dice que el autoconocimiento es la base de la personalidad, ve al hombre como un ser individual y único, racional, capaz de conocerse y conocer sus reacciones. En su estudio Carl Rogers desglosa el autoconocimiento en dos partes: el organismo y el sí mismo, básicamente el organismo son las diferentes experiencias que ha tenido el sujeto, debido a estas

experiencias interactúa con el mundo de una forma diferente a los demás, es decir, no ve las cosas de una manera objetiva sino subjetiva; en el sí mismo se observan dos ramas, las cuales son: el self y el self ideal, el self es el sujeto como tal, como se ve y como lo ven los demás, es decir sus características físicas o valores (ejemplo: tengo un porcentaje alto de grasa, un bajo porcentaje de musculo y también soy muy egoísta), el self ideal es lo que cada individuo quisiera ser, como se quiere ver o los valores que quisiera tener (ejemplo: mi yo ideal tiene un bajo porcentaje de grasa, un alto porcentaje de musculo y también es muy compañerista).

Cabe aclarar que tanto el organismo como el sí mismo van cambiando a lo largo de la vida, debido a la sociedad, la cultura, las relaciones personales, experiencias, ente otros, debido a que en el momento en el que se logre llegar a ese self ideal que se tuvo en algún momento va a pasar a ser el self y por lo tanto se va a tener un nuevo self ideal.

Por otra parte, y con una mirada un poco más filogenética, Abraham Maslow, plantea una jerarquía de las necesidades humanas y estas las plasma en una pirámide de 5 escalones donde el primer escalón es lo necesario para subsistir y sucesivamente avanza de escalón mientras se va complementando con el siguiente. Los escalones de la pirámide de las necesidades son los siguientes:

- Fisiología: respiración, alimentación, descanso, sexo, homeostasis.
- Seguridad: seguridad física, de empleo, de recursos, moral, familiar, de salud, de propiedad privada.
- Afiliación: amistad, afecto, intimidad sexual.
- Reconocimiento: autoconocimiento, confianza, respeto, éxito.

- Autorrealización: moralidad, creatividad, espontaneidad, falta de prejuicios, aceptación de hechos, resolución de problemas.

Maslow (1943) dice que cuando se tengan satisfechas las necesidades del primer escalón se va a buscar satisfacer las necesidades del segundo escalón, y así sucesivamente, pero no se puede pasar a un nivel superior sin satisfacer todas las necesidades de los escalones anteriores, es decir que se puede buscar la autorrealización y autoconocimiento si no se han suplido las necesidades fisiológicas, si no hay alimento o no se está descansando adecuadamente. También dice que las únicas necesidades que nacen con los seres humanos son las fisiológicas y todas las demás van apareciendo cuando estas se suplen, estas necesidades básicas se suelen cumplir relativamente rápido y a medida que van avanzando los escalones también va avanzando el tiempo empleado para conseguirlas.

Parafraseando a Maslow (1943) solo las necesidades que no han sido satisfechas hacen que cambie el comportamiento, pero cuando son suplidas este se normaliza. Y cuando una persona se auto realiza, es decir que está en el escalón 4 de 5 va a ser capaz de tener autoconocimiento, confianza y respeto en sí mismo; luego de este viene la falta de prejuicios y la resolución de problemas. En ese orden de ideas se puede incurrir en que es necesario tener las necesidades fisiológicas cubiertas, así como salud, empleo, propiedad privada, afecto e intimidad sexual (entre otras) para que el ser humano llegue a tener autoconocimiento.

A sabiendas que la complejidad del sujeto, en su mayoría, yace en su consciencia, y la psicología durante siglos ha buscado la comprensión de esta para lograr entender sus conductas, es vital abordarla y profundizarla como se realizó anteriormente. Pero también

es importante abordar otro panorama desde el cual se ha pensado al hombre y el porqué de su existencia como lo es la filosofía.

1.3.2. Filosofía del Autoconocimiento

El autoconocimiento puede verse como una idea nueva, innovadora y contemporánea, cuando en realidad es más antigua que la filosofía misma, o al menos así la plantea Efraín lazos (2008), investigador filosofo de la universidad autónoma de México. Si se incursiona un poco más a fondo en el nacimiento del concepto, se puede encontrar que se sitúa en la antigua Grecia.

La referencia escrita más antigua relacionada con el autoconocimiento, de la que tenemos constancia en la cultura occidental es la máxima «conócete a ti mismo». Es una sentencia inscrita en el pronaos del templo de Delfos, que, según testimonios antiguos, entre ellos Platón, procede del conjunto de sentencias que los Siete Sabios ofrecieron en el siglo VI a. C. al mencionado templo; y de las cuales está considerada —junto con la recomendación «nada en exceso»— la más importante. (Genovés, 2015, P. 54).

En esta época se realizaba un aproximado al término desde el conocimiento de sí mismo en relación con la auto investigación y la aprehensión del conocimiento sin fijarse solamente en observaciones externas. De hecho, corre el mito de que los oráculos por lo tanto no eran claros en sus visiones sino más bien lo ofrecía de manera encriptada con el fin de causar una exigencia interpretativa, por lo tanto, el sujeto tenía la obligación de explorar en lo más recóndito de “sí mismo” para lograr encontrar el verdadero significado de la visión del oráculo. De tal manera, es inevitable pensar en los factores que complejizan ese proceso de auto investigación.

Es amplio el cumulo informativo que una persona puede tener de sí, pero de igual forma es bastante lo que ignora, que, volviendo al trabajo del oráculo, seria con esos factores que jugaría para evocar sus visiones.

Lazos (2008) plantea que incluso las creencias más arraigadas a si mismo pueden resultar falsas, y llegar a hacer descubrimientos de este tipo suelen ser bastante dolorosos y desastrosos, de tal forma que es fundamental entender que el concepto descansa en un lecho movedizo y cambiante como el hombre y su vida misma, la cual está basada en certezas que nublan y no permiten dar esos pasos necesarios para reflexionar sobre la duda y diagnosticar la ignorancia de sí mismo. De repente nace un conformismo plasmado en el yo físico que simplemente da respuesta a lo que se sabe porque es cuantificable y visible, peso, estatura, raza, color de ojos, nacionalidad, etc. ¿Acaso la recomendación délfica "Conócete a ti mismo" demanda de Sócrates nada más y nada menos que lograr el acceso a una serie de hechos acerca de Sócrates? (Lazos, 2008, p. 171).

La falta de desapego al arraigo material no permite visibilizar más allá de la pregunta tan profunda como confusa de Lazos. Es casi imposible no escuchar como respuesta una lista de características físicas, conductuales y laborales, todas cuantificables y aceptadas desde una mirada social como subjetiva.

"Creer que uno piensa tal y tal implica que uno piensa tal y tal. Lo que uno piensa puede ser, por supuesto, falso, pero no puede ser falso que uno tiene el pensamiento que tiene" (Lazos, 2008, p. 175). La posibilidad de error entonces, frente a esta lógica queda excluida y el resultante simplemente es un engaño inducido. ¿Cómo evitar dicho auto engaño? La respuesta es tan simple de plasmar como difícil de ejecutar. Hay que soltar y reaprender desde una investigación interna para de esta manera reconocer cuales son los

engaños que llevan a nublar la visión de sí mismo y que no permiten desarrollar su máximo potencial como ser completo e integral. En la antigua Grecia, el proceso de observación intrínseca se le conocía como introspección, tal y como se le conoce actualmente, "es fruto de un progresivo desarrollo en la conciencia de individualidad, que no cristalizará en la autoconciencia según el concepto de persona" (Genovés, 2015, P. 56).

Después de una mirada gruesa del autoconocimiento desde la filosofía, nace una luz que lleva este concepto a incorporarse en la educación, dado a que la educación, como se ha visto en este apartado, es la que permite que el conocimiento de sí mismo sea posible por medio de la auto investigación y la autorreflexión, las cuales son causadas por procesos mayéuticos guiados por sabios que socaban en el cuerpo del hombre llevándolo a un proceso doloroso de desapego y abriendo las puertas a la aprehensión de un conocimiento más puro y real de sus dimensiones.

1.3.3. Autoconocimiento y Educación

> El autoconocimiento es un tema simultáneamente transversal y radical a cualquier otro ámbito que se pueda aprender, investigar o comunicar. Por eso entiendo que una enseñanza de la que pueda obtenerse dominio cognoscitivo es eficaz; una educación que favorezca la realización de aprendizajes significativos y creativos es sin duda fértil; pero una Didáctica que adopte al autoconocimiento como referente formativo siempre puede ser más útil para conocer y ser mejor. (Herrán, 2003, p. 14).

Más allá de la didáctica, del currículo y la pedagogía misma, de las visiones docentes, del entendimiento del término educación, del para qué y de su fin; más distante de lo que pueda ser la problematización, la complejidad, la inter y transdisciplinariedad y la integralidad, las metas, los objetivos, y el proceso educativo, en lo más profundo y recóndito

que pueda imaginarse se encuentra el componente que permite reconocerse no solo como humano, sujeto o persona, es ese elemento tan intangible como la vida misma, factor ignorado y sobrevalorado: el autoconocimiento.

Los mismos medios difusivos se han encargado de crear falsas creencias y expectativas frente a lo que se refiere al autoconocimiento en la contemporaneidad. Se habla de autoanálisis, autocontrol, autoimagen, conocimiento de la forma de ser, ideas sobre la propia conducta, experiencias, gustos, desapego material y demás ideas aisladas e inconclusas que relacionándolas al bienestar solo logran proponer una nueva meta ridícula que no permite que cumpla su objetivo y si cause insatisfacción.

La creación de prejuicios a raíz de lo anterior es lo que encierra el autoconocimiento y lo aparta de los contextos educativos, prácticamente ignorándolo por completo olvidando que, como lo nombra Herrán (2003) *"el autoconocimiento debe ser un proceso de aprendizaje básico y continuo respecto al del resto de los aprendizajes posibles, precisamente por tratar al sujeto que conoce como objeto de sí mismo"* (p. 1). Entonces, importante recordar que el concepto de autoconocimiento es tan antiguo como la humanidad misma, dado a que este era requisito educativo en la antigua Grecia, se integraba en los cuerpos de manera experimental, sintética e íntima, filosófica, analítica y social, etc. Una de las mejores formas en las que lograban esto en las antiguas civilizaciones era por medio de la práctica, de la guía de los cuerpos y sus subjetividades por medio de la duda. Estar inmersos en un mundo que exige perfecciones y certezas no ofrece oportunidades de conocimiento en ningún nivel o dimensión humana, así mismo, se hace necesario entonces acudir a interrogantes así no tengan solución o no sean explícitos en su momento en busca de cuestionar las corporeidades para lograr finalmente entenderla, reconocerla y construirla hasta lograr su máximo desarrollo. De esta

manera es que la educación física inevitablemente entra a jugar un papel fundamental en el desarrollo del hombre como educadora de corporeidades por medio de prácticas que llevan a la experiencia corporal.

1.3.4. Educación física y autoconocimiento

Desde el punto de vista del docente de educación física, el autoconocimiento está estrechamente ligado con las experiencias que cada persona ha tenido, de su manera de sentir y percibir su mundo, esto se logra por medio de la interacción motriz. En la edad temprana se puede traer como ejemplo el aprender a desplazarse de un lugar al otro (primeros pasos), en un comienzo se va a necesitar de ayuda de una persona mayor, pero a medida que el infante va creciendo este va a intentar hacerlo por sus propios medios hasta que lo logre, es allí donde comienza la autonomía temprana. Es gracias a la curiosidad que los niños van desenvolviéndose en el espacio, aún no saben el porqué de sus acciones, pero cada vez que van teniendo estas interacciones las van interiorizando y poco a poco aprenden a desenvolverse en un tiempo y espacio determinados, incrementando sus experiencias con las actividades que realicen, interactuando con su medio cercano y aprendiendo así cada vez a entender y/o manejar su corporalidad.

Unos años después en la escuela al conocer la clase de educación física la cual se entiende como el pilar del desarrollo multidimensional en el sujeto o mejor postulado en palabras de Méndez (2020) se podría decir que:

> La clase de educación física es la base donde se fundamenta la pedagogía. Es decir, en ella están presentes los principios pedagógicos y didácticos que contribuyen al desarrollo del ser. Esta tiene un carácter multidimensional, busca el pleno desarrollo en el plano

> motriz e intelectual, permite vislumbrar la mejora de las habilidades, las destrezas y las capacidades del niño. (p. 35).

Según este autor en la clase de educación física es donde se forma a las personas, su manera de desenvolverse en la sociedad, su carácter y la toma de decisiones, también aprende a conocerse (motrizmente y emocionalmente), respetarse y respetar al otro. Todo esto siempre es mediado por el juego debido a que es allí donde comparte con el otro e interactúa participativamente en conjunto, aprendiendo a relacionarse en dicho contexto. Cabe aclarar que lo anteriormente mencionado también está ligado con las características individuales y socioculturales de cada ser humano, no se puede exigir que todos tengan el mismo rendimiento (por ejemplo en una clase deportiva), debido a que no se sabe si tiene cubiertas sus necesidades fisiológicas, si tiene una correcta alimentación o si tiene ciertas habilidades motrices ya aprehendidas e interiorizadas; también como docentes se debe tener un conocimiento previo de cada estudiante para intentar entender su forma de ser y actuar, también comprender cómo ese niño le otorga sentido a las prácticas.

Es importante decir también que la clase de educación física difunde la práctica de actividad física e intenta que sea parte de un estilo de vida entendido como el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal. En consecuencia, llevar un estilo de vida saludable implica realizar actividades físicas regulares y periódicas, mantener una buena higiene personal, entre otras. (Méndez, 2020).

Esto va de la mano con el autoconocimiento debido a que cada persona debe saber lo que le hace bien o no a su cuerpo y aprender a cuidarlo. En resumen:

La noción de autoconocimiento… se puede resumir en las connotaciones de capacidad interna o soberanía personal de percibir y comprender la realidad e interpretarla como habilidad y conocimiento razonado e interiorizado desde la experiencia propia a través de la expresión corporal en la interacción con lo circundante y los demás espacios vitales compartidos. Entre sus dimensiones destacan: ser practica motriz introyectiva con conciencia kinestésica humana integral unitaria: biopsicosomatico motriz y espiritual, de valoración corpórea y de imagen corporal anclada en lo evolutivo existencial… se desprende de esto, la consecución intencional de la formación integral del ser desde una visión pedagógica del desarrollo del autoconocimiento en el niño para que formándolo en su corporeidad y el campo motriz desde la E.F., el adulto trascendente y relacional, actúe con certeza en la toma de decisiones cotidianas conforme a la verdad, el bien y la belleza en el cultivo de su vida saludable e imagen corporal, lo que eleva también su autoestima y su convivencia, en consecuencia.

Ahora bien, si se observa el autoconocimiento desde una perspectiva meramente deportivista se puede encontrar que el comité olímpico de Costa Rica hace referencia a este término de la siguiente manera:

El autoconocimiento es de vital importancia para todo atleta, tanto en las competiciones como durante los entrenamientos y en el día a día, pues el autoconocimiento le permite mejorar sus hábitos de entrenamiento, enfocar mejor su atención, concentrarse en los momentos claves y, finalmente, aumentar la confianza en sí mismo para desempeñarse mejor en su deporte. También le ayudara a desarrollar una autoestima fuerte y a tomar mejores decisiones en los entrenamientos y la competición. (Sánchez, Meneses y Velasco, 2020, p. 35)

Entonces se podría decir que el autoconocimiento, en las clases de educación física y visto también desde la parte deportiva ayuda a mejorar hábitos, sean de estilo de vida saludable o de rendimiento, a aumentar la confianza en sí mismos y en general a tener buena autoestima. También podría decirse que el conocerse a sí mismos mejora la capacidad de toma de decisiones. Con estos principios base el sujeto logra entonces apropiarse de manera integral e integra de todas sus dimensiones, y por lo tanto su contacto contextual, con el ambiente y con el otro será sano, cooperativo y creativo.

Después de este recorrido conceptual desde diferentes puntos de vista que abordan el autoconocimiento, nace la necesidad de recoger cada aporte y proporcionar un foco que permita postular una concepción permeada por los autores. De esta manera, nace el eje del texto desde la visión docente y se aclara la intencionalidad de abordar el autoconocimiento desde la educación física.

1.3.5. Autoconocimiento Visionado en el PCP

> "A la toma de contacto con uno mismo suelen acompañar más interrogantes interrelacionados: la naturaleza de la vida, el sentido de la vida, el significado de uno mismo en ella, etc." (Gascón, 2003, p. 16).

El laborioso trabajo de conocerse a sí mismo se complica cada vez más con las ataduras que genera el dualismo en las personas desde todos los ámbitos que lo rodean. Desde las creencias kantianas, como renacentistas que narran una idea de la composición del cuerpo, hasta las ideas contemporáneas en general, que se basan en estas anteriores ofreciendo panoramas dicotómicos que crean fronteras invisibles imposibilitando una figura clara del conocimiento global; los imperativos sociales que doblegan al sujeto, subyugándolo a la búsqueda de la perfección absoluta, negándole la posibilidad de

equivocarse y focalizándolo a un fin con conclusiones ya diseñadas de manera sistemática, cerrando sus posibilidades a cero, los apegos consumistas, los ideales y las metas que llevan la mirada a un fin ignorando y restando importancia al proceso, el castigo al error, el hambre de ser mejor que otro, la fijación obsesiva de imitar prototipos y cumplir estereotipos, la sed de encajar. Son solo algunas problemáticas principales, por las cuales el sujeto no logra reconocerse desde la reflexión y la investigación propia.

Poniendo entonces la mirada en todos estos antecedentes sociales que se registran como obstáculos para que el sujeto se reconozca de manera integral, completa y genere una interiorización reflexiva, se vislumbran nociones que llevan el interés a observar entonces que es el autoconocimiento. Conociendo que impide conocerse a sí mismo, se obtienen piezas importantes de este enorme rompecabezas que permitirán encontrar el camino al desarrollo del saber sobre si del ser.

Gascón decía: "Todo lo que profundiza, también converge" (Gascón 2003 p20). Con lo cual sabiamente se concuerda comprendiendo que este doloroso proceso nace desde una observación profunda del yo. Pero esta indagación intrínseca es tan inestable como compleja dado a que es un proceso inevitablemente subjetivo, por lo tanto, choca con subjetividades, y estas a su vez, están permeadas por otros con los que tiene contacto, y por el ambiente en el cual se encuentra.

Entonces, esas realidades y dogmas a los cuales sus creencias se arraigan con fuerza no son más que un recuento sociocultural que obsequian una cortina de verdades que dan seguridad al sujeto y lo engañan haciendo que en su proceso psicofísico, cognitivo y psicomotriz sienta y crea que realmente nacen de él, porque así lo vivencia. En este orden de ideas, por la misma razón, retroactivamente lo trasmite, generando cultura y

ocasionando que la misma verdad permanezca sin un cambio. Dentro de este panorama ¿Cómo se puede generar autoconocimiento? Lazos (2008) hace una pregunta que llega a hacer bastante reveladora al respecto, "¿es el autoconocimiento saber de hechos acerca de mí mismo?" (p. 171). Con esta pregunta, se problematizan los párrafos anteriores y a la vez los significamos. ¿El conocerse a sí mismo equivale a lo que vivencio, o a lo que me construye de cada vivencia convertida en experiencia?

Es pertinente aguzar los sentidos y tomar el problema desde este punto. Si el otro y lo otro me construye en ese proceso llamado vida, como se ha resaltado en los párrafos anteriores, eso quiere decir que el conocerse a sí mismo, por deber, lleva a conocer y reconocer al otro y lo otro. Reconocer que pueden construir el yo. El ser crítico y comprensivo en este aspecto ofrece la oportunidad de tomar o descartar lo que ofrece el contexto, la cultura, la sociedad, y los demás sujetos. Por lo tanto, se entiende que al desarrollar la capacidad de entender que la formación personal se debe a una infinidad de factores que intervienen en dicho proceso como seres individuales, sociales y creadores de cultura, se podrá desarrollar la facultad de entender que es lo que construye al sujeto, como lo afecta, que estímulos, emociones y respuestas ocasiona en él. De aquí nace la oportunidad de conocerse y la posibilidad de empezar a discriminar lo que no funciona para su formación y para desarrollar su corporeidad y su potencial humano.

1.4. ¿Porque abordar el autoconocimiento?

La creación de este PCP casualmente se desarrolla en medio de una revolución nacional y de una pandemia. Un hito que marcara al país colombiano y creara un precinto en la historia. La reforma tributaria ofrecida por el gobierno del mandatario Duque fue la gota que derramo la copa en un país lleno de pobreza a causa de los huecos fiscales que

deja la corrupción en la política. La insuficiencia de manejo y operación por parte del presidente y la descarada manera de atacar la economía del ciudadano de estrato promedio y bajo en época de pandemia desato la ira y la indignación de la mayoría de los habitantes del país, lo cual se representó en un paro nacional indefinido que al día de hoy 13 de mayo del 2021 ya lleva 15 días. Este evento ha sido reconocido a nivel internacional dado a los excesos de violencia por parte de la fuerza pública.

Según datos del periódico El espectador (2021), Del 28 de abril al 1 de mayo del 2021 se registran, según la ONG Temblores, 940 casos de violencia policial durante las movilizaciones del Paro Nacional, 21 homicidios (aunque podrían ser más) 672 detenciones arbitrarias y cuatro casos de violencia sexual por parte de la fuerza pública. Por otra parte, la fiscalía general de la nación entrego un balance en el que se señalan 278 capturados y 83 imputados por incurrir en "hechos vandálicos. Un consolidado de 167 buses vandalizados, 149 daños a inmuebles, 22 CAI vandalizados y ocho sedes de la Fiscalía afectadas. Además, afirmo que se registraron 136 disturbios, 269 bloqueos de vías y 399 uniformados de la Policía Nacional resultaron heridos. Los videos realizados por los manifestantes permiten observar como la violencia, el miedo, el pánico y las agresiones se desbordan y presentan, casi podría decirse, de manera instintiva, ya sea al buscar protección o simplemente quedar en parálisis total.

Si el carácter peligroso de la estimulación se confirma, se pueden manifestar dos reacciones emocionales secundarias:

-una reacción de huida más o menos adaptada;

-una reacción agresiva más o menos adaptada, la cual tiene por finalidad la destrucción del agente extraño. (Lebouch, 1997, p. 42).

Ya contextualizada un poco la coyuntura Nacional, desde un análisis de realidad en tanto al paro, se pretende esclarecer la importancia del autoconocimiento para la vida y abordar la "pobreza" de este factor fundamental en la sociedad colombiana. Después de hacer un escaneo juicioso y una detención para observar el contexto Bogotano, empiezan a surgir cuestionamientos. Uno de los más relevantes y el cual funciona como hilo inmediato entre el proyecto y su verdadera importancia es, ¿Es importante el autoconocimiento en el día a día? Después de una profunda reflexión y sin ánimo de respuestas inmediatas se diría un rotundo sí. Dado a que en tanto más se conozca la persona (a sí misma) va a obtener la capacidad de saber qué quiere, requiere y necesita para su auto construcción, a su vez esto se verá reflejado en las decisiones de la inmediatez, como al mediano y largo plazo, de esta manera el sujeto obtendrá las herramientas pertinentes para fortalecer y desarrollarse a nivel personal, axiológico, emocional, psicofísico, cognitivo, motriz y laboral.

La plenitud de la interpretación de sus dimensiones, nombradas anteriormente, permitirá que el sujeto sea una persona conocedora de sus defectos y cualidades sin negar las posibilidades que le ofrece cada una; este conocimiento cederá la posibilidad de ser el principal gestor en su desarrollo personal, aceptándose tal cual es evadiendo la necesidad de cumplir con estereotipos o prototipos y a su vez desplegara facultades para alcanzar mejores relaciones interpersonales, gestionar emociones en momentos difíciles e interpretarlas para tener un proceso de autorreflexión. En palabras de Maturana (1996) *"*en el espacio de la reflexión somos siempre responsables de nuestras acciones porque siempre tenemos la posibilidad de darnos cuenta de lo que hacemos. Además, el cómo somos es siempre el presente de nuestra historia. Somos como hemos vivido" (p. 22). Es así

entonces, como se logra el crecimiento personal, al reflexionar, responsabilizarse por sus actos y aprender de estas experiencias.

De esta manera el ser humano tendrá las herramientas del conocimiento propio para actuar en favor de su bienestar y su formación, comprendiéndose entonces como un ser integral que tiene miles de posibilidades de acción, reacción y expresión, de movimientos y sentimientos que le permitirán establecer relación con los otros y darle sentido al mundo, su mundo.

Es fundamental que se entienda y se le dé el valor necesario al proceso de auto reconocimiento y evaluación intrínseca necesaria para lograr diagnosticarse y adoptar o desechar prácticas que eventualmente llenen el cúmulo experiencial del sujeto con las cuales desarrollará su potencial humano de manera consciente y libre en términos de autogobierno, dejando así el pensamiento del resultado los estereotipos y prototipos de lado ya que turban dicho proceso. Siguiendo a lazos (2008) “El conflicto, entonces, entre desapego e involucramiento se convierte en un conflicto aparente que se disuelve en la dialéctica de nuestro acceso a la propia mente” (p. 176).

De esta manera, haciendo una correlación a groso modo de lo observado en las marchas, los plantones, los accionares de la fuerza pública, la respuesta frente a la represión, escuchando comentarios en relación a la coyuntura y demás, se puede evidenciar diversas conductas que niegan las reflexiones anteriores en tanto se refiere a autoconocimiento. Las respuestas en general expresan violencia y odio, durante estos estados emocionales parece que una venda segara la racionalidad del sujeto el cual por reflejo responde sin el mínimo esfuerzo por auto controlarse. Es cierto e innegable que por un lado como se rescató en palabras de Lebouch (1997) anteriormente, hay patrones de

respuesta instaurados que tienen como único fin la supervivencia. Pero, por otro lado, existe el racionamiento y la capacidad de reestructurar conductas y patrones de respuesta frente a ciertos estímulos “como los que se pueden evidenciar en una protesta en Colombia” con el fin de procurar el bienestar propio y el del otro, pensando de una manera menos automática y más humana.

Llevando la visión del autoconocimiento a la otra realidad con la cual se encuentra el mundo en la actualidad a causa de la pandemia, es importante hablar del covid19 y las repercusiones tanto del virus como de las demás enfermedades que desata el confinamiento y las remanentes restricciones que se han llevado a cabo para lidiar con el coronavirus. No se puede negar tampoco la otra cara de la coyuntura, la pandemia, en donde los índices de desempleo se dispararon aumentando 6,8 puntos porcentuales en relación al 2020 dejando alrededor de 3,9 millones de personas desempleadas, por lo mismo, los índices de pobreza se incrementaron alrededor de 42,5 porciento lo cual representa 21 millones de personas en pobreza. Portafolio (2021)

Por lo tanto, no se puede hablar de actualidad sin hablar del COVID 19 que hizo cambiar la realidad para todos. Independientemente de su labor o capacidad económica, es un virus que no distingue entre apellidos o clases sociales. Lo que quizás sí se puede distinguir es la capacidad que ha tenido cada uno de asimilar el confinamiento y sobrellevarlo. Así como pudo el resiliente, que se conoce y tiene la capacidad de adaptarse a la circunstancia, también están los que perdieron el control al salir de su zona de confort a causa del evento mundial desembocado por el coronavirus.

Un estudio llamado “salud mental y resiliencia en adultos jóvenes entre los 18 y 24 años de Suramérica durante el aislamiento por la pandemia” El tiempo (2020), que fue

realizado en Perú, Argentina y Colombia; realizó una encuesta a 1.000 jóvenes en Bogotá y evidenció que el 68.1% de dicha población tiene diferentes niveles de depresión. Esto lleva a pensar ¿El autoconocimiento pudo llegar a evitar esta situación? y ¿por qué unas personas ven la pandemia como una oportunidad y no como un problema? Oportunidad puede ser en tanto a crear o reforzar vínculos con la familia o de buscar un equilibrio emocional, así como oportunidades laborales como por ejemplo las pequeñas empresas que se dedicaban a fabricar ropa y hoy en día fabrican tapabocas u overoles, u otras que fabricaban perfumes y ahora venden gel antibacterial. O que tal el caso de personas que ni siquiera tenían empresa y hoy fabrican mascarillas.

Para complemento sustancial a la alarmante cifra de 68.1% jóvenes con síntomas de depresión los cuales fueron participes del estudio "salud mental y resiliencia en adultos jóvenes entre los 18 y 24 años de Suramérica durante el aislamiento por la pandemia" Elías Góngora (2020) en la feria de la salud online llamada "El buen vivir y la cultura de la paz frente a la pandemia del COVID 19" realizada en Veracruz, explica que "un ser humano puede sentirse preso en un espacio muy abierto o libre en un espacio muy cerrado. Muchas veces es cuestión de cómo interpretamos la situación". En ese orden de ideas, se puede pensar que para muchas personas el estar encerrados consigo mismos, sus pensamientos y emociones ha sido lo que desborda el sentimiento de depresión. De esta manera, puede verse que, a su vez, se niegan a salir de su zona de confort, o dependiendo el caso simplemente no pueden. Maturana (1996) opina que: en el momento en que uno acepta la presencia de la emoción y amplía su mirada reflexiva se da cuenta de que la emoción es el fundamento de todo quehacer… al niño hay que invitarlo a respetar su (emocionar), dándose cuenta de él, no pedirle que lo controle o lo niegue (p. 47).

Siguiendo a Maturana emerge entonces una nueva pregunta. ¿Si desde niños se formara el autoconocimiento y se dieran las herramientas para aprender a manejar emociones existiría la posibilidad de disminuir las cifras de depresión en adultos jóvenes en épocas de crisis? A consideración de los escritores después de las observaciones y conceptualizaciones pertinentes que ofrecen los diferentes autores, puede considerarse que es lo más probable. El autoconocimiento, la capacidad de evaluarse y reconocerse a sí mismo, de hacer un diagnóstico intrínseco, posibilita al sujeto igualmente el estudio de su entorno, su ambiente y como este lo afecta, de esta manera al concientizar el efecto de su contexto en sí mismo, logra no solo adaptarse a él, sino también reconocer que causa en su corporeidad, como afecta sus dimensiones y dotarlo de resiliencia para no afectar su bienestar y tampoco el bienestar de los demás. Este acto retroactivo que se crea desde el autoconocimiento dota de posibilidades al sujeto permitiéndole sobre llevar procesos bruscos de cambio como el que genero la pandemia.

Desde este punto quizá es pertinente observar la pandemia como una oportunidad, no solo de cambio si no de posibilidades para buscar educar el cuerpo frente al autoconocimiento, de conocerse, de darle un vistazo a las emociones y aceptar que estas nos modifican. En palabras de Maturana (1996):

> Se trataba de llegar a lo natural del hombre, a lo cotidiano, al punto de partida y de llegada, a la zona misma de la razón, de confianza, estimulo, fe, libertad, alegría, espontaneidad… era necesario hallar los espacios y los tiempos diferentes de cada persona, lograr el respeto y el auto respeto, reformular nuestra postura frente al mundo.
>
> (p. 10).

Esta postura a su vez puede ayudar a ver el confinamiento no como una tortura sino como una encrucijada la cual nos dota de opciones para hacer algo diferente, conocerse, realizar actividades para las cuales quizá antes no se tenía tiempo y estrechar relaciones humanas desde la emoción. Dando un vuelco y postulando las posibilidades desde otra arista que se encuentra en auge en la actualidad, se observa a muchas personas que han usado su tiempo libre en casa para jugar videojuegos. A pesar de que para algunos suene incongruente dado a la manera en que se desarrolla la vida de un Gamer, estudios demuestran que los videos juegos ayudan a configurar la personalidad y el autoconocimiento. En un estudio realizado por Jesse Fox y Jeremy Bailenson (2013) muestran el efecto Proteus, [1] fenómeno al que están expuestos los jugadores a causa de su avatar. [2] El estudio muestra dos grandes resultados:

1. Si la persona elige un avatar con características similares a las reales a su (self), hablando en palabras de Carl Rogers (2000), va a actuar igual o de manera muy similar a como actúa en su vida real, mientras que si elige un avatar con diferentes características (self ideal) tiende a actuar con el imaginario de ese avatar; es decir que si se es una persona delgada e introvertida y se elige un avatar similar, va a actuar también de forma introvertida, si se elige un avatar ideal, de una persona musculosa y más ruda se va a actuar también de una manera ruda.

Este segundo hallazgo es estudiado específicamente en mujeres.

[1] el cual es un fenómeno al que están expuestos los jugadores, en donde la persona cambia su comportamiento dependiendo de las características de su avatar

[2] identidad virtual que escoge un usuario para videojuegos o como representante de una aplicación o sitio web

2. Si se elige un avatar con ropa pequeña y sexualizada se tiende a normalizar (en la vida real) el acoso y la violación, mientras que si se usa un avatar con ropa más "reservada" no se tiende a normalizar estas acciones misóginas.

Con este estudio se afirma la idea de que cada experiencia que se tenga va formando el pensamiento y por lo tanto la corporeidad, así como cada experiencia si se reflexiona lleva al autoconocimiento. Es entonces una tarea importante dar prioridad al autoconocimiento desde las tempranas edades, si los niños y jóvenes no entienden sus emociones va a ser muy fácil que la tecnología (hablando específicamente de los juegos y avatares) sea lo que los "eduque" y ellos vayan tomando las acciones de los videojuegos como algo normal y que lleven al día a día de sus vidas.

"No es cierto que los seres humanos somos seres racionales por excelencia. Somos, como los mamíferos, seres emocionales que usamos la razón para justificar u ocultar las emociones en las cuales se dan nuestras acciones" Humberto Maturana (1978)

Como se puede notar, las respuestas emocionales y lo que estas desembocan en diversas situaciones frente a diferentes estímulos ubican al sujeto en un panorama con dos vertientes; donde una está dominada por la naturaleza de respuesta animal la cual ha sido más o menos adaptada al contexto en donde se ha creado el sujeto, y la otra, derivada de la primera, es la concientización, racionalización y entendimiento de esas emociones, estímulos y respuestas, capacidad adquirida por la evolución y significada por el autoconocimiento. Desde esta mirada, el conocimiento de sí mismo lleva al sujeto a ser libre frente a sus reflexiones, como responsable de sus acciones. La capacidad de reflexionar el fundamento emocional y racionalizar sobre él, entrega libertad y consciencia cara al quehacer del sujeto en el mundo que ha ido construyendo con sus ideas ya

intencionadas, racionalizadas, interiorizadas y aprehendidas desde el proceso de auto reflexión y espontaneidad dentro del marco consciente de la dependencia natural y sociocultural a los que estos responden.

De esta manera, y aun sin entrar de lleno en la parte operacional de este concepto, sino apenas dando un esbozo a algunas singularidades que soportan su total importancia, se ha puesto en evidencia que incluir el conocimiento de sí mismo en los recursos operacionales del ser humano permite la emancipación personal de este, lo cual permite que se forme como un sujeto resiliente, consciente de sus triunfos y fracasos, de sus emociones, sus acciones, conocer que las provoca y como regularlas. Desde esta perspectiva, el sujeto poseerá la capacidad de significar sus prácticas, y adaptar a su ser lo que necesita mientras desecha lo que no, puliendo sus experiencias y convirtiéndolo en una persona libre, consciente y capas de desenvolverse en pro de su bienestar y el de los demás.

"El cuerpo en sí tiene movimiento, siente y piensa, es una vivencia. Es decir, lo corpóreo del ser humano que acciona ante determinado estimulo, experimenta emociones y es afectado por algo o alguien resultando ser una experiencia singular" (Méndez Arias, Rojas Caruci, & Morales de Muñoz, 2020, p. 6).

1.5 ¿Para qué implementar el autoconocimiento en los seres humanos?

Recogiendo activamente lo expuesto en los anteriores ítems de este PCP se precisa decir que el autoconocimiento se evidencia como una necesidad. Esto es debido a que como se pudo observar, el reflexionarse a sí mismo, conocerse y reconocerse, dejar en evidencia lo más profundo, para de esta manera dar un vistazo hacia adentro y entenderse dentro de sus defectos y virtudes sin juzgarse, contribuye a la racionalización y concientización del sujeto frente a su multidimensionalidad, lo que proporciona la

posibilidad de vivir en el tiempo presente, observándose, autoevaluándose y retroalimentándose, desde la quietud y el movimiento, nutriendo así sus vivencias, convirtiéndolas en experiencias y actuando de manera sensata pensando en su bienestar y en el otro, ya que a su vez ambos se afectan como sistemas complejos que son.

Un sistema complejo no puede ser analizado, en principio, en forma fragmentaria, es decir, por partes; se halla constituido por un sistema de elementos que tienen múltiples sentidos en la intimidad del sistema considerados en un horizonte temporal limitado y puede sufrir transformaciones y cambios bruscos. (Barberousse, 2008, p. 98).

1.5.1 Autoconocimiento como necesidad

Paso a paso, en este escrito, se ha ido dando una mirada minuciosa al autoconocimiento para de esta manera lograr entender a qué se refiere dicho concepto. Así mismo entonces, es preciso esclarecer que es una necesidad, para de esta forma, poder evidenciar por qué el autoconocimiento llegaría a ser una.

Para Philip Kotler y Gary Armstrong (2004), por ejemplo, la necesidad es “un estado de carencia percibida” (p. 5). De otro lado, para Laura Fisher y Jorge Espejo (2004) la necesidad la definen como la "diferencia o discrepancia entre el estado real y el deseado" (p. 123). Por su parte Richard L. (2002) plantea que las necesidades son "estados de carencia física o mental" (p. 3). Queda claro entonces, en una búsqueda de convergencia entre la mirada que ofrecen los autores, que la necesidad es una carencia percibida por el sujeto o por su entorno que no le permite llegar a un estado físico o mental deseado.

Reflexionando los planteamientos de Montserrat Puig Llobet, Pilar Sabater Mateu y Nuria Rodríguez Ávila (2012) quienes muestran la dicotomía entre dos teorías que hablan de las necesidades humanas, se encuentra poco pertinente entrar en discusiones que

cuestionen si todos los seres humanos tienen las mismas necesidades en virtud de su raza, sexo, edad o cultura como lo plantean las teorías universalistas, afirmación que a su vez es debatida y refutada por las teorías relativistas, quienes aseguran que las necesidades surgen desde la individualidad. Se piensa que es mejor, pararse desde una mirada compleja, pues es preferible entender las necesidades como motivaciones fecundadas por perspectivas individuales y subjetivas, que a su vez son permeadas y modificadas por el contexto en que se encuentre el sujeto, y las relaciones que sostiene con el otro, haciendo de dichas necesidades un constructo tanto social como individual.

Si se repasa rápidamente el contenido de este PCP se puede encontrar que una de las grandes convergencias en cada uno de los diferentes ítems es la necesidad de que el humano se entienda a sí mismo y al otro desde su multidimensionalidad de manera integral; al respecto Prado (2015), resalta que "El pensamiento simplificador es unidimensional y no produce ninguna clase de saber porque no reconoce la conexión compleja de la realidad" (p. 76). De la misma manera que entiende que la complejidad es la que lleva al conocimiento. A su vez, este argumento lo soporta Morín (2007) cuando dice "toda gran filosofía es un descubrimiento de complejidad, ya que ahoga otras complejidades cerrando un sistema en torno de la complejidad que ella reveló" (pp. 96-97). De tal manera se puede decir entonces que la interacción del sujeto consigo mismo en el proceso auto reflexivo, intrínseco y personal en reconocimiento de sí mismo, del otro y de lo otro, en tanto a ser complejo afectante y afectado, dotado con la capacidad de ser significante y significado, es posible cuando aprende e incorpora estas primeras acciones como habito y herramientas de construcción subjetiva, social y cultural, lo que en consecuencia dejara como resultado el autoconocimiento.

Entonces se denota que el autoconocimiento responde a esa carencia que se alberga social e individualmente, permite que el sujeto obtenga las herramientas para conocer sus fortalezas y debilidades, afronte sus triunfos y sus fracasos, da paso para que el individuo perciba cada vivencia como una oportunidad de experiencia sin enfocarse en resultados, por el contrario, aprendiendo a retroalimentar cada acción en el proceso extenso llamado vida, es decir, "en periodos en los que se entra con la crisis del Estado de Bienestar es cuando se fomenta más la realización de estudios sobre las necesidades humanas desde otras perspectivas" (Puig Llobet, Sabater Mateu, & Rodríguez Ávila, 2012, p. 1).

Transitando un poco por la coyuntura nacional, la cual se debate en la balanza entre pandemia y un pueblo cansado de la corrupción del gobierno; ambas situaciones dejando muertos en sumas exorbitantes, donde como consecuencia colateral las personas sufren de depresión, estrés, ira, resentimiento, impotencia, etc., al ver que los sucesos que se desatan no caben en sus manos, y casi ciegos frente a sus corporeidades presentan respuestas a estas emociones, comúnmente, con tendencias agresivas, sin consciencia alguna de estas, actuando más por impulso que por decisión, permite evidenciar una clara necesidad de autoconocimiento para suplir esa carencia de control, consciencia y libertad de acción y resiliencia.

Es también importante entender que no se puede vivir en una burbuja donde todo es perfecto y nada va a salirse de control, el mundo está en constante cambio y el conocimiento de sí mismo es la práctica que se debe ejecutar para entenderlo. En este momento la educación física como posibilitadora y formadora de corporeidades toma un papel fundamental para ayudar al sujeto a conseguir auto conocerse y desde allí poder actuar de manera consecuente.

1.5.2. La educación física y el autoconocimiento

"En la individualidad más absoluta y desde la coyuntura más simplista de la cuestión, una persona que desarrolla una actividad física, que interactúa con su cuerpo y el entorno, está buscando quebrar la simbiosis de su cuerpo para lograr el equilibrio total del mismo, y volver a las raíces de la identidad de la especie humana: la corporeidad" (Ruggio, 2011, p. 47).

La curiosidad de estar en el tiempo presente, la cual nace desde la posibilidad de sentirse en relación o identificado con su entorno o una situación, permite que se produzcan acciones motrices que aun sin conocimiento de cómo las ha ejecutado, el sujeto las realiza en respuesta a un estímulo a sabiendas de que darán algún resultado, el tomar experiencia de esa acción motora permitirá que su accionar sea interiorizado, esto a su vez deriva en un conocimiento de sus posibilidades y tendrá la capacidad de reflexionar dicha acción para replicarla si es necesario en otras ocasiones, y en diferente contexto, para suplir distintas necesidades en situaciones más o menos similares con mayor confianza y seguridad. (Méndez Arias, Rojas Caruci, & Morales de Muñoz, 2020).

Así, se puede decir entonces que por medio de la vivencia que se adquiere en el accionar corporal del sujeto, se logra el contacto consigo mismo en la reflexión de la acción motriz, la expresión de sentimientos y pensamientos al interactuar por medio de dicha acción con el otro y en un feedback de esta relación afectarse a sí mismo y afectar al otro, lo que en palabras de Méndez Arias, Rojas Caruci, & Morales de Muñoz (2020) es "Conocerse a sí mismo y comprender situaciones en las cuales participa de una manera determinada y aprendida, a través de lo ya experimentado" (p. 3). Es, por lo tanto, que

formar un acervo experiencial desde el autoconocimiento se forja como pilar fundamental de este proyecto.

Cave en este punto aclarar que el conocimiento de sí mismo, más que un para que, es entonces un como que permitirá o posibilitará que el sujeto reflexione y reconozca sus dimensiones (Psicomotrices, Psicosociales, axiológicas, emocionales, cognitivas y psicofísicas). Por lo tanto, el reconocimiento de sí mismo, empieza en el instante en que el sujeto aborda su existencia desde la problematización de sus prácticas. Según Aguirre y otros (2019), el individuo comprenderá que cada movimiento tiene un por qué y una razón de acción en el momento que les de intención cuestionando su ejecución, lo que implica revisar los condicionamientos que hasta el instante atraviesan al sujeto superando su resistencia. (P. 1-3) cuando el sujeto percibe y da cuenta de los condicionamientos, permeados por el otro y el contexto, obtiene la capacidad, de manera crítica, de superarlos y emanciparse frente a ellos.

En conclusión, este PCP plantea como propósito de formación proporcionar experiencias significativas al sujeto que le permitan reconocerse, reconocer su entorno y aprender este como lo afecta, lo deforma, lo forma y lo transforma, y de esta manera pueda concientizarse de su realidad y experiencias para obtener la capacidad de discernir y escoger entre sus prácticas corporales para potencializar su desarrollo. De esta manera se espera que el sujeto comprenda que estímulos y emociones le generan las interacciones internas, con el otro y con su ambiente, aprendiendo a aceptarlas y gestionarlas con el fin de efectuar una respuesta motora que beneficie su bienestar y el bienestar común de manera consciente.

Dicho esto, puede afirmarse que se procura formar un ser consciente de su multidimensionadad y capaz de controlar dichas dimensiones que aquejan su corporeidad mediante la educación física.

II. MATICES DEL EXISTIR DOTADOS POR EL AUTOCONOCIMIENTO.

"Los pensadores existencialistas han puesto un énfasis particular en los dilemas que vive el hombre contemporáneo en una sociedad de masas y estandarizada, en la cual se siente como enjaulado, alienado y deshumanizado. En esa situación, aunque rodeado de gente por todas partes, el individuo se siente solo ante su propia existencia," (Miguélez, 2009. P2)

2.1. Un acercamiento al desarrollo humano desde el autoconocimiento.

En principio, es pertinente partir desde el primer acercamiento que se ha tenido con el concepto de desarrollo humano, el cual ha permitido abordar de manera clara la teoría existencialista que se despliega hacia la visión que orienta un sentido transformador, integral y fenomenológico que relaciona al sujeto con la actividad de existir, dando así, un fundamento humanístico a este proyecto. Sin embargo, partir desde la concepción etimológica de cada palabra que conforma este concepto antes de abordarlo por completo, ofrecerá una ayuda adicional para no caer en errores conceptuales ni consentir malas interpretaciones del mismo.

Por lo tanto, para hablar de desarrollo humano debe tenerse presente primero ¿qué es el desarrollo? y ¿qué es lo humano? Etimológicamente, desarrollo puede entenderse como desplegarse o extenderse; *des*= inversión de una acción o negación, y *arrollo*= envolver o enrollar. Desde esta misma rama de la etimología, en relación a lo humano se ve, que humano viene de *Hummus* que significa tierra o la tierra más fértil, palabra que da

paso a la concepción de *homo, hominis*, que significaba “hombre” que es quien va a habitar esa tierra fértil. Entonces, si desde estas concepciones anteriores se relacionan los conceptos desarrollo y humano se puede inferir que el desarrollo humano es tierra fértil desplegándose o extendiéndose. Dándole un poco más de sentido y objetividad a esta interpretación se puede entender que el “desarrollo humano” Comprende la creación de un entorno en el que las personas puedan desarrollar su máximo potencial y llevar adelante una vida productiva y creativa de acuerdo con sus necesidades e intereses. INDH (2015).

> Cada acto humano responsable implica un proceso de toma de decisión y de realización. En este sentido, “lo bueno” del desarrollo deriva del resultado de las decisiones tomadas por los actores del desarrollo. La responsabilidad de lograr las metas del desarrollo descansa, no en los hombros de un grupo selecto de expertos, sino en los miembros de la sociedad, que son los agentes del desarrollo. Son los propios actores del desarrollo los que deben discernir cuáles son los valores inherentes al desarrollo y promover esos valores. Lo bueno del desarrollo se logra también a través de la decisión de trabajar juntos, a través de esfuerzos sostenidos y creativos por el bien común de todos los actores del desarrollo (Gasper Lo Biondo 2005 p15).

En este sentido de desarrollo humano que plantea Gasper Lo Biondo, se pueden rescatar diferentes factores fundamentales como la responsabilidad individual, pero también intersubjetiva, y en relación no solo consigo mismo, sino con el otro y lo otro. Desde esta perspectiva inmediatamente se dirige de manera efectiva a abordar el desarrollo humano desde la teoría del existencialismo dado a que los matices primarios que la conforman, están trazados muy estrechamente en relación al conocimiento del sujeto y el reconocimiento de sus dimensiones; de este modo, a partir de este punto el desarrollo

humano se evidencia en tanto el sujeto reconozca su corporeidad desde la integralidad que se converge en si misma encontrando como eje el equilibrio de las dimensiones para llevar una vida más sana, productiva y feliz. En el entendido de que "vivir significa un aprendizaje constante, en movimiento y en acción socio dinámica. Adicionalmente, asumir estados de bienestar que constituyen el estímulo para ser quien se es, o querer y poder ser mejor, consigo mismo y en relación con otros: igualdad en la diversidad" (Guerrero. 2008. P, 46).

Entonces, puede notarse que el ser humano no es solo un agregado de elementos yuxtapuestos como lo pretende exponer la concepción tradicionalista de lo que es desarrollo humano, sino realmente es una supremacía integrada en tanto la visión que el genera de sí mismo en el universo al comprenderse como una multidimensionalidad que funciona de manera perfectamente coordinada, tanto así, que se entiende que el romper tan perfecta y necesaria sincronía puede llegar a generar procesos patológicos de diferente índole: orgánica, psicológica, social, o varias juntas. Migueles (2009)

Carl Rogers (1986), quien centra el desarrollo humano en el individuo libre y sano, ofrece una perspectiva con relación al bienestar del cual hablaba Migueles en el anterior apartado. En este caso, Carl Rogers (1986), habla de un humano capaz de formar su personalidad, comprenderse a sí mismo y convertirse en su "mejor versión" que, a su vez, permite también poner la mirada en Abraham Maslow quien plantea que: mientras el ser humano tenga las condiciones adecuadas que le permitan ser libre y desarrollarse es capaz de tener autorrealización. Ofrecen la oportunidad de hacer una interrelación frente al desarrollo del ser humano en términos de bienestar e integralidad.

En su libro “el proceso de convertirse en persona” Rogers (2011), hace énfasis en las personas “que funcionan integralmente” e indica que aquellas son las que constantemente están en actualización, esto en miras de buscar mejoras para sí mismos y ser capaces de adaptarse; dichas personas tienen 4 características principales, las cuales son:

1. Una mayor apertura a la experiencia: es importante que las personas se permitan vivir y sentir experiencias que no habían tenido antes; casi siempre las personas están a la defensiva y por ello no permiten que el cuerpo sienta todos los estímulos, por consiguiente, no se permiten sentir a plenitud. Una persona que se abra a las experiencias va a tener como resultado un mayor conocimiento de sí ya que va a saber realmente qué sentimientos habitan dentro de él sin ocultarlos o negarlos.
2. Tendencia al vivir existencial: No siempre se deben planear las cosas, es necesario que ocurran situaciones espontaneas y que las personas no se juzguen y no juzguen su comportamiento en dichas situaciones ya que se debe aceptar la propia personalidad y entender que cada persona es quien les da sentido a las experiencias
3. Mayor confianza en el organismo: algunas veces en el momento de tomar una decisión las personas eligen escuchar a sus amigos, familia, a lo que dicta la sociedad e incluso a reacciones y decisiones previas ante situaciones similares; Carl Rogers dice que es necesario confiar en sí mismo, que cuando una persona es integral y está abierta a todas las experiencias es más capaz de tomar sus propias decisiones y que estas suelen dar satisfacción al reflexionarse posteriormente.
4. Tendencia a un funcionamiento pleno: en este punto se unen los 3 mencionados anteriormente, entonces se podría decir que cuando alguien se abre a las experiencias, es una persona libre y sin temores, capaz de sentir y vivir a plenitud cada una de sus

experiencias, capaz de salir al mundo sin tenerlo todo planeado, ya que sabe que si debe tomar una decisión puede confiar en sí mismo, y no porque siempre tome decisiones acertadas sino porque es consciente de su ser, de sus virtudes y miedos y sabe que debe responsabilizarse de sus actos y decisiones.

Según Rogers una persona que tenga un "funcionamiento integral" se conoce a sí mismo, conoce su self, y el ideal de este, sabe que puede lograr este ideal y trabaja para alcanzar sus objetivos y no la aprobación de otros; cabe aclarar que este "self ideal" debe ser algo realista para que no se convierta en un imposible que solo genere molestia al saber que es imposible de realizar, y este, a su vez nunca va a ser algo fijo, no significa que se llegue de un punto A (self) a un punto B (self ideal), sino que siempre este punto B va a ir moviéndose cada vez más adelante, y cuando se logre llegar al self ideal que se tenía, este ya habrá cambiado porque las personas tienden a ser dinámicas.

Este punto de vista, dado a que en este PCP se busca el desarrollo integral del ser humano, capaz de construir su propia realidad, que conozca sus emociones, reflexione las experiencias vividas, sea autocritico y tenga la capacidad de tomar sus propias decisiones, entendiendo que esto es lo que va a determinar el rumbo de sus vidas.

De esta manera, se ve al maestro no como quien enseña directamente, o como quien transmite un conocimiento generalizado, sino como un facilitador del aprendizaje, entendiendo que son los estudiantes quienes deben aprender participativamente y que cada sujeto es un mundo diferente, con experiencias, expectativas, vivencias, prácticas, emociones y relaciones sociales diferentes. El formarse entendiéndose desde "sí mismo" permite que el sujeto genere iniciativa en el proceso formativo, el cual desde la perspectiva

que plantea este PCP, no termina. Además, posibilita la consciencia de sus capacidades y así mismo crecimiento personal.

2.1.1. Efectos socioculturales en el desarrollo humano.

Etimológicamente Cultura viene de la palabra *Cultum*= cultivo, entendiendo cultura entonces como el cultivo del ser humano y que este dará un fruto que se irá reproduciendo al pasar de los años. Por otra parte, Marvin Harris (2001) en su libro "antropología cultural" dice que "Cultura es el conjunto aprendido de tradiciones y estilos de vida, socialmente adquiridos, de los miembros de una sociedad, incluyendo sus modos pautados y repetitivos de pensar, sentir y actuar (es decir, su conducta)." (p. 19)

Estas tradiciones y estilos de vida se van transmitiendo de una generación a otra con la endoculturación, que básicamente es lo que sucede cuando una generación mayor les enseña a las personas de menor edad sus creencias, tradiciones, modos de pensar o de hacer (entre otros); pero esta transmisión de conocimientos no siempre ocurre únicamente dentro de su grupo social, sino que también es posible que se mezclen y ocurra una apropiación de otra cultura diferente a la propia, a esto se le llama difusión, y también hay un rechazo a lo otro, a la difusión y a esto se le llama etnocentrismo (Harris, p. 22).

> "El amor se hace flotante, sin responsabilidad hacia el otro, siendo su mejor expresión el vínculo son cara que ofrece la web. Las instituciones no son ya anclas de las existencias personales, en decadencia el estado de bienestar y si relatos colectivos que otorguen sentido a la historia y a las vidas individuales, surfeamos en las olas de una sociedad liquida siempre cambiante, incierta y cada vez más impredecible" (Rocca, 2008 P.158)

Adolfo Vásquez Rocca, ofrece un acercamiento a la concepción de Zygmunt Bauman conocida como Modernidad liquida (2003) la cual hace una cruda aproximación, casi

epifaníca, de una realidad sociocultural que cada vez más se ha venido incorporando en el mundo contemporáneo, cambiando las practicas corporales y por lo tanto las corporeidades de los sujetos que han sido tocados por la incesante evolución del consumo, el sedentarismo y la tecnología; y a su vez presenta una sociedad que se mueve en términos de liquidez y desvinculación en tanto a términos axiológicos y afectivos, y la "esfera comercial", que consume cada rasgo humano a su paso, bajo un estricto sentido financiero, haciendo que en consecuencia el amor y el cuerpo decaigan convirtiéndolos en objetos mercantilizados subyugados a una economía política, donde por consecuencia desaparece la subjetividad y las identidades se reciclan, formando comunidades artificiales, liquidas y frágiles. Rocca (2008).

A pesar de reconocer que la actualidad devela una sociedad pragmática, no se puede negar que es fría, y el egoísmo sigue su curso adaptándose a conceptos poco incluyentes y que llevan a seguir enmarcando el progreso en términos de capitalismo, el cual salvaje y voraz consume gran parte de la vida de los sujetos, se aprovecha del recurso mercantil y la manipulación de los cuerpos por medio de la estética. Bauman (2013) se refiere a esto como el concepto de progreso deslindándolo del auténtico desarrollo y vinculándolo con la ganancia en una sociedad de mercado. En consecuencia, afirma que ni la moda ni el progreso mejoran la vida, porque sólo dan al individuo elementos para evitar su fracaso demostrando la capacidad para ser otra persona.

Por otro lado, en los últimos años desde que apareció aquel virus pandémico en el 2019, momento en el cual por aproximadamente dos años paro la economía mundial, estas afirmaciones Baumanianas tomaron vida con más fuerza y fueron encarnadas en la humanidad al notar como las corporeidades colapsaban en desolación, ansiedades y

desespero. A pesar de que todas las sociedades hoy por hoy, y antes de la pandemia, se convirtieron en sociedades adictas a la seguridad, pero temibles de la misma, con el acontecimiento pandémico, simplemente cayeron en la normalización de un estado de emergencia, dotados de miedo a causa de las incertidumbres que produjo el golpe brusco y contundente del coronavirus. A este acontecimiento se le puede sumar mil y un más factores causantes de inestabilidad, entendidos por el sujeto como una amenaza, causante de miedo, como los gobiernos corruptos que llenan de inestabilidades socio económicas y sociopolíticas a una nación. Bauman, (2007)

Así entonces, se puede observar que la parte sociocultural que permea el desarrollo del hombre esta llevada por un consumismo desbordado, una economía capitalista que niega la sostenibilidad, unos factores mercantiles que juegan con la psicología del sujeto homogenizándolo desde la falsa necesidad y la estética, un crecimiento tecnológico desaforado que dio nacimiento a logaritmos capaces de predecir conductas y controlar respuestas objetivando al hombre y convirtiéndolo en consumidor y mercancía. Aparte eventos recientes han roto los conceptos de presencialidad, formalidad, unidad y encuentro, fingiendo presencias y suplantándolas por aparatos en la conectividad.

A ello se le debe sumar por supuesto los regímenes de control que utilizan el dinero y el miedo para ejercer control, discriminar y masificar, y afectar como consecuencia el concepto de cultura, el cual de repente, a pesar de que el discurso global diga lo contrario, deja de ser prioridad y se canjea por la estabilidad económica, la cual cierra la multifocalidad, y la concepción multidimensional para reducir la vida del sujeto a trabajo y consumo con ideales de progreso que solo hacen que caiga en un bucle en el cual el sujeto, deshumanizado y masificado se desploma durante el transcurso de su vida, llevando a

cuestas un daño psicológico, físico, emocional y de sus demás dimensiones, hasta el momento que cesa por completa su actividad corporal.

Desarrollo en términos de cultura y sociedad, obviamente existen, pero desvarían con el desarrollo humano y sus necesidades. Se niegan sus dimensiones, se le utiliza como un objeto que debe trabajar y gastar lo trabajado para seguir trabajando y seguir consumiendo y de esta forma socavar su vida, al ritmo que destruye su corporeidad.

Desde este visionado, crece la preocupación frente a las dimensiones socioculturales que están chocando con la lógica de bienestar y desarrollo del sujeto explotando su potencial no para el desarrollo en sí mismo, sino para fomentar el funcionamiento sistémico de engranajes que sostienen unos ideales enfermos de progreso y desarrollo permeados por la economía capitalista, burguesa y consumista. Es necesario, por lo tanto, partiendo de tan inmensa problemática, ancestralizar las prácticas corporales de los sujetos, llevándolos a que retomen aquel concepto postrado en el abandono, humanidad. No se trata de excluir el ahora para retomar el ayer, mejor entiéndase como una forma de comprender las raíces y legados que han formado sociedades y moldeado la cultura desde una mirada más sana, donde se piensa en el bien común y no solamente en el individual, lugar donde la mano de obra era comunitaria, justa y equitativa, existía alteridad y se luchaba por el bienestar general de cada uno de los integrantes de las civilizaciones de antaño, donde el concepto de corporeidad no existía y aun así se formaban corporeidades, atendiendo sus dimensiones, principalmente en lo que respecta el cuidado del otro y de lo otro.

No es posible viajar en el tiempo, o retroceder el progreso que ha marcado una gran huella en la historia, pero si es posible recordar, reconocerse por medio de las

autorreflexiones, la mirada crítica, y el juicio justo frente a "sí mismo", entenderse en la multiplicidad y la multidimensionalidad, para de esta manera, entendiéndose, poder comprender al otro, y lo otro.

2.2. Una pedagogía dialogante para el desarrollo de "sí mismo".

> *"Hoy en día, un modelo pedagógico dialogante debe reconocer las diversas dimensiones humanas y la obligatoriedad que tenemos escuelas y docentes de desarrollar cada una de ellas. Como educadores, somos responsables frente a la dimensión cognitiva de nuestros estudiantes; pero así mismo, tenemos iguales responsabilidades en la formación de un individuo ético que se indigne ante los atropellos, se sensibilice socialmente y se sienta responsable de su proyecto de vida individual y social"* (Samper, 2006 P. 2)

Ligando el proyecto a la concepción pedagógica de Zubiría, se pretende lograr por medio de la transversalidad que el autoconocimiento sea el eje que permita el desarrollo de su potencial humano. De tal manera, es importante entender que el desarrollo de las competencias del sujeto debe primar sobre el aprendizaje para cumplir con dicha transversalidad. En palabras de Zubiría (2006) se simplificaría a que "la educación no se centre en el aprendizaje sino en el desarrollo" (P. 196), es decir que se debe reconocer la importancia que tiene este a nivel cognitivo, de habilidades afectivas, sociales y praxicas, para que sean seres sensibles con la sociedad, éticos y los directos responsables de su proyecto de vida.

Por tanto, la escogencia de la dialogicidad que propone Zubiría el cual se reconoce como un planteamiento interestructurante, permite que por medio del desarrollo de cinco competencias (analíticas o cognitivas, afectivas o valorativas, praxicas, comunicativas y sociales) las cuales en interrelación conforman al ser humano, aunque son autónomos

Zubiria (2009) formen un sujeto que se entiende como alguien que piensa, interpreta, siente, actúa y convive, capaz de enlazar conocimientos nuevos con antiguos, guiado y ayudado por un docente como mediador en una relación horizontal y bidireccional, donde ambas partes son activas. Estas cualidades son bases reales para la vida, que se hayan bajo un trabajo dialógico que nace en una creación tanto individual como conjunta y permite que el sujeto sea en sí mismo a cabalidad.

La idea entonces es que los individuos tengan la capacidad de razonar y decidir con criterio propio, teniendo en cuenta a los otros, lo otro, y a su vez vivencien, manipulen y se expresen.

> *"la educación de las masas es el problema fundamental de los países en desarrollo, una educación que, liberada de todos los rasgos alienantes, constituya una fuerza posibilitadora del cambio y sea impulso de la libertad. Solo en la educación puede nacer la verdadera sociedad humana y ningún hombre vive al margen de ella. Por consiguiente, la opción se da entre una educación para la domesticación alienada y una educación para la libertad" (P Freire, 1971 pág. 9)*

Actualmente la educación se desarrolla en la modalidad formal de manera magistrocentrista y se interesa solo por establecer ciertos criterios, controlar y transmitir "conocimientos", negando la participación del educando. Esta educación realmente no brinda herramientas para la vida ya que es fragmentada y descontextualizada. Diferente sería si los estudiantes aprendieran desde su realidad, con la ayuda del docente como guía para orientar y potenciar habilidades que le ayuden a ser capaz de reflexionar, aprender, interpretar, y tener un criterio dialógico, logrando así un verdadero aprendizaje y el desarrollo de las diversas dimensiones humanas.

"En definitiva, si queremos que los alumnos comprendan la estructura y la dinámica de los fenómenos sociales, es preciso que les proporcionemos ambos aspectos: habilidades inferenciales y marcos o redes conceptuales. O dicho en un lenguaje más coloquial, no basta con enseñar a pensar a los alumnos, también es necesario proporcionarles contenidos específicos sobre los que ejercitar esa capacidad inferencial" carretero (1987)

Así como lo proyecta carretero lo rescata Zubiria deduciendo que el humano es susceptible de ser modificado. Zubiria entiende al humano como alguien que piensa, ama y actúa; y propone que su desarrollo esta permeado por su contexto y la dimensión sociocultural, en consecuencia, es pertinente preocuparse por los cambios socio históricos y actuales que se han presentado y que llevan a expresar inquietud por la realidad vivida e inmediata que es trastocada por estos factores dando variabilidad a las necesidades de desarrollo del humano. Esta postura un tanto holística de Zubiria que toma como principio la inteligencia y la capacidad de entender y comprender, considerar, pensar y procesar de manera diversa para entender el mundo, se desarrolla bajo un segundo principio que entiende que todo proceso humano es social, contextual e histórico, como ya se ha nombrado anteriormente. Esta concepción lleva a la necesidad de situar la pedagogía dialogante en el aquí y el ahora.

Haciendo remembranza de los diferentes sucesos ocurridos en el último año que han llevado a la civilización en torno a nuevas realidades, económicas, laborales, educativas, acciónales, etc. Donde las prácticas corporales han sido obligadas a modificarse y por ende el acervo experiencial previo muchas veces se ha sentido nulo para desarrollar ciertas actividades, situaciones donde la resiliencia carece y no hay un guía o mediador que

propicie ambientes o ecosistemas que permitan al sujeto un asentamiento de los hechos inoportunos para sobrellevarlos, circunstancias que permiten entrever que no existe en el sujeto una formación transversal como lo sugiere Zubiria entre la dimensión afectiva, cognitiva y praxiologica, por lo que los procesos de reflexión y adaptación no se dan de manera sencilla en el sujeto, está atado a la masificación, al captar ordenes obedecerlas y culturalmente se somete a escuchar, recibir y transmitir, sin ejecutar ni el más mínimo o complejo proceso reflexivo en su diario vivir.

Sencillamente se le puede imponer al sujeto "usar tapabocas", él se lo coloca y difunde la información sin pensar, reflexionar o interiorizar esa práctica para evaluar cómo le afecta su vida, y la del otro, como afecta su entorno, su bienestar o su noción de identidad. Por lo tanto, se niega el principio dialógico que permite un contacto real consigo mismo, con el otro y con lo otro. Entiéndase el dialogo no solo como una conversación entre dos o más sujetos, sino como una oportunidad de realizar cambios en sí mismo y en el otro, cambios contextuales y socioculturales, que permiten hacer lecturas exhaustivas no solo del proceso que se da en dicho acto dialectico, sino que trasciende y permite la hermenéutica de su nicho social y la del otro sin negar ninguna de las partes acrecentando las posibilidades de cambio para un bienestar común. En consecuencia, como lo plantea Zubiria (2006) las relaciones entre el sujeto, él otro y su medio son realizadas de manera activa y por lo tanto son recíprocas. Esto permite que, las ideas, los valores y la praxis social e individual emanen de las interacciones interestructurantes entre el sujeto, él otro y el medio en un contexto histórico y sociocultural determinado. Lo cual nos remite a las verdades de Zubiria planteadas anteriormente, donde siempre intervendrán un carácter relativo, histórico y contextual.

"El buen docente debe lograr la integralidad en el desarrollo, llevando al estudiante a conocerse a sí mismo y al contexto en el que está inmerso pues, tal como postulan los enfoques histórico-culturales, la educación es un acto contextual y mediado por la cultura" (Zubiria, 2013)

Con todo lo anterior en cuenta y para puntualizar, se aclara que el propósito a desarrollar es el autoconocimiento y las competencias descritas por Zubiria a nivel cognitivo, afectivo y praxeológico., enfocando el interés en el desarrollo antes que en aprendizaje entendiendo que importa más el proceso que el resultado, aun así, no se niega el aprendizaje. En tanto a los contenidos, serán permeados por la lectura desde una mirada pragmática y hermenéutica, por lo tanto, la lectura será de contextos, de las relaciones con el otro y de sí mismo en diferentes prácticas y contextos tanto cotidianos como provocadores. La metodología será manejada bajo una relación horizontal y bidireccional que permita la participación activa de todos los actores del proceso, estas relaciones estarán atravesadas por una dialogizidad desequilibrante que ponga en dialogo las dimensiones humanas y lleve al sujeto a un desequilibrio cognitivo que le cause la necesidad de resolver un problema, reflexionar, pensar, e interactuar con el otro y su ambiente.

La evaluación se manejará holística como la propone Zubiria la cual funcionara en primera instancia a modo de diagnóstico inicial, procedimental y final. Por lo tanto, funcionara como feedback y se realizara de manera cualitativa.

2.3. Educación física integradora para el reconocimiento de sí mismo.

"El niño vive su corporeidad en relación con toda una serie de procesos personales: la verbalización, la imaginación, la emoción y el razonamiento de sus consecuencias, que se entremezclan para dar lugar a un conjunto de producciones motrices. La motricidad

> infantil, por tanto, solo puede ser vista desde una perspectiva globalizadora que integre todos estos procesos de actuación inherentes al ser humano" (Castañer y Camerino. 1996, p17)

Es de vital importancia reconocer al sujeto desde la integralidad que le ofrece su corporeidad y no sesgarlo solamente hacia una dimensión negandole la posibilidad de un desarrollo globalizado y completo. Para de esta manera ayudar a formar sujetos senti, pensantes, actuantes, en lugar de reproductores acriticos guiados por la imposición, el miedo y la ingenuidad que trasmite los sistemas vigentes hegemonicos. Desde esta perspectiva, la educación física debe brindar lengujes diferentes, que de manera transdiciplinar, integren distintos saberes, y tenga la capacidad de problematizarlos, interrogarlos y los coloque en posicion de ser modificados, cree nuevos saberes y los deje a disposición para que puedan ser convertidos en contenidos y llevarlos al alcance del aprendiente para que este pueda nutrir su mundo. Graso, (2009)

No se trata de imponer un pensamiento abstrapto o confuso, pero si de generar un cambio entendiendo que la educación física necesita y merece una transformación a nivel epistemologico, metodológico, pedagógico, didactico, y discursivo para poder decir que realmente es incluyente y fundamental en los procesos de desarrollo del ser humano, de tal manera, es indispensable romper con la concepción positivista de cuerpo y movimiento y desechar el pensamiento que ofrece el cartesianismo para poder generar una situacion frente al sujeto que lo posicione como actor principal de su proceso educativo y formativo y lo entienda como un ser con una carga historica, un contexto de vida, experiencias y aportes significativos. Graso, (2009)

"Toda manifestacion de la dimension corporal humana de carácter cinestesico, simbolico y cognositivo es motricidad" Camerino y Castañer. 2006 p, 17

Para poder llegar a realizar un cambio significativo en la educación fisica y asi en la vida de los demas, Castañeda y Camerino proponen un enfoque global de la motricidad la cual comprende dentro de las ciencias humanas en el proceso de enseñanza aprendizaje unos sistemas que se clasifican entre estaticos y dinamicos lo que indica que estan en constante interacción, esto implica continuos procesos de acción y reacción dinamica permeados por tensiones internas e influencias externas. El adoptar este enfoque permite aportar nuevas perspectivas frente a la motricidad humana para así poder diseñar un modelo de intervencion pedagogica no directivo y facilitar la exploracion del sujeto. Camerino y Castañer, (1996)

La motricidad cumple con todas las condiciones necesarias para ser interpretada como una de las expresiones de este sistema abierto e inteligente que implica:

– **Interacción**[16]: posibilitar una mayor comunicación del sistema con sus elementos internos; la actividad física altera las demás capacidades humanas.

– **Morfogénesis**[17]: facilitar el desarrollo y la búsqueda de una forma perfecta; la motricidad ayuda a la evolución infantil.

– **Equifinalidad**[18]: ofrecer la posibilidad de una continua búsqueda de vías diferentes para trazar sus propios objetivos; la motricidad es una continua exploración.

– **Entropía negativa**[19]: ayudando al sistema a tender a un cierto orden y potenciando las expresiones motrices, ofrecemos una forma de estructuración de su personalidad.

– **Consciencia y creación**[20]: condiciones implícitas en la idea del movimiento consciente y creativo (Martínez, 1989, p 79).

Figura 1 Camerino y Castañer. 1996 p, 19 La educación física Cambia.

Los aspectos nombrados anteriormente los cuales han postuldo Marta Castañer y Olegueri Camerino dan paso a una triada dimensional del hacer humano que se enlaza directamente con el proposito de formación de este proyecto curricular, el autoconocimiento. Se debe aclarar que dichas dimensiones no se presentan

jerarquicamente y tampoco de manera lineal dado a que estas surgen de manera conjunta en una mutua dependencia lo cual permite un desarrollo motor equitativo. Por lo tanto, cuando se efectuan de manera consciente y se vinculan entre si por medio de la acción pedagógica, el desarrollo motor se optimizara, pues lograra poner a interactuar el mundo de los objetos con: la reflexión, el auto conocimiento y la autoevaluación (dimension introyectiva) y con la construcción, la creación y la comunicación (dimensión proyectiva). Camerino y Castañer, (1996)

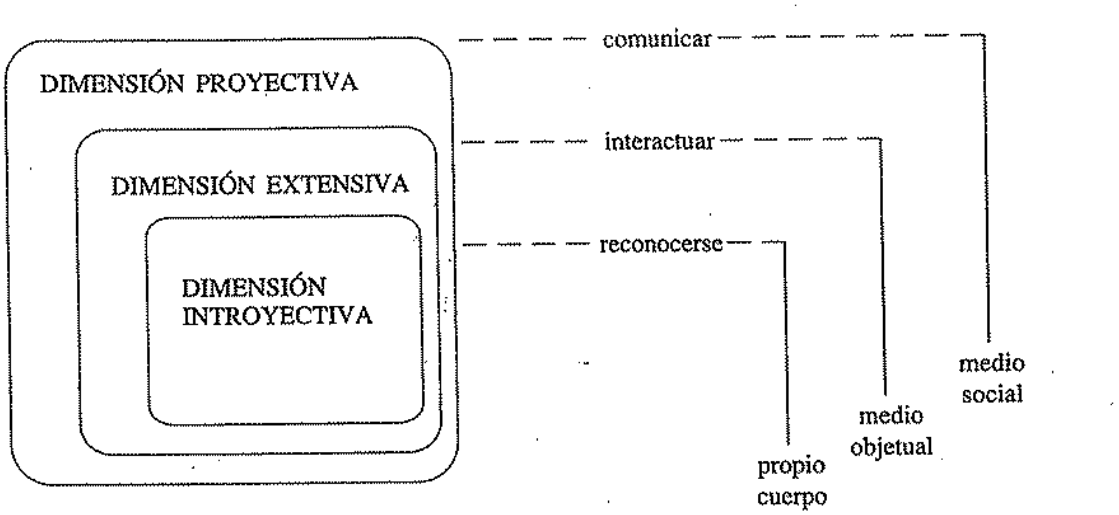


Figura 2 Dimensiones de la motricidad humana. Camerino y Castañer. 1996 p, 32 La educación física Cambia.

Para poder aplicar de manera efectiva la concepción de motricidad humana, es necesario tener en cuenta el contexto dado a que este esta condicionado por un tiempo y un espacio los cuales son responsables ineludibles que determinan cualquier situación y que a su vez condicionan las dimensiones anteriormente nombradas en la grafica.

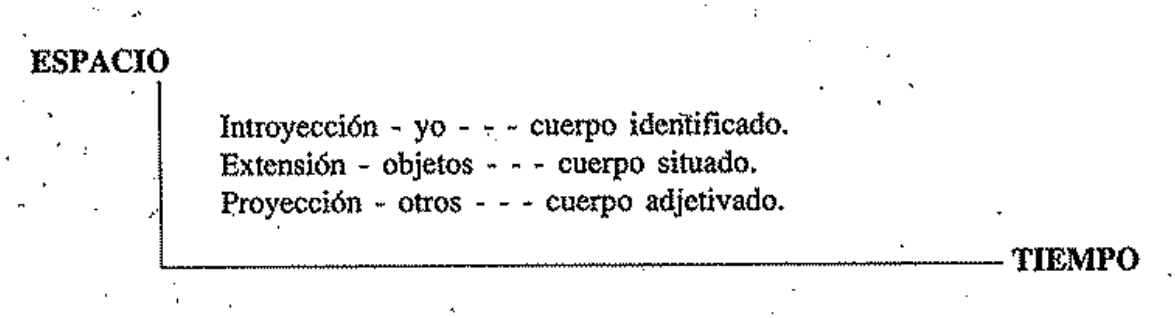


Figura 3 Contexto condicionado por las coordenadas espacio temporales. Camerino y Castañer. 1996 p, 33 La educación física Cambia.

Desde este proyecto curricular se hace importante aprovechar estas concepciones y rescatar estos conceptos los cuales permiten relacionar de manera convergente los postulados de Camerino y Castañer. (1996) con el autoconocimiento y la importancia de ayudar a formar sujetos conscientes de sí mismos, de su entorno y de los otros, entendiendo que la autorreflexión, la identificación corporal, la relación con los objetos y con lo otro, como el situar el cuerpo y la relación con los demás y la adjetivación corporal, son pilares fundamentales para desarrollar un pleno autoconocimiento, auto reconocimiento, reconocimiento del otro y de lo otro como sistemas que afectan al sujeto y que este a su vez afecta.

Esto permite entrever que el sujeto está en constante cambio, por lo tanto, se modifica su mundo perceptivo el cual se edifica de manera individual. De igual forma, su contexto cambia así mismo su conceptualización del mundo, el cual se construye de manera colectiva también. Esto no quiere decir que el aspecto perceptivo o el conceptual sean indiferentes, por el contrario, esto permite la sedimentación de experiencias variadas que en consonancia proporcionan un mejor proceso en las tres dimensiones motrices facilitando su desarrollo corporal de manera global, comenzando por el reconocimiento de sí mismo, su ambiente y el otro por medio de la individualidad para luego complementarlo en la colectividad.

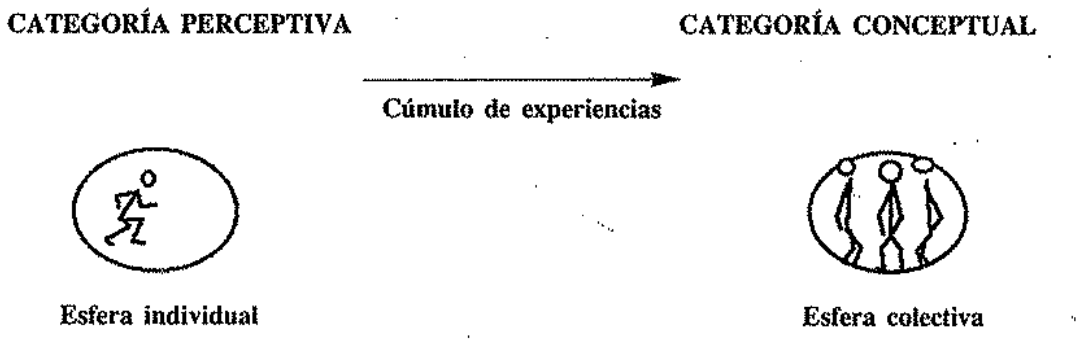
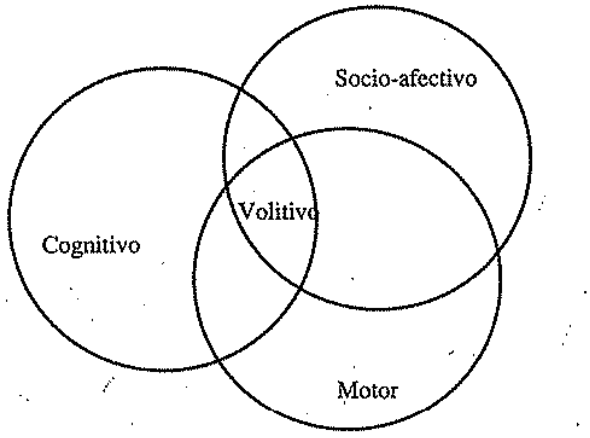


Figura 4 proceso de acumulación de experiencia. Camerino y Castañer. 1996 p, 34 La educación física Cambia.

Con base en los aspectos anteriormente nombrados, se encuentran tres esferas fundamentales (Socio afectivo, cognitivo y físico motor) que permiten desarrollar la motricidad en el aprendiente de manera integradora los cuales se interrelacionan y facilitan en la clase de educación física el proceso de enseñanza aprendizaje atendiendo las pulciones y motivaciones de los sujetos.



Figuran 5 Esferas que intervienen en el desarrollo de la motricidad. Camerino y Castañer. 1996 p, 39 La educación física Cambia.

Dichas esferas, permiten de una manera más clara focalizar algunos objetivos que pretende la educación física de base los cuales titenen como fin no perder el enfoque global

que se a ponderado anteriormente y darle manejo a los contenidos de trabajo motor de manera interrelacionada. Estos propositos formativos son:

El movimiento conciente y creativo, el cual conlleva a un aprendizaje significativo. 2) La motricidad autónoma y autoselectiva, que propicia la auto educación y la plasticidad del movimiento. 3) la perodización de las tareas motrices, la cual cumple con la morfocinesis, o la necesidad de manejar un desarrollo motor evolutivo y por etapas. 4) El movimiento experimentado, el cual resalta la necesidad del sujeto de crear y experimentar nuevos patrones en una incesante manifestacion de liberación energetica y experimentación del riesgo. 5) la confluencia de todos los contenidos, la cual permite una estructura de interrelación interactiva. Camerino y Castañer, (1996) Estos le dan paso a otros siete que efectuan un sentido mas especifico y permiten abordarse en bloques de contenidos los cuales se pueden especificar en la siguiente gráfica:

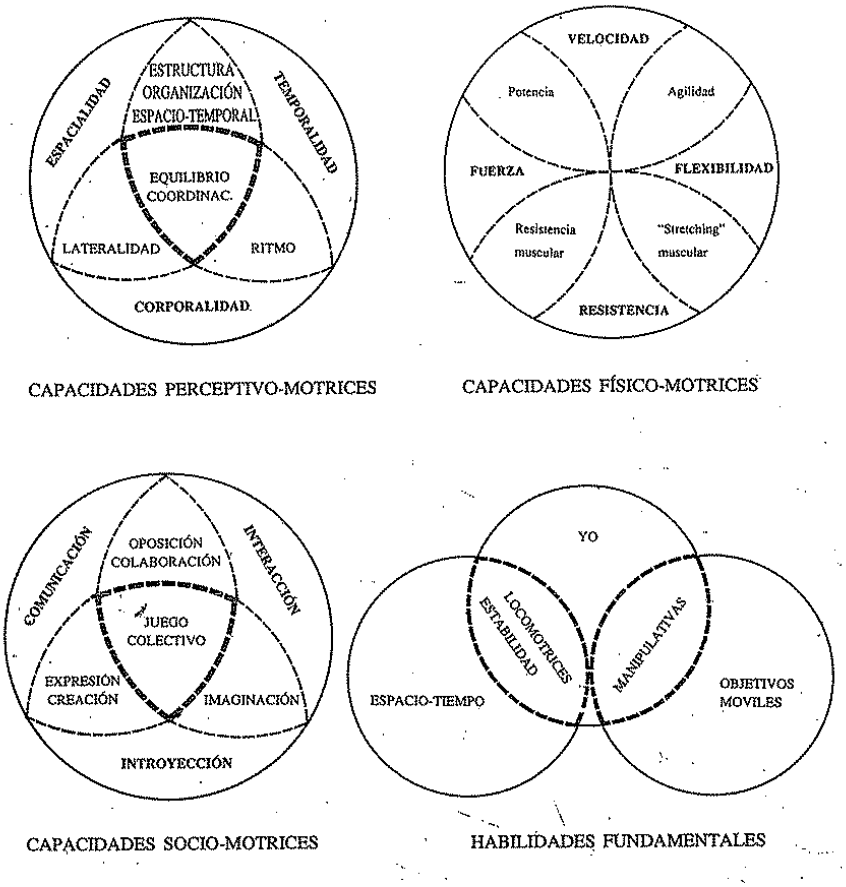
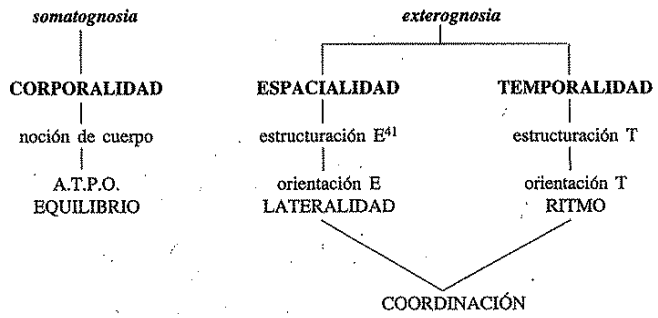


Figura 6 desarrollo de los cuatro bloques de contenido según las capacidades motrices. Camerino y Castañer. 1996 p, 56 La educación física Cambia.

Capacidades Perceptivo-motrices: este bloque permite identificar y situar al cuerpo, a la vez, informa acerca de la dependencia directa entre el movimiento voluntario y las formas de percepción de la información dado a que todo movimiento voluntario contiene un elemento de conocimiento perceptivo proveniente de algún tipo de estimulación sensorial. Este componente requiere la puesta en práctica de las habilidades motrices. Está compuesto por la concepción de cuerpo, el tono muscular, la respiración, la lateralidad, etc. Estos elementos son inherentes en cualquier actividad y movimiento. Camerino y Castañer, (1996)

Esta unidad, se divide en dos apartados que ayudan a comprender mejor su proceso frente al aspecto cognitivo en la motricidad humana, los cuales se denominan

somatognosia y exteronogsia. la somatognosia es el conocimiento general que las personas tienen de su cuerpo, en este se incluye la corporalidad, la noción del cuerpo, la actividad tónico postural y el equilibrio que es el que incluye a todas las anteriores, por ejemplo cuando se siente la confianza en su propio cuerpo y buen equilibrio, las personas se sienten capaces de andar por el borde de una vía del ferrocarril o montar bicicleta con seguridad; la exteronogsia hace referencia a la relación que se tiene de los estímulos externos como la espacialidad (lateralidad), la temporalidad (ritmo) y la coordinación que engloba a las anteriores, por ejemplo el bailar en un espacio reducido como una discoteca, siendo conscientes de la amplitud de movimientos y al mismo tiempo mantener la ritmicidad.



Figuran 7 componentes del desarrollo perceptivo-motor. Camerino y Castañer. 1996 p, 59 La educación física Cambia.

Capacidades Fisico-motrices: en este bloque es pertinente hablar de capacidades fisico-motrices basicas y de capacidades físico-motrices intermedias, en las básicas se encuentra la resistencia, ya sea aerobica o anaerobica, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza. En tanto las capacidades intermedias, consideradas como las resultantes del conjunto de las capacidades basicas que se deriban de la complementación positiva de las mismas. Estas capasidades son la potencia, la resistencia muscular, la agilidad y el streching muscular. Camerino y Castañer, (1996)

Capacidades Socio-motrices: esta capacidad permite adjetivar el cuerpo, y para ello existen dos directrices basicas: un elevado nivel de simbolismo y la necesidad de

relacionarse con los demas, factores que se evidensian mayormente en la infancia, el lenguaje corporal y lenguaje motor son fundamentales como lo son la interaccion, la comunicación y la introyección, la proyección y la creación, la imaginación, la expreción y la creatividad y el juego colectivo. Camerino y Castañer, (1996)

Habilidades motrices: Este bloque nace en dependencia de la calidad de las capacidades motrices nombradas ya anteriormente dado a que estas permiten el ajuste motor que se ejecuta para alcanzar un objetivo concreto (coordinación del acto motor). A igual que las capacidades físico-motoras, las habilidades motrices se dividen, en este caso en: habilidades Fundametales (Locomocion, estabilidad y manipulación) y habilidades especificas las cuales se clasifican en (actividades de lucha, gimnsticas, atleticas y deportes colectivos)

Dado a que el proposito de formación de este proyecto es brindar por medio de elementos pedagógicos, lúdicos y didácticos, experiencias significativas al sujeto que le permitan reconocer su entorno y aprender este como lo afecta, lo deforma, lo forma y lo transforma. Para que, de esta manera, al conectarse consigo mismo pueda lograr una inclusión y aceptación de su realidad vivida y experienciada, con la capacidad de discernir y escoger entre las mismas para retroalimentar cada práctica corporal de su cotidiano y de esta manera se espera que, en dicho proceso de autoconocimiento y aceptación, el sujeto logre obtener un manejo amplio de su percepción al entorno, comprensión de que estímulos este le genera y que emociones causa, aprendiendo a aceptarlas y gestionarlas con el fin de efectuar una respuesta que aporte a su bienestar y el bienestar común, se decidió trabajar la educación física de base, pues esta ofrece los instrumentos y las

convergencias necesarias para lograr el objetivo que se ha planteado desde un inicio con el fin de mejorar la vida del sujeto y desarrollar su potencial humano.

III IMPLEMENTACIÓN. DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA.

"La educación física es un espacio donde los niños y adolecentes hacen conquistas personales, reivindican el reconocimiento de sí, aceptan sus limitaciones y reconocen sus posibilidades; es el espacio a través del cual ponen a prueva su disponibilidad corporal" Soto, 2009. P55

En busqueda de entregar a la sociedad por medio de la disciplina de la educación física, la cual en este proyecto entiende como eje o centro la corporeidad y su desarrollo experiencial multidimencional, trans e inter-diciplinar y global el cual se enfrenta a una necesidad de autoconocimiento; se ha gestionado un proyecto integrador que enlace los contenidos propuestos y trasmitidos por medio de la educación física de base, con el fin de que complemente la función social del sujeto, concibiendo al mismo como un posibilitador de sus propias experiencias y actor principal en su desarrollo, capas de generar cambios individuales, contextuales y socioculturales entendiendo su importancia como agente activo del proceso formativo de enseñanza aprendizaje.

Entendiendo que este planteamiento curricular es dinamico observado desde la praxis y admitiendo la expreción de equilibrio de intereses y fuerzas encausados a los fines de la educación en la enseñanza escolarizada, reconociendo los conflictos de interes que se alvergan en el sistema educativo, nace la importancia de presentar una logica que vaya mas alla de lo circunscrito introduciendo orientaciones, objetivos, contenidos, actividades y demas componentes que colaboren a concretar un plan educativo concreto enfocado a una proyección global de la educación en donde se pueda reflejar el desarrollo de sujetos libres,

concientes, pensadores y problematizadores, capaces de gestionar sus prácticas desde el autoconocimiento. Sacristan, (2007)

3.1. la necesidad de autoconocerse:

El autoconocimiento se a identificado en este proyecto como una necesidad dado a que este aspecto es rotundamente relevante en el desarrollo de las dimensiones del ser humano y le facilita la comprensión de su corporeidad, del otro y de lo otro. Del mismo modo este aspecto proporciona la capacidad al sujeto para que sea un agente activo en su proceso de desarrollo y formación, haciéndose participe activo del mismo y generando un acervo experiencial más enriquecedor, dotándose de capacidades motrices para desenvolverse en los aspectos sociales físicos y perceptivos asertivamente reconociendo sus potenciales, carencias y necesidades para de manera retroactiva seguir complementando estos aspectos y las demás dimensiones que aquejan su existencia.

3.2. Objetivos:

Con el fin de lograr el propósito de formación enunciado al final del primer capítulo el cual expresa que se busca ayudar a formar un ser consciente de su multidimensionalidad y capaz de controlar dichas dimensiones que aquejan su corporeidad mediante la educación física, se plantearán los siguientes objetivos generales y específicos:

3.2.1. Objetivo general:

El sujeto será capaz de conectar consigo mismo, con los otros y con lo otro obteniendo un manejo amplio de percepción frente a sus capacidades y necesidades, su entorno, sus relaciones sociales y sus respuestas físico-motoras.

3.2.2. Objetivos específicos:

1) El sujeto logrará aplicar el reconocimiento sensorial en actividades físicas de cualquier índole y podrá reconocer emociones, estímulos y/o respuestas causadas en su corporeidad.

2) el sujeto podrá identificar que capacidades o necesidades posee por medio de la aplicación de la autorreflexión y la introspección realizada al final de cada clase de educación física, actividad o práctica de su cotidiano.

3) analizar las experiencias de los sujetos de manera dialógica con el fin de identificar cambios en los sujetos con relación al objetivo general.

3.3. Planeación general:

Macro diseño.

<table>
<tr><td rowspan="6">UNIDAD DIDACTICA</td><td>Conexión consigo mismo y auto reconocimiento por medio de sus capacidades perceptivo-motrices, habilidades motrices, como por el reconocimiento del otro.</td><td rowspan="6">Ejes Tematicos</td><td>Humanística.</td><td colspan="2">Disciplinar.</td><td>Actividades</td><td>Evaluación.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Sujeto consciente de sus dimensiones, y de la integralidad de su corporeidad, del otro y lo otro; libre, con capacidad reflexiva, autor principal de su construcción y del desarrollo de su potencial.</td><td colspan="2">Educación física e base.</td><td rowspan="2">Juego cooperación -oposición.</td><td>Evaluación formativa.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Características</td><td rowspan="2">Se utiliza con el fin de llevar un diagnostico que enriquezca el proceso formativo. (seguimiento-control-regulación-corrección)</td></tr>
<tr><td>Descripción.</td><td rowspan="3">Generar lazos de comunicación consigo mismo, con los demás y con su contexto para causar una interacción consciente.</td><td rowspan="3">Bloques de contenidos</td><td rowspan="3">*Capacidades perceptivo-motrices.
*Capacidades físico-motrices.
*Capacidades socio-motrices.
*Habilidades fundamentales</td><td rowspan="3">Juego colectivo.</td><td>Instrumentos y técnicas.</td></tr>
<tr><td>Por medio de 8 sesiones se potenciara el reconocimiento de si mismo y del otro a través de la estimulación sensorial al servicio de las habilidades motrices como fase de introducción e indagación personal en busca de autoconocimiento.</td><td>-Diario de uso docente y aprendiente.
-ejercicios de comprobación.

-Observación activa.
-Corrección en la actividad.
-Feedback.</td></tr>
<tr><td>Finalidad.</td></tr>
<tr><td colspan="8">El sujeto será capaz de conectar consigo mismo, con los otros y con lo otro obteniendo un manejo amplio de percepción frente a sus capacidades y necesidades, su entorno, sus relaciones sociales y sus respuestas físico-motoras.</td></tr>
</table>

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

3.4. Contenidos:

Con el fin de desarrollar la concientización de la corporalidad y sus sentidos para adentrar al sujeto en la práctica del autoconocimiento a partir de juegos y desequilibrios dialógicos se generan los siguientes contenidos:

3.4.1. Conceptuales:

Comprensión de la posición tónico postural en un espacio determinado, su relación con sus capacidades físico-motoras y el desarrollo combinado de estos aspectos con las habilidades fundamentales mediante el juego.

3.4.2. Procedimentales:

Propiciar en sí mismo como en los otros la importancia del auto reconocimiento y aportar para que los demás consigan la consciencia corporal.

3.4.3. Actitudinales y valores:

Aprender a cuidar de sí mismos y del otro entendiendo la importancia de los dos en el espacio formativo.

En la educación física de base la consciencia corporal es parte del bloque perceptivo motriz como componente de la somatonogsia que permite crear una noción de cuerpo. Su importancia nace cuando se le otorga el reconocimiento necesario a cada acto motor el cual en su diversidad de manifestaciones requiere de una imagen consiente lo más precisa y global que sirva como referente para la integración de representaciones corporales en estado dinámico o estático. Castañer y Camerino, (1996).

En tanto a la comprension de la posición tonico postural es importante resaltar que es un elemento de vital importancia dentro de la educación física dado a que marcha en

función del organismo neuromuscular y por tanto se manifiesta en todo comportamiento motor.

Castañer y Camerino (1996) dicen que “el estado del tono muscular constituye el “telon de fondo” que sustenta la coreografia del cuerpo en su regulación postural, que de hecho es el tipo de regulación primaria subyacente, y de la cual no siempre somos conscientes” (p65) por lo tanto este aspecto es inseparable de cualquier conducta motriz y proceso de conscientización corporal. La falta de este elemento descompone inmediatamente la consciencia del movimiento con relacion al poligono que marca el eje vertical del cuerpo y sus segmentos corporales, en consecuencia, se veran afectadas las capacidades fisico-motoras y esto probocara un bajo desempeño en sus actividades corporales en sus diferentes dimensiones. Fonseca, (1985)

Por otra parte, es fundamental abordar el bloque socio motriz para complementar la globalidad motriz que propone (L.E.F.D.B.). Este aspecto se aborda tomando la importancia de desarrollar la consciencia corporal nombrada anteriormente ya que dota de experiencia corporal y de emociones mejorando la funcionalidad cognitiva y ayudando a consolidar la consciencia corporal, haciendo imprescindible la necesidad de utilizar el cuerpo mediante el juego simbólico, de esta manera desarrollando la espontaneidad, el gesto, la postura, etc. En este bloque se denota el lenguaje del cuerpo en relación con el desarrollo de la personalidad. Esta clarificación le permitirá al sujeto la interacción con los demás y con su entorno en general. De tal forma, permite fomentar la operatividad y complementar su desarrollo en relación consigo mismo, con los otros y con lo otro ampliando sus posibilidades de significación y experienciación. Castañer y Camerino, (1996)

En concordancia con lo anterior, se ubica como Contenido actitudinal Aprender a cuidar de sí mismos y del otro entendiendo la importancia de los dos en el espacio formativo dado a que estos procesos facilitan la conscientización corporal y tonico postural, entendiendo que estos son principales conectores con el mundo fisico que permiten activar los componentes perseptivomotrices. A la vez, son elementos fundamentales para los procesos de introyección permitiendo que el ser se reconozca e identifique la dependencia directa que presenta frente a los movimientos voluntarios y las formas de percepción de la información. Castañer y Camerino (1996) reconocen las percepciones como la puerta del conocimiento, pues por este medio se recepta la información que en relación con la que ya se posee permiten perfeccionar un modelo de respuesta para cada situción.

3.5. Metodologia:

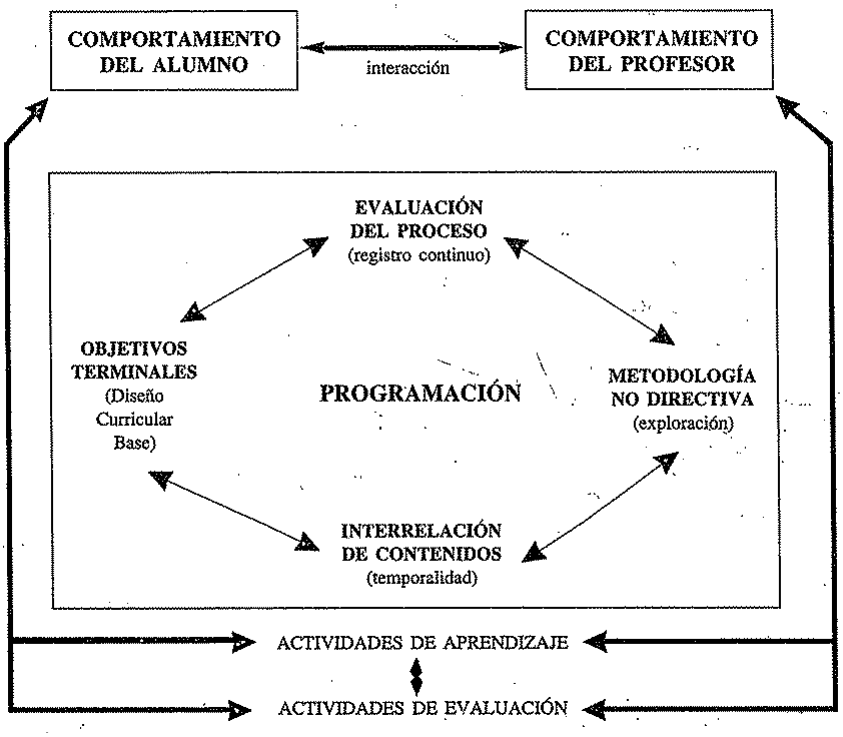


Figura 8. Modelo de tratamiento global del proceso de enseñanza-aprendizaje. Camerino y Castañer. 1996 p, 138 La educación física Cambia.

La metodologia a desarrollar se realizara por medio de la intervención no directa reconociendo la espontaneidad y el dinamismo del sujeto. Con este recurso se pretende insentivar el factor exploratorio el cual se presenta como un fenomeno interno que se debe aprovechar en el proceso de enseñanza aprendizaje posibilitando el libre desarrollo y el autoconocimiento. Entendiendo entonces la necesidad de abordar al sujeto por medio de una intervención no directiva, esta formula metodológica se apoya en tres recursos nesesarios para que el desarrollo de las sesiones sea pleno y satisfactorio.

*Exploracion guiada.

*La interdisciplinareidad.

*La evaluación en función de la observación.

Las planeaciones fundamentadas en la exploracion guiada permiten proponer unas directrices acordes a las habilidades motrices percibidas por medio de situaciones problema. Para ejecutar su desarrollo, es necesrio tener en cuenta tres fases:

- La fase inicial o de exploracion, en la cual se observan las posibilidades corporales del sujeto en un espacio y tiempo determinados en función de la organización sensitiva, perceptiva y de material que se disponga para la sesión.
- La fase de desarrollo, esta se deriva de la fase inicial y se adapta según las respuestas de los aprendientes en la fase de exploración, puede ser utilizada para centrar las actividades en caso de que la fase exploratoria haya permitido una amplia derivación de variciones. En caso contrario, si la exploración resulta pobre la fase de desarrollo debe tomar un carácter de ampliación.
- Fase final o de ejecución total, en esta fase se requiere tiempo y dedicación dado a que en esta convergen todas las faces del proceso interventivo en el cual se pretenden consolidar las habilidades motrices, y comienza la afianzación de las mismas por la exploración de cada acción de manera voluntaria.

La indagación, como se nombro anteriormente, se realizará por medio de la observación la cual a su vez encontrara la función de método evaluativo para realizar un constante diagnóstico. Por lo tanto en primera instancia la observación permitirá dar cuenta frente al proceso de los aprendientes, su desarrollo, evolución, debilidades, fortalezas y necesidades inmediatas que se presenten en la actividad puntual a realizar. Camerino y Castañer. (1996)

3.6. Evaluación:

En primera instancia, se comprende que cualquier paso en el proceso de enseñanza aprendizaje es susceptible de evaluación, esto permite tener un diagnóstico del proceso para argumentar la practica evaluativa del producto motor. Para poder lograr la realización pertinente de lo que se propone, es importante que prime la observación consciente antes, durante y después del desarrollo de la sesión y de la unidad didáctica con el fin de obtener una evaluación completa y dar fe de un desarrollo pertinente y coherente del aprendiente con respecto a sus necesidades y capacidades perceptivo-fisico-socio motoras. Camerino y Castañer. (1996)

Se utilizarán unas planillas de apuntes donde se pueda registrar los factores previos a la motricidad, la motricidad en acción y las consecuencias o resultados obtenidos. De esta manera se logrará dar un paso ventajoso y tener una ficha de observación que facilite el proceso diagnóstico y valorativo.

El diagnóstico permitirá detectar posibles anomalías, problemas o insuficiencias en las manifestaciones motoras del sujeto. Por lo tanto, las correcciones a tiempo y adaptaciones al proceso de enseñanza aprendizaje permitirán ayudar a formar sujetos con mejor desempeño motor, facilidad en adaptaciones grupales y evitar etiquetamientos como, torpes, a motrices o incapaces, buscando de esta manera aumentar la confianza del sujeto a realizar las actividades que se le dificultan invitándolo a la auto exploración e identificación de sus necesidades o falencias.

En referencia al carácter valorativo, debe aclararse que no se pretende híper valorizar los éxitos o los fracasos del aprendiente, los datos obtenidos de la evaluación serán recogidos con el fin de poder generar una verificación en tanto a grado de adaptación del

sujeto en diferentes circunstancias, dificultades en ejecuciones propuestas, adaptaciones y respuestas frente a distintas situaciones, conocimiento del sujeto frente a sus dimensiones perceptivas, físicas y socio motoras, ajuste en relación a situaciones propuestas con respecto a la atención, interacción, introspección, recepción y emisión.

Para tal fin se decidió elegir la evaluación formativa que según Cowie y Bell es "el procedimiento utilizado (…) para reconocer y responder al aprendizaje del estudiante, con el fin de reforzar ese aprendizaje, durante el propio proceso de aprendizaje." (Citado por Brown P.19), dicho de otra manera, es un proceso en el cual se observa, se recoge información y analiza con el fin de identificar fortalezas y dificultades para tomar acción frente a estas.

Es importante no solo que el docente haga el análisis sino también estimular al alumno para que se conozca, identifique cuáles son sus falencias y se propongan a sí mismos metas a lograr; esto porque la idea es desarrollar procesos de mejora, no solo vistos desde una perspectiva meramente física sino también con una mirada humanizadora para lograr un desarrollo físico, perceptivo y motriz que lleven al estudiante a la comprensión de su corporeidad.

Dicho proceso será permanente y permitirá que se tenga la certeza de dónde se comienza, y dar unos pasos iniciales para lograrlo, pero dependiendo de lo que se observe durante el proceso se pueden ir haciendo cambios sobre la marcha que se encaminen al desarrollo de las experiencias que se quieran generar.

3.7. Rol del estudiante:

Se le reconoce al aprendiente como un ente capaz de intervenir en su proceso formativo, con las capacidades para decidir y reconocer sus necesidades, por lo tanto se

debe desarrollar como actor activo, productivo y propositivo, evitando que caiga en el ciclo repetitivo que proponen las estrusturas tradicionales. El aprendiente se le otorga un papel fundamental y principal en su proceso formativo, el cual se le comprende como un ser capaz de construir su conocimiento y de participar con los mediadores que intervienen en su desarrollo para lograr los propositos pautados, en este orden de ideas, el aprendiente comprende al docente como un facilitador y un guía en su proceso exploratorio que tiene la posibilidad pedagógica de intervención para enriquecer sus procesos y sus prácticas, por lo tanto su relación es bidireccional. De esta manera se le respeta el libre desarrollo y se le reconoce como un agente individual como social, que se desenvuelve desde la autoconcepción y el reconocimiento del otro y de lo otro entendiendo el papel de estos para su proceso formativo. Coconas, (2013)

3.8. Rol del mestro:

El maestro debe tomar un papel de engranaje que permite la cohesión entre los contenidos y el aprendiente brindándole ambientes de exploración que enriquezcan su experiencia y desarrollo perceptivo-físico-socio motor y sus habilidades. Este comprende el papel del educando el cual se ha expuesto a cabalidad en el apartado anterior y de igual forma comprende que su relación debe ser bidireccional.

El docente debe tener la agudeza para poder observar a consciencia, utilizar materiales didácticos, ser un motivador y problematizador, debe tener la capacidad de orientar la actividad a un propósito en concreto sin negar las posibilidades que surjan en la actividad y que enriquezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje, debe posibilitar actividades inter y transdisciplinares que permitan al sujeto poner en juego todas las dimensiones de su corporeidad y de esta forma brindar las herramientas para que el

aprendiente en un proceso de autoexploración reconozca estas dimensiones y las comprenda a consciencia. De esta forma deberá realizar actividades que permitan al aprendiente entrometerse en el proceso y por medio de la exploración conocerse y reconocer a los otros y a lo otro como entes fundamentales de su desarrollo y proceso educativo.

IV INVESTIGACIÓN, PUESTA EN MARCHA DE LA PROPUESTA CURRICULAR PARTICULAR.

A continuación, se harán visibles aspectos contextuales como población, sexo, edad, cantidad, estrato social, locación, institución, que permitirán tener una aproximación con el tipo de población y su ambiente. Teniendo en cuenta los siguientes datos, los cuales se presentarán en tablas de información, se organizarán las sesiones de la unidad didáctica expuesta en el capítulo anterior.

4.1 Micro contexto.

Información general de la institución.	
Nombre de la institución	Liceo Psicopedagógico Tibabitá
Nit	800054409-2
Dirección	Cra 8 # 190- 14
Zona	Urbana
Teléfono	4586656
Localidad	Usaquén
Naturaleza	Privado
Género	Mixto
Jornada	Completa
Horario	6:45am- 03:00pm
Calendario	A
Niveles académicos	Preescolar, básica primaria, básica secundaria, media

Grados	Jardín, transición, primero, segundo, tercero, cuarto, quinto, sexto, séptimo, octavo, noveno, decimo, once.
ASPECTOS ADMINISTRATIVOS Y ORGANIZACIONALES	
Misión	Formar bachilleres académicos como personas solidarias, comunitarias y fraternales. Será una persona libre, crítica, con valores y todo orientado a ser el líder que la comunidad Tibatina y la sociedad necesitan. El joven que lidera, que integra valores, que tiene una identidad nacional que vive acorde con unos principios y una filosofía, consciente de sus derechos y deberes como ciudadano.
Visión	El estudiante Tibatino se formará como una persona íntegra; capaz de forjar su propio destino, aportar y dar soluciones a sus problemas e integrarse a nuestra sociedad, con unos conocimientos básicos para terminar una carrera profesional permitiéndole acceder a una mejor calidad de vida.

PEI	Sana convivencia y calidad de vida
CONDICIONES DE INFRAESTRUCTURA Y RECURSOS	
Instalaciones físicas: aulas, campos, espacios adecuados para las diferentes prácticas.	La institución cuenta con un aula adecuada para cada grupo estudiantil, salón de informática, salón de laboratorio, restaurante, cafetería y 3 zonas al aire libre para el esparcimiento
Instalaciones y recursos físicos, didácticos, tecnológicos, de información, culturales y otros.	El laboratorio está dotado, pero no en su totalidad, en cuanto al área de informática hay computadores funcionales para los estudiantes, hay dos canchas de futbol y baloncesto (el colegio presta elementos para que puedan jugar)
Recursos para el área de educación física o para la práctica pedagógica y/o posibilidades de diseño de materiales según PCP.	2 zonas amplias (patios), 20 aros, 10 conos, 20 balones (mixtos), 15 colchonetas
ADMINISTRACIÓN	
Cronograma	Primer periodo académico: • enero 25 a abril 09 segundo periodo académico: • abril 12 a junio 20

	tercer periodo académico: • julio 06 a septiembre 12 cuarto periodo académico • septiembre 13 a noviembre 26 grados once: • noviembre 30
Calendario de actividades	• febrero 1 al 5: Sensibilización Elección Gobierno Escolar • febrero 17: Miércoles de Ceniza • febrero 19: izada de Bandera y Elección de Personero • marzo 5: Izada de Bandera Día Internacional de la Mujer • marzo 19: Convivencia Integración Alumnos Pre-Escolar, Primaria y Bachillerato • marzo 23 al 26: Exámenes I Periodo • marzo 29 a abril 02: Semana Santa • abril 23: izada de Bandera Conmemoración día del Idioma, Fechas Ecológicas, día de la secretaria y día del Niño. • Mayo 14: día del educador

	• Junio 21 a julio 02: vacaciones intersemestrales • Julio 20: Izada de Bandera Fiestas Patrias • Agosto 06: Izada de Bandera Batalla de Boyacá • Agosto 27: Festival de las Cometas • Septiembre 16: Día de la Fraternidad Tibatina • Octubre 08: Día de la comunicación • Octubre 11 al 15: Semana de Receso Estudiantil • Octubre 22: Día de la Ciencia y la Tecnología • Octubre 29: Día de la infancia y la adolescencia Tibatina • Noviembre 22 y 23: Sustentación de Plan de Mejoramiento Anual
ASPECTOS LEGALES Y NORMATIVOS	
Reglamento interno	No está permitido en el Liceo Psicopedagógico Tibabita

	1. Demostraciones amorosas por parte de los educandos, portando el uniforme dentro o fuera de la Institución. 2. Participar en riñas y / o actos que atenten contra la moral y las buenas costumbres portando el uniforme dentro o fuera de la Institución 3. Traer prendas que no hacen parte del uniforme, este se debe portar decorosamente dentro y fuera de la Institución 4. El uso de celulares y / o aparatos electrónicos en la jornada escolar, además la Institución no responde por la pérdida de los mismos 5. Utilizar piercing, elementos similares collares, pulseras, aretes con el uniforme 6. Porte de armas de fuego y / o corto punzantes 7. Portar o consumir sustancias psicotrópicas 8. Modificar las prendas del uniforme

	9. Presentarse a clase virtual desordenado y sin buena presentación
Uso específico del uniforme	Niñas: • Portar jardinera a media rodilla- medias pantalones azules • Mantener debidamente recogido su cabello • No utilizar maquillaje de ningún tipo • No deben traer las uñas pintadas con colores fuertes • Portar el uniforme adecuadamente Niños: • Asistir peluqueados • No se permite cabello largo – ni peinados extravagantes • Pantalón a la cintura, correa negra- medias grises • Tenis blancos para educación física • Portar y usar el Uniforme (ajustado a los lineamientos del plantel)

Caracterización general de la población.

Ubicación	País: Colombia Región: Andina Ciudad: Bogotá Localidad: Usaquén Planeamiento zonal: #09 Barrio: Tibabitá (también conocido como Lijacá)
Localidad	La localidad de Usaquén se ubica en el extremo nororiental de Bogotá y limita, al occidente, con la autopista Norte, que la separa de la localidad de Suba; al sur, con la calle 100, que la separa de la localidad de Chapinero; al norte, con los municipios de Chía y Sopo, y al oriente, con el municipio de La Calera (Trujillo; 2013)
Principales vías de acceso	Avenida Alberto Lleras Camargo o Avenida Carrera 7; Avenida Tibabitá o Calle 191; Avenida Laureano Gómez o Carrera 9; y Avenida Tibabitá o Calle 191; calle 193, y Autopista Paseo de Los Libertadores o Autopista Norte.
Clase	Media

Estratos	En su mayoría estrato 3, pero también hay estudiantes de estrato 2 y 4
Condiciones económicas	Es una zona en la cual la mayoría de familias salen a trabajar (papá y mamá), algunos cuentan con casa o apartamento propio y otros viven en arriendo en condiciones cómodas, son personas que cuentan con su alimentación diaria y que en general tienen sus necesidades básicas cubiertas Este colegio tiene un convenio con una fundación llamada “hogar San Miguel”, en la cual hay hombres menores de edad, que sus familias tienen dificultades económicas por lo cual dejan a los hijos en este internado (algunos de ellos estudian en el colegio de la intervención)
Servicios	La zona cuenta con todos los servicios. • Agua • Gas • Luz • Alcantarillado

	• Teléfono • Internet • Cable
Caracterización específica de la población.	
Sexo	Hombres y mujeres
Cantidad	20
Edades	9 y 10 años
Grado	4

4.2. Planeación de las sesiones.

En la siguiente ficha se registrarán las planeaciones de las sesiones. Esta herramienta permitirá plasmar de manera ordenada cada momento de la clase, los enfoques y objetivos que se buscan alcanzar.

Docentes:					
Semana: 1	**Sesion:** 1	Clase de iniciación.	Presentción de la propuesta y actividad introductoria.	**E.F.D.B.**	juegos competitivos
Objetivos:	Generar un ambiente que permita conectar a los niños con la intención del proyecto. Propiciar un espacio donde los niños se puedan manifestar libremente mediante el juego				
Macrotematica:	Somatonoxia.	**Propocito formativo:** proporcionar experiencias significativas al sujeto que le permitan reconocerse, reconocer su entorno y aprender este como lo afecta, lo deforma, lo forma y lo transforma, y de esta manera pueda concientizarse de su realidad y experiencias para obtener la capacidad de discernir y escoger entre sus prácticas corporales para potencializar su desarrollo. De esta manera se espera que el sujeto comprenda que estímulos y emociones le generan las interacciones internas, con el otro y con su ambiente, aprendiendo a aceptarlas y gestionarlas con el fin de efectuar una respuesta motora que beneficie su bienestar y el bienestar común.			
Capacidad física:					
Tema macro:					
Capacidad sociomotriz:					

Fase de la sesion.	Actividad	tiempo	Materiales	Feedback
Exploratoria				
Desarrollo.				
Final.				

4.3. Herramientas evaluativas.

Por medio de las diferentes herramientas evaluativas se realizará un diagnóstico y seguimiento que permita analizar los procesos que se den en cada sesión y de esta manera poder recolectar datos suficientes que permitan dar unos resultados frente al proceso formativo de los estudiantes.

4.3.1. Ficha de observación.

La ficha de observación será la herramienta a utilizar en cada clase para recolectar información de lo que sucede en cada sesión y así poder realizar un seguimiento formativo y diagnostico que permita la retroalimentación. Los parámetros a observar pueden variar en cada sesión en tanto que esta ficha va dirigida al propósito u objetivo de cada sesión.

Elementos a observar.	**Descripción de lo observado.**
Higiene postural.	

Motricidad y locomoción.	
Capacidades físico motrices	
Capacidades manipulativas	
Capacidades perceptivo motrices	
Capacidades socio motrices.	
Habilidades fundamentales.	
Emociones frecuentes.	

Evolución del proceso.	

4.3.2. Retroalimentación de pares.

Con este instrumento se busca mejorar el desempeño docente en cada sesión con el fin de que el proceso formativo cada vez sea mejor y tenga datos de retroalimentación en su proceso tanto educativo y como ser humano.

Nombre del evaluado	
Nombre del evaluador	
Fecha	
Tiene una comunicación asertiva favoreciendo que los estudiantes comprendan con facilidad	
Tiene un efectivo dominio de grupo, logrando que todos los estudiantes estén con actitud de disposición indistintamente del trabajo sugerido	
Usa los recursos planificados durante la clase	
Aplica la planeación realizada para la clase especifica	

Usa un tono de voz adecuado para dar las instrucciones	
Se apoya en el lenguaje corporal para explicar y hacerse entender	
Al finalizar la clase hace una retroalimentación en la cual los estudiantes deben reflexionar sobre su experiencia	
Cuando los estudiantes quieren expresar algo el profesor escucha atentamente y brinda una respuesta.	

4.3.3. Retroalimentación por parte de la población.

Con el fin de recibir información directa de cada sujeto se evaluará por medio de un diario personal y de una ficha de registro semanal el proceso reflexivo de las sesiones y la asimilación de los procesos y las experiencias de los aprendientes.

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Fecha	**¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?**	**¿Cómo me ayudo la clase de educación física para**	**¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de**	**¿Qué descubrí que necesito mejorar?**

		manejar mis emociones?	**educación física de hoy?**	

4.4. Cronograma de sesiones a realizar en la unidad didáctica.

Para dar un orden cronológico y temático de cada sesión que se comprende en la unidad didáctica se realizó la siguiente planeación:

FECHA	**TEMA A DESARROLLAR.**
22 de marzo	Presentación de la propuesta y actividad introductoria.
23 de marzo	Introducción al reconocimiento del cuerpo.
29 de marzo.	Exploración emocional por medio de las sensaciones.

30 de marzo.	Reconocimiento del otro como un ser que siente, piensa y actúa.
5 de abril.	Reconocimiento de fortalezas y debilidades por medio del juego.
6 de abril.	Reconocimiento de las acciones generadas por las emociones en distintos escenarios.
19 de abril.	Libre expresión por medio del juego reglamentado de manera autónoma.
20 de abril.	Aplicación de lo aprendido de manera autónoma.

4.5. Primera Sesión.

En esta clase se realizó una pequeña y concisa introducción del tema a los niños, se hizo la correspondiente presentación tanto de los docentes como del componente eje de este proyecto, el autoconocimiento. Las actividades principalmente fueron propuestas con el fin de realizar una primera observación y un contacto exploratorio con la población para saber y reconocer que bases tenían los niños frente a la propuesta temática de la unidad didáctica diseñada como posibilitadora de introducción al autoconocimiento.

Docentes:		Yuberly Valero			
Semana: 1	**Sesion:** 1	Clase de iniciación	Presentación de la propuesta y actividad introductoria	**E.F.D.B.**	Juegos competitivos
Objetivos:	Generar un ambiente que permita conectar a los niños con la intención del proyecto. Propiciar un espacio donde los niños se puedan manifestar libremente mediante el juego				
Macrotematica:	Somatognosia	**Proposito formativo:** proporcionar experiencias significativas al sujeto que le permitan reconocerse, reconocer su entorno y aprender este como lo afecta, lo deforma, lo forma y lo transforma, y de esta manera pueda concientizarse de su realidad y experiencias para obtener la capacidad de discernir y escoger entre sus prácticas corporales para potencializar su desarrollo. De esta manera se espera que el sujeto comprenda que estímulos y emociones le generan las interacciones internas, con el otro y con su ambiente, aprendiendo a aceptarlas y gestionarlas con el fin de efectuar una respuesta motora que beneficie su bienestar y el bienestar común.			
Capacidad física:	Velocidad				
Tema macro:	Corporalidad				
Capacidad sociomotriz:	Interacción y comunicación				

Fase de la sesion.	Actividad	tiempo	Materiales	Feedback
Exploratoria	**Presentación de los profesores y del proyecto**	10 minutos.	ninguno	Les hicimos una pequeña presentación del proyecto, explicado de la manera más sencilla. Ellos nos recibieron muy bien y se presentan dispuestos para las clases, en este momento el profesor de planta nos indica que hay que prestar especial atención a un niño ya que "es de dificil manejo" y no ha logrado integrarse bien
Desarrollo.	**Separar el grupo en dos**	5 min		Esta actividad se raliza con "agua de limones", solo se les iba indicando grupos de a cuantas personas debían formar y al finalizar los dos grandes grupos se evidencia que sin planearlo quedaron 9 mujeres, un hombre en un grupo y 10 hombres en el otro.
	Carrera de la oruga	10 min	18 bombas	En esta actividad debían formarse uno detrás del otro y desplazarse de un punto A a un punto B mientras llevaban una bomba inflada entre ellos (sin tocarlas con las manos). Se evidencia que aunque las instrucciones son claras y ellos las comprenden, por estar en modo competitivo lo hacen muy rápido y las bombas se comienzan a caer (y a ser cogidas con las manos).
	Recorrido en zigzag con diferentes desplazamientos	10 minutos	10 conos	Los mismos grupos, formados de a 5 parejas cada uno debían desplazarse esquivando conos y llevando las bombas de diferente manera (solo cor una mano, espalda con espalda...). En esta actividad también se notan muy competitivos y el afan de llevar las bombas hizo que comenzaran a infringir la regla. La actividad estaba planeada para que al final las bombas fueran reventadas por ellos, pero los niños no las querian reventar, sino guardarlas y llevarlas luego a sus casas, se decide dejarlas a un costado pero luego noto que no fue la mejor decision ya que ellos comienzan a disitraerse por estar pendientes de su bomba
Final.	**Reflexión y vuelta a la calma**	10 minutos	ninguno	Al finalizar se hace un circulo y se habla de lo que vivenciaron durante la clase, algunos se muestran muy comunicativos y otros un poco temerosos, algo entendible ya que es la primera sesión

Reflexión final: Un gran aprendizaje es no permitirles o llevarles distractores, ya que en esta sesión se mantuvieron un poco inquietos por estar pendientes de sus bombas, aunque en general se nota que los niños son receptivos y comprenden lo que les comunicamos.

V APORTES DE LA EXPERIENCIA.

Desandando el camino desde la no experiencia hacia aquello que la constituye, llegamos a una encrucijada: allí donde se cruzan los caminos en los que natura y cultura conforman el cuerpo. Y es allí donde observamos la permanente tensión, ruptura y reorganización entre el cuerpo y sus determinantes biológicas, psicológicas y culturales, donde se construye la experiencia corporal.

Molano, 2012. P76

A modo de síntesis frente a la recolección de la información recopilada por medio de las diferentes herramientas evaluativas durante el proceso de la ejecución piloto con los niños de cuarto grado del liceo pedagógico Ti babita, se pretende ofrecer una mirada analítica y reflexiva con relación a la primicia justificada en el segundo y tercer capítulo condensada en la unidad didáctica la cual enuncia como finalidad ayudar a desarrollar un sujeto capaz de conectar consigo mismo, con los otros y con lo otro obteniendo un manejo amplio de percepción frente a sus capacidades y necesidades, su entorno, sus relaciones sociales y sus respuestas físico-motoras. De tal manera se mostrarán los resultados compilados de las ocho sesiones propuestas en la unidad didáctica que se desarrollaron con el fin de generar un espacio para posibilitar al sujeto un primer contacto con el arduo trabajo de auto conocerse.

Desde un principio se ha tenido claro que el autoconocimiento es un proceso constante como la vida misma, paralelo a la formación la cual de manera inevitable solo termina cuando la corporeidad del sujeto desaparece. Es un proceso que exige un desapego

constante para reconocerse no solo desde lo que cree ser, sino desde donde se ha construido, por lo tanto, abordar dicha complejidad por medio de una unidad didáctica compuesta por ocho sesiones es literalmente imposible, empero, si es posible intentar generar un proceso introductorio hacia algunos elementos necesarios para poder conocerse; como el reconocimiento del entorno y del otro en el proceso formativo, el reconocimiento de las emociones o sentimientos que aparecen al ponerse en contacto con el otro y con lo otro, y la manera de responder a nivel físico y socio-motriz a estos estímulos y percepciones.

Bajo esta concepción se pretendió generar un proceso de introyección y auto reflexivo con la finalidad de que el sujeto agudizara al final la mirada en correspondencia ya no hacia su relación con el otro y su ambiente, sino consigo mismo, dotándose de capacidad para descubrir que lo afecta, de qué manera, que emociones nacen en diferentes ocasiones y escenarios, y finalmente que procesos siempre han estado presentes en su desarrollo, pero no había percibido. Observando esta propuesta, se puede vislumbrar que aún no existiría realmente un proceso de autoconocimiento, sin embargo, se estarían generado las experiencias necesarias para empezar a hondar en la corporeidad y tomar rumbo hacia la práctica de auto conocerse. Lazos (2008)

El primer contacto que se tuvo con los niños se realizó con una finalidad diagnostica, donde se pretendía observar su postura, la cual tiene amplia relación con la actitud y refleja mediante las manifestaciones corporales comportamientos y expresiones paraverbales que comunican como se encuentra con respecto a las diferentes dimensiones que lo aquejan, además muestra procesos relacionados a su espacialidad y lateralidad en relación con sus posturas kinésicas. Castañer y camerino (1996). De otro lado, también se observo de

manera atenta la relación entre ellos, maneras de expresarce, capacidades y “problemas” comunicativos, valorativos, y sociales. Con las bases de información arrojadas en esta primera sesión, se construyo la siguiente buscando suplir y complementar las problematicas que más se hicieron evidentes en relación con el propocito de formación. Esta manera de proceder se sostuvo en la realización de cada sesión con el fin de llevar un verdadero seguimiento del desarrollo de la población y garantizar que como docentes se estaba cumpliendo con los requerimientos de los niños en su proceso formativo hacia el autoconocerse.

Es menester ampliar la información con respecto al como se desplegaron las sesiones y asi garantizar la comprención de la manera en que se trabajo con la población. Despues de fomentar en el macrodiseño una guia metodologica de trabajo, se realizo un cronograma el cual consta de dos clases por semana, cada clase se le asigno un tema, el cual se utilizaria como guia en cada sesión; se planteo aparte un objetivo especifico el cual estaba empalmado directamente con el propósito de formación, después en cada momento (Exploratorio-desarrollo-final) se plantearon las actividades las cuales estaban siempre correlacionadas y dirigidas a generar un ambiente que causara una respuesta en torno a la necesidad en esa clase la cual se enfocaba por el objetivo. A cada momento y actividad se le asignaba un tiempo determinado y los materiales necesarios para desarrollarla. Esta planeación permitio que las clases se desarrollaran de manera fluida, ordenada e intencionada.

Cabe resaltar que durante el desarrollo de cada clase se hacia una retroalimentación permanente y continua, se recalcaba de manera constante la tematica de la clase, y si era necesario se dictaban variantes no estipuladas en la planeación con el fin de impulsar y

mejorar la intencionalidad del proceso. Los resultados mas relevantes de cada instante de la sesión se apuntaron en un espacio de la ficha de pleación pensada especificamente para las retroalimentaciones que permitieran mejorar las dinamicas de clase, tener en cuenta las mejoras en el proceso tanto de la población y su asimilación de las actividades y la práctica docente para finalmente realizar una reflexión complementaria.

Otra manera en la que se recolecto informción, fue por medio de una ficha de observacion la cual estaba compuesta por los criterios relevantes de la clase los cuales nacen de la macrotemática, y los aspectos, perceptivos, físicos y socio-motrices, al igual que las capacidades manipulativas y el objetivo de la sesión. Con estas fichas se realizó un seguimiento continuo el cual permitió una progresión enriquecedora en relación con la evolución de la población en general.

Aparte de estas maneras de evaluar, se aplicaron dos instrumentos más que pretendian propiciar la reflexión del sujeto desde la individualidad y la introspección con el fin de ampliar las posibilidades de recibir información que nos permitiera saber de que manera han apropiado las actividades y si han generado en ellos algun cambio esquematico y conceptual. A la vez, permite notar como ha sido el rol docente y que aspectos son sensibles a mejorar. Al finlizar cada semana, se aplico una ficha de retroalimentación con cuatro preguntas las cuales pretendian develar que sentimientos identificó el niño en las clases, como se sintio, que habilidades o atributos descubrio que tenia o que actividades podia hacer y no se habia dado cuenta y que descubrimientos tuvo frente a aspectos en los que debe mejorar. Adicional a esto, se les entregó un diario personal en donde debían responder una pregunta semanalmente desde su subjetividad. En este diario podian dibujar, escribir pensamientos y responder las preguntas, con este instrumento se pretendia tener un

acercamiento a la manera en que el niño se concibe y concibe el mundo, sin embargo, este no arrojo los resultados esperados dado a que los niños se limitaban a responder solo las preguntas y la entrega final del diario solo lo realizo la mitad de la población.

Tras este acercamiento a lo que fue la intervención de la población en la aplicación de la prueba piloto de este proyecto, brotan desde la prospectiva unos aspectos puntuales que merecen una atención rigurosa y una observación desde las diferentes rutas en que se puede visualizar este ejercicio de ejecución piloto.

5.1. Aprendizajes como docente.

Esta primera intervención en la educación formal encarnando el rol docente permitió generar una consciencia frente a la interpretación que se le da a este papel en la facultad mirándolo desde afuera bajo un discurso que juzga y arremete mordazmente contra las formas de aplicar la disciplina. El estar en los zapatos del profesor permite analizar diferentes factores que desde la carencia de práctica no son tenidos en cuenta, como el hecho de que, el docente de educación física, está a cargo de todos los ciclos formativos de una institución, como en este caso, desde primaria hasta bachillerato, el cual debe realizar por cada grupo planes de trabajo, unidades didácticas, planeaciones, sesiones y procesos evaluativos, aparte, debe hacerse responsable de los diferentes eventos recreativos y conmemorativos, como el día del trabajo, el día del niño, el día del profesor, Halloween etc. Adicionalmente, como la remuneración aparentemente es baja, desde la perspectiva del docente titular, debe buscar otros sitios de trabajo para lograr encontrar una estabilidad económica, mientras tanto las reflexiones del licenciado en formación se reducen a cuestionar el estado físico de sus prontos colegas y el uso del pito.

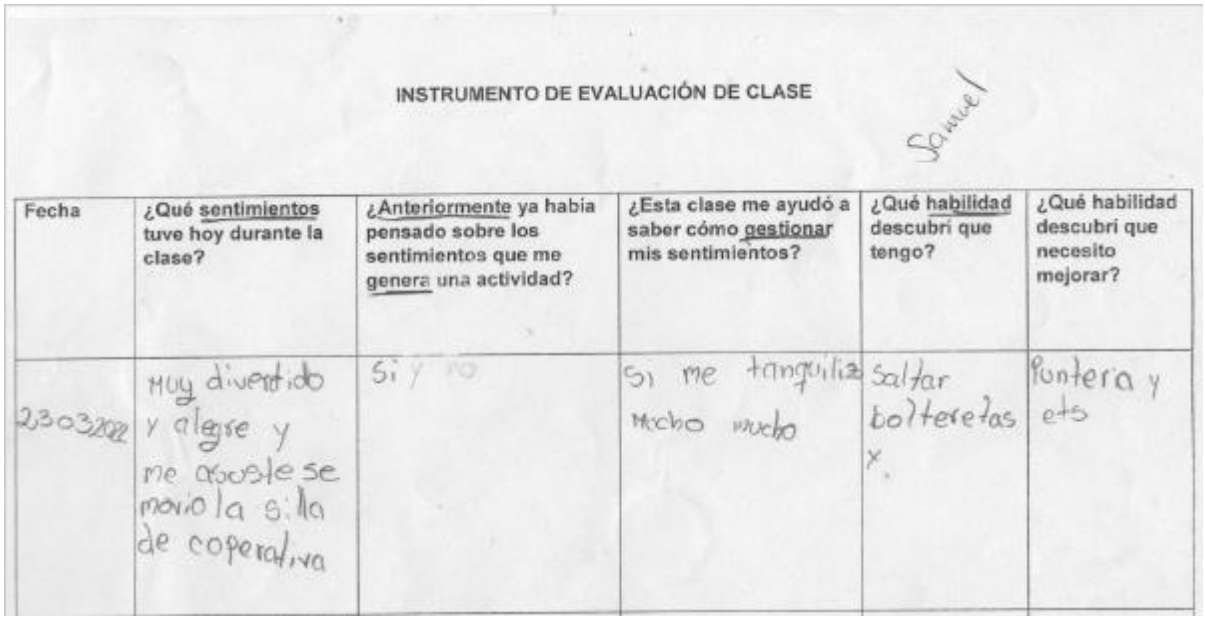
Este golpe con la realidad, causado después de la observación y acercamiento a la experiencia del profesor de educación física de planta de la institución donde se realizó la ejecución piloto, solo es el espejo de muchos casos más y sin ánimos de generalizar el reflejo de la vulneración del profesor y la docencia en general. Este primer contacto posibilitó de alguna manera entrar a comprender la fatiga, su sedentarismo por el exceso de trabajo, la pérdida de la motivación para innovar en las clases y el recurrir por tanto a la aplicación de estrategias tradicionalistas. Sin embargo, esta reflexión permite ahondar la mirada y escudriñar bajo ciertos cuestionamientos nuevos permeados por la compasión y sin juzgar. ¿Qué capacidad de resiliencia poseen los profesores de educación física y los docentes en general?, ¿Los procesos de autoconocimiento ayudarían al docente a lidiar de una mejor manera con las cargas laborales y sociales?, ¿Si los niños son capaces de generar procesos de autoconocimiento facilitarían la práctica docente? ¿Realmente la intervención por medio de este proyecto puede ser posibilitadora de cambio?

Después de la observación contextual que llevo a la reflexión anterior la cual provoco la enunciación de unas cuantas preguntas aun sin respuesta, se desarrolló una intervención transformadora de manera bidireccional enriqueciendo las experiencias corporales tanto del docente como del aprendiente.

La primera semana, al realizar las dos primeras sesiones se logró recolectar la información necesaria para abordar no solo las necesidades inmediatas que sobresalían en el grupo a nivel físico, socio y perceptivo motriz, también se espigo algunas maneras de proceder dentro del rol docente que dificultaban el desarrollo de la clase y la comprensión del aprendiente frente al objetivo de las sesiones. En términos de didáctica, se apreció la importancia de dar instrucciones claras, la necesidad de mantener al grupo entrometido con

la sesión y no dejarlos dispersar por que con solo un instante que tuvieran los niños para distraerse perdían totalmente el foco de la clase. Se entendió la importancia de la lúdica más allá del discurso y su importancia en el proceso formativo y de desarrollo del aprendiente, este recurso transversal a la educación física es un elemento fundamental en cualquier momento de la vida y es meramente necesario para que las actividades sean realmente significativas y logren encarnarse.

Bajo los aspectos de redacción de las fichas de observación, en especial la que debían diligenciar los aprendientes al finalizar la segunda clase de la semana, permitió que los docentes en formación dirigieran la mirada a la manera en que se expresaban frente a los niños. Las preguntas estaban redactadas con palabras que ellos no comprendían, por lo tanto, los confundía y al encontrarse bajo las dinámicas de la educación formal, se sentían juzgados, observados y con temor de responder mal por lo que las expresiones de ansiedad fueron notables. Inmediatamente al notar esto se identificaron las palabras problemáticas para la comprensión y se cambiaron, utilizando un lenguaje más coloquial y estructurando las preguntas de manera más comprensible.



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE CLASE

Samuel

Fecha	¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?	¿Anteriormente ya había pensado sobre los sentimientos que me genera una actividad?	¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?	¿Qué habilidad descubrí que tengo?	¿Qué habilidad descubrí que necesito mejorar?
23032022	Muy divertido y alegre y me asuste se movio la silla de cooperativa	Si y no	Si me tranquiliza mucho mucho	Saltar bolleretas x.	Puntera y ets

Figura 9: Primera ficha de recolección de información por parte de la población.

Esta concepción de la expresión docente hacia los aprendientes ayudo a mejorar notablemente la manera de dirigirse a los niños en los diferentes momentos de explicación, reflexión y retroalimentación. Dentro de estos aspectos comunicativos, se pudo notar que la participación, el empeño, el apoyo y la colaboración del aprendiente mejora notablemente cuando se genera confianza y un lazo afectivo donde ambas partes, tanto docente como aprendiente comunican, escuchan y son atendidos mutuamente.

En relación con el diario personal, el cual tenía como objetivo generar en los niños la reflexión sobre si mismos desde la subjetividad y la introspección, se puede decir que no se encontró la ruta adecuada para que desde la autonomía trabajaran en sus diarios personales. Semanalmente, se dejaba una pregunta la cual tenía como finalidad recolectar la información sobre la manera en que el niño se veía y la capacidad que tenía para identificar aspectos personales como sus gustos, aprendizajes y necesidades. A primera vista, si genero unas respuestas enriquecedoras por parte de la población, sin embargo, quienes llevaban su diario

de manera constante, cada vez eran menos niños, por lo tanto, al finalizar las sesiones y hacer la recolección final de estos, menos de la mitad de la población hizo la entrega del diario; quienes no lo entregaron dijeron que lo habían perdido, que no sabían dónde estaba, o simplemente que lo había dejado en casa. Esto lleva a reflexionar sobre lo siguiente:

En primera instancia, tabulando las respuestas de los niños que entregaron sus diarios, se pudo notar que el instrumento es eficiente y la estrategia para analizar la capacidad de auto observación de cada niño es viable, sin embargo, el hecho de que menos de la mitad entregara el diario lleva a buscar las falencias y las estrategias que faltaron por abordar. Posiblemente el haber condicionado la entrega del diario con una nota habría provocado que lo entregaran, empero se habría generado un condicionamiento que causaría posiblemente respuestas por obligación y carentes de reflexión al realizarlas, no por tener la posibilidad de hacer un contacto consigo mismos como se sugirió, sino por cumplir con una obligación. Después de analizar más a profundidad el inconveniente con la entrega de este canal de comunicación entre la reflexión del niño y el docente, se piensa que se debió generar un espacio al final de la clase para que todos sacaran sus diarios y compartieran la reflexión de cada pregunta, posiblemente bajo un espacio de participación, así no estuviera el diario de manera tangible, la información no se habría perdido y se habría generado un momento donde el niño sentiría un incentivo para apropiarse de su diario.

5.2. Incidencias en el contexto y en las personas.

Al llegar al colegio, el primer encuentro fue con un grupo de niños que recientemente habían acogido a un nuevo integrante el cual estaba atrasado de ciclo dado a que en pandemia no realizo labores escolares. Este niño, hijo de madre soltera, criado en mayor parte por sus abuelos quienes no están del todo atentos a él y lo golpean, ha generado comportamientos

para llamar la atención los cuales refleja en el colegio con sus compañeros, es brusco y busca constantemente ser el centro de atención. Tiene problemas frecuentes con el cuerpo docente en general, tanto así que, llevando solo dos meses de incorporarse a la institución, ya estaba su caso en el consejo directivo.

Hablando con su directora de curso y su docente de educación física, se encontró con que ambos resaltaban su inteligencia y su necesidad de pertenecer. Por lo tanto, en las clases se intentó en la medida de lo posible y sin ponerlo sobre la importancia de los demás niños, incluirlo y mostrarle que el foco de atención lo consigue actuando de manera colaborativa y no competitiva. Esto llevo a que en lugar de esconderse y escaparse de la clase como sucedió en la primera sesión, se uniera al grupo, buscara ser líder respetando la participación de los demás y entendiendo que las diferencias del otro no tienen por qué ser detonantes de agresividad. Este último aspecto quedo reflejado en la relación conflictiva que tenía con un compañero en específico, el cual paso de insultarlo, a favorecer su inclusión en el grupo y trabajar con él de manera conjunta en las actividades.

Después de esbozar superficialmente este caso especial, el cual dio un carácter significativo a nivel docente y personal más allá de lo enmarcado en el proyecto es prudente abordar los resultados que dejaron las evaluaciones y los instrumentos de recolección de información al finalizar la prueba piloto. Bajo el antecedente de formar sujetos capaces de conectar consigo mismo, con los otros y con lo otro obteniendo un manejo amplio de percepción frente a sus capacidades y necesidades, su entorno, sus relaciones sociales y sus respuestas físico-motoras se condenso la información para poder generar una relación entre lo pretendido y lo realizado, y así observar cuales fueron las incidencias del proyecto en la población.

Unos de los factores importantes que se recalcaron constantemente en la ejecución piloto fue la importancia de las emociones entendiendo su papel fundamental en el comportamiento de las personas y la preponderancia en los diferentes momentos de la vida, dado a que son bases permanentes que se disparan automáticamente cuando el sujeto está en relación con el otro principalmente y condicionan la manera en que afrontaran las diversas situaciones al determinar su temperamento, permeando su carácter y sus respuestas motoras. Goleman, (1995) por lo tanto se rastreo desde la subjetividad del sujeto por medio de la ficha: retroalimentacion de la población las emociones mas frecuentes durante las clases de educacion fisica encontrando los siguientes resultados.

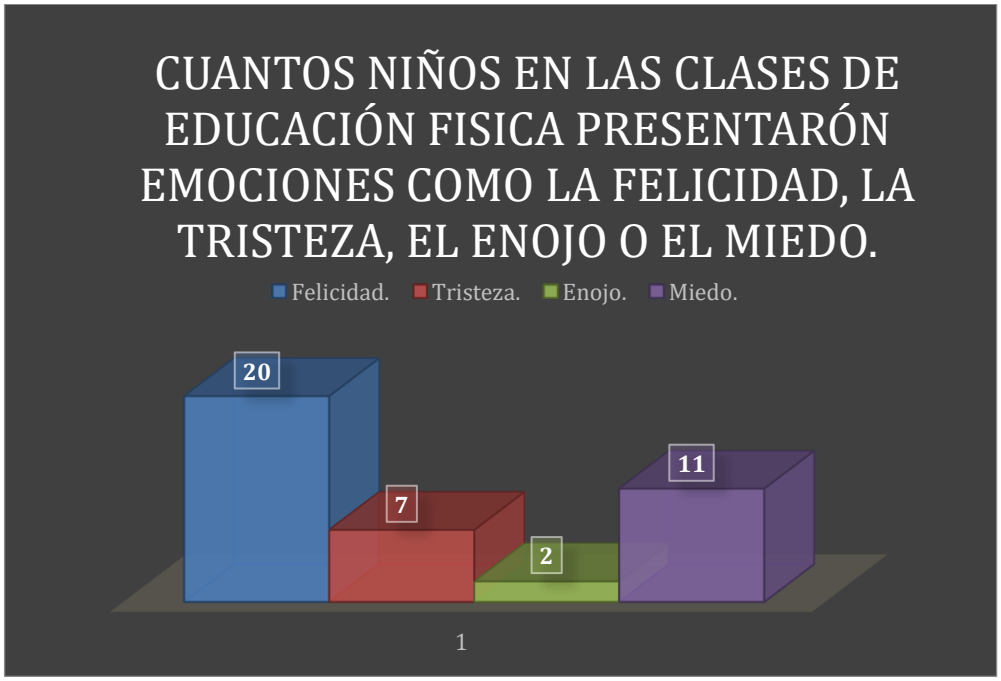


Tabla 4. Tabulación frente a las emociones generadas en clase.

Se encontró que durante la clase se experimentan cuatro emociones de manera constante. En mayor medida felicidad y demás expresiones relacionadas a esta como alegría y emoción. El Siguiente sentir de mayor frecuencia fue el miedo o la angustia, por

siguiente haciendo alusión casi al 40% de la población aparece la tristeza y finalmente con menor recurrencia el enojo. Normalmente estas emociones base, se presentan en cualquier momento de la vida del ser humano. Precisamente lo pretendido era proporcionar espacios de reflexión de las actividades para que el sujeto encontrara las emociones o sentimientos que se presentaron en la clase y desde allí de manera conjunta entre docentes y aprendientes buscar que posibles aspectos pudieron generar las emociones y cuáles fueron las reacciones o respuestas motrices ante ellas. Este ejercicio posibilito a los niños una nueva manera de interpretar el cómo se sienten y les doto de sugerencias para escudriñar y descubrir el por qué se sienten de una u otra forma.

En una segunda instancia, con la intención de verificar que el proceso anterior fue realmente provechoso y los docentes por lo tanto lograron desde la educación física ayudar a los aprendientes con la gestión de sus emociones se planteó la siguiente pregunta: ¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones? A la cual el 95% respondió que sí y un 5% afirmo que no.

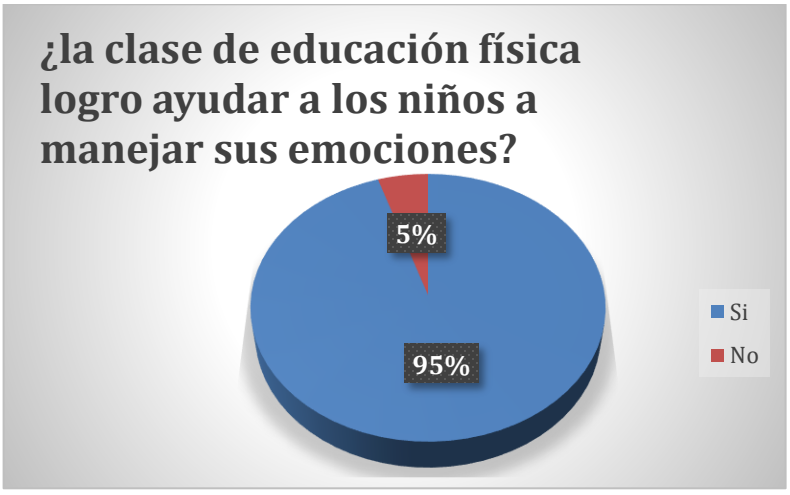


Tabla 5. ¿La clase de educación física me ayudo con mis emociones?

Los niños que afirmaron haber recibido una ayuda desde la educación física en sus emociones, acertaban la manera diciendo que los ayudo generando confianza y creer en sí mismos, fundando valores como el respeto hacia sí mismos y hacia los demás, entregándoles tranquilidad, manejando sus impulsos mediante el juego, a manejar la tristeza y ayudando a encontrar la manera adecuada de expresarse mediante el juego. También algunos aseveraron que la clase les ayudo a generar autocontrol en el juego dándoles la instrucción adecuada para manejar sus emociones. En mayor medida las respuestas se enfocaban en relación con la generación de confianza.

Por otro lado, los procesos de autodescubrimiento en las sesiones fueron muy importantes y de gran valor, independientemente de que los develamientos estuvieran ligados o no con la temática de la clase dado a que estos funcionaban como indicios de que los niños si estaban realizando procesos de auto observación y autorreflexión con relación a las actividades y temáticas de la clase. Sin embargo, la mayoría de sus anotaciones frente a lo que descubrieron iban relacionadas a conceptos manejados en la clase.

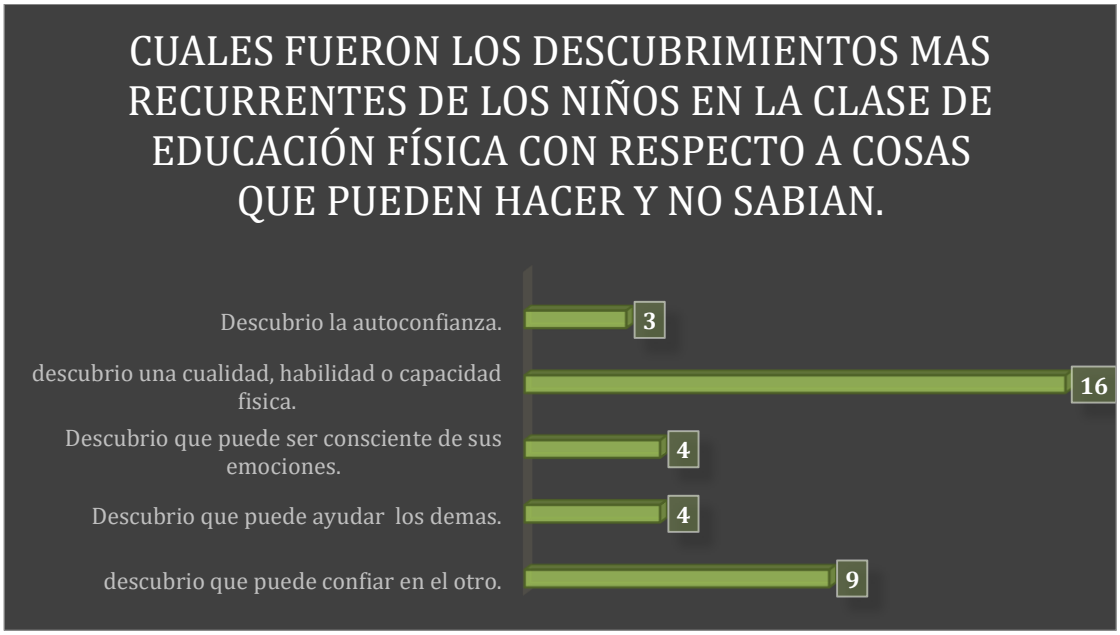


Tabla 6. Descubrimientos recurrentes

En su mayoría como se evidencia en la tabla, reflejaron que descubrieron que podían realizar una capacidad o habilidad física, las cuales estuvieron enlazadas con las sesiones, entre las más recurrentes estuvo mantener el equilibrio, desplazarse con los ojos cerrados, correr, desplazarse de diferentes maneras. En segunda medida, la confianza en el otro tomo gran significado en la clase al igual que el respeto por el otro, reconociéndolo y dotando el grupo con la unión y la mejora en la comunicación, dejando, por ejemplo, de pasar por encima del compañero que se cae en la actividad con tal de seguir el juego a de manera autónoma auxiliarlo y procurar por garantizar su bienestar, independientemente de que sea un contrincante en dinamismos de cooperación-oposición. Algunos de los niños que se mostraban introvertidos y alejados de las actividades en las primeras sesiones afirmaron que la clase de educación física les había ayudado a tener más confianza y habían descubierto que podían ser líderes y también cuidar de los demás. Lo cual es supremamente importante dado a que el autoconocimiento se genera en mayor medida cuando el sujeto entiende que se construye en relación con el otro y su ambiente.

Por contraparte, los descubrimientos de los niños frente a los aspectos que necesitan mejorar apuntados desde su subjetividad, enmarcan una prioridad hacia aspectos emocionales y de confianza; habilidades que descubrieron durante las clases que podían hacer pero tienen debilidades, las cuales en su mayoría se enunciaron en respuesta a la pregunta que relacionaba sus descubrimiento de capacidades en clase; y finalmente aspectos socio-motrices los cuales en su mayoría se enfocan en la comunicación con el otro. Estas tres necesidades casualmente se presentan casi en igual medida en todos los casos, esto quiere decir que casi todos los niños resaltan la misma necesidad de mejora.

Tabla 7. Que aspectos en general piensan los niños que deben mejorar

Las diferentes respuestas a cada pregunta eje generadas al finalizar cada sesión las cuales están compiladas en las tablas permiten notar que la ejecución piloto de este proyecto tuvo grandes incidencias en gran medida positivas en la población especifica con la que se trabajó. Los cambios individuales o colectivos no se pueden garantizar que perduren a largo plazo, sin embargo, en el inmediato de la puesta en práctica del proyecto y el periodo de duración, género cambios relevantes que se vieron reflejados no solo en la clase de educación física, sino también en los demás espacios académicos y en algunos casos específicos, como el nombrado al inicio de este apartado, en casa también.

El impacto generado en la población con el PCP desde lo observado y en relación con el análisis realizado a partir de la información recopilada permite afirmar que los niños de cuarto grado tuvieron cambios significativos, no solo mejorando su estado de ánimo, ayudando a regular su comportamiento, y concientizándolos frente a aspectos como la importancia de reconocer sus emociones, que los afecta y en qué medida, que habilidades descubrieron en ellos mismos y que necesidades tienen para mejorar, también se logró

crear procesos de inclusión, de comprensión frente a la necesidad de cuidar del otro como de sí mismo, el fortalecimiento de lazos entre los integrantes del grupo y el generar confianza en aquellos que lo necesitaban. Por lo tanto, puede decirse que se incidió en la medida de lo posible para ayudar a formar mejores seres humanos de manera satisfactoria y complementaria a su proceso de desarrollo.

5.3. Incidencias en el diseño.

Bajo una mirada juiciosa del proceso realizado, es clave aclarar la satisfacción de los resultados los cuales quedarán siempre enmarcados en la historia de las corporeidades de los participantes, tanto aprendientes como docentes. Esto provoca en primera medida reconocer que la manera en que se estructuro el proyecto desde los aspectos conceptuales, hasta el macro y el micro diseño fue óptima y por lo tanto ofreció una buena guía para realizar la ejecución. Adicional a esto es clave resaltar la importancia de haber sugerido la evaluación formativa al servicio de la observación y la constante retroalimentación para hacer un seguimiento constante y así recoger de manera casi inmediata información y generar de igual manera el feedback pertinente.

También es importante resaltar que la práctica ayudo a agudizar y puntualizar los objetivos de la unidad didáctica sin cambiarlos, así mismo, permitió notar la importancia y la necesidad de más tiempo destinado a la aplicación del proyecto en tanto esto abriría el espacio para generar otras unidades didácticas complementarias que permitan enriquecer el proceso e intentar garantizar una aprehensión y encarnación de las vivencias y experiencias generadas.

Con relación a las maneras de recolectar información, es importante mejorar la estrategia de intervención generada por medio del diario personal para que los sujetos logren acogerlo y darle la importancia que se espera desde la mirada docente y garantizar los procesos de reflexión sucinta de las preguntas generadas con el fin de desentrañar la manera en que los niños se piensan y se observan.

5.4. Recomendaciones.

Finalmente, se pudo observar y vivenciar el poder de la educación física cuando se le dota de sentido y se le otorga la importancia que realmente tiene en el desarrollo permanente del potencial humano. El trabajar esta disciplina por fuera de las miradas mecanicistas tradicionales con la que se le es relacionada constantemente rompe limitantes que permiten al docente realizar intervenciones trasendentales las cuales pueden generar impactos en las corporeidades de los sujetos propiciando entonces cambios significativos en aspectos tanto individuales como colectivos incidiendo en la calidad de vida y en el bienestar comun.

Este proyecto especificamente permitio trabajar en las relaciones sociales de la comunidad en la que se intervino, ayudo a dotar de auto confianza a quienes por temor a equivocarse y apartados por sus diferencias no se atrevian a participar; entrego ambientes posibilitadores de un desequilibrio corporal buscando generar emociones y reacciones las cuales, se analizarían bajo una reflexión compasiva y sin juzgar con el objetivo de que los aprendientes aprehendieran la importancia de las divergencias y como estas estan al servicio del apoyo mutuo y la colaboración para aportarle al otro. Adicional a esto se logro entregar vivencias con la intención de que el sujeto las convirtiera en experiencias, donde el sujeto debia enfocar la consciencia en sus emociones y relacionarlas con situaciones que

pudieron provocarlas y luego con su manera de reaccionar, llevándolos a pensar que otras formas podrían ser mas adecuadas para responder a ciertos estimulos y a reflexionar en relación con ello.

De tal manera, se evidencia que este proyecto logro generar vivencias a la población por medio de ambientes provocadores los cuales permitieron que tuvieran contacto con algunos elementos del autoconocimiento mostrando capacidades como la identificación de emociones, que las provoca y de que manera reaccionan frente a ellas; de igual manera lograron descubrir dentro de su multidimensionalidad cosas que pueden hacer y no tenian consciencia de ello, como controlar la respiración por ejemplo. Y aspectos que merecen mejorar, como el equilibrio o las relaciones sociales. Por lo tanto el sujeto si logro conectar consigo mismo al igual que con los demas, pudo identificar que fortalezas y debilidades tiene con relacion a su corporeidad y la relacion de esta con el otro y el entorno, y finalmente mejoro sus relaciones sociales y se concientizo de sus respuestas fisicomotoras.

No es posible decir que se generó una experiencia dado a que la experiencia es una vivencia encarnada la cual entra a hacer parte permanente del sujeto. Por lo tanto, se habla en términos de vivencia. Se hace esta aclaración dado a que el tiempo de la intervención nos arroja unos resultados inmediatos, los cuales por tiempo no logramos verificar a largo plazo para ratificar que fueron totalmente aprehendidos.

Por último, es importante recomendar al lector que observe este proyecto como un posibilitador de cambio frente a cualquier población, y que incursione en la posibilidad de ponerlo primero en práctica en sí mismo para actuar de manera experiencial y praxica en dado momento que se quiera implementar.

Referencias

Camerino, M. C. (2006). *Manifestasiones basicas de la motricidad.* Lerida: University Lleida.

Coconas, N. A. (2013). Modelo pedagógico dialogante y su aplicación en la escritura. *Sapiens*.

Colombia, E. C. (1994). *LEY 115 Por la cual se expide la ley general de educación.* Obtenido de Diario oficial.

Company, R. G. (2015). *Antecedentes, sentido y aplicaciones del autoconocimiento en la filosofía y la educación* . Palma de Mayorca: red española de filosofía .

Constitución Política de la República de Colombia. (1991). Republica de Colombia: Ministerio de justicia y del Derecho.

El buen vivir y la cultura de paz frente a la pandemia del COVID 19. (2020). Obtenido de Universo, sistema de noticias de la universidad de Veracruz: https://www.uv.mx/prensa/regiones/veracruz/pandemia-tambien-es-una-oportunidad-para-la-vida-buena-academicos/

Fonseca, V. D. (1985). *estudio de algunos factores psicomotores en la equilibracion en niños deficientes auditivos.*

Fox, J. .. (2012). *La encarnación de los yoes virtuales sexualizados: el efecto proteus y las experiencias de auto objetivación a través de los avatares*. Obtenido de Estados Unidos, departamento de comunicaciones universidad de Stanford.

Furlan, A. G. (2009). *La educación física cambia.* México: Novedades educativas.

Gascón, A. (2003). *Autoconocimiento y Formación: más allá de la educación en valores.* Tendencias pedagógicas.

goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional Por que es mas importante que el coeficiente intelectual.* kairos.

Gonzales, E. M. (1989). Aproximación teórica a la educación física de base.

Gonzales, E. M. (1989). Aproximación teórica a la educación física de base. *Revista de pedagogía de la universidad de salamanca*.

Graso, A. (2009). *La educacion fisica cambia.* buenos aires: centro de publicaciones educativas y material didactico.

Harris, M. (2001). *La antropología cultural.* Madrid: Alianza editorial.

Lazos, E. (2008). Autoconocimiento: una idea en tensión. Dianoja.

Leboulch, J. (1997). *El movimiento en el desarrollo de la persona.*

Los problemas de salud mental que ya está dejando ver la pandemia. (2020). Obtenido de Periodico El tiempo: https://www.google.com/amp/s/www.eltiempo.com/amp/salud/salud-mental-durante-la-pandemia-en-colombia-trastornos-que-han-revelado-los-estudios-526000

Macias, A. G. (2019). *Técnicas de autoconocimiento y autocontrol aplicadas a la educación física para un mayor bienestar físico y emocional en edades tempranas.* Madrid: Actividad física y deporte: ciencia y profesión.

Marta Castañer, O. C. (1996). *La educacion fisica en la enseñanza primaria.* Barcelona: INDE publicaciones.

Maturana, H. (1966). *El sentido de lo humano.* Chile: Dolmen ediciones.

Méndez Arias, A. E. (2020). *Visión pedagógica del autoconocimiento en educación física y vida saludable.* Compendium .

Molano, M. Á. (2012). Fundamentos estructurales de la experiencia corporal. *ludica pedagogica.* , 73-84.

Mora, J. (2020). *Encuentros y des- encuentros en un ser, el autoconocimiento del cuerpo a partir de las danzas tribales de oriente medio y la danza afro brasileña, capoeira.* Obtenido de biblioteca de la universidad de San Buenaventura: http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/8197/1/Encuentros_Autoconocimiento_Cuerpo_Mora_2020.pdf

Moreno, W. &. (2016). *Autoconocimiento desde la motricidad para la formación de un proyecto de vida.* Obtenido de Tesis de grado Universidad Pedagógica Nacional: Repositorio TE-20566

Morín, E. (1994). *Introducción al pensamiento complejo.* Barcelona: Gedisa.

nacional, R. (02 de mayo de 2021). Casi mil casos de abuso por parte de la fuerza pública durante las protestas (y podrían ser más). *El espectador*, pág. 1.

Pernía, O. (2019). *Relación entre el autoconcepto físico y las actitudes hacia la educación física en alumnos de cuarto curso de educación primaria*. Obtenido de España, universidad del país vasco: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/43070/TFG_Orive.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy&ved=2ahUKEwi4iYaiw5DwAhVpCTQIHXWXAScQFjAAegQIBRAC&usg=AOvVaw2rSW4FiGKmjqADfLcf68rJ

Por pandemia, la pobreza monetaria en Colombia subió a 42,5% en 2020. (2021). *Portafolio*.

Rogers, C. (2000). *El proceso de convertirse en persona.* Barcelona: Paidós.

Sacristan, j. G. (2007). *El curriculum: Una reflexión sobre la práctica.* Madrid: Morata.

Salas, S. &. (2017). *Autoconocimiento emocional a través de la expresión corporal*. Obtenido de Tesis de grado Universidad Pedagógica Nacional: Repositorio TE-21538

Sánchez, N. ,. (2020). *El autoconocimiento como fortalecedor de la confianza*. Obtenido de Tesis de grado Universidad Pedagógica Nacional.

Soto, L. f. (2009). Una aproximacion conceptual para reconstruir la identidad de la educacion fisica escolar. En A. Graso, *La educación sísica cambia.* (pág. 55). Buenos Aires: Publicaciones educativas y material didactico.

Torrez, J. (2020). *Movimiento en libertad*. Obtenido de repositorio Universidad de Antioquia: http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/19287/2/Trabajo%20de%20grado%20-%20Aprobado.pdf

Universo, sistema de noticias de la universidad de Veracruz. (2020). Obtenido de El buen vivir y la cultura de paz frente a la pandemia del COVID 19: https://www.uv.mx/prensa/regiones/veracruz/pandemia-tambien-es-una-oportunidad-para-la-vida-buena-academicos/

Vazquez, M. V. (s.f.). *La pirámide de necesidades de Abraham Maslow*. Obtenido de Universidad Complutense, Madrid: http://www.infonegociacion.net/pdf/piramide-necesidades-maslow.pdf

ANEXOS

A- Sesiones de clase

Sesión 1

Docentes:		Yuberly Valero			
emana: 1	**Sesion:** 1	Clase de iniciación	Presentación de la propuesta y actividad introductoria	**E.F.D.B.**	Juegos competitivos
Objetivos:	Generar un ambiente que permita conectar a los niños con la intención del proyecto. Propiciar un espacio donde los niños se puedan manifestar libremente mediante el juego				
Macrotematica:	Somatognosia	**Proposito formativo:** proporcionar experiencias significativas al sujeto que le permitan reconocerse, reconocer su entorno y aprender este como lo afecta, lo deforma, lo forma y lo transforma, y de esta manera pueda concientizarse de su realidad y experiencias para obtener la capacidad de discernir y escoger entre sus prácticas corporales para potencializar su desarrollo. De esta manera se espera que el sujeto comprenda que estímulos y emociones le generan las interacciones internas, con el otro y con su ambiente, aprendiendo a aceptarlas y gestionarlas con el fin de efectuar una respuesta motora que			
Capacidad física:	Velocidad				
Tema macro:	Corporalidad				
apacidad sociomotriz:	Interacción y comunicación				

Fase de la sesion.	Actividad	tiempo	Materiales	Feedback
Exploratoria	**Presentación de los profesores y del proyecto**	10 minutos.	ninguno	Les hicimos una pequeña presentación del proyecto, explicado de la manera más sencilla. Ellos nos recibieron muy bien y se presentan dispuestos para las clases, en este momento el profesor de planta nos indica que hay que prestar especial atención a un niño ya que "es de dificil manejo" y no ha logrado integrarse bien
	Rompehielos	10 minutos		Se realiza una actividad rompehielo para que comiencen a entrar en confianza y se muestren tal y como son. Fue satisfactoria y ellos nos reciben de la mejor manera
Desarrollo.	**Separar el grupo en dos**	5 min		Esta actividad se raliza con "agua de limones", solo se les iba indicando grupos de a cuantas personas debían formar y al finalizar los dos grandes grupos se evidencia que sin planearlo quedaron 9 mujeres, un hombre en un grupo y 10 hombres en el otro.
	Carrera de la oruga	10 min	18 bombas	En esta actividad debían formarse uno detrás del otro y desplazarse de un punto A a un punto B mientras llevaban una bomba inflada entre ellos (sin tocarlas con las manos). Se evidencia que aunque las instrucciones son claras y ellos las comprenden, por estar en modo competitivo lo hacen muy rápido y las bombas se comienzan a caer (y a ser cogidas con las manos).
	Recorrido en zigzag con diferentes desplazamientos	10 minutos	10 conos	Los mismos grupos, formados de a 5 parejas cada uno debían desplazarse esquivando conos y llevando las bombas de diferente manera (solo con una mano, espalda con espalda...). En esta actividad también se notan muy competitivos y el afan de llevar las bombas hizo que comenzaran a infringir la regla. La actividad estaba planeada para que al final las bombas fueran reventadas por ellos, pero los niños no las querian reventar, sino guardarlas y llevarlas luego a sus casas, se decide dejarlas a un costado pero luego noto que no fue la mejor decision ya que ellos comienzan a disitraerse por estar
Final.	**Reflexión y vuelta a la calma**	10 minutos	ninguno	Al finalizar se hace un circulo y se habla de lo que vivenciaron durante la clase, algunos se muestran muy comunicativos y otros un poco temerosos, algo entendible ya que es la primera sesión

Reflexión final: Un gran aprendizaje es no permitirles o llevarles distractores, ya que en esta sesión se mantuvieron un poco inquietos por estar pendientes de sus bombas, aunque en general se nota que los niños son receptivos y comprenden lo que les comunicamos.

Sesión 2

Docentes:		Daniel Díaz.			
Semana:	**Sesion:** 2	Introducción al reconocimiento del cuerpo.		**E.F.D.B.**	
Objetivos:		Generar un ambiente que ponga en exposición el equilibrio, la fuerza de tren inferior y la postura de los niños. Proponer un espacio de introyeccion y reconocimiento por medio de la respiracion y la reflexion de las actividades realizadas en la clase.			
Macrotematica:		Somatognosia	**Propocito formativo:** proporcionar experiencias significativas al sujeto que le permitan reconocerse, reconocer su entorno y aprender este como lo afecta, lo deforma, lo forma y lo transforma, y de esta manera pueda concientizarse de su realidad y experiencias para obtener la capacidad de discernir y escoger entre sus prácticas corporales para potencializar su desarrollo. De esta manera se espera que el sujeto comprenda que estímulos y emociones le generan las interacciones internas, con el otro y con su ambiente, aprendiendo a aceptarlas y gestionarlas con el fin de efectuar una respuesta motora que beneficie su bienestar y el bienestar común.		
Capacidad física:		fuerza y flexibilidad.			
Tema macro:		tonico postural.			
Capacidad sociomotriz:		introyección			

Fase de la sesion.	Actividad	tiempo	Materiales	Feedback
Exploratoria	**cien pies cojo:** desplazaran los participantes por un espacio delimitado y a la indicación deberan formar grupos de 2, 4, 6, 8 y finalmente de 5. cada vez que formen grupos se organizaran en ilera y el pie no dominante lo flexionaran hacia atras el compañero de atraz debera tomar su talon.	5 minutos.	4 conos, 20 platillos.	El juego de los piojos cojos permitio observar que los niños en general no tienen un muy buen equilibrio. Y su trabajo en equipo no es muy fluido. Sin embargo la mayoria son muy resilientes y buscan una manera de adaptarse a la actividad y realizarla de la mejor manera. otros niños, por el contrario son muy explosivos, de un caracter debil y con gran tendensia a llamar la atención.
	Carrera de platillos: por grupos de 5, los participates deberan llebar de un punto A, a un punto B un platillo en la cabeza y dejarlo caer sobre un cono de manera que este enbone.	5 minutos.		Es importante encontrar una manera más eficiente de organizar a los niños en grupos par que no se dispersen y se distraigan de la actividad con facilidad. El desarrollo de la actividad fue optima, los niños se divirtieron, fueron cooperativos y con sus compañeros de equipo para lograr el objetivo de la actividad y aunque el juego buscaba ser competitivo, no se evidencio la competencia, todos estaban consentrados en su equipo y lograr la actividad.
Desarrollo.	**Estatuas:** los participantes se desplazaran de diferente manera según la instrucción y al escuchar la palabra (estatuas) deberan detenerse y quedar como estatuas por 10 segundos. Primero lo realizaran solos, luego de aparejas y despues en grupos.	15 min		Ayudo que los niños ya conocieran el juego, pero ellos buscan formas de poder ser más espontaneos. Es prudente planear una actividad que les permita la espontaneidad. La actividad ayudo a evidenciar comportamientos de algunos niños algo bruscos y agresivos, con el animo de llamar la atención. El grupo en general muestran una postura erecta, con movimientos coordinados, buscan la maneera de quedar en desequilibrio para retar esta capacidad, sus desplazamientos fueron acordes a la directrices con algunas exepciones.
	Carrera de canguros: los participntes se organizaran en grupos de 5, cada frupo se podra un nombre, se formaran los equipos en ileras y saldran en carrera uno de cada equipo. Deberan hacer un rollito y terminarlo de pie, luego saltan como canguro a dos pies hasta un punto indicado y despues tomar una pelota y lanzarla intentando derribar unos conos. los desplazamiento bariaran segun indicaciones. se realizaran 3 series.	15 min	5 colchonetas, 5 pelotas, 10 conos.	Algunos niños no son capaces de realizar rollitos, algunos lo realizan peero no pueden incorporarse de nuevo y quedar en pie. En el momento de botar los conos, todos tienen una gran efectividad, lo que muestra una gran cordinación viso manual, a ecepcion de un niño que de todos los intentos realizados solo logro derribar en una ocación. en esta actividad los niños se mostraron muy tranquilos y colaboradores en general. fueron de nuevo solidarios con los demas a pesar de que el juego se planteo de manera competitiva. incluyendo a Dilan y geronimo que son los dos niños que tienden a comportamientos para llamar la atención.
Final.	**Introducción a la respiración por medio del mindfullnes:** consientizar frente a la respiracion, su importancia, y fases. Relacionar con la postura y los musculos respiratorios.	10 minutos		El llevar los niños a la calma por medio del mindfullnes es posible, pero es necesario crear un discurso que los envuelva y no los aburra, ellos entienden la intención de la actividad y la realizan pero aalgunos niños, la mayoria, se estresa, en la quietud y se distraen un poco, sin embargo la actividad se logro.
	reflexión final y evaluación semanal de clase, entrega de diario personal.	5 minutos.		la evaluacion semanal hay que re plantearla dado a que los niños no entienden las preguntas, estas estan formuladas con un lenguaje desconocido para ellos. Hay que re plantearlas y facilitar su comprensión.

Reflexión final: hay que buscar ejercicios y actividades cooperativas que contengan trabajo de equilibrio y de habilidades manipulativas. La fuerza en general del tren inferior de los niños es buena. Es necesario crear una intervención de mindfullnes adaptada a ellos.

Sesión 3

Docentes:		Yuberly Valero			
Semana: 2	**Sesion:** 3	Exploración emocional		**E.F.D.B.**	expresión y reflexión
Objetivos:	Generar un ambiente que permita la exploración de diversas emociones para reflexionar sobre estas y cómo se reacciona ante ellas				
Macrotematica:	exteronoxia	**Proposito formativo:** proporcionar experiencias significativas al sujeto que le permitan reconocerse, reconocer su entorno y aprender este como lo afecta, lo deforma, lo forma y lo transforma, y de esta manera pueda concientizarse de su realidad y experiencias para obtener la capacidad de discernir y escoger entre sus prácticas corporales para potencializar su desarrollo. De esta manera se espera que el sujeto comprenda que estímulos y emociones le generan las interacciones internas, con el otro y con su ambiente, aprendiendo a aceptarlas y gestionarlas con el fin de efectuar una respuesta motora que beneficie su bienestar y el bienestar común.			
Capacidad física:	Velocidad reacción				
Tema macro:	Espacialidad				
Capacidad sociomotriz:	Expresión - Creación				

Fase de la sesion.	Actividad	tiempo	Materiales	Feedback
Exploratoria	**Tingo tingo tango de las emociones:** Se jugó el tradicional tingo tingo tango y en el momento el el cual le cayera la pelota debía expresar en qué momento sentía una emoción en partícular (alegría, tristeza, enfado, miedo), cómo reaccionaba ante ella y cómo cree que debería reaccionar.	10 minutos.	Balón	Los niños querían expresar los pensamientos que tenian cada vez que se les nombraba una emoción, la manera en la cuál la gran mayoria lo decía era con ejemplos de situaciones que habían vivido y que le provocaban diferentes emociones, tambien acompañaban su relato diciendo qué habían hecho en el momento que lo sointieron y si creen que era la mejor reacción que pudieron haber adoptado
Desarrollo.	**Caminando con emociones:** Se delimitó un espacio y ellos debian desplazarse en la forma en la que se les dijera y expresando la emoción dada, por ejemplo camina rápido expresando felicidad, o camina despacio expresando miedo.	10 min	ninguno	En esta parte de la clase los niños se mostraron muy expresivos y se les vió muy emocionados por poder mostrar sus sentimientos, fingian llanto, risas, gritos... y el los dos ultimos minutos se fueron formando 4 grupos para iniciar con la siguiente actividad
	Pista de obstáculos: Ya formados los 4 grupos se disponen dos colchonetas en frente de cada uno (a lo largo), se les indica que habrá un lider que irá al frente y los demás integrantes deben vendarse los ojos y dejar que el lider (puede ver) los guie para llegar caminando a las colchonetas, bajar, gatear hasta el final de ellas y posteriormente regresar.	20 minutos	sacos de la sudadera y 8 colchonetas	La actividad no era a modo de competencia y el rol de lider se iba cambiando para que todos pudieran guiar en algún momento. en esta actividad se evidenció que los niños tienen muy interiorizada la competencia y siempre quieren llegar de primeros, entonces se les debía ir recordando que lo importante era cuidar del otro y que todo su equipo lo lograra y llegaran bien. Los niños debían estar pendientes de las instrucciones y reaccionar velozmente ante ellas
Final.	**Reflexión final:** En circulo fue entregada una pelota a un niño y se les indicó que el que tuviera la pelota debía decir qué sentimientos experimentó durante la actividad.	15 minutos	Balón	Varios niños expresaron sentir miedo cuando tenian los ojos vendados y al mismo tiempo expresaban que a pesar de este lograron tranquilizarse y confiar en sus compañeros para poder lograr el fin; muchos otros expresaron alegría porque nunca habian sido lideres y con la experiencia aprendieron que pueden serlo. Cabe aclarar que en el momento en el que decían qué sintieron tambien decian cómo controlaron sus emociones. Todos se expresaron y debían estar pendientes para atrapar la pelota que estaba siendo lanzada

Reflexión final: Los niños reconocen sus emociones y los momentos en las cuales las vivencian, lo que se trabajó y se debe seguir trabajando es la comunicación y gestión de estas.

Sesión 4

Docentes:		Daniel Díaz.			
Semana: 1	**Sesion:** 4	Reconocimiento del otro como un ser que siente, piensa y actúa.		**E.F.D.B.**	
Objetivos:	Por medio del juego generar consciencia frente al cuidado del otro como un ser que siente, piensa y actua. Fortalecer la apropiación de la respiración por medio de la reflexion del juego.				
Macrotematica:	Esterognoxia	**Propocito formativo:** proporcionar experiencias significativas al sujeto que le permitan reconocerse, reconocer su entorno y aprender este como lo afecta, lo deforma, lo forma y lo transforma, y de esta manera pueda concientizarse de su realidad y experiencias para obtener la capacidad de discernir y escoger entre sus prácticas corporales para potencializar su desarrollo. De esta manera se espera que el sujeto comprenda que estímulos y emociones le generan las interacciones internas, con el otro y con su ambiente, aprendiendo a aceptarlas y gestionarlas con el fin de efectuar una respuesta motora que beneficie su bienestar y el bienestar común.			
Capacidad física:	Agilidad				
Tema macro:	coordinación				
Capacidad sociomotriz:	cooperación- oposición.				

Fase de la sesion.	Actividad	tiempo	Materiales	Feedback
Exploratoria	**Tingo tango:** Los participantes se organizan en circulo, y pasaran una pelota mientras se cuenta el tingo tango. La pelota no se pasa de mano en mano, se debera lanzar al compañero de enfrente o el lado. El compañero que quede debera responder una de las preguntas generadas por el docente con el fin de hacer una retroalimentación de la clase anterior. ¿ Quien soy?, ¿que ejercicios de salto se realizaron la clase pasada? cada respuesta debe generar una variante en el juego.	10 minutos.	1 pelota	es importante tener en cuenta que los niños no van a realizar la actividad tl cual se planea, sin embargo salio bien y se pudieron resvatar reflexiones de la pregunta que se dejo la semana pasada. Permitio dar introducción a lanzar y atrapar y animo los animos del grupo.
Desarrollo.	**Handball:** los participantes se organizaran en 4 equipos, cada juego durara 10 minutos y cambiaran de contricantes aleatoriamente. El juego esta sujeto a bariables que pongan en practica el equilibrio y la manera de lanzar y atrapar.	20 min	2 pelotas, 8 conos, 4 aros.	el juego dio paso a la competencia y a l coperacion con la exigencia de que el ballon debia pasar por las manos de todos antes de realizar un punto. Puso en uso la necesidad de lanzar atrapar, pero también de bloquear. En este ejercicio se logro ver un trabajo en equipo, de diversión, y de competencia.
	Entendiendo la respiracion: utilizando bombas se realizara una reflexion de como funciona la respiracion. Todos inflaran y dejaran salir el aire de las bombas, la bomba simulara un pulmon. Es necesario relacionarla con el sistema cardiaco y su importancia para limpiar el cuerpo.	15 min	20 bombas.	no se realizo por tiempo.
Final.	**practica de relajación por medio del mindfullnes:** consientizar frente a la respiracion, y realizaar reflexion relacionando la actividad con el objetivo.	10 minutos		los niños se les facilita entrar en calma por medio de la respiración. En este espacio vale lapena intentar incluir el concepto de autoconocimiento en la siguiente secion para lograr envolver el trabajo realizado en las sesiones y poder incluir la pregunta de ¿quien no soy yo?
	Evaluación semanal	10 minutos		las preguntas fueron asumidas de una manera mas clara.

Reflexión final: Es necesario fortalecer en la siguiente sesión la comprensión de como se pueden expresar las emociones. Y como se pueden manejar.

Sesion 5

Docentes:		Yuberly Valero			
Semana: 3	**Sesion:** 5	Reconocimiento de fortalezas y debilidades por medio del juego		**E.F.D.B.**	Fortalezas y debilidades
Objetivos:	Generar un ambiente que permita la reflexión de sus fortalezas y debilidades al mlismo tiempo que se trabaja el equilibrio				
Macrotematica:	somatonoxia	**Proposito formativo:** proporcionar experiencias significativas al sujeto que le permitan reconocerse, reconocer su entorno y aprender este como lo afecta, lo deforma, lo forma y lo transforma, y de esta manera pueda concientizarse de su realidad y experiencias para obtener la capacidad de discernir y escoger entre sus prácticas corporales para potencializar su desarrollo. De esta manera se espera que el sujeto comprenda que estímulos y emociones le generan las interacciones internas, con el otro y con su ambiente, aprendiendo a aceptarlas y gestionarlas con el fin de efectuar una respuesta motora que beneficie su bienestar y el bienestar común.			
Capacidad física:	flexibilidad activa				
Tema macro:	Equilibrio				
Capacidad sociomotriz:	Introyección				

Fase de la sesion.	Actividad	tiempo	Materiales	Feedback
Exploratoria	**Recuerda el Número:** Aprender algunos movimientos y recordarlos con un número	10 minutos.	ninguno	A modo de calentamiento y recurso para la clase se les pide a los niños que caminen en puntas de pie (1), en talones (2), salten en el pie derecho (3) y salten en el pie izquierdo (4). Se les da la instrucción varias veces para que no lo olviden. Es una actividad sencilla que permitió ir evaluando qué tan desarrollado tienen el equilibrio.
Desarrollo.	**Adivinanza:** Se les indica a los niños diversas posturas en las que deben mantener el equilibrio y entre todos se nombra cada una de estas posturas, puente, jirafa, avión, ardilla, astronauta y arból.	10 min	ninguno	Se van diciendo los nombres y ellos deben hacer las diferentes posturas para asegurarse que se lo aprendieron. Luego de esto se les piude que caminen por el espacio y se hace una adivinanza, ellos no deben responder con el nombre sino con la postura que creen es la adecuada; ejemplo "los carros pasan por encima", la respuesta es puente así que ellos adoptan esa postura. En esta actividad se evidencia que los niños tienen buena memoria y son capaces de mantener la postura que les exige equilibrio
	Que no caiga el cono: se le da a cada niño un cono que debe poner en la cabeza e intentar no dejar caer mientras realizan diversos movimientos, ellos comienzan a apropiarse de su aprendizaje y proponen realizar las posturas de la anterior actividad (arból, avion, astronauta...). En seguida se realizan movimientos un poco mas dificiles como tocar el piso con la mano sin dejar caer el cono, sentarse, acostarse, darse la vuelta.	15 minutos	10 conos y 10 platillos	En esta actividad se evidencia que mientras a algunos niños se les facilita, para otros er muy complicado, pero son insistentes y seguian intentandolo hasta que lo lograban; es importante resaltar que los niños que lo lograban se quedaban en su posición mientras alentaban y daban consejos a los demás para que lo lograran
	Ponchados: Juego tradicional con algunas modificaciones que permitieran lograr el objetivo de la clase	15 minutos	una pelota	Usando los números dados en la primera actividad se realiza el juego de ponchados pero con algunas modificaciones que impliquen el equilibrio, si se les decía número 1 debian desplazarse en puntas, número 2 en talones... En esta actividad era necesario estar recordandoles el "número" en el que estaban porque de repente lo olvidaban por la competencia y no dejar poncharse
Final.	**Reflexión final**	10 minutos	ninguno	Se realiza una reflexión de cuál creen que fueron los puntos débiles y fuertes de cada uno, salieron respuestas cómo memoria, equilibrio, esquivar para no dejarse ponchar y puntería para lanzar el balón y lograr ponchar a los compañeros

Reflexión final: En esta clase fue muy evidente que los niños comienzan a ayudar y aconsejar a los demás para que todos logren un fin, se evidencia también que se debe seguir trabajando el equilibrio porque hay algunos niños a los que se le dificulta mantenerlo

Sesion 6

Docentes:		Daniel Díaz.			
Semana: 3	**Sesion:** 6	Reconocimiento de las acciones generadas por las emociones en distintos escenarios.		**E.F.D.B.**	
Objetivos:	generar un ambiente que proboque diferentes emociones en el sujeto. Invitar al niño a reflexionar frente a su manera de actuar frente a los diferentes estimulos del ambiente.				
Macrotematica:	esterognoxia	**Propocito formativo:** proporcionar experiencias significativas al sujeto que le permitan reconocerse, reconocer su entorno y aprender este como lo afecta, lo deforma, lo forma y lo transforma, y de esta manera pueda concientizarse de su realidad y experiencias para obtener la capacidad de discernir y escoger entre sus prácticas corporales para potencializar su desarrollo. De esta manera se espera que el sujeto comprenda que estímulos y emociones le generan las interacciones internas, con el otro y con su ambiente, aprendiendo a aceptarlas y gestionarlas con el fin de efectuar una respuesta motora que beneficie su bienestar y el bienestar común.			
Capacidad física:	Agilidad				
Tema macro:	coordinación				
Capacidad sociomotriz:	cooperación- oposición.				

Fase de la sesion.	Actividad	tiempo	Materiales	Feedback
Exploratoria	**Ronda Juguemos en el bosque:** se jugara con uno, dos y tres lobos. Aparte se colocaran condicionantes de ir tomados de la mano a coger y los demas se desplazran saltando en un pie. **(**se debe en cada ronda cantada poner una emoción para interpretar**)**	10 min		La actividad salio mejor de lo pensado. Los niños buscaron expresar las emociones que se les indicaba sin perder la intencion del juego. Fuerin cooperativos y cuidadosos con su compañero.
Desarrollo.	**Congelados:** se jugara el juego tradicional, descongelando al compañero tocandole el hombro. Primero congelaran dos en individual, luego 2 parejas y finalmente 2 trios. Mientras los que escapan deberan escapar saltando en un pie o con diferentes variante similares. **(**se debe en cada ronda cantada poner una emoción para interpretar**)**	10 min		A pesar de que se les solicito fingir que eran mudos en esta actividad y que debian moverse en camara lenta en una de las variantes, muchos corrian y gritban, en el momento de la reflexion pudieron identificar y expresar el por que no pudieron cumplir con esta variante afirmando que sentian, miedo, nervios, tensión o panico de ser congelados o atrapados.
	Policias y ladrones: Se organizaran dos grupos, y se aplicaran las mismas dinamicas de los juegos anteriores. **(**se debe en cada ronda cantada poner una emoción para interpretar**)**	15 min		
Final.	**Reflexión por medio del Mindfullness.**	10min		en el momento que se les dio la indicacion de ir a la calma todos cerraron los ojos y se recostaron en el puesto, manejan los tiempos de respiracion como se les indico las primeras y algunos dicen en voz alta la reflexion a la que llega según las preguntas realizadas para sintetizar el proceso de las semana. las respuestas son reconfortantes y permiten ver que los objetivos de clase e hai ido cumpliendo.
	Evaluación final.	10min		

Reflexión final: el proceso del pilotaje en estas 6 sesiones a permitido vislumbrar cambios en los niños que van acorde al proposito de formacion y al objetivo general de la unidad didactica.

Sesion 7

Docentes:		Yuberly Valero			
Semana: 4	**Sesion:** 7	Libre expresión por medio del juego reglamentado de manera autónoma.		**E.F.D.B.**	juego reglamentado
Objetivos:	Generar un ambiente que posibilite la libre expresión por medio del juego reglamentado				
Macrotematica:	exteronoxia	**Proposito formativo:** proporcionar experiencias significativas al sujeto que le permitan reconocerse, reconocer su entorno y aprender este como lo afecta, lo deforma, lo forma y lo transforma, y de esta manera pueda concientizarse de su realidad y experiencias para obtener la capacidad de discernir y escoger entre sus prácticas corporales para potencializar su desarrollo. De esta manera se espera que el sujeto comprenda que estímulos y emociones le generan las interacciones internas, con el otro y con su ambiente, aprendiendo a aceptarlas y gestionarlas con el fin de efectuar una respuesta motora que beneficie su bienestar y el bienestar común.			
Capacidad física:	Agilidad				
Tema macro:	Coordinación				
Capacidad sociomotriz:	Interacción				

Fase de la sesion.	Actividad	tiempo	Materiales	Feedback
Exploratoria	**Explicación y ronda: Se realiza una breve explicación de lo que se espera de la clase y de la importancia de las reglas para poder jugar en armonía. Luego se realiza la ronda de agua de limones hasta que el grupo queda dividido en dos.**	10 minutos.	ninguno	En un principio se les pregunta a los niños cuál es la importancia de las reglas, ellos aportan sus ideas y a groso modo indican que son importantes para no lastimar al otro y poder jugar sin tener problemas entre ellos. En la ronda para dividir el grupo es importante mencionar que se realiza para observar si pasa lo mismo que en la primera clase en donde quedaron hombres a un lado y mujeres al otro lado, en esta ocación no ocurre esto y los equipos quedan proporcionales
Desarrollo.	**Quemados: cada equipo está en su lado de la cancha y no pueden pasar al lado opuesto, deberán lanzar los balones al equipo contrario con el fin de que toque alguna parte del cuerpo de un rival y asi sacarlo del juego, si se atrapa el balón con las manos puede regresar un integrante de su equipo**	20 minutos	Tres balones	Al comienzo de la actividad se les da las reglas; si son ponchados deben salir del juego hasta que un compañero atrape una pelota, no se pueden pasar para el lado del oponente para coger el balón y siempre deben cuidar al compañero. Con este juego se debían estar recoradndo en todo momento las reglas y se notó que en gran medida era porque nunca habían jugado esto y estaban en el proceso de aprender a jugarlo.
	Balón mano: en un area delimitada los integrantes del equipo deben lanzar con las manos el balón hasta lograr hacer un punto metiendo el balón en el aro del equipo contrario. El otro equipo debe intentar interceptar el balón para evitar que anoten un punto y tratar de anotarlo ellos.	20 minutos	Un balón y dos aros	Se indican las reglas que son no correr con el balón, no quitar el balón de las manos de los compañeros sino unicamente interceptandolo, no pararse sobre su arco para obstaculizarlo, cuidar al compañero y tenian 3 segundos para lanzar el balón. Este juego fue un poco mas continuo porque los niños ya comprendian un poco mejor las reglas, aunque en ocaciones algunos las rompían, cuando esto pasaba quedaban "amonestados" y debían salir del juego por dos minutos por romper las reglas. Algo muy importante que se observó en esta clase fue que cuando un compañero se caia iban los demás a ayudarlo, algo que al inicio de las clases no ocurria con frecuencia
Final.	**Reflexión final**	10 minutos	Ninguno	Al finalizar, enter todos conversamos sobre la importancia de las reglas y del por qué a veces las intentaban omitir para salir beneficiados. Los niños comprenden la razón de las reglas y recalcan el cuidado del otro

Reflexión final: En esta clase fue muy evidente que los niños comienzan a ayudar al otro, por encima de la competencia (la mayoría)

Sesion 8

Docentes:		Daniel Díaz.			
Semana: 3	**Sesion:** 8	Aplicación de lo aprendido de manera autonoma.		**E.F.D.B.**	
Objetivos:	Por medio del juego generar un espacio que conlleve a los niños a aplicar lo visto en las sesiones anteriores. Propiciar un espcio en donde los niños se puedan identificar como lideres y se sostenga el cuidado por el otro.				
Macrotematica:	esterognoxia	**Propocito formativo:** proporcionar experiencias significativas al sujeto que le permitan reconocerse, reconocer su entorno y aprender este como lo afecta, lo deforma, lo forma y lo transforma, y de esta manera pueda concientizarse de su realidad y experiencias para obtener la capacidad de discernir y escoger entre sus prácticas corporales para potencializar su desarrollo. De esta manera se espera que el sujeto comprenda que estímulos y emociones le generan las interacciones internas, con el otro y con su ambiente, aprendiendo a aceptarlas y gestionarlas con el fin de efectuar una respuesta motora que beneficie su bienestar y el bienestar común.			
Capacidad física:	Resistencia				
Tema macro:	Espacialidad				
Capacidad sociomotriz:	colaboración- oposición.				

Fase de la sesion.	Actividad	tiempo	Materiales	Feedback
Exploratoria	**ejercicio de confianza.** De a parejas los niños guiaran a su compañero por un espacio determinado, el compañero tendra los ojos cerrados.	10 min		la mayoria de los niños recurrieron al tacto y a tomar a su compañero de la mno para guiarlo. En el momento que se interpuso el condicionante de evitr el tacto, trataban de guiar con la voz, pero l comunicación no era muy certera y los compañeros mostraban la desconfianza en la gesticulación.
Desarrollo.	con la idea del ejercicio anterior, los niños se organizaran en dos grupos en donde solo un lider podra guiar a sus compañeros los cuales estaran organizados en iler con los ojos cerrados.	15 min		a diferencia de la actividad anterior, hubo un contacto permanente entre los integrantes del grupo los cuales estaban organizados en ilera y tomados por los hombros. Algunos lideres no encontraban la manera para guiar su grupo y si este se separaba no prestaba atencion para volver a organizarlo, simplemente continuava con los demas. por tanto fue necesario incentivar al lider, precisamente al liderazgo y a cuidar de su equipo, encargarse de el.
	Los niños se dividiran en cuatro grupos y ellos mismos escogeran un lider para que los guie, deberan desplzarse por un espacio determinado y llevar a su equipo a la meta los cuales continuaran con los ojos cerrados.	15 min		en este momento de la clase la oportunidad que todos querian de ser liderez se posibilito al doble, a diferencia de las anteriores clases donde muchos evitaban el liderazgo, en este mometo la mayoria lo buscaban y al ser necesario entre el grupo seleccionar al lider, sin peleas y en una suerte democratica por medio de piedra papel o tijera, bajo su propia manera de ser justos, juego escogido por ellos mismos, ponian en discucion quien seria el lider y al escogerlo, se acogian a la desicicion dada por el juego.
Final.	**Compartir.**	10min		se finalizo la sesión, con un agradecimiento, por medio de un compartir, recibimos de los niños que habian aprendido en las sesiones y que nos dieran sus aportes desde su percepcion, un momento satisfactorio que permitio ver, que aunque no pueden definir el concepto de autoconocimiento y quizas no sepan que es, ya estan aplicando aspectos importantes para llegar a el.
	Evaluación final.	10min		
Reflexión final: Posiblemente la persepción de la clase de haber logrado algo de lo sugerido en la aunidad didactica con los niños se haya dado por ser la sesion de cierre. Queda nada más que decir que la actividad total recogida en esta sesión deja gran satisfaccion en ambas partes y una inmensa gratitud.				

B- Fichas de observación

Sesion 1

Elementos a observar	Descripcion de lo observado
Higiene postural	En esta primera clase podria decirse que a groso modo los niños tienen una correcta higiene postural, hombros levantados, cabeza erguida, no se evidencia inclinacion del tronco hacia los costados ni sus espaldas encorvadas
Motricidad y locomocion	Durante la actividad de desplazamiento mientras llevaban una bomba, se logra evidenciar que sus moviemientos son algo bruscos en el afán de lograr el objetivo, tambien se observa que se les facilita desplazarse en diferentes posiciones y direcciones
Velocidad	Los niños son veloces buscando terminar rápido, incluso si deben desplazarse de lado o de espaldas. Tambien tienen velocidad de reacción ya que inmediatamente daba la indicación ellos arrancaban
Corporalidad	Los niños reaccionan sin ninguna restricción, expresan con claridad lo que sienten mediante su cuerpo. Al momento de controlar sus movimientos (ser veloces pero al mismo tiempo cuidadosos con el objeto) se les dificulta un poco
Interaccion y comunicación	Se observan algunas peleas ente ellos, al momento de separarlos mediante un juego quedan en grupos divididos de hombres y mujeres, sin ser intencionado. Se comunican entre ellos pero se evidencia que hablan pero no escuchan al otro
Emociones frecuentes	Ellos expresan haber sentido felicidad, mediante la observación notamos que hay un niño que está un poco alejado de la clase y con emociones encontradas ya que le causa curiosidad la clase nueva pero a veces se quiere ir para llamar nuestra atención
Evolucion del proceso	Esta primera clase no se puede evidenciar un proceso, pero se debe decir que fue un poco agitada debido a que somos nuevos en su entorno y ellos están un poco confundidos, haciendo que algunos de ellos no nos vean aun como autoridad y debido a ello se dispersaron durante algunas actividades

Sesion 2

Elementos a observar	Descripción de lo observado
Higiene postural	la poblacion en general muestra en primera instancia una buena postura. Es necesario observar de manera individual mas a profundidad para descartar atonicidades o hipertonicidad y otros posibles inconvenientes que alteren la postura.
Motricidad y locomocion	los patrones de movimiento en general son normales. Hay uno que otro problema de equilibrio que es importante buscar corregir en el proceso.

Fuerza y flexibilidad	Observando la fuerza de tren inferior en el trabajo pliometrico de las actividades y de tren inferior en el lanzamiento, se puede inferir que los niños en general tienen una buena fuerza que les permite realizar las actividades de manera prolongada.
Lanzar	los lanzamientos no fueron condicionados con el fin de poder observar como se desenvolvian en el ejercicio los niños, todos lanzaban con su mano dominante de manera efectiva. Daniel, fue el unico caso que tuvo dificultades con la ejecucion del ejercicio, lo intento de varias maneras y no logro botar los conos, sin embargo, prestando atención en la ejecucion del movimiento, el problema esta en la confianza para lanzar, su lanzamiento es debil y por lo tanto la pelota se desviaba.
Tónico postural	En general todos realizan las actividades de equilibrio con un mínimo de dificultad para ajustar la postura, tienen dificultad con la ejecución de los rollitos en aspectos como el impulso inicial y la postura final la cual requiere que se incorporen y queden de pie. es importante seguir trabajando en estos aspectos.
Introyeccion	se encontró que los niños tienden a ser mas agresivos y competitivos que las niñas, son explosivos, y tienden a resolver sus rencillas por medio de los golpes. Las niñas por el contrario tienden a ser mas cooperativas y amables entre ellas. En el proceso del mindfulnes a algunos pocos se les dificultaba estarse quietos, y con los ojos cerrados, sin embargo fue posible hacer el ejercicio y el proceso de retroalimentacion, es necesario en la clase siguiente tomar un instante para un feedback y mirar que tan incorpordo fue el mensaje principal el cual estaba guiado al reconocimiento por medio de la respiracion y la sensibilizacion frente a las emociones.
Emociones frecuentes	esta información se recolecto en apoyo de una ficha evaluativa. La mayoria de los niños indicó que se sentian felices. Sin embargo, las actividades permiten vislumbrar otro tipo de emociones que los niños no gestionan y reaccionan frente a ellas de maner automatica, en el momento de preguntarles frente a estas emociones o reacciones, no saben expresarse y se apartan, lloran, se esconden o simplemente las niegan. es importante enfocar la mirada en estos aspectos y abordarlos con mas frecuencia para lograr que los niños identifiquen sus emociones y que las causa.
Evolución del proceso	No se puede evidenciar un cambio significativo, pero si existe un reconocimiento mutuo entre docente y aprendiente y se presenta claridad temática frente al objetivo central

Sesion 3

Elementos a observar	**Descripcion de lo observado**
Higiene postural	En esta clase se logra evidenciar que la mayoria de los niños tiende a curvar la espalda en el momento en el que se sientan en el piso,

	llevando los hombros hacia el frente. Mientras están de pie se ven en una correcta higiene postural
Motricidad y locomocion	Durante esta clase se evidencia un buen equilibrio cuando saltan, se desplazan en un espacio reducido sin chocarse unos con los otros y se observa tambien un correcto patrón de gateo.
Velocidad de reaccion	Se observa que reaccionan rapidamente y correctamente a las instrucciones que se les da, de cambiar de caminar a correr o saltar.
Espacialidad	Se logra ver que los niños por sí solos logran ubicarse en el espacio correctamente, pero en el momento en el que deben guiar a todo su grupo se confunden y dan indicaciones contrarias, muchas veces debido a que están en frente de ellos y no logran dar indicaciones en espejo
Expresion- creación	Durante la clase los niños debieron expresar tanto verbalmente como fisicamente sus sentimientos, con estas actividades se evidencia que si se detienen a pensar sobre sus sentimientos y acciones pueden expresarlas verbalmente (aunque en ocaciones se confundan de palabras), todos pudieron decir lo que los hace felices, tristes, enojados… y se caracterizaron para mostrarlo
Emociones frecuentes	Se evidencia en esta clase alegria por poder ser lideres, tristeza al hacer la actividad de recordad y decir como se sentian en diferentes momentos, miedo al vendarse los ojos y dejarse guiar por sus copeñeros, amor, enfado.
Evolucion del proceso	En el momento de hacer la reflexión todos querían participar y expresar qué sentimientos tuvieron durante la clase, es bastante significativa la evolución porque los niños en clases anteriores no querían expresar sus sentimientos.adicional a esto ya nos ven como una figura de autoridad, no es necesario repetir las indicaciones debido a que ellos están muy atentos y todos quieren participar, es importante decir que comienzan a estar preocupados por el bienestar del otro, y si uno se cae varios compañeros van a ayudarlo.

Sesion 4

Elementos a observar	**Descripcion de lo observado**
Higiene postural	la mayoria de los niños muestran en diferentes posiciones una postura natural correcta, espalda recta, sin exagerar curbaturas, pisada neutra del pie, mirada al frente, etc. A ecepcion de 3 niños que presentan obecidad los cuales tienden a curbar la espalda en lordosis.
Motricidad y locomocion	Los movimientos en el juego son gruesos, pero coordinados. Tienden a dejarse llevar por el juego, por lo tanto exageran algunos gestos como el lanzamiento.
Agilidad	Presentan dificultad en algunos cambios de posturas para atrapar o cambiar de la estaticidad a algunos movimientos dinamicos, sin embargo, pueden regularlos conforme se va desarrollando el juego

Lanzar, atrapar	los lanzamientos son gruesos cuando sienten la presion de los jugadores oponentes en el juego, a diferencia del lanzamiento cuando no tienen dicha presion, pues es mucho mas fluido y preciso el lanzamiento. El momento de atrapar, es en general impreciso y muetran temor a la pelota para tomarla. sin embargo, cuando crean binculo con el equipo, mejoran los dos aspectos significativamente.
Coordinacion	Muchos como se a observado en los items anteriores, relizan movimientos fuertes, y en su mayoria es dado a la emocion del juego. Sin embargo, en los cambios de velocidad, desmarcarse, cambios de frente, movimientos en distintas direcciones, son mas dinamicos y ejecutan de manera fluida los movimientos.
Cooperacion-oposicion	fue necesrio intervenir y exigir que el balón debería pasar por todos los integrantes antes de intentar anotar un punto para que jugaran en equipo, la tendencia a desenvolverse individualmente o con alguien en especifico en el juego es muy marcada. En cuanto al desempeño como equipo en oposición, la tencion de la competencia genera diversión, les ofrece una meta para conseguir y aviva la intensidad del juego.
Emociones frecuentes	La mayoria de los niños estan atentos a la instrucción y a seguir el juego, muestran disposición, expresan fisica y vervalmente complacencia y alegria. En general hay un dejo de estrés, por que no pasan el balon o por temor a que les realicen un punto. solo en tres casos específicos se logro notar tristeza, el cual se expresó con llanto dado a que no se sentian participativos. o por discordia, esto en breve se pudo solucionar acomodando al niño en un equipo diferente.
Evolucion del proceso	los niños en las retrolimentaciónes inmediatas y al finalizar la clase expresan de manera mas fluida y con mas apropiación sus emociones y su responsabilidad por el cuidado del otro. Ademas ellos mismos se recuerdan lo conversado o tratado en las sesiones anteriores e intentan governarse a la hora de expresrse, aunque en general explotan, sin embargo para las 4 sesiones realizadas, es un avance significativo.

Sesion 5

Elementos a observar	**Descripcion de lo observado**
Higiene postural	Al ser ejercicios de equilibrio todos los niños mantuvieron una correcta higiene postural, con la cabeza y la espalda erguida para poder realizar lo que se les propuso
Motricidad y locomocion	Durante la clase se les pidió desplazarse en puntas de pie, en talones y saltar en un solo pie; indicaron que nunca les habían pedido desplazarse de estas maneras, por lo cual era “raro” para ellos pero la mayoría lo lograban sin mucha dificultad, pero cuando se debian desplazar con mayor rapidez se le olvidaba y comenzaban a correr

Flexibilidad activa	En el momento en el cual se les pide mantener diversas posiciones de yoga que les exigen flexibilidad a algunos se les dificulta, sobre todo a tes niños que están con sobrepeso
Equilibrio	Se observa que normalmente no trabajan el equilibrio (y ellos lo expresan), se evidencia que la gran mayoria logra los ejercicios mas básicos, pero cuando se le pone un poco de dificultad, a la mitad de la población se le complica realizarlo
Introyección	Los niños logran incorporar estructuras de comportamientos por momentos, aunque lo olvidan con facilidad (como solo desplazarse de determinada manera)
Emociones frecuentes	Los niños expresaron sentirse felices durante la clase y se observa que los que no lo lograban a la primera, seguian intentandolo hasta que lo lograban
Evolucion del proceso	Se evidencia que los niños están muy atentos a las indicaciones, y es importante resaltar que los niños que lo lograban ayudaban a los demás para que todos pudieran reaizar el ejercicio, expresando cómo lo lograron ellos y dando ideas para facilitar su ejecución

Sesión 6

Elementos a observar	**Descripcion de lo observado**
Higiene postural	Los niños en general manejan una buena postura, mirando el grupo de una manera mas detallada en las ultimas clases, es notable que los dos niños que presentan obesidad tienden a marcar un poco más una tendencia hacia la hiperlordosis.
Motricidad y locomocion	En general los movimientos son fluidos aunque en algunos casos, según la emoción de la actividad tienden a realizar movimientos mas bruscos y gruesos. Algunos aun no manejan un buen balance, sin embargo, en general todos presentan una motricidad y locomocion acorde a su edad.
Agilidad	Los niños manejan la capacidad de comodar su cuerpo de forma coordinada y eficaz durante el juego, sin embargo, muchas veces no persiven al otro y por lo tanto generan accidentes, tema que se a regulado al inculcar que el cuidado de si mismo empieza teniendo cuidado por el otro.
Agarrar	los niños al expresar sus capacidades manipulativas en este caso que debería ser de absorción, por causa de la fuerza que llevan en la carrera persiguiendo al otro generan una propulsion golpeando al otro antes de lograr tomarlo (generalmente por el brazo o la espalda) no tienen aun la regulación suficiente para disminuir la fuerza de empuje causada por la velocidad que llevan y finalmente tomar al compañero que esta escapando.
Coordinacion	en el instante que se dan las variantes de los desplazamientos sean en parejas o saltando en u pie por ejemplo, los niños en general logran sincronizar sus movimientos con la trayectoria para escapar o atrapar

	según el rol que desarrollaban en el juego. a pesar de las pocas sesiones, mostraban mas confianza y seguridad en el salto a un pie y en los desplazamientos en compañia del otro, por medio de la comunicacion fisica mas que verbal lograban coordinarse para lograr el objetivo.
Cooperacion – oposicion	los niños lograron escuchar al otro y ser escuchados para participar en el juego, crear estrategia y lograr cumplir con el huir o el atrapar. Sin embargo en dos casos especificos, no se sostuvo la comunicación suficiente o minima para buscar un objetivo comun, uno de los participantes simplemente jalonaba a su pareja, sin lograr mayor desplazamiento, y sin pensar en el bienestar del otro.
Emociones frecuentes	los niños a diferencia de otras sesiones, fueron mas expresivos y certeros al reconocer en que situación que emoción experimentaron. Expusieron la felicidad, los nervios, el temor, enojo en algunas ocaciones.
Evolucion del proceso	los niños tienen mas cuidado del otro y se preocupan por su bienestar, las peleas se han convertido en discuciones y a pesar de que no hay una regulacion aparente de como expresar las emociones, ya presentan un reconocimiento claro de ellas y tambien del momento en que las experimentaron.

Sesion 7

Elementos a observar	**Descripción de lo observado**
Higiene postural	Se observa una correcta higiene postural mientras están de pie o desplazandose, pero en los momento en los que deben agachar para coger el balón no lo hacen de la manera adecuada, sino que encorban la espalda y se inclinan hacia el frente, en lugar de separar las piernas, flexionar las rodillas y bajar con la espalda erguida
Motricidad y locomocion	Se desplazan velozmente (por la intención del juego), pero logran medir en qué momento bajar la velocidad para no golpearse o chocar con el otro, esto es importante debiado a que esta sesión se debió realizar en un espacio reducido
Agilidad	Reaccionan de manera adecuada para moverse en el espacio, cambian de direccion, desaceleran y aceleran acorde a la situacion del juego y del espacio
Coordinación	Son sincronizados para desplazarse en el espacio, lanzar y atrapar el balón que se encuentra en juego, teniendo en su mayoria control de sus movimientos y reaciones
Interacción	Se comunican entre ellos para lograr hacer pases con el balón y tratar de hacer un punto, aunque en ocasiones todos los niños se dirigian a la persona portadora del balón al mismo tiempo, hacinedo que este se confundiera y no supiera para dónde lanzarlo.
Emociones frecuentes	Durante esta clase los niños expresaron estar felices y emocionados en su mayoria, unos pocos dijeron sentirse molestos porque no les pasaban el balón en todo momento.

Evolucion del proceso	Esta fue una clase competitiva en la cual por la emocion y rapidez de los movimientos, algunos niños se estrellaron o cayeron (nada grave), es importante resaltar que ahora ellos paran por un momento el juego y ayudan al compañero que se haya caido, cuando este se encuentra bien continuan el juego.

Sesion 8

Elementos a observar	**Descripcion de lo observado**
Higiene postural	este aspecto, que se manejo trabajando el equilibrio, mostro avance en el desplazamiento saltando en un pie, o a pie junto manteniendo una estabilidad de su postura y del movimiento sin caer.
Motricidad y locomocion	en relación a lo trabajado en las otras sesiones el avance progresivo se pudo notar enmarcado en un rango muy minimo pero notable del cambio de direccion y ajuste de velocidad en los diferentes desplazamientos.
Resistencia	El trabajo se desarrollo en una caminata constante y con pocas detenciones. Los niños mostraron en general una buena respuesta en lo que se refiere a su resistencia, podria decirse que este trabajo fue sencillo para ellos a comparacion de las otras actividades donde hubo demasiados saltos incluidos.
Espacialidad	Las posibilidades de los niños para organizarse en el espacio en dependencia de las indicaciones del otro son dificiles para ellos pero logran adaptarse, se facilita su adaptación al espacio careciendo de la visibilidad cuando estan en contacto con otro. su orientación espacial hablando en general del grupo disminulle significativamente al perder la visivilidad, sin embargo lograban adaptarse al escuchar al lider.
Colaboracion – oposicion	a pesar de que había un carácter competitivo entre los grupos, entendia que esta primero el cuidado de si mismos y del otro hasta el punto de hablar y llegar a acuerdos entre los lideres de los equipos para evitar estrellarsen entre ellos. A pesar de que solo uno del grupo tenia los ojos abiertos y guiaba a los demas, todos de una u otra manera trabajaban para ayudar, organizar y facilitar el desplazamiento aunque en algunos casos uno del grupo generaba el desorden.
Emociones frecuentes	los niños expusieron que sintieron, nervios, felicidad, y estrés en su mayoria. En un caso, que ha sido frecuente en todas las sesiones, un integrante del grupo tiende a romper en llanto cuando se siente incapaz, el sentir el reto de ser lider y cuidar de su grupo fue bastante para el, sin embrgo se incorporo y lo reintento, aspecto que no es comun en él dado en que en otras ocaciones renuncia del todo.
Evolucion del proceso	El trabajo en equipo fue complejo al inicio pero bastante enriquecedor al final, permitió sintetizar todo lo trabajado en las anteriores sesiones y se observa aprehensión de diferentes conceptos y comportamientos en los niños

C- **Sistematización diario de los niños**

Sistemtización de diarios de los niños.			
¿Quién soy?	¿Cómo puedo mejorar y como puedo ayudar a mejorar a mis	¿Qué es lo que me gusta y lo que no me gusta de mi?	Que me gusto, que no me gusto y que aprendi en la clase de
Soy Matias, tengo 9 años, me gusta l pizza. Mi color favorito es el azul.	Siendo buena persona sin molestar y hciendome respetar	No me gusta la imperactividd a veces.	
Soy Manuel y tengo 9 años.		Me gusta jugar, la pizza y dormir. No me gusta hacer tarea, no me gusta comer carne molida, no me gusta que me molesten.	Me gustaron los juegos de perseguir y atrapar como el juego del Lobo.
Soy geronimo, tengo 8 años, soy una buen persona, aveces me equivoco y a veces no ayudo a las personas; pero aveces ayudo y cada dia intento mejorar para ayudar más. Aveces soy bueno con mis compañeros como a veces soy malo, entonces cada dia intento mejorar muchisimo mas y ser una buena persona con todos	pinso que puedo mejorar respetando ls opiniones y no faltar al respeto, siendo honesto. A mis compañeros los puedo ayudar apoyandolos cuando lo necesiten.		

	Tengo nueve años, soy amable, respetuoso, me gusta minecraf y tengo un gato llamado yoko.		me gusta es que me ejercito, lo que no me gusta es que me canso muy rapido.	Me gusto que corriamos, pero lo que no me gusto es que teniamos que esperar.
	soy jacobo y tengo nueve años.	que esten ordenados en las clases y respetar.	no me gustan las injusticias.	
	Soy un niño amable, feliz, inteligente, amoroso e imaginativo.	Si yo se algo que mi compañero no, le ayudo a resolverlo.	Me gusta mi inteligencia y mi amabilidad. No me gusta que aveces no se manejar mis emociones.	Me gusto jugar policias y ladrones. No me gusto caerme. Aprendi a jugar en equipo.
	Soy una niña alegre, creativa, solitria y graciosa.	Ayudandolos y no reirme de ellos.	lo que me gusta de mi es ser niña, tener mis padres, mi casa, mis juguetes, mis abuelos y mi colegio.	Lo que me gusto fue jugar al lobo y policias y ladrones.
	Soy una niña.	Ayudandolos		

	Soy una niña de cuarto grado, en mi colegio tengo amigos, estamos en paz. Nunca sabiamos que llegrian nuevos estudiantes. Vivo en mi aparteamento de piedra luna, tengo nueve años, mis ojos son de color verde, tengo dos gatos, Michi e iris, son tiernos, tienen color verde y amarillo como un buhito.	Puedo mejorar mi llanto, mi enojo y mi mal humor. Salvaria o ayudaria a una persona en riesgo en la calle, lo protejo como Dios lo proteje, nunc lo dejo solo sino que lo ayudo.	me gustan perritos calientitos, lobos articos, mi amiga, mi familia, mis profesoras, mi color morado claro, agua marina y rosado. Lo que no me gusta es el peperoni, perros rabiosos, cuchillos, manzanas podridas, planta muerta.	Me gusto toda la clase, No me gusto cuando me pegaron en la barriga, Aprendi que nunca todos somos perfectos como pequeños, altos, gordos y flacos, lo que importa es que tienes que ser un amigo, compañero, y un ser bueno, nunca ser malos, ladrones y malvados. pero cometemos errores y no solo 1 sino todos por que tenemos vidas diferentes que los demas.

Reflexión de lo sistematizado: los niños en general responden a la pregunta de quien soy describiendo aspectos de ellos como sus cualidades, la edad, rasgos fisicos como el sexo o el color de los ojos y cosas que les gustan. Hablan de con quien viven y los lugares que frecuentan. En tanto a como pueden mejorar y ayudar a mejorar a los otros, en general apuntan que pueden hacerlo siendo buenas personas y apoyando a sus compañeros cuando lo necesiten. por otra parte frente a lo que les gusta o no les gusta, fueron todas las respuestas variadas aunque en general hablaron de objetos o mascotas y solo en un caso de un aspecto de la personalidad. finalmente a la pregunta de que les gusto, que no y que aprendieron en la clase de educación fisica, en general respondieron que les gustaron los juegos de perseguir y atrapar, solo en un caso se presento una respuesta mas profunda ligada a la reflexion que se esperaba al finalizar las sesiones donde la niña expuso lo que aprendio a diferencia de los demas que solo describieron lo que les gusto. con esta recopilación de información incompleta, cabe hacer laa claracion ya que la mitad de los niños no entrego el diario, podemos notar la capacidad reflexiva frente a la comprensión de si mismos de cada niño.

D- Sistematización de la retroalimentación de la población

Sistematización RDP S1.				
Niños de 4 grado.	**¿Qué sentimientos tuve hoy durante La clase?**	**¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?**	**¿Que descubrí que puedo hacer en la clase de educación física?**	**¿Qué descubrí que necesito mejorar?**
#1	En general en todas las sesiones expreso felicidad.	Ayudo en generar confianza y respeto en sus compañeros al igual que en los profesores.	Descubrió que no puede tenerse con los ojos cerrados, que puede ponchar y jugar bien balón mano.	descubrió que debe mejorar en ser líder y en el respeto hacia los profesores.
#2	En general en las sesiones expreso sentir Felicidad y miedo o angustia.	Ayudo a ser respetuoso, buen estudiante y a regularse para no ser brusco.	descubrió que puede manejar sus emociones, divertirse y correr.	descubrió que necesita mejorar en su comportamiento.
#3	expreso haber experimentado diferentes sentimientos en las clases como inseguridad, miedo y felicidad.	ayudo a creer más en sí mismo y a ser amable.	Descubrió que puede lograr lo que se propone y que puede ser amable, creativo y capaz de controlar sus emociones.	expresa que debe mejorar su creatividad.
#4	Genero sentimientos de felicidad, pero en la mayoría de las sesiones fueron de miedo, inseguridad y suspenso.	ayudo a tranquilizarse mucho, soy más cuidadoso.	Descubrió que puede confiar en sus compañeros, que puede hacer volteretas y compartir.	Expresa que debe mejorar su seguridad, puntería y disciplina.
#5		Ayudo a ser paciente, saber qué	Descubrió que puede correr,	debe mejorar su salto y el dejarse

	En general dice haber sentido felicidad y nervios.	hacer y confiar en sus compañeros.	ayudar a sus compañeros, y a que puede meter gol en basquetbol.	opinar de sus compañeros, y confiar en ellos.
#6	En general expresa haber sentido miedo felicidad y suspenso.	Ayudo a sentirse bien, a confiar en sus compañeros y a controlar y manejar sus impulsos al jugar para no gritar y respetar.	Aprendió que puede ayudar a sus amigas, que puede confiar en todos, y quedarse en silencio, que puede hacer cosas con los ojos cerrados.	descubrió que debe mejorar el obrar mientras habla, y el control de sus emociones.
#7	Expresó haber sentido felicidad en mayor medida, pero tristeza también.	Dice que le ayudo a manejar su tristeza, a expresar sus sentimientos y manejarlos	descubrió que es veloz	dice que necesita mejorar su equilibrio, y hacer volteretas.
#8	En general expresa haber sentido miedo y felicidad. Aunque en una ocasión furia y tristeza.	Ayudo enseñándole cuidar de sus compañeros, pues cuando siente miedo confía en sus compañeros y sus compañeros confíen en ella	Descubrió que puede compartir y confiar.	expresa que debe mejorar la calma, la confianza y la disciplina.
#9	Dice haber experimentado miedo, enojo, tristeza, en algunas ocasiones, pero mayormente felicidad.	lo ayudo haciéndolo analizar cómo puede controlar sus emociones, confiando en sus amigos, y con autocontrol.	descubrió que puede confiar en sus amigos y que puede saltar en un pie.	expresa que debe mejorar la estabilidad, y la hiperactividad.
#10	expresó en general haber sentido felicidad, tristeza y nervios.	Ayudo a encontrar calma y confiar en sus compañeros	Descubrió que puede confiar y respetar a sus compañeros.	Expone que debe mejorar la confianza en sus compañeros, a

				controlar su velocidad, y a no tener miedo y nervios.
#11	Expresa en general sentir felicidad y emoción, en una opción estrés.	Dice que ayudo mucho a manejar sus emociones controlándose y encontrando la calma	descubrió que puede guiar, ayudar a sus compañeros, y a pelear, acompañando este último apunte con una cara triste.	Dice que debe mejorar su paciencia, comportamiento, cumplir las reglas y aprender a trabajar en equipo.
#12	Expresa haber sentido, felicidad, alegría, miedo y tristeza siendo la felicidad la emoción más concurrente.	expresa que le gusta el jugar y que se sintió bien, alegre, en las clases por lo que se infiere que las sesiones fueron lúdicas y significativas.	Aprendió a que puede correr tomada de la mano de su amiga, a jugar con el equilibrio, dirigir a sus compañeros y que es rápida.	Dice que debe aprender a saltar en un pie, a no tener miedo, a mejorar el equilibrio.
#13	En general expresa haber sentido felicidad.	comenta que le ayudo en el autocontrol	aprendió que tiene equilibrio, que puede confiar en los demás.	Piensa que debe mejorar en correr, y en confiar más en sus compañeros.
#14	En general expresa haber sentido felicidad y tristeza, e una ocasión miedo.	Dice que la clase le ayudo a sentir miles de sentimientos y emociones, le ayudo a manejar la emoción para no gritar.	Descubrió que tiene equilibrio y creatividad.	Expresa que debe mejorar su escucha, rapidez.
#15	Expresa haber sentido en general felicidad.	Dice que le ayudo a generar confianza, y	Aprendió que puede confiar en los demás y que	debe aprender a escuchar, a hacer rollito, a atrapar

		a no estar triste o aburrida.	puede caminar en puntas.	mejor la pelota y a saltar en un pie.
#16	Expresa haber sentido felicidad en general y en una ocasión miedo y angustia.	Dice que la clase le ayudo a conectar consigo misma, y a no dejarse llevar por sus sentimientos	Descubrió que puede controlar sus sentimientos, ayudar a los enfermos, y jugar al piojo corto.	Controlar mejor sus sentimientos, correr.
#17	En general expresa haberse sentido feliz.	expresa no saber cómo pudo ayudarla la clase.	Aprendió a que debe controlar el miedo, a que puede saltar en un pie, a jugar saltando.	necesita mejorar el lanzamiento, a escuchar a los compañeros, a controlar el miedo.
#18	En general expreso felicidad.	Dice que le ayudo generando confianza, y divirtiéndose.	Descubrió que puede correr, confiar en sus compañeros,	En general expresa que no encontró algún aspecto para mejorar.
#19	En general expresa haber sentido felicidad y tristeza.	Dice que ayudo a controlar sus impulsos para respetar a los demás, y a divertirse.	Descubrió que puede confiar en sus amigos y a creer en sí misma, que es ágil, y que puede desplazarse de diferentes maneras.	Descubrió que debe mejorar la flexibilidad, escuchar, y confiar en sus compañeros.
#20	En general expreso sentirse feliz.	Lo ayudo a generar confianza.	Descubrió que puede caminar con los ojos cerrados y lanzar el balón de basquetbol.	Expresa que necesita mejorar en ayudar a sus amigos y lanzar el balón.
Reflexión de la información recopilada: en la recopilación de la información generada con la ficha de retroalimentación por parte de la población se logra esclarecer dentro de la capacidad reflexiva de cada sujeto la comprensión conceptual frente a que es una emoción, un				

sentimiento, y la interpretación de cada pregunta. El objetivo de esta ficha precisamente era posibilitar el pensamiento sobre si mismos en relación a las actividades y los feedbacks generados en la clase de educación física. Dentro de las emociones bases experimentadas en los niños se resalta la felicidad y la tristeza, desarrolladas de manera dinámica en tanto los niños desarrollaban cada juego, mucho más marcada la tristeza en algunos, aun así, cierta cantidad la experimentaba por lo que las fichas rebelan, pero no era una emoción palpable en la sesión. Otra de las emociones recurrentes fue el miedo y la angustia, generadas por actividades donde debían realizar desplazamientos o juegos que los sacaba de su zona de confort. este tipo de sentimientos están presentes en todo momento en la vida del sujeto, sin embargo, con estas sesiones que invitaron a la autorreflexión, se pudieron tener en cuenta, traerse a colación en los cierres de l clase y relacionarse con la manera a que se respondía a estas emociones en términos de acción motriz, en tanto también se analizaba que generaba esas emociones.

E- Retroalimentación por parte de la población

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: [redacted]

Fecha	¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?	¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?	¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?	¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?	¿Qué descubrí que necesito mejorar?
27 April 2022	feliz y angustiado	guiando a mis compañeros	Si	cerrar mis ojos i confiar en mis compañeros	comportamiento

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: [redacted]

Fecha	**¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?**	**¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?**	**¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?**	**¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?**	**¿Qué descubrí que necesito mejorar?**
6 April 2022 Thursday	Tristeza Enojo	a creer en todo lo que podamos	Si ayuda para manejar las emociones	mas equilibrio	creatividad

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: [redacted]

Fecha	¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?	¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?	¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?	¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?	¿Qué descubrí que necesito mejorar?
6 de april 2022 04	cansancio felizidad	a expresar- los	si porque estuve mas tranqui- lo	divertirme y expresarme	mi fuerza

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: [redacted]

Fecha	¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?	¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?	¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?	¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?	¿Qué descubrí que necesito mejorar?
6 w wednesday 2021	Felizidad	yo queria correr pero habian dicho caminar y me tranquilise y camine	ayudandome en las cosas	aguanta el equilibrio	necesito mejorar a saltar

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: [redacted]

Fecha	¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?	¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?	¿Esta clase me ayudó a saber cómo ~~gestionar~~ manejar mis sentimientos?	¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?	¿Qué descubrí que necesito mejorar?
6 wednesday ~~abril~~ 2022		todos estaban ablando y yo diva a asev lo mismo Pero Manejé mis emociones	si Por que me enseño a manejar los sentimientos	muchas cosas como estar en Puntas y otras cosas	saltar en un Pie

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: Daniel Steven [redacted]

Fecha	¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?	¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?	¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?	¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?	¿Qué descubrí que necesito mejorar?
27-07-2022	Felicidad	Hablando con profesora	Si porque estuve triste pero con la ayuda del profe me sentí bien	Jugar en equipo	los instructores

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: Manuela

Fecha	**¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?**	**¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?**	**¿Esta clase me ayudó a saber cómo ~~gestionar~~ manejar mis sentimientos?**	**¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?**	**¿Qué descubrí que necesito mejorar?**
	emosion, canjansio dolor	Feliz	Si	las poses, ecilibrio, pasiensia	ecilibrio

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: [redacted]

Fecha 20	**¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?**	**¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?**	**¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?**	**¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?**	**¿Qué descubrí que necesito mejorar?**
Abril	estres felicidad	a intentar no gritar	un poco en el sentido de no Gritar	controlarme para no gritar	no estresar me tanto
2022					

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: [redacted]

Fecha	¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?	¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?	¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?	¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?	¿Qué descubrí que necesito mejorar?
20 de abril	diversión	mantener la calma	Corregir las emociones	compañerismo	no gritar calmados

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE CLASE

Do [redacted]

Fecha	¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?	¿Anteriormente ya había pensado sobre los sentimientos que me genera una actividad?	¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?	¿Qué habilidad descubrí que tengo?	¿Qué habilidad descubrí que necesito mejorar?
	Feliz activo emocion Triste competente	emocion activo	si ✓ ayudar ams ambos	saltar ser rapido	trabajo en equipo

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: [redacted]

Fecha miercoles 27 abril	**¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?**	**¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?**	**¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?**	**¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?**	**¿Qué descubrí que necesito mejorar?**
	felicidad miedo y alegria	me ayuda a controlar mi miedo	si me ayuda a controlar las alegria	jugar con los ojos serrados	a creer en mi misma y en mis compañeros

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: [redacted]

Fecha	¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?	¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?	¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?	¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?	¿Qué descubrí que necesito mejorar?
20 04 2022	Felicidad	Bien las manejé mejor que siempre	si mejore mas	me gorar mis sentimientos	mi actitu

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: Jhamara Pineda.

Fecha	¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?	¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?	¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?	¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?	¿Qué descubrí que necesito mejorar?
Wednesday 20 April 2022.	Tristeza. Felicidad.	devandolo en mi Corazon y Cabeza.	Si.	Aprender a como agarrar la pelota en el aire.	mi tristeza.

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: [redacted]

Fecha 27 abril	**¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?**	**¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?**	**¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?**	**¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?**	**¿Qué descubrí que necesito mejorar?**
	Felizidad	Porque me divertí	Si porque estuva triste	Trabajar en equipo	Liderar

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: Mariana Gomes 4°

Fecha	¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?	¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?	¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?	¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?	¿Qué descubrí que necesito mejorar?
30 Marco 2022	Felizidad y miedo	yo senti miedo pero puedo confiar con mis compañeros	Si porque se como espresar	controlar mis sentimientos	Manejar mis miedos

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: Yuliana Valeria Vargas rojas

Fecha	¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?	¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?	¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?	¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?	¿Qué descubrí que necesito mejorar?
27	Feliz	Senti miedo y al rato Conjie el mis compañeros	A confiar con mis Compañeros	Manejar mis sentimientos	nada

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: Sharon Maureen C.V.

Fecha	¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?	¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?	¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?	¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?	¿Qué descubrí que necesito mejorar?
wednesday 30 March 2022	Me asuste cuando me vendaron los ojos pero aprendí a confiar con mis compañeros	Me asuste cuando me vendaron los ojos pero aprendi a cofiar en mis compañeros	Sí y Mucho	Batear, caminar, confiansa y ga	La confiasa porque casi no confio en las personas

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: [redacted]

Fecha	¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?	¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?	¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?	¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?	¿Qué descubrí que necesito mejorar?
30	durante la clase Bien	senti miedo pero aprendi que puedo confiar en mis compañero	Si	No sabia que tenia que gatiar	muchas cosas

Retroalimentación del proceso de clase.

Observando mi formación y descubriéndome por medio del autoconocimiento.

Nombre: Geronimo Pinedo

Fecha 6 de Abril	**¿Qué sentimientos tuve hoy durante la clase?**	**¿Cómo me ayudo la clase de educación física para manejar mis emociones?**	**¿Esta clase me ayudó a saber cómo gestionar mis sentimientos?**	**¿Qué descubrí que puedo hacer en la clase de educación física de hoy?**	**¿Qué descubrí que necesito mejorar?**
	Felicidad	compartir en grupo	si y mucho correr patiar la pelotas	ser muy feliz	mi comportamiento

Gracias mucho