

**“EL LATIDO DEL AULA: CONSTRUYENDO CUERPOS EN COMUNIDAD”**

**Brandon Cantor Rodríguez**

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad en Educación Física**

**Lic. Educación Física**

**Bogotá, Diciembre, 2025**

**EL LATIDO DEL AULA: CONSTRUYENDO CUERPOS EN COMUNIDAD**

**Brandon Cantor Rodríguez**

**Tutora: Angelica Larrota**

**Mg. Educación**



**Trabajo de grado para optar al título de Licenciado en Educación Física**

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad de Educación Física**

**Licenciatura en Educación Física**

## **Dedicatorias**

A mi Familia, Pilar Rodríguez, Angie Cadena, Dominick Castillo

amigos, Omar Muñoz, Andrés Medina, Laura Fernández

Profesores, Angelica Larrota, Andrés Díaz, Guiomar Alarcón, Libardo Mosquera

Por su colaboración y compañía a lo largo de este proceso académico, que sin duda alguna fue transformador y virtuoso en mi vida profesional, académica y personal.

## **Agradecimientos**

A mi familia, amigos, maestros, tutora, compañero y a la gloriosa Universidad Pedagógica Nacional que en su facultad de Educación Física me brindo el acompañamiento a lo largo de 5 años, el cual ha marcado mi vida y me ha hecho consciente de la gran labor como maestro en esta sociedad que está marcada por el individualismo.

Así mismo, agradecer a todos los eventos en mi vida como deportista y estudiante, que me desarrollo el pensamiento crítico para ver más allá de una Educación de rendimiento y me impulso a soñar con una Educación que trascienda este pensamiento y permite una construcción de una mejor sociedad Colombiana.

Finalmente, agradecer a mí mismo por no desistir en todo este proceso académico que sin duda me puso a prueba y me permitió dar lo mejor de mí en momentos de bastante incertidumbre y complejidad.

## CONTENIDO

<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>6</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS.....</b>	<b>7</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>8</b>
<b>CONTEXTUALIZACIÓN.....</b>	<b>9</b>
JUSTIFICACIÓN.....	16
PROPÓSITO FORMATIVO.....	17
ANTECEDENTES.....	20
MARCO NORMATIVO.....	23
<b>SEGUNDO CAPITULO.....</b>	<b>26</b>
PERSPECTIVA EDUCATIVA.....	26
<b>TERCER CAPITULO.....</b>	<b>40</b>
DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN.....	40
<i>OBJETIVO.....</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....</i>	<i>44</i>
<i>METODOLOGÍA.....</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<i>Unidad cuerpo vivido.....</i>	<i>45</i>
<i>Unidad diversidad corporal.....</i>	<i>46</i>
<i>Unidad Cuerpo significativo.....</i>	<i>47</i>
<b>IMPLEMENTACIÓN PILOTO.....</b>	<b>49</b>
<b>ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA.....</b>	<b>98</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>104</b>
<b>REFERENCIAS:.....</b>	<b>107</b>

## Índice de tablas

TABLA 1. MACRO DISEÑO CURRICULAR.....	43
TABLA 2. DISEÑO CURRICULAR DEL SEGUNDO EJE DE ANÁLISIS .....	46
TABLA 3. DISEÑO CURRICULAR DEL TERCER EJE DE ANÁLISIS .....	47
TABLA 4. DISEÑO CURRICULAR DEL TERCER EJE DE ANÁLISIS .....	48

## Índice de figuras

<b>ILUSTRACIÓN 1.</b> TELARAÑA CONCEPTUAL DE LOS 3 EJES DE ANÁLISIS .....	36
<b>ILUSTRACIÓN 2.</b> REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL DISEÑO CURRICULAR .....	42
<b>ILUSTRACIÓN 3.</b> MOMENTO DE CIERRE.....	67
<b>ILUSTRACIÓN 4.</b> RECONOCIENDO TALENTOS .....	81
<b>ILUSTRACIÓN 5.</b> GUIÑO.....	86
<b>ILUSTRACIÓN 6.</b> JUEGO DE STOP .....	90
<b>ILUSTRACIÓN 7.</b> RELOJITO.....	93

## INTRODUCCIÓN

Este proyecto de grado cuestiona los enfoques tradicionales de la educación física, centrados en la competencia y en el entrenamiento del cuerpo como una máquina. Se señala que este modelo fomenta la exclusión, la apatía y la desigualdad entre estudiantes, limitando la creatividad, la reflexión y la cooperación. Desde autores como Giroux (1998), Luz Elena Gallo (2007), Manfred Max-Neef (1991) y Paulo Freire, se plantea que la educación debe orientarse hacia el desarrollo crítico, inclusivo y solidario, donde la interacción social, la empatía y la cooperación sean ejes centrales, así mismo se argumenta que la práctica educativa requiere superar el énfasis competitivo para dar paso a experiencias colectivas que fortalezcan la convivencia, la comunicación y el reconocimiento del otro. Al poner en práctica este proyecto curricular particular, se identifica que los estudiantes adoptan un pensamiento reflexivo y crítico sobre las prácticas en las que está inmerso, permitiendo promover un ambiente cooperativo y expresarse desde su corporalidad.

## CONTEXTUALIZACIÓN

Dentro de los contextos que envuelven la educación física, se pueden evidenciar aspectos positivos y negativos, de estos últimos se pueden encontrar diferentes y diversas problemáticas que surgen de la educación física y sus contextos. Estas problemáticas llevan a varias consecuencias que afectan e intervienen en la sociedad y sus relaciones interpersonales, también afectan sus capacidades sociales como la comunicación, la escucha activa, la colaboración, negociación y el compartir con otros que se encuentran en dichas relaciones y sus interacciones.

Vicente Pedraz por su lado ha desarrollado una postura crítica frente a la concepción tradicional de la educación física, en donde señala que esta se ha limitado históricamente a la repetición mecánica de movimientos a la búsqueda de resultados cuantificables en términos de rendimiento, esta perspectiva reduccionista termina subordinando el cuerpo a parámetros externos, sin reconocer su dimensión cultural, social y política. En este orden de ideas, la Educación Física hereda de los modelos higienistas, militares y deportivos el hecho de que coloca al alumno como un sujeto pasivo que debe adaptarse a normas preestablecidas, perdiendo el sentido emancipador que debería tener la práctica (Pedraz, 2010).

A menudo, la educación física se ve atrapada en un ciclo de enseñanza centrada en el profesor, donde el estudiante recibe y ejecuta información sin cuestionar ni relacionarla con su entorno. Este modelo de dirección, conocido como mando directo perteneciente a un método de enseñanza tradicional, puede generar aburrimiento y monotonía en el aula, afectando la espontaneidad y creatividad de los estudiantes. Por otro lado, no solo causa sentimientos y sensaciones negativas en los estudiantes, sino que también motiva el interés competitivo dentro de la clase y los estudiantes, no solo por el método de enseñanza, sino por los objetivos de la clase y

del profesor, causando en los estudiantes interés por ser los mejores sin reconocer al otro y su entorno. La falta de sentido y significado en las actividades físicas puede llevar a la competitividad desmedida y la apatía entre los estudiantes. La competencia, según Alfie Kohn (1986), tiende a separar a las personas y promover desigualdad, mientras que la apatía, según Erich Fromm (1941), surge del miedo a la libertad y la autenticidad en la sociedad moderna. Estas características se ven exacerbadas por enfoques técnicos que enfatizan la ejecución eficiente de tareas y la obtención de resultados medibles.

Este modo de proceder en la clase de educación física está influenciado por el sistema capitalista que convirtió el deporte en un negocio, centrado en una competencia que en general solo beneficia a los ganadores, no solo se evidencia esto en deportes individuales, sino también en deportes grupales también como el baloncesto, fútbol, hasta los juegos olímpicos están dentro de este mismo sistema económico que depende de los resultados que se obtienen de uno o varios deportistas. Esto se ve evidenciado desde la tecnificación de contenidos en el colegio, en donde se busca mejorar o perfeccionar una técnica deportiva para que así mismo el estudiante obtenga mejores resultados, o el hacer actividades por la necesidad de sacar una nota alta, dejando de lado las otras dimensiones del ser humano.

Según lo anterior, Vicente Pedraz sostiene que la educación física tradicional está caracterizada por imponer un currículum cerrado, en donde se plantean ejercicios que están centrados en el perfeccionamiento técnico y en la obediencia disciplinaria, esta mirada sobre la Educación Física limita la posibilidad de que los estudiantes se reconozcan como sujetos activos que son capaces de construir significados a través de su corporalidad. En palabras del autor, la tarea educativa no puede restringirse a “las condiciones en las que el cuerpo puede y debe ser enseñado dentro de la escuela; ha debido perfilar los límites del universo posible de la intervención

pedagógica sobre el cuerpo” (Pedraz, 2010, p. 80). En contra posición, el autor plantea que la Educación Física debe asumir un carácter reflexivo y crítico, orientado hacia la formación de sujetos que se reconozcan en su diversidad y que participen de una forma activa en la construcción de prácticas corporales significativas, con esto superar la mirada instrumental del cuerpo para entenderlo como territorio de experiencia, encuentro y transformación social.

Bajo esta mirada, la educación física tradicional, reproduce también relaciones verticales de poder, en donde el docente es quien dicta las normas de acción, mientras el estudiante asume un rol pasivo y obediente, esto contradice cualquier posibilidad de construcción colectiva del conocimiento o de comprensión del movimiento como experiencia compartida. Pedraz sostiene que este modelo “ha naturalizado la obediencia corporal como forma de aprendizaje” (Pedraz, 2010, p. 31), lo que limita la autonomía y la creatividad del sujeto en su proceso formativo.

Así mismo, las prácticas pedagógicas de la educación física han estado sustentadas y orientadas desde una mirada positivista de la realidad, del sujeto, de la experiencia corporal, en coherencia con el capitalismo, la corriente epistemológica identificada como el positivismo orienta el programa educativo que abarca la concepción del conocimiento científico, la concepción y percepción corporal, de sujeto, de sociedad que se envuelve dentro de la educación física. Este enfoque, caracterizado por su objetividad, observabilidad, medibilidad y cuantificación, ha dejado una huella profunda en la educación física. Desde la perspectiva positivista, se prioriza la observación empírica y la aplicación de métodos científicos como la evaluación técnica, calificación cuantitativa, tecnificación de contenidos y evaluación de resultados y no de proceso, dejando de lado el comprender y enseñar sobre el cuerpo humano, el movimiento y la salud.

Dentro de la educación física se promovió un enfoque técnico y medible dentro de la enseñanza de esta, contexto donde la eficiencia, eficacia, destreza y su evaluación objetiva de las

habilidades físicas eran prioritarias para las clases donde sus objetivos eran potenciar estas habilidades mediante ejercicios sistémicos, repetitivos y programados para la adquisición de mejores tiempos, mejora en la técnica deportiva. Cabe recalcar que, dentro de este discurso se ve al cuerpo como un objeto biológico observable y cuantificable, es decir que el cuerpo se interpreta como si fuera una máquina, en donde se pasa por alto aspectos tales como la conciencia y dando énfasis en movimientos y reacciones fisiológicas, mismo que se dejaba moldear conforme a las necesidades de la sociedad y cultura; dejando de lado el razonamiento y el pensamiento crítico y priorizando un estado mental de recepción, absorción y ejecución, momentos donde se condicionan las actitudes y acciones de este ser humano.

Por otro lado, el currículo se centra en transmitir conocimientos científicos en donde se emplea la metodología empírica, donde se prioriza la experimentación, la observación y evaluar de forma cuantitativa, esto sucede por un curriculum que es completamente rígido que hace énfasis en disciplinas como la biología, matemáticas, física, dejando de lado áreas artísticas, en donde el docente cumple un rol de autoridad, que es quien “deposita” el conocimiento en los alumnos, sin promover el pensamiento crítico.

Según lo anterior, estas problemáticas encontradas dentro de la clase de educación física, desde varias observaciones en distintas instituciones, se puede analizar como la institución educativa, el profesor y los estudiantes están involucrados en este contexto competitivo de manera directa y participativa activa o indirecta, dando como resultado un desarrollo de clase donde en el calentamiento el profesor dice “el primero que vaya hasta el final de las canchas toque la caneca de basura y vuelva 5 veces gana” los estudiantes solo ejecutan sin cuestionar el porqué de esta acción y por otro lado el profesor no explica, ni da la intencionalidad de la misma, esto no solo limita la dimensión crítica de los estudiantes, sino también limita las posibilidades de

comunicación social y fomenta la competencia de manera directa dentro de la estructura mental del estudiante. Para la actividad central el profesor plantea y ejecuta un circuito de baloncesto, donde el estudiante debe superar cada una de las estaciones que tienen saltos, zigzag, giros y cambios del balón de mano a mano driblando el balón y al final del circuito el estudiante debe convertir la cesta, de no convertir la cesta o fallar en alguna de las estaciones del circuito, ese intento no cuenta y el estudiante debe repetirlo, el resultado para poder obtener buena nota es convertir 10 cestas. Esta actividad, aparte de ser técnica y deportiva, también genera tensión en los estudiantes, causando enojo, frustración y desmotivación para los estudiantes que no pueden lograr dicho objetivo.

Por otro lado, la competencia dentro de la clase de educación física es uno de los pilares para las clases y sus contenidos curriculares, ya que uno de sus contenidos es el deporte, mismo que está configurado para competir y no para cooperar con el otro, estas clases y su desarrollo fomentan directa e indirectamente la competencia desde el calentamiento, el desarrollo principal de la misma, hasta la evaluación de esta. El énfasis en la competencia es uno de los fenómenos más controvertidos y problemáticos en la educación física, el modelo educativo tradicional, centrado en la evaluación cuantitativa y la búsqueda de la superioridad en habilidades físicas, ha acentuado las dinámicas competitivas, provocando problemas como la exclusión, la desigualdad y la desmotivación anteriormente ya mencionados (Kohn, 1986). Tradicionalmente, se ha concebido el aprendizaje motor como un proceso enfocado en la medición de resultados, la eficiencia y el rendimiento físico, lo que a menudo ha dado lugar a efectos negativos en las relaciones sociales y en el bienestar emocional de los estudiantes. Es evidente que un modelo educativo basado en la competencia no solo limita el potencial de los estudiantes, sino que también puede ser contraproducente. Los docentes de educación física deben reconsiderar sus enfoques pedagógicos,

optando por aquellos que favorezcan la reflexión crítica, la autonomía y la capacidad de los estudiantes para trabajar de manera conjunta. Siguiendo la perspectiva de Jean Piaget (1947), la construcción del conocimiento debe ser un proceso activo, en el que los estudiantes interactúan, experimentan y reflexionan sobre lo aprendido, más allá de cumplir con instrucciones sin cuestionarlas.

La competencia entendida como un enfrentamiento entre individuos que buscan llegar a un objetivo que es construida e influenciada por el contexto histórico, filosófico y económico del mundo, es decir que dentro de este contexto que envuelve la competencia el deporte y la educación física juegan un papel fundamental en la implementación de la competencia dentro de la sociedad y la formación académica.

En este contexto, el énfasis excesivo en la competencia también puede generar apatía en los estudiantes, ya que estos pueden perder el interés en la actividad física cuando esta se percibe solo como un medio para demostrar destrezas o vencer a otros. Erich Fromm (1941) describe este fenómeno como una deshumanización del individuo, una forma de desconexión emocional en la que los estudiantes dejan de percibir el valor de la actividad en sí misma y solo se enfocan en los resultados medibles. Esto puede llevarlos a adoptar una actitud de indiferencia y conformismo, alejándose de experiencias auténticas que contribuyan a su desarrollo integral. Esta apatía se ve amplificada en contextos pedagógicos donde el docente emplea un estilo autoritario y de "mando directo" (Mosston, 1986), en el que los estudiantes se limitan a ejecutar instrucciones sin espacio para la reflexión o el cuestionamiento. Este enfoque, que deshumaniza el proceso educativo, no fomenta la colaboración ni la interacción, sino que profundiza la desconexión entre los estudiantes, pues se priorizan los resultados individuales sobre el aprendizaje colectivo.

En la educación física, cuando la competencia se entiende desde una perspectiva reduccionista, basada únicamente en el rendimiento y la medición de logros, genera jerarquías entre los estudiantes. Según Alfie Kohn (1986), la competencia fomenta la creencia de que para que alguien gane, otro debe perder, lo que a menudo desemboca en sentimientos de exclusión y desigualdad. Esta división es particularmente dañina en una disciplina que debería enfocarse no solo en habilidades motrices, sino también en el desarrollo de las relaciones sociales como la cooperación y la empatía. La competencia, al centrarse en el "mejor rendimiento" de un individuo, tiende a reducir las experiencias de los estudiantes a una carrera hacia el éxito personal, en detrimento del aprendizaje colectivo, mismo que es entendido como la capacidad de las personas de aprender colectivamente, generando conocimiento por medio de la interacción social. Este tipo de dinámicas competitivas crea un entorno en el que los estudiantes se enfocan más en "ser mejores que otros" lo que limita las potencialidades del cuerpo humano y reduce la educación física a un ejercicio de comparación constante.

Sin embargo, enfoques pedagógicos como la educación corporal, los modelos constructivistas y las pedagogías críticas ofrecen alternativas para transformar las clases en espacios más inclusivos y colaborativos. Al promover el trabajo en equipo, la empatía, la cooperación y el reconocimiento del otro, es posible reconfigurar la educación física como un espacio de desarrollo integral, donde los estudiantes no solo mejoren sus habilidades motrices, sino que también crezcan como individuos y miembros de una comunidad. Este enfoque resalta cómo la competencia en la clase de educación física puede afectar negativamente tanto el aprendizaje como las relaciones entre los estudiantes y su bienestar emocional. También plantea alternativas pedagógicas para transformar esta dinámica, pasando de un modelo competitivo a uno cooperativo que favorezca el desarrollo integral de los alumnos.

Dado que el deporte se ha convertido en la práctica preferida en la educación escolar es importante señalar que a Colombia llega la competencia por influencia extranjeras en el siglo XIX, ya que las primeras clases de Educación física fueron marcadas por los modelos de entrenamiento y competencia de Europa, específicamente de Alemania y Francia, en estos países ya estaba formalizada la Educación Física con énfasis en los deportes tales como el fútbol, el atletismo y el baloncesto y la Gimnasia. En el siglo XX, las escuelas y las universidades empezaron a establecer sus propios programas de educación física, en donde se comenzaron a establecer competencias tanto escolares como universitarias, junto con ello se fundó la Liga colombiana de fútbol impulsando otros campeonatos deportivos en diversas Disciplinas. En los años 60' se crean los juegos Intercolegiados esto ayudo a formalizar el deporte competitivo en las escuelas, desde 1999 se capacita a los docentes en el área de educación física con énfasis deportivo en donde indirectamente se generan espacios competitivos, por otra parte, el sistema educativo actual en donde se llevan a cabo una educación física junto con los deportes, se permea la educación física de competencias deportivas.

### **Justificación**

En el contexto de formación educativa, las investigaciones, proyectos y prácticas son parte del quehacer educativo, que fortalecen la conexión entre lo que es la práctica y lo teórico, dando como resultado propuestas que responden a una problemática o necesidad social. Este proyecto en particular no solo busca responder a una necesidad o problemática, sino que también busca promover las dimensiones sociales y comunicativas de los estudiantes, fortaleciendo la interacción de unos y otros, la comunicación grupal y el reconocimiento de sí mismo y del otro. Por otro lado, la reflexión y el pensamiento críticos son importantes, entendido este último como lo menciona Dewey, “El pensamiento crítico es pensamiento reflexivo, que implica suspender el

juicio y mantenerlo en espera hasta contar con evidencia que lo sustente” (Dewey, 1910/1997, P. 25), esto ofrece una mirada hacia el cuestionamiento de las verdades absolutas, fomentando el análisis, en cuanto al pensamiento reflexivo el autor sostiene que, “la reflexión es una consideración activa, persistente y cuidadosa de toda creencia o supuesta forma de conocimiento” (Dewey, 1933, P. 9) estos dos conceptos son cruciales en el contexto donde este proyecto se desenvuelve, ya que es una herramienta que ayuda y apoya lo que se busca y propone para transformar y formar un ser humano crítico, capaz de reconocerse y dentro de ese mismo autorreconocimiento conocer al otro también, pensar el porqué, para qué y cómo de sus acciones, capaz de tomar decisiones con convicción y sentirse apoderado de sus decisiones.

Según lo anterior, es necesario hacer énfasis en cómo contribuir a la construcción de una sociedad más justa, capaz de reconocer al otro, tomar decisiones reflexivas y solucionar problemas por medio de la interacción social. El integrar el pensamiento crítico y cooperativo, en edades escolares no solo permite mejorar en el ámbito académico, sino que también los prepara para la vida, promoviendo un ser integral, siendo personas solidarias, responsables, innovadoras, y mucho más, en una sociedad que es cambiante y con mucha diversidad, permitiendo a estos mismos seres mejorar su entorno, siendo capaces de contribuir de manera significativa desarrollando una mentalidad de ética y responsabilidad mejorando la interacción social y la convivencia, ayudando a la sociedad con la empatía, la resolución de conflictos y configurando una sociedad más justa.

### **Propósito formativo**

Esta intención formativa se centra en desarrollar en los estudiantes la semilla de promover la inclusión, la cooperación y el pensamiento crítico, generando en las personas una convivencia sana, permitiendo crear una sociedad más justa, la educación entendida como un proceso integral,

no solo debe transmitir conocimientos, sino también fomentar en los estudiantes el reconocimiento de la diversidad, a través de la solidaridad la empatía y el respeto a la diversidad, colaborar en entornos diversos y reflexionar sobre el contexto en el que está inmerso. Desde el propósito formativo, se busca que entiendan que las diferencias enriquecen el aprendizaje y fortalecen la comunidad., promover actividades grupales, proyectos comunitarios y dinámicas de trabajo en equipo permiten a los estudiantes encontrarse con otros, construir proyectos colectivos que construyan una sociedad justa y democrática fomenta la resolución de conflictos, el respeto por opiniones ajenas, Vygotsky (1978) planteaba que el aprendizaje es un proceso social que se fortalece a través de la interacción con otros, lo que evidencia la importancia de implementar una metodología que permita la colaboración en la clase.

Ahora bien, esta propuesta formativa busca consolidar una comprensión profundamente humanista de la educación física y corporal, en la cual el ser humano sea reconocido como un sujeto sensible, pensante y transformador, capaz de construir sentido a través del movimiento, el dialogo y la convivencia, donde este orientada a formar pensadores críticos y comprometidos con la dignidad del cuerpo. También, se le apuesta a que se asuma el cuerpo no como un objeto de control ni de rendimiento, sino un territorio vivo de memoria, emoción y lenguaje (Gallo, 2018), educar el cuerpo implica educar la sensibilidad, reconocer en el gesto y en la relación con los otros la posibilidad de tejer comunidad y construir identidades plurales.

Desde una mirada humanista y crítica, el propósito formativo es que los jóvenes aprendan a valorar la diversidad corporal, reconociendo que cada cuerpo tiene su historia, su ritmo y su forma única de expresarse, así se busca, que puedan cuestionar los estereotipos impuestos por los medios de comunicación y las redes sociales, desarrollando una visión más libre y respetuosa de sí mismos y de los demás. En coherencia con el presente proyecto se espera que los estudiantes

logren comprender lo que Freire enuncia y es que “nadie educa a nadie, nadie se educa solo, los hombres se educan entre sí mediatizados por el mundo” (Freire, 1996, P. 72), es por esta razón que las clases se conciben como espacios de aprendizaje cooperativo y dialogo, donde cada experiencia corporal se convierte en una oportunidad para pensar, crear y transformar la realidad.

Teniendo en cuenta lo anterior se le apuesta a la formación de un sujeto que sea inclusivo, cooperativo y que salga a flote su pensamiento crítico, que sea capaz de crear un ambiente inclusivo y de apoyo “El aprendizaje se potencia cuando los individuos interactúan y cooperan en una tarea común. La colaboración con personas más competentes o con compañeros fortalece la comprensión y la habilidad del estudiante” (Vygotsky, 1934/1995, p.89) También nos señala que se debe promover actividades en la que los estudiantes deban colaborar para resolver problemas, compartir responsabilidades y aprender unos de otros.

Ahora bien, es necesario abordar como la cooperación y la ayuda mutua nos permite resolver conflictos de la vida diaria. “Los individuos que adoptan una orientación cooperativa no solo buscan alcanzar sus propios objetivos, sino también los de los demás, y reconocen que la cooperación es clave para resolver disputas y promover el bienestar común” (Morton Deutsch, 1973, p.11) En el contexto escolar es necesario brindar espacios en donde se demuestren prácticas cooperativas e incluyentes, en donde todos puedan alcanzar metas y objetivos en común.

Finalmente, este proyecto busca transformar la competencia en un puente que fortalezca las relaciones interpersonales y reduzca la exclusión, por medio de la cooperación en donde los logros no sean medidos de manera personal, sino por la capacidad de lograr objetivos junto a otros, facilitando contextos que den paso al dialogo e interacción grupal, que den paso a la cooperación mediante juegos cooperativos para contrarrestar la exclusión y poder redefinir el

termino de triunfo no en un logro individual sino en la cohesión entre los integrantes del grupo facilitando la inclusión y mejorando las relaciones entre pares.

### **Antecedentes**

Es necesario realizar una búsqueda en la cual se identifiquen los proyectos de investigación, tesis de grado, artículos y demás textos académicos e investigativos que tienen relación o el mismo contenido con la temática que hemos abordado, esto se realiza con intención de situar el escrito a nivel local, nacional e internacional, tratando de identificar algunos conocimientos que no se habían contemplado en la estructura del tema y que ayudan a la comprensión del mismo, de igual forma se han presentado abordajes de la competencia como promueve la exclusión social y la incidencia en las relaciones interpersonales.

A continuación, se analizará la obra que se llama “Educación física y curriculum. Introducción crítica” de David Kirk (1990), este nos habla de que el curriculum no es un conjunto de contenidos o programas predefinidos, el autor señala que “el curriculum no es un documento estático, sino una serie de decisiones políticas y pedagógicas que determinan que conocimiento se considera valido y digno de ser enseñado” (Kirk, 1990, P. 25), esta afirmación nos deja evidenciar que el curriculum está impregnado por relaciones de poder que configuran las formas en que se concibe la educación física, el cuerpo y el aprendizaje.

Desde esta perspectiva, la educación física no puede reducirse a un enfoque técnico o instrumental, por el contrario, debe reconocerse como un espacio de disputa simbólica donde se construyen identidades corporales, se legitiman valores sociales y se reproducen o transforman las normas culturales sobre el cuerpo, como lo afirma Kirk “enseñar educación física es también enseñar una manera de ser en el mundo, una forma de entender el cuerpo y su relación con los

demás” (Kirk, 1990, p. 48). El autor propone que la educación física enfrenta el desafío de responder a problemáticas sociales como la inequidad, la diversidad cultural, los estereotipos corporales y la influencia de los medios de comunicación en la percepción del cuerpo, adoptar una percepción crítica del curriculum implica repensar las finalidades de la disciplina ¿para qué y para quién enseñamos educación física?, en este sentido el autor sostiene que “una educación física crítica debe orientarse hacia la emancipación, la autonomía y el bienestar integral de los sujetos” (Kirk, 1990, P. 104). Esto requiere diseñar experiencias pedagógicas que promuevan el dialogo, la cooperación, la reflexión y la comprensión del cuerpo como parte de una totalidad humana.

A continuación, se analizó el trabajo de grado de la Universidad Pedagógica Nacional, titulado “Tejiendo comunidad: propuesta pedagógica desde la educación corporal y la educación física crítica, Nomesqui Cardozo, 2023”, donde nos presenta un proyecto de grado que problematiza la tradicionalidad en la educación física escolar y propone una intervención pedagógica fundamentada en la corporeidad y la pedagogía crítica, este proyecto parte de como se ha ido teniendo una desvalorización de lo corporal en la educación física y la escasa participación comunitaria, poniendo en dialogo elementos teóricos, prácticos y éticos con el fin de construir espacios educativos más humanos y significativos. Este análisis explora los principales aportes de la obra, sus fundamentos metodológicos, sus implicaciones educativas, así como algunas tensiones que pueden surgir en su implementación, para aportar a la reflexión sobre como extirpar las practicas tradicionales limitantes y reivindicar una educación física crítica, situada y transformadora.

Uno de los principales hallazgos que dejó este proyecto fue que la educación física crítica logra fomentar mayor compromiso de los sujetos comunales, expresado en la participación, el sentido de pertenencia y el reconocimiento de la corporeidad como parte esencial de la experiencia

educativa, la propuesta también permitió evidenciar, que las practicas tradicionales de educación física dejan muchas veces al estudiante como mero ejecutor, mientras que una pedagogía crítica potencia su agencia, reflexión ética y capacidad de transformar su relación con el cuerpo y con los otros. El enfoque del proyecto invita a revisar profundamente los supuestos de lo que significa enseñar educación física y dejar de concebir como una disciplina marginal, complementaria o simplemente de desarrollo físico y reconocerla como campo pedagógico fundamental para la formación integral, para la equidad, para la justicia corporal.

A continuación, se aborda: “El juego, un camino hacia la socialización” Rodríguez, M. P. (2016). En este proyecto su principal problemática se basa en el enfoque que se le da al juego, en donde predomina la competencia y no la cooperación, haciendo que los estudiantes adopten en su personalidad el individualismo, la exclusión hacia personas que no tienen las misma habilidades, apatía, esto afecta de manera directa la socialización y la integración de todos los estudiantes, destacando que mediante el juego se debería aprender a relacionarse con los demás, compartir con el compañero, resolver conflictos y adaptarse a las reglas sociales.

Se concluye que en este proyecto se aborda el juego con un posibilitador de socialización en los niños, desarrollando en conjunto algunas habilidades sociales como la cooperación, la empatía, y la comunicación, Rodríguez pone énfasis en como los niños mediante los juegos logran practicar normas sociales, manejar las emociones y entender la importancia de respetar y comprender a los compañeros, ya que en facilita la integración de los niños que por lo general suelen ser alejados o excluidos en el día a día.

Ahora bien, siguiendo en la ruta de búsqueda de información, se analizó un trabajo de grado a nivel Nacional de Hernández, J., y Reina, H. (2016) en El juego cooperativo: un recurso pedagógico en la clase de educación física de la básica primaria de la I.E.M. Normal superior de

pasto. En donde explora como los juegos cooperativos pueden ser una alternativa para fortalecer habilidades sociales, promover una adecuada convivencia, la principal problemática que se aborda en este escrito es que muchas clases de educación física se centran en la competencia y el rendimiento individual, lo que esto puede llevar a la exclusión, la rivalidad o conflicto entre los mismos estudiantes.

Según lo anterior, la educación física debería responder a esta problemática con juegos cooperativos, en donde se promueva el trabajo en equipo en las clases dejando a un lado la exclusión, llevando a la empatía y el respeto en la clase de educación física en la primaria, queriendo transformar la educación física medible, por una educación física reflexiva abriendo paso a desarrollar habilidades socioemocionales como la empatía y el respeto mutuo.

### **Marco Normativo**

El marco normativo que enmarca y fundamenta la problemática de investigación del proyecto se presenta a continuación, el trabajo cooperativo es un aspecto fundamental para construcción de un entorno educativo lejos de la violencia, este enfoque se basa en la colaboración entre estudiantes, docentes y otros miembros de la comunidad educativa, lo que permite la resolución conjunta de problemas y el aprendizaje mutuo, fortaleciendo la comunicación, el conocimiento, la reflexión, tanto del grupo como del estudiante también, el trabajo cooperativo fomenta la construcción de habilidades sociales, la empatía, el respeto mutuo y es clave para desarrollar una cultura escolar inclusiva y tolerante (que reconoce al otro como un compañero). A continuación, se hablará sobre el marco normativo que fundamenta esta investigación, basado en diversas normas y leyes, nacionales, locales e internacionales que promueven la importancia del trabajo cooperativo para mejorar el ambiente socio-escolar. En

nivel internacional, se subraya la necesidad de fomentar la paz y de promover la resolución de conflictos mediante enfoques cooperativos, para ello, se hace hincapié en la importancia de dotar a los estudiantes de habilidades que les permitan resolver conflictos de manera constructiva y en colaborativa con otros, a través de la gestión del trabajo grupal, se busca que los estudiantes reconozcan sus derechos y deberes, que participen activamente en la solución de los problemas que afectan su entorno escolar, fortaleciendo la reflexión, comunicación y crítica, de todos los estudiantes en las instituciones educativas.

Teniendo en cuenta que, en la Declaración Universal de Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño, esto sirve como base para proponer el trabajo cooperativo en el contexto educativo. La convención sobre los derechos del niño (1989) resalta dentro de sus artículos la importancia de fomentar la comprensión, la tolerancia, la amistad y la cooperación. En otra instancia el bienestar emocional permite a los seres humanos afrontar las presiones de la vida cotidiana y contribuir positivamente a su comunidad. Este bienestar emocional se puede lograr, en parte, a través de actividades que promuevan el desarrollo grupal, como el fomentar del trabajo en equipo y la reflexión colectiva durante las clases de educación física, mediante situaciones que lleven al grupo a resolver problemas, donde los estudiantes participen activamente y críticamente, cada estudiante está en capacidad de socializar su punto de vista y perspectiva de cómo resolver y por qué resolver los problemas encontrados en cada situación de la clase.

En el contexto colombiano, la legislación nacional y los lineamientos del Ministerio de Educación refuerzan la importancia del trabajo cooperativo en la resolución de conflictos escolares. La Constitución Política de Colombia y la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994) destacan el derecho de los estudiantes a una educación de calidad en un entorno

respetuoso, también destacan la importancia que tiene la cooperación social y como esta debe estar dentro del ámbito educativo. Los programas de convivencia escolar, promovidos por el Ministerio de Educación, incorporan estrategias que incluyen la formación en mediación, la resolución de conflictos y la participación de los estudiantes en la construcción de una cultura de paz y empática.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, la Secretaría de Educación Distrital fomentan la participación activa de los estudiantes, docentes y padres de familia en la resolución de conflictos, promoviendo la creación de comités para la convivencia y la organización de actividades que facilitan el diálogo y la tolerancia, la capacitación del personal docente y administrativo es fundamental para que se puedan manejar los conflictos de manera efectiva y cooperativa, empleando técnicas de mediación y comunicación. En este contexto, el trabajo cooperativo no solo favorece la resolución de conflictos, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades esenciales para la vida, como la capacidad de trabajar en equipo, la toma de decisiones colectivas y la gestión emocional. Esto se ve reflejado en actividades de bienestar promovidas por el Distrito Capital, se busca sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de la salud emocional y la cooperación en la creación de un entorno escolar saludable.

## SEGUNDO CAPITULO

### **Perspectiva Educativa**

Para iniciar, es crucial incorporar elementos que fomenten el pensamiento crítico y la autonomía del estudiante, como sostienen Piaget (1947) y Rogers (1994). En donde Piaget nos habla desde su teoría del desarrollo cognitivo, haciendo énfasis de que el aprendizaje es un proceso para la construcción del conocimiento con su interacción con el entorno, en donde los estudiantes pueden desarrollar el pensamiento crítico mediante la resolución de problemas y cuestionar hipótesis, mientras que Carl Rogers (1994), desde su perspectiva en donde el estudiante es el centro del aprendizaje en donde da prioridad a la libertad como eje fundamental para el aprendizaje significativo.

A partir de lo anterior, es necesario abordar a John Dewey en su obra “Experience and Education” de 1938, que es un pilar en el aprendizaje activo y reflexivo, que nos permite desarrollar el pensamiento crítico mediante el cuestionamiento constante de su aprendizaje conectando así con su propia experiencia, la educación no puede limitarse a la transmisión de conocimiento o habilidades; debe fomentar la capacidad de pensar de manera crítica, evaluar las circunstancias y participar activamente en la toma de decisiones democráticas. “Los ciudadanos que no piensan críticamente no pueden desempeñar un papel efectivo en una sociedad democrática” (Dewey, 1938, Experiencia y Educación). Dewey plantea que la educación debe ser un proceso dinámico y experimental, que permita la conexión de los estudiantes con su entorno y fomente la reflexión sobre sus experiencias, en donde el aprendizaje reflexivo no es simplemente una acumulación de conocimientos, en donde Participan activamente en el proceso

de aprendizaje, no como receptores pasivos de información, y más bien como pensadores activos que cuestionan, analizan y reformulan los problemas planteados.

Dewey entendía la educación como un medio para desarrollar sensibilidad social y el sentido de comunidad en los estudiantes, “una sociedad democrática debe ofrecer iguales oportunidades de desarrollo para todos sus miembros” (Dewey, 1916/1998, p.84), enfatizando así el derecho de cada individuo a una educación de calidad sin distinciones, permitiendo que cada estudiante se sienta participe en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Dewey sostenía que el aprendizaje es un proceso social, por ende, es necesario incentivar la cooperación para la construcción de conocimiento, “a través de la interacción con sus pares, los estudiantes desarrollan habilidades de comunicación, empatía y resolución de conflictos, competencias fundamentales para una convivencia democrática y pacífica” (Glassman & Whaley, 2000), El aprendizaje cooperativo permite que los estudiantes resuelvan problemas en conjunto, donde Dewey argumentaba que “el progreso depende de la capacidad de los individuos para trabajar juntos hacia objetivos comunes” (Dewey, 1916/1998, p.112).

Henry Giroux inspirado por Paulo Freire, entiende la educación como un acto profundamente político y ético capaz de contribuir a la transformación social, por ende su propuesta pedagógica se fundamenta en formar ciudadanos críticos, capaces de participar activamente en la construcción de una sociedad más justa, para Giroux (1998), plantea que la educación debe concebirse como una práctica política y cultural donde los sujetos puedan desarrollar conciencia crítica sobre las condiciones sociales que los rodean, abogando por una educación crítica y democrática que reconozca la pluralidad cultural, promueva la participación activa de los estudiantes y permita el pensamiento crítico, “la pedagogía crítica busca capacitar a

los estudiantes para que actúen como ciudadanos comprometidos, capaces de luchar por una democracia radical” (Giroux, 2015, p. 12).

Según lo anterior, Giroux se fundamenta en una visión emancipadora y ética en su concepción de ser humano, donde los seres humanos para él son sujetos históricos y sociales, capaces de reflexión, crítica y transformación, no considera que el estudiante es un receptor pasivo de conocimiento, sino un agente activo que puede construir y participar en la transformación de su entorno. Además, vincula una visión del ser humano como ciudadano en formación, lo que implica un compromiso con el bien común, proponiendo una pedagogía que reivindique la dignidad humana, la solidaridad y la justicia frente a la deshumanización que promueve el neoliberalismo, la cual reduce al sujeto a su valor económico.

Por ende, la pedagogía crítica que propone Giroux se caracteriza por no ser únicamente de una metodología didáctica, sino un enfoque filosófico y político que busca empoderar a los estudiantes, destacando algunos principios fundamentales como el reconocimiento de la educación como un espacio de lucha cultural y política, el fomentar el pensamiento crítico y el análisis de las relaciones de poder, el papel activo del docente como intelectual público y agente de cambio. También se considera esta pedagogía como la pedagogía de la esperanza, porque apuesta por la posibilidad de transformación individual y colectiva, según McLaren, “no puede haber desarrollo humano sin justicia social, ni puede hablarse de humanidad mientras existan pueblos sometidos por la lógica del capital” (McLaren, 2015, P. 104).

Así mismo, el docente deja de ser un simple transmisor de conocimientos para convertirse en un agente cultural, un mediador entre el conocimiento académico y las experiencias de los estudiantes. Giroux insiste en que el educador debe “vincular el aprendizaje con la práctica democrática y la responsabilidad social” (Giroux, 2011, P. 64), la enseñanza debe

propiciar la construcción colectiva de saberes, reconociendo las voces históricamente marginadas y fomentando la participación activa de los educandos.

Por otro lado, para Dewey el pensamiento crítico era un elemento indispensable para la formación ciudadana y el desarrollo personal, y definió este concepto como “la reflexión activa, persistente y cuidadosa sobre una creencia o forma de conocimiento, a la luz de los fundamentos que la sustentan y las conclusiones a las que conduce” (Dewey, 1933, p.9), la educación, debe estimular a los estudiantes a cuestionar, investigar y analizar la información de manera autónoma y crítica, esta capacidad no simplemente refuerza el aprendizaje, también da un acercamiento a participar de manera consciente y activa en la sociedad.

Ahora bien, la teoría que propone el psicólogo Lev Vygotsky describe una teoría de desarrollo que promueve la interacción social y el aprendizaje cooperativo, dándole importancia a la cultura, el desarrollo cognitivo y el desarrollo social del niño. Esta teoría se desarrolla en la adaptación en contextos sociales y como estos contextos fortalecen el desarrollo óptimo del niño en cuanto a la culturalidad, cognitivo, que se encuentran en los contextos educativos, la emocionalidad también hace parte fundamental de esta teoría, ya que es regulada por medio de la interacción social que se encuentra en la misma. Esta teoría establece que los conocimientos, capacidades y habilidades son potenciadas por medio de la interacción con otros por medio de la colaboración dinámica, estos procesos no solo se desarrollan de manera introspectiva, sino que también por medio de la sociedad y cultura.

Esta teoría establece que el aprendizaje es un proceso socialmente mediado, en donde los individuos desarrollan habilidades cognitivas a través de la interacción con otros y con el entorno, según Vygotsky “el desarrollo cognitivo es el resultado de un proceso dialectico en el que el aprendizaje social se convierte en desarrollo personal” (Vygotsky, 1978, p. 57). Ahora

bien, el aprendizaje es un fenómeno social, y el conocimiento se construye a través de la cooperación y el dialogo, donde el autor con sus investigaciones destacan el valor de la mediación social, en donde los estudiantes logan apoyarse en sus pares y adultos más experimentados para alcanzar niveles de comprensión mucho más profundos, en palabras de Vygotsky, “ a través de otros llegamos a ser nosotros mismos” (Vygotsky, 1978, p. 87), destacando el poder de la interacción en el desarrollo cognitivo.

Esta teoría se desenvuelve por medio de zonas y momentos donde el aprendizaje es fortalecido por medio del andamiaje que se encuentra entre los momentos, en primer lugar se puede hablar de la zona de desarrollo próximo este es uno de los conceptos más importantes de la teoría de desarrollo que desarrolla Vygotsky, esta teoría describe el espacio entre lo que un niño puede hacer por sí mismo y lo que puede lograr con la ayuda de alguien más experto, como un adulto o un compañero más avanzado estableciendo un andamiaje en el aprendizaje que se está desarrollando. Esta zona es el espacio donde ocurre el aprendizaje más efectivo por medio de la interacción social, por ejemplo: en el ámbito de la educación física un niño no puede realizar una acción como saltar lazo, el maestro le muestra el paso a paso de cómo realizar dicha acción, o los estudiantes que sí pueden realizar esta acción le muestran y enseñan cómo saltar lazo, después de esta interacción el niño con práctica y ayuda puede desarrollar esta habilidad.

Cabe recalcar que esta teoría de desarrollo que establece el Vygotsky no solo demuestra el momento de zona de desarrollo próximo, sino que también está presente otros momentos que el autor les da una gran importancia también. Uno de estos momentos es el nivel de desarrollo real, es lo que el niño puede realizar por sí solo, es decir que es un reflejo claro de las habilidades consolidadas y conocimientos ya adquiridos. Por otro lado, el autor nos habla también del nivel de desarrollo potencial, este nivel demuestra lo que el infante es capaz de realizar sin ayuda, lo

que por medio de la práctica llega a alcanzar a realizar. Estos momentos no están separados, sino que se dan en el desarrollo del aprendizaje, se desarrollan por medio del andamiaje entre los momentos de la teoría.

Es preciso mencionar que Manfred Max-Neef por su parte, propone una teoría de desarrollo a escala humana, esta perspectiva profundamente humanista que redefine el desarrollo no en función del tener, sino del ser, hacer y convivir, en la cual introduce una comprensión integral del desarrollo humano, basada en la satisfacción de necesidades humanas fundamentales, la participación activa de las personas y la articulación entre las diversas esferas del desarrollo humano como lo son: individual, social, ecológica, económica y cultural. Esta propuesta surge como una crítica directa al paradigma de desarrollo que dominaba el mundo, basado en el crecimiento económico como sinónimo de progreso, este enfoque reduccionista ha llevado a un desarrollo “deliberadamente deshumanizado” (Max-Neef, Elizalde & Hopenhayn, 1991) desde esta lógica Max-Neef propone un paradigma alternativo en donde pone al sujeto en el centro del desarrollo, entendiendo que el bienestar no depende exclusivamente de factores materiales, sino de condiciones subjetivas, sociales y ecológicas.

La propuesta de desarrollo a escala humana que pone en evidencia Max-Neef, se basa en unos principios fundamentales, la satisfacción de necesidades humanas fundamentales, participación y autonomía y la adecuación cultural y contextual, se promueve con estos principios al ser humano como eje central del desarrollo, no como un instrumento u objeto de la economía, más bien como sujeto ético, político y social. A diferencia de las necesidades convencionales que se vinculan a bienes materiales específicos, Max-Neef propone una clasificación que se basa en dos dimensiones que son: la naturaleza existencial (ser, tener, hacer) y axiológica del ser (subsistencia, afecto, entendimiento, ocio, creación, libertad e identidad).

Max-Neef sugiere que para una comprensión integral del desarrollo humano, es necesario considerar unas esferas que estas interrelacionadas que deben ser abordadas simultáneamente, Primeramente la esfera individual la cual implica el fortalecimiento de las capacidades, la conciencia crítica, la autoestima, el conocimiento y la salud, enfatizando la importancia de crear condiciones para el desarrollo de la autonomía, seguido de la esfera social, que supone el fomentar estructuras democráticas, la justicia social y el fortalecimiento del tejido comunitario, dando paso a la esfera ecológica, que subraya la necesidad de establecer una relación armónica con la naturaleza haciendo uso racional de los recursos, para Max-Neef (1991), “no hay economía posible sin ecosistemas funcionales”, para dar paso a la esfera económica, que está alejada de la economía convencional y promueve una economía social y solidaria, orientada a satisfacer necesidades reales y no a generar acumulación ilimitada de capital, por ende el desarrollo económico desde este enfoque, debe medirse en función de la capacidad para generar equidad, empleo digno y satisfacción de necesidades, pasando a la última esfera que es la cultural, donde se incluye la identidad, los valores, la espiritualidad, las tradiciones y el sentido de pertenencia, reconociendo y fortaleciendo las expresiones culturales de los pueblos, siendo la homogenización cultural que se mueve por la globalización económica vista como una amenaza al desarrollo humano autentico.

Este proyecto pretende potenciar la capacidad de la crítica y reflexión y las relaciones sociales por medio de la interacción social, estableciendo el aprendizaje colectivo e individual con solución de problemas en conjunto, estas situaciones donde se encuentran los problemas a desarrollar, mismas situaciones que potencian las capacidades comunicativas como escuchar, hablar, también las capacidades cognitivas como el lenguaje, razonamiento, resolución de problemas, entre otras. La teoría de desarrollo que propone el psicólogo Vygotsky donde él

establece un desarrollo de aprendizaje que se da por momentos, este desarrollo es potenciado por medio de la interacción social, entonces por medio de la interacción social y los momentos que establece la teoría se llega a potenciar lo que este proyecto pretende, como son las capacidades cognitivas, comunicativas y la cooperación que son finalidades de este proyecto curricular particular.

Por otro lado, abordaremos a Luz Elena Gallo en su propuesta de Educación Corporal nos menciona que es un proceso formativo que integra sensibilidad, subjetividad, creatividad y reflexión, en esta propuesta la autora nos ofrece una alternativa en cuanto a la visión que se le ha dado al cuerpo desde la educación Física, en donde este es visto como una máquina de entrenar, así como afirma Gallo (2007)

El cuerpo es presencia en el mundo, que es expresión simbólica, que el cuerpo da que pensar y nunca termina de dar que decir, que el cuerpo en su expresividad no se agota, que es cuerpo vivido, dramático, que vive el espacio y habita el tiempo, que el cuerpo actúa en sus gestos...

Esto lleva a decir que la Educación Física ha olvidado la corporeidad (pág. 70)

Haciendo esta crítica a como se ha tecnificado el cuerpo, rechazando por completo estos modelos de enseñanza-aprendizaje en los que el cuerpo es solo para entrenarlo, o visto fisiológicamente, también mencionando la homogeneización que se impone en la estandarización de la escuela, y en los deportes competitivos, ofreciendo por el contrario en su propuesta la subjetividad de cada persona, y que cada uno vive su cuerpo de una manera única, siendo la educación corporal la que permite explorar de forma personal y única esa experiencia de vivir su cuerpo.

Gallo, entiende la educación corporal como un proyecto pedagógico que coloca al cuerpo en el centro de la formación entendiéndose como un sujeto cultural y social, se trata de un cuerpo vivo, histórico y relacional, que guarda memorias y produce significados, según la autora, “hablar del cuerpo como ‘construcción simbólica’ es saber que el cuerpo está dotado de sentido” (Gallo, 2018, p. 74). Así mismo, Gallo propone comprender el cuerpo como territorio cultural, en donde el cuerpo esta atravesado por prácticas, discursos y símbolos que lo configuran, la danza, el juego, la vestimenta, los gestos cotidianos y los deportes son manifestaciones culturales que dan forma a la manera como se vive el cuerpo.

En este sentido, la educación corporal busca que las personas reconozcan en sus movimientos la huella de su historia y la de sus comunidades, Gallo (2012) afirma que “lo que nos pasa produce efectos sobre el modo como nos vemos y entendemos, produce efectos sobre nosotros mismos, por ello, podemos crear nuevas maneras de ver, oír y sentir” (Gallo, 2012, p. 510), así una clase no se limita a la ejecución de ejercicio físicos, sino que abre la posibilidad de dialogar sobre que significan esos gestos, de donde provienen y como nos conectan con otros.

La propuesta de Gallo (2012) también se sostiene sobre el principio de cooperación, en contraposición a la competencia que caracteriza a la educación física tradicional, la educación corporal propone dinámicas donde el encuentro con el otro se viva desde la solidaridad y el reconocimiento. En un contexto escolar, esto se traduce en diseñar actividades donde el éxito no depende del rendimiento individual, sino de la construcción colectiva, de esta forma la cooperación se convierte en una herramienta pedagógica para cultivar empatía, respeto y sentido comunitario, aspectos esenciales en una sociedad marcada por la fragmentación y la competencia.

La educación corporal no consta de los mismos contenidos disciplinares de la educación física tradicional, se busca resignificar esa reproducción de habilidades técnicas para darle paso a un cuerpo vivido, un cuerpo que siente, se comunica, se expresa y se relaciona, el contenido no está basado en el movimiento físico, estos contenidos giran en torno a la experiencia de ser cuerpo en el mundo en donde cada persona porta una historia corporal y esta debe de ser reconocida, “La educación corporal permite pensar desde otro lugar la corporalidad, pues no se trata del cuerpo como organismo-objeto, sino de la singularidad de nuestra experiencia subjetiva” (Gallo, 2010, p. 42), no se trata de simplemente hacer correr 100 metros por ver quien es mejor, se trata de hacer el trabajo reflexivo de cómo se siente correr en grupo, que emociones me genera correr así, que recuerdos me trae esto, es de recalcar que el movimiento es vivencia subjetiva de cada uno.

Uno de los aportes más relevantes de esta propuesta, es la posibilidad de construir un currículo alternativo que fomente la cooperación y el pensamiento crítico. Según Gallo (2009), el currículo no debe entenderse como una lista de contenidos a cumplir, no ofrece otra mirada “el ser humano para poder formarse, tiene que ponerse en relación con el mundo que esta frente a él. Una Educación Corporal, vista desde un punto de vista formativo, implica la imbricación entre el cuerpo y el mundo” (Gallo, 2009, p. 236). La educación corporal invita a diseñar proyectos pedagógicos que se centren en problemáticas sociales: el cuidado del cuerpo en contextos de consumo, la igualdad de género en el deporte, la relación entre cuerpo y medio ambiente, entre otros. De esta manera, el aula se convierte en un espacio donde se articula la práctica corporal con la formación ciudadana y ética.



*Nota.* Relación en los tres ejes de análisis y coherencia conceptual de Luz Elena Gallo, Henry Giroux y Manfred Max-Neef.

Con respecto a la perspectiva educativa del proyecto, en primer momento se hace referencia al PCLEF ya que este se rige bajo tres áreas, Humanística, Disciplinar y pedagogía, bajo estas áreas la Licenciatura en educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional se basa en su construcción de ser humano, que en este caso es uno críticamente cooperativo, envuelve características como la de cooperar, pero también es reflexivo y evaluativo, además de colaborar y trabajar en equipo, sabe cuestionar y analizar las situaciones en las que es participe, es decir que es una persona capaz de aportar su pensamiento analítico y evaluativo a la cooperación, analizando y evaluando diferentes ideas, perspectivas y situaciones antes de tomar decisiones, llegando a la reflexión sobre su entorno, siendo capaz de no simplemente recibir información, sino también la evalúa, interpreta y reconoce sus implicaciones.

La educación Física, desde la mirada que nos ofrecen Devís y Peiró, trasciende el entrenamiento del cuerpo para convertirla en un espacio de comprensión cultural del cuerpo, como lo señalan los autores:

La Educación Física debe entenderse como una práctica educativa que ayuda a comprender el cuerpo en relación con la sociedad y la cultura, y no únicamente como un entrenamiento de las capacidades físicas. (Devís & Peiró, 1992, p. 15)

Donde el movimiento no es simplemente funcional o mecánico, sino una forma de construir sentido, ciudadanía y comunidad, apuntando a una cultura que sea dialógica, inclusiva, cooperativa y emancipadora, donde el cuerpo educa, transforma y comunica, esta idea se opone a

la lógica neoliberal que reduce el cuerpo a un instrumento de competencia o mercantilizado, en cambio se propone una cultura donde se valore la corporeidad como dimensión esencial del ser humano, apostando que sea más solidaria, crítica, humanista y orientada al desarrollo integral del ser humano.

El cuerpo ha tenido a lo largo de la historia una concepción desde diferentes perspectivas pedagógicas, críticas y fenomenológicas, lo que nos permite ampliar el sentido a que va más allá de lo Biológico:

Paulo Freire

Paulo Freire (1970), su pedagogía del dialogo nos ofrece una mirada en donde la educación física es un escenario para el encuentro y la problematización de la realidad, el autor dice que, “nadie educa a nadie, nadie se educa a si mismo los hombres se educan entre si mediatizados por el mundo” (p. 72), invitando a considerar que las practicas corporales también se pueden construir de manera colectiva y solidaria.

Jean Le Boulch

Le Boulch (1987), Propone la Psicocinética, donde la educación física debería fomentar la reflexión consciente sobre el movimiento, “la educación por el movimiento debe tender a favorecer la toma de conciencia corporal y relacional” (p.34).

Manuel Sergio

Manuel Sergio (1996), al plantea la motricidad humana, advierte que “el cuerpo no es un objeto sino un sujeto que siente piensa y actúa” (p. 41), con este argumento rompe con la idea de

un cuerpo-maquina y propone reconocer la integralidad de la experiencia corporal, donde el cuerpo se expresa y se comunica con otros, no simplemente se entrena.

Luz Elena Gallo

Luz Elena Gallo (2010), analiza los discursos contemporáneos de la educación física y propone comprender el cuerpo como una construcción social y cultural, “el cuerpo es lugar de sentido y no puede ser reducido a una máquina de rendimiento” (p. 112).

La idea de una sociedad culturalmente fuerte, con buenas relaciones sociales, demostrando unión y amor, no solo es una idea sino un sueño y meta que se tiene en intención mundial. “Sociedad” es un concepto que puede ser relativo, cada persona tiene su significado a este concepto, hay autores, investigaciones y documentos que hablan de lo que sociedad significa. Por otro lado, hay que tener en cuenta que la sociedad es construida por todas las personas que envuelven la misma, este concepto no es tan alejado de lo que significa cultura para este proyecto, y es que se pretende fortalecer y transformar la sociedad por medio de las personas que envuelven a esta misma. Para las pedagogías críticas es importante mencionar que la sociedad debe ser democrática, evidenciando que todos tienen voz, justa, ya que combate por las desigualdades, emancipadora ya que permite liberar el pensamiento, critica para resistir al poder y generar otro pensamiento y, por último, solidaria y ética porque busca el bien común, dejando de lado la competencia, y el pensamiento individual, para dar paso a la construcción colectiva del conocimiento.

## **TERCER CAPITULO**

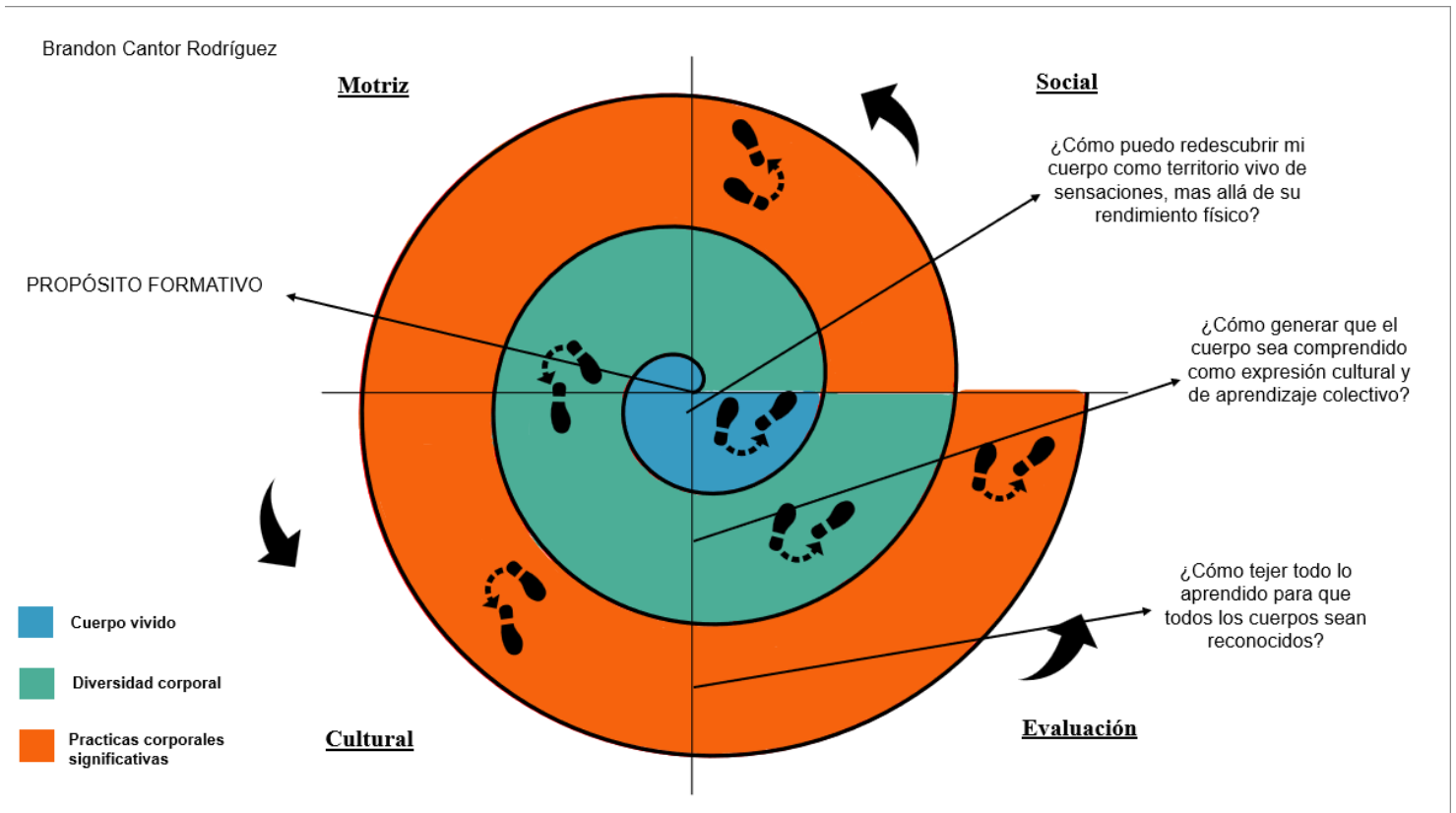
### **DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN**

Es preciso mencionar que el diseño curricular se basa en una visión crítica, reflexiva y humanista de la educación física, que busca transformar la enseñanza del movimiento en una experiencia pedagógica significativa, emancipadora y socialmente comprometida. Este diseño de implementación está basado en los tres enfoques que propone Grundy (1994) en “producto o praxis del curriculum” que son: curriculum como producto (técnico), curriculum como practica (practico) y curriculum como praxis (emancipador). En donde se realiza bajo la mirada del emancipador que se basa en una síntesis de la práctica y la teoría esto en un proceso dialectico para que la reflexión crítica guie la acción transformadora, donde busca trascender la reproducción del conocimiento para dar paso a la transformación social por medio de la constante reflexión y acción colectiva, en donde el docente promueve la participación activa y el constante cuestionamiento, siendo así un curriculum dinámico donde se centra en problemas sociales, en palabras de Grundy “el currículo como praxis se interesa por el qué y el porqué de la acción educativa, más que por el cómo” (Grundy, 1994, P. 37).

Esta propuesta se construye en colaboración de los docentes y estudiantes, para que los objetivos y los contenidos puedan ser negociados desde el principio para romper con jerarquías y promover la participación activa. Paulo Freire en su propuesta nos habla de que el dialogo permite cuestionar realidades opresivas y generar conocimientos significativos, alejándose de lo que él denomina “educación bancaria” que es la simple transmisión de conocimiento sin una intensión.

Se emplean principios didácticos que den prioridad a la autonomía y la transformación colectiva, como pueden ser trabajo colaborativo en donde se promueva la cooperación sobre la competencia, dialogo crítico para promover los espacios de comunicación horizontal donde estudiantes y docentes construyen conocimiento por medio del dialogo reflexivo, con esto romper las relaciones de poder tradicionales y fomentar la participación activa, flexibilidad curricular y negociación de contenidos en donde el currículo no sea rígido, sino un proceso dinámico que constantemente se está adaptando a las necesidades e intereses de los participantes, preguntas orientadoras en donde se usan constantes problemas sociales para el desarrollo del pensamiento crítico y el aprendizaje guiado. La evaluación será por medio de participación activa en actividades cooperativas y críticas, Reflexión sobre el concepto de competencia y diarios de campo.

*Ilustración 2. Representación gráfica del diseño curricular*



*Nota.* La figura representa de la manera gráfica el tránsito del currículo.

Este diseño curricular se representa gráficamente con un espiral, que toma de la propuesta de Jerome Bruner, que nos dice que este avanza hacia arriba, donde cada vuelta revisita los mismos temas o en este caso unidades, pero con mayor complejidad y profundidad, es importante mencionar que una característica importante es la repetición cíclica de los contenidos, lo que nos permite experimentar y transitar por los temas varias veces, otra característica es que la construcción de un conocimiento previo sirve de base para el aprendizaje a futuro, esto quiere

decir que el aprendizaje es acumulativo y cada vez que se vuelve a un tema, se construye sobre lo aprendió anteriormente, creando un empalme de conocimiento más sólido, Bruner nos señala que el currículo en espiral nos permite enseñarle al niño cualquier cosa en cualquier etapa de desarrollo.

Tabla 1. Macro diseño curricular

PREGUNTA ENVOLVENTE: ¿Cómo puede la educación física dejar de reproducir la lógica de rendimiento, competencia e instrumentalización del cuerpo?						
UNIDAD DIDÁCTICA	NÚCLEO PROBLÉMICO	PREGUNTA ORIENTADORA	METODOLOGÍA	PROPÓSITOS	EJES TRANSVERSALES	EVALUACIÓN
Cuerpo vivido	¿Cómo puedo redescubrir mi cuerpo como territorio vivo de sensaciones, mas allá de su rendimiento físico?	¿Cómo podemos autoreconocernos y reconocer al otro?	Juegos expresivos y creativos	Identificar ambientes de reconocimiento con mi compañero de forma empática, en donde se de paso a un constante pensamiento profundo	Motriz, social, cultural y evaluación	autoevaluación y coevaluación
Diversidad corporal	¿Cómo generar que el cuerpo sea comprendido como expresión cultural y de aprendizaje colectivo?	¿Trabajando en grupo, en qué momento sintieron que aprendieron algo nuevo gracias a la ayuda de los compañeros?	Juegos de cooperación	Realizar análisis de las practicas corporales de mis compañeros que aportan a mi contexto y ayuden a reconocer el cuerpo como construcción social.	Motriz, social, cultural y evaluación	autoevaluación y coevaluación
		¿Cómo influyen los medios de comunicación y redes sociales en nuestra percepción del cuerpo "ideal"?	Actividades de expresión corporal			
Cuerpo significativo	¿Cómo tejer todo lo aprendido para que todos los cuerpos sean reconocidos?	Si tuvieran que enseñar lo que aprendieron a una persona externa al grupo, ¿Cómo adaptarían su explicación para que esa persona entienda?	Juegos de cooperación	Implementar proyectos colectivos que combinen los aprendizajes de trabajo cooperativo y pensamiento crítico para transformar su contexto social mediante la creación de un espacio que refleje la transformación de la competencia	Motriz, social, cultural y evaluación	autoevaluación y coevaluación
		¿Qué estrategias podemos crear para promover espacios corporales inclusivos en el colegio?	Juegos tradicionales			

Nota. Elaboración propia

### Propósito

Promover que los estudiantes exploren el movimiento corporal como herramienta para analizar y transformar su entorno, desarrollando habilidades cooperativas por medio de la negociación y la aplicación del pensamiento crítico poniendo en debate la desigualdad y las dinámicas de poder en las actividades.

### Propósitos específicos

- Identificar ambientes de reconocimiento con mi compañero de forma empática, en donde se de paso a un constante pensamiento profundo
- Realizar análisis de las practicas corporales de mis compañeros que aportan a mi contexto y ayuden a reconocer el cuerpo como construcción social
- Implementar proyectos colectivos que combinen los aprendizajes de trabajo cooperativo y pensamiento crítico para transformar su contexto social mediante la creación de un espacio que refleje la transformación de la competencia

### Metodología

Se genera una metodología holística que busca fomentar la autonomía, el pensamiento crítico, y la cooperación que prioriza la experiencia reflexiva vinculada a los contextos en los que está inmerso el estudiante, La interacción social como eje fundamental del aprendizaje en donde unos a otros se colaboran y ayudan a lograr objetivos comunes, el desarrollo motor como eje de la construcción del conocimiento y la comunicación motriz.

Implementar juegos motores con reglas flexibles que requieran negociación grupal, como, por ejemplo, una serie de puestas en escena en donde en grupo se deban crear estrategias para crear estas puestas en escena, al mismo tiempo haciendo retroalimentación entre los mismos integrantes del grupo. El rol del docente es como lo propone Giroux, de un intelectual transformativo, que guía el análisis crítico, facilitando preguntas orientadoras, dando indicaciones que vayan de lo más simple a lo más complejo, moldeando acciones para que se desenvuelva con el grupo con esto promover la autoevaluación grupal, permitiendo la reflexión sobre su experiencia.

Se empleará la Evaluación dialógica participativa que propone Paulo Freire, en donde no se centra únicamente en medir conocimientos o calificar el desempeño del estudiante, sino que busca construir un proceso de aprendizaje crítico, colectivo y transformador, permitiendo a los docentes y a los estudiantes ser protagonistas del conocimiento, permitiendo el dialogo horizontal, la reflexión conjunta y la participación activa.

La organización de este diseño de implementación está construida primeramente por una pregunta envolvente que es, ¿Cómo puede la educación física dejar de reproducir la lógica de rendimiento, competencia e instrumentalización del cuerpo?, para ir transitando por el tres unidades las cuales tienen como nombre: cuerpo vivido, diversidad corporal y practicas corporales significativas, las cuales conllevan a unos problema del ciclo, seguido de unas preguntas orientadoras las cuales con el transitar por el diseño curricular se van complejizando a medida que volvamos a los problemas del ciclo, usando una metodología diseñada para cada pregunta orientadora, trazando unos objetivos específicos de cada unidad, todo la creación de este diseño tiene unos ejes transversales que son Motriz, social, cultural y evaluación, ya que están presentes en todos los momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje, para este diseño la evaluación será la implementación de diarios de aprendizaje para narrar las experiencias y dificultades que se van presentando durante todo el proceso, autoevaluación y coevaluación, basado lo anterior el diseño de implementación queda de la siguiente forma:

#### Unidad cuerpo vivido

Esta unidad nos da un primer acercamiento fomentar ese pensamiento crítico en la clase de educación física, el problema del ciclo es ¿Cómo puedo redescubrir mi cuerpo como territorio vivo de sensaciones, más allá de su rendimiento físico?, se realiza una pregunta orientadora, ¿Cómo podemos autoreconocernos y reconocer al otro?, usando como metodología los juegos

expresivos y creativos, proponiendo un objetivo específico que es, identificar ambientes de reconocimiento con mi compañero de forma empática, en donde se de paso a un constante pensamiento profundo, esta unidad se evaluara con una autoevaluación y coevaluación, guiadas por preguntas críticas, ¿Qué aprendí?, ¿Qué puedo reconocer de la corporalidad de mis compañeros?, ¿Cómo me sentí en este proceso?

Tabla 2. Diseño curricular del segundo eje de análisis

PREGUNTA ENVOLVENTE: ¿Cómo puede la educación física dejar de reproducir la lógica de rendimiento, competencia e instrumentalización del cuerpo?						
UNIDADES	PROBLEMAS DEL CICLO	PREGUNTA ORIENTADORA	METODOLOGÍA	OBJETIVOS	EJES TRANSVERSALES	EVALUACIÓN
Cuerpo vivo	¿Cómo puedo redescubrir mi cuerpo como territorio vivo de sensaciones, mas allá de su rendimiento físico?	¿Cómo podemos autoreconocernos y reconocer al otro?	Juegos expresivos y creativos	Identificar ambientes de reconocimiento con mi compañero de forma empática, en donde se de paso a un constante pensamiento profundo	Motriz, social, cultural y evaluación	autoevaluación y coevaluación

*Nota.* Elaboración propia

### Unidad diversidad corporal

Esta unidad busca problematizar e identificar los estándares de la sociedad y como seguimos reproduciendo practicas o estereotipos por “moda”, además de comprender que los compañeros no son rivales, ni alguien a quien debemos superar, sino que nos ayuda desde sus experiencias diversas formas de aprender y ver el mundo desde otra lógica. El problema del ciclo es ¿Cómo generar que el cuerpo sea comprendido como expresión cultural y de aprendizaje colectivo?, para este problema se proponen dos preguntas orientadoras que nos harán transitar por esta unidad, la primera pregunta es, ¿trabajando en grupo, en qué momento sintieron que aprendieron algo nuevo gracias a la ayuda de los compañeros?, para esta pregunta se usara la metodología de juegos cooperativos, la segunda pregunta orientadora es, ¿Cómo influyen los

medios de comunicación y redes sociales en nuestra percepción del cuerpo “ideal”?, para esta pregunta orientadora se usara la metodología de actividades de expresión corporal, para ambas preguntas orientadoras se crea un objetivo específico que es realizar análisis de las practicas corporales de mis compañeros que aportan a mi contexto y ayuden a reconocer el cuerpo como construcción social, en esta unidad se hace una autoevaluación y coevaluación, guiada por el docente.

Tabla 3. Diseño curricular del tercer eje de análisis

PREGUNTA ENVOLVENTE: ¿Cómo puede la educación física dejar de reproducir la lógica de rendimiento, competencia e instrumentalización del cuerpo?						
UNIDADES	PROBLEMAS DEL CICLO	PREGUNTA ORIENTADORA	METODOLOGÍA	OBJETIVOS	EJES TRANSVERSALES	EVALUACIÓN
Diversidad corporal	¿Cómo generar que el cuerpo sea comprendido como expresión cultural y de aprendizaje colectivo?	¿Trabajando en grupo, en qué momento sintieron que aprendieron algo nuevo gracias a la ayuda de los compañeros?	Juegos de cooperación	Realizar analisis de las practicas corporales de mis compañeros que aportan a mi contexto y ayuden a reconocer el cuerpo como construccion social.	Motriz, social, cultural y evaluacion	diarios de aprendizaje, en donde se narran las experiencias y dificultades
		¿Cómo influyen los medios de comunicación y redes sociales en nuestra percepción del cuerpo "ideal"?	Actividades de expresion corporal			

*Nota.* Elaboración propia

### Unidad Cuerpo significativo

En esta unidad lo que se busca es que el estudiante empiece a poner en práctica lo que ha venido aprendiendo en las unidades anteriores, identificando problemáticas de su contexto social, para diseñar e implementar soluciones creativas a través de la Educación Física, reconociéndose como agentes de cambio capaces de transformar su realidad transitando por un constante pensamiento crítico, el problema del ciclo es ¿Cómo tejer todo lo aprendido para que todos los cuerpos sean reconocidos?, llevándonos a dos preguntas orientadoras que nos guiaran por este

camino, la primera es, si tuvieran que enseñar lo aprendido a un persona externa al grupo, ¿Cómo adaptarían su explicación para que esa persona entienda? Y la segunda es ¿Qué estrategias podemos crear para promover espacios corporales inclusivos en el colegio?, para las dos preguntas orientadoras, usaremos la metodología de los juegos tradicionales, en esta unidad se espera alcanzar un objetivo específico que es implementar proyectos colectivos que combinen los aprendizajes de trabajos cooperativo y pensamiento crítico para transformar su contexto social mediante la creación de un espacio que refleje la transformación de la competencia, en esta unidad se hará una autoevaluación y coevaluación, guiada por el docente.

*Tabla 4. Diseño curricular del tercer eje de análisis*

<b>Cuerpo significativo</b>	¿Cómo tejer todo lo aprendido para que todos los cuerpos sean reconocidos?	Si tuvieran que enseñar lo que aprendieron a una persona externa al grupo, ¿Cómo adaptarían su explicación para que esa persona entienda?	Juegos de cooperación	Implementar proyectos colectivos que combinen los aprendizajes de trabajo cooperativo y pensamiento crítico para transformar su contexto social mediante la creación de un espacio que refleje la transformación de la competencia	Motriz, social, cultural y evaluación	autoevaluación y coevaluación
		¿Qué estrategias podemos crear para promover espacios corporales inclusivos en el colegio?	Juegos tradicionales			

*Nota.* Elaboración propia

## Implementación piloto

<b>Tema de la clase</b>		Conocer al grupo, y que el grupo conozca al Docente por medio de juegos rompe hielo	
<b>Propósito de la clase</b>		Reconocer a todos los integrantes que comparten en el espacio de educación física, por medio de juego rompe hielos	
<b>FECHA:</b> 9-09-2025	<b>GRADO:</b> Decimo	<b>MATERIALES:</b> 2 Pelotas de voleibol	
<i><b>Momento de encuentro</b></i>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se hace una breve introducción de quien es el profesor, que hace en la institución, de que universidad viene, y como se espera que sea el espacio y la dinámica de la clase</li> <li>- Segundo los estudiantes van a contestar una pregunta, con el fin de ver la interpretación que se tiene de la clase de educación física, ¿Qué se le viene a la mente al escuchar educación física?</li> </ul>			
<i><b>Momento Central</b></i>			
<b>Juego 1: Pasa la pelota</b>		<p>Para este juego, los chicos pasaran una pelota de voleibol en forma de cucharita, y los compañeros que están a los lados dirán el nombre del compañero que tiene la pelota, la idea es que lo hagan lo más rápido posible.</p> <p>Se hará una variante, en donde se introducirá otro balón a la dinámica, la idea es que los dos balones nunca lleguen a un mismo compañero, y se alcance a escuchar a los compañeros decir el nombre de quien tiene la pelota, y sin confundirse.</p>	
<b>Juego 2: A la rueda rueda</b>		<p>En este juego que es tan popular, lo haremos con dos puentes, todos los compañeros deben estar agarrados de la cintura del compañero que va al frente, y los que hacen de puente van a preguntar, que prefieren, deportes o juegos, se harán dos rondas de este popular juego.</p>	
<i><b>Momento de cierre</b></i>			
<p>Se finalizará con una pequeña reflexión que nos empezaran a ir guiando por este camino, la cual es identificar como estamos realizando nuestras clases de educación física y que reproducen.</p>			

---

### **Propósito de la clase:**

Reconocer a todos los integrantes que comparten en el espacio de educación física, por medio de juego rompe hielos

### **Desarrollo de la sesión:**

Para iniciar la sesión se hizo un círculo en donde todos nos viéramos y alcanzáramos a escucharnos, a los estudiantes se les pasaba una pelota de voleibol y cuando lo recibían, iban a contar que les gustaba hacer en sus tiempos libre o cual era su hobby y cuál era su nombre, esta para dinamizar el conocer al grupo, luego de que todos se presentaran, lo hice yo, diciéndoles mi edad, como me llamo y que me gusta hacer, además de contarles que vengo de la universidad pedagógica nacional y que iba a empezar a implementar un proyecto de grado, al estar todos claros con lo que yo iba a hacer en la institución, se inició con la sesión, dejando varias sorpresas.

En el primer juego los chicos iniciaron de forma tranquila y super bien, al pasar las personas, el grupo se tornaba un poco más pesado, al tratar de manera grosera a los compañeros, y diciendo un apodo en vez del nombre, a lo que detuvimos la actividad, se les hizo un llamado de atención a todo el grupo, para que tuviéramos mayor respeto por todos los integrantes del espacio, continuamos con la actividad, y ahora el problemas fue la manera en cómo nos lanzábamos la pelota, y era con el ánimo de incomodar al compañero, ya fuera golpeándolo o que no pudiese recibir bien la pelota, a lo que decido terminar la actividad y dar paso al siguiente juego.

Al jugar a la rueda rueda, unos estudiantes hicieron gestos de “es enserio”, desde su corporalidad expresaban que estaban muy grandes para hacer un juego de niños, mis expectativas estaban muy

---

bajas, ya que como era el grupo, se tenía previsto que ellos sacaran a flote sus rasgos de competitividad, y dejaran tirados a compañeros con tal de pasar por el puente, y con los visto en sus gestos, en el momento fui pensando en una alternativa de esta actividad, en un primer momentos los chicos más específicamente los hombres, no querían jugar y expresaban que ese juego era de niñas pequeñas, y les pregunte que porque decían eso, y un chico me conto que ese juego lo juega la hermana con las amigas en la cuadra donde viven, y le pregunte, lo has practicado alguna vez, y dijo que no, a lo que lo invite a lo que hiciera con las mismas ganas con las que juega en descanso, al final de la actividad el chico se acercó y me dijo “pues el juego no es tan aburrido”, algo que me da motivación a generar ese pensamiento crítico de cada estudiante y apropiarlos de su corporalidad.

**Observaciones relevantes:**

- ✓ Grosería por encima del respeto
- ✓ Poca colaboración
- ✓ Estereotipos sobre juegos y quienes lo practican

**Reflexión personal:**

El grupo presenta muchos rasgos que deja la educación física tradicional, en donde esta deportivizada y los estándares están en realizar actividades que estén enfocadas en el rendimiento físico y de esta manera focalizar la clase a crear un cuerpo máquina, y dejando de lado el vivir nuestro cuerpo, para ello se pretende hacer los juegos que recuperen esto tan importante del ser humano, y que nos permita explorar y transitar sobre este pensamiento reflexivo que se busca.

<b>Tema de la clase</b>	¿Cómo podemos reconocernos y reconocer al otro?
-------------------------	---

<b>Propósito de la clase</b>		Promover el reconocimiento de mi corporalidad y la de mis compañeros de forma empática, con juegos de expresión y creatividad.	
<b>FECHA:</b> 16-09-2025	<b>GRADO:</b> Decimo	<b>MATERIALES:</b>	
<i>Momento de encuentro</i>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se hace una breve introducción de los momentos y juegos que tendremos en la clase, seguido de una pregunta, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión.</li> <li>- Se hace un breve calentamiento de movilidad articular</li> </ul>			
<i>Momento Central</i>			
<b>Juegos rompe hielo</b>		Para esta serie de juegos rompe hielos, se busca que los chicos expresen desde su corporalidad y vivan su cuerpo, desde juegos rompe hielos donde se busca que todos estén muy atentos, y nos enrutemos en las inteligencias múltiples que nos propone Gardner, en las que trabajaremos la música, corporal-cinestésica y la lingüística.	
<i>Momento de cierre</i>			
Se finalizará con una serie de preguntas, que nos de paso a la reflexión sobre nuestra corporalidad, ¿El cuerpo es capaz de expresarse?			

**Propósito de la clase:**

Promover el reconocimiento de mi corporalidad y la de mis compañeros de forma empática, con juegos de expresión y creatividad

**Desarrollo de la sesión:**

La sesión tuvo 4 juegos rompe hielos, en donde cada uno tenía un enfoque de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, las cuales son La musical, la corporal-cinestésica y la lingüística, el primer juego rompe hielo se basa en la inteligencia musical con la lingüística, en donde todos tenían que llevar el ritmo que se propuso y es el de Concéntrate, y es aplaudir tres veces y en los muslos dos veces, y cuando las palmas de las manos van en los muslos es cuando se habla, y se propone un tema, ejemplo nombre de países, en esta primera actividad se complicó un

---

---

poco el transito ya que por lo general los chicos al principio suelen equivocarse, y lo que hacia los demás compañeros eran gritar y decir cámbienlo, no profe empiece por acá, a lo que poco a poco fui moviendo a los compañeros para que se hiciera un andamiaje de los que entienden la actividad más rápido y los que no, con esto se busca dinamizar la actividad y entender la corporalidad desde otro punto de vista y esto como lo podemos implementar en nuestros movimientos.

El segundo juego rompe hielo se basa en las tres inteligencias que se proponen en clase, y para ello se emplea el juego de diga usted, en el que la palma derecha del compañero está por encima la palma izquierda del otro compañero, y se dice la frase para iniciar y que propone una letra o un número y la persona que le corresponde va a pasar al centro del círculo y hará uno o dos pasos de baile, al iniciar esta actividad para el grupo fue más sencilla y por ende no hubieron regaños, pero si se prestó para malos comentarios y generar que los compañeros no quisieran pasar al centro a bailar, sin reconocer su corporalidad y por parte de los otros compañeros, sin reconocer la corporalidad del compañero.

En el último juego rompe hielo, se hizo al pin y al pon, primeramente se hizo cada uno en el circulo, dando un salto a la derecha y después a la izquierda siguiendo la canción, en este instante los chicos lo hacía independientemente, en donde iban explorando de qué manera saltar y si esta me hacía chocar o no con mi compañero de al lado, con estocada uno exploro su corporalidad, ahora se van agarrar de las manos y van a hacer lo mismo, en este segundo momento los chicos más ágiles halaban a los compañeros que no son tan ágiles, lo que tenían que hacer era adaptar su corporalidad ambos para que en esa parte del círculo se fluyera con el movimiento, se evidencia que es muy difícil para algunos realizar trabajo en equipo, ya que están acostumbrados a competir y a ser primeros sin ayudar a nadie y sin explorar la corporalidad de los compañeros, este sentimiento que

---

---

se genera en los otros compañeros que no son tan ágiles puede ser de apatía, aburrimiento y monotonía en las clases, a lo que se le apuesta con estas actividades es incluir a todos los participantes y que exploren las diferentes maneras de hacer las actividades, y que sepan que no está mal, y todos necesitamos colaboración en algún momento y por ende reconocemos que todos somos buenos en algo. Para finalizar la actividad se complejizó un poco más la actividad al darle la espalda al círculo y hacer los mismos saltos, pero agarrados de gancho, algunos compañeros no cuidaban a los que tenían a los lados y lo hacían como ellos le parecía, se le dio fin a la sesión con la reflexión de, ¿Cómo podemos reconocernos y reconocer al otro?, y ¿el cuerpo es capaz de expresarse?

**Observaciones relevantes:**

- ✓ Poca cooperación
- ✓ Poco diálogo asertivo
- ✓ Poca empatía
- ✓ Se aumentó muy poco la sinergia en el grupo

**Reflexión personal:**

En esta sesión se logra evidenciar lo que reproduce la educación física tradicional, ya que por medio de juego rompe hielo, que pretende unir al grupo y liberarnos de tensiones, en donde se promueve un ambiente donde todos sean participantes y tengan un espacio ameno, además de aprender y experimentar nuevas prácticas corporales, me parece interesante la manera en cómo este proyecto se vuelve más viable ya que en varios aspectos se ve reflejado lo que produce esta problemática, me gustaría seguir implementado juegos rompe hielo y donde se vea reflejada la cooperación y la

---

educación corporal, y evitar en cada sesión que se vean este tipo de tratos que lo que causan son la exclusión de algunos compañeros.

<b>Tema de la clase</b>		¿Cómo podemos reconocernos y reconocer al otro?
<b>Propósito de la clase</b>		Promover el reconocimiento de mi corporalidad y la de mis compañeros de forma empática, identificando sus gestualidades y apropiándolas en las mías, por medio de juegos de expresión y creatividad.
<b>FECHA:</b> 23-09-2025	<b>GRADO:</b> Decimo	<b>MATERIALES:</b> Aros – conos
<b><i>Momento de encuentro</i></b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se hace una breve introducción de los momentos y juegos que tendremos en la clase, seguido de una pregunta, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión.</li> <li>- Se hace un breve calentamiento, jugando con todo el grupo a pasar un aro sin soltarse las manos, haciendo movilidad articular mientras llega el aro a la posición en que se encuentra</li> </ul>		
<b><i>Momento Central</i></b>		
<b>Juego 1: adivina el espejo</b>	Este juego se trata de que un compañero va a realizar un movimiento o gesto corporal mientras camina o trota suavemente en el espacio (cada persona decide), y los demás integrantes del grupo deberán apropiarse del movimiento del compañero que lo está realizando y hacerlo de la misma forma, una vez entendida esta dinámica, se le pide a un compañero que cierre los ojos, mientras se elige una persona al azar para guiar al grupo, la persona que tiene los ojos cerrados debe identificar según como conoce a sus compañeros, quien puede estar guiando este movimiento.	
<b>Juego 2: Hazlo sin hablar</b>	<p>Ahora, se dividirá al grupo en 4 subgrupos, mientras el docente va leyendo un fragmento de un cuento, película o libro, los integrantes del grupo van realizando cada una de las acciones que se van presentando en el texto, todos los integrantes del grupo participaran de esta actividad (no se vale ser parte del escenario como árbol, carro, etc.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los cuatro amigos (ratón, cuervo, siervo, tortuga)</li> <li>2. Los músicos de Bremen (burro, perro, gato, gallo)</li> <li>3. La mesa, el burro y el bastón (sastre, h mayor, h median, h menor, cabra)</li> </ol>	

	4. El león que se creía cordero (4 personajes)
<i>Momento de cierre</i>	
<p style="text-align: center;">Se finalizará con una serie de preguntas, que nos de paso a la reflexión sobre nuestra corporalidad</p> <p style="text-align: center;">¿Qué sienten al expresarse con el cuerpo sin poder hablar? ¿Qué diferencia hay entre moverme y expresarme con mi cuerpo? 2 personas completaran esta frase, Hoy descubrí de mi cuerpo que...</p>	

**Propósito de la clase:**

Promover el reconocimiento de mi corporalidad y la de mis compañeros de forma empática, identificando sus gestualidades y apropiándolas en las mías, por medio de juegos de expresión y creatividad.

**Desarrollo de la sesión:**

El día de hoy la sesión se desarrolló en tres grandes momentos, los cuales permitieron identificar esta problemática tan marcada que viven los estudiantes, y es que la educación física tradicional está marcada por la tecnificación de los contenidos, educando el cuerpo máquina, para obtener resultados, tiempos o una “simple nota” como lo mencionan los estudiantes, sin la posibilidad de vivir su cuerpo.

En un primer momento los estudiantes no querían prestar atención, varios estudiantes juegan entre ellos a golpearse mientras el profesor está hablando, si se hace una pregunta ellos tratan de sabotear las posibles respuestas, dando a entender que no hay un reconocimiento por el compañero. Al iniciar con el juego de pasar el aro por cada uno sin soltarse las manos, unos gritaban a otros repitiendo “rápido mano” “no seas bruto”, al terminar esta primera ronda del

juego, se pusieron unas normas, la primera es que tenían un minuto para entre todos buscar la manera de pasar el aro más fácil, la segunda, nadie podía hablar con grosería o juzgando al compañero, y la tercera, nadie se podía soltar las manos, estas variantes reflejaron que los estudiantes no tenían mucho por decir, incluso hubo un silencio extenso, hasta casi terminar con esta segunda ronda, lo que refleja que los estudiantes no tienen refuerzos positivos entre ellos, y así mismo muchas actividades las realizaban bajo presión, sin reconocer lo que estaban haciendo.

Al pasar al siguiente juego “adivina el espejo”, los estudiantes se quedaron con varias normas, lo que nos permitió por muy poco tiempo realizar la actividad sin groserías, eso, por un lado, en el desarrollo de la actividad los estudiantes al explicar el juego inmediatamente preguntaron, “¿el que no adivine se le baja la nota?”, lo que nuevamente evidencio que se realizan las actividades para cumplir con la nota, y esta es el eje central de la clase, ahora bien, algunos estudiantes se apropiaban de lo que el compañero que estaba guiando al grupo hacía, así mismo los chicos no se colaboraban entre ellos, lo que buscaban era hacer que ganar uno, no comprendían la dinámica de cooperar con mi compañeros para alcanzar un objetivo que era el no adivinar quien está haciendo la gestualidad.

Por ultimo lo que hicimos fue un círculo, mientras todos iban dando pasos a la derecha sin deshacer el circulo, yo iba indicando quien iba a realizar la mímica de lo que yo iba narrando, y así, hasta pasara todos para que reconocieran su cuerpo y el de los compañeros, esta actividad se hizo de esta manera ya que estaban muy dispersos, y sentía que si permitía que se integraran en grupos, se pondrían a jugar, ya que en todo momento estaban hablando entre ellos, para esta actividad hubo mucho chicos que no querían pasar, lo que percibía era que iban a ser objeto de burla por parte de los otros compañeros, unos otros lo hicieron de gran forma, interpretando la narrativa del cuento con agrado, lo que al final se les dio paso a que hablar de como sentían que

fue la actividad y que aprendieron de nuevo, lo que una chica responde que aprendió a comunicarse con el cuerpo, un tema que es esencial en esta propuesta.

**Observaciones relevantes:**

- ✓ Competencia en la clase para demostrar quién es mejor que quien
- ✓ Dificultad para relacionarse con los compañeros
- ✓ Poca disposición a la clase
- ✓ No se alcanza a realizar un análisis de la pregunta que orienta la sesión

**Reflexión personal:**

Considero que esta sesión podría ser replicada más adelante cuando ya alcancen un nivel más alto en la comprensión de cómo se podrían reconocer y reconocer al compañero, aparte de quizás la dinámica que el grupo va adquiriendo para las siguientes sesiones, siendo también importante dejar de lado la competencia que ya está establecida por la educación física tradicional, y se pueda dar más cabida a las vivencias de cada uno.

Por otro lado, me gustaría que cuando se conformen los grupos, separar a unos chicos de otros, ya que cuando están juntos, por las dinámicas que tienen en su día a día en la escuela, dificultan aún más el tránsito de la sesión de clase, de igual forma siento que esto se puede mejorar dando unas tareas más específicas a estos grupos, para que sientan un poco lo que sería liderar el grupo y llevar a cabo todas sus ideas de la mente a la práctica.

también, siento que la reflexión que se hace al final de la clase debería de ser más corta, ya que aún estamos iniciando en este proceso lo que es evidente que aún no logran a hacer un análisis crítico y reflexivo de la experiencia, de igual forma, se podrían centrar más en la pregunta orientadora y no tanto en lo que se propone a nivel macro.

<b>Tema de la clase</b>		¿Cómo podemos reconocernos y reconocer al otro?
<b>Propósito de la clase</b>		Crear escenarios para poner en evidencia las habilidades motrices de los estudiantes por medio de la creación de un qué hacer con esas habilidades.
<b>FECHA:</b> 30-09-2025	<b>GRADO:</b> Decimo	<b>MATERIALES:</b> Según la necesidad de los estudiantes
<b><i>Momento de encuentro</i></b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se hace una breve introducción de los momentos que tendremos en la clase, seguido de una pregunta, ¿Cuál es el talento que tiene usted?, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión.</li> <li>- Se hace un breve calentamiento, jugando con todo el grupo a pájaros a sus pajareras.</li> </ul>		
<b><i>Momento Central</i></b>		
<b>1 momento</b>	En este primer momento vamos a hacer una “feria” del talento, en donde cada uno va a presentar en que es bueno corporalmente, en donde salga a flote esa parte creativa del ser humano, y se logre presentar, encontrar el ¿Qué? Y el ¿Cómo? Lo voy a presentar.	
<b>2 momento</b>	<p>Ahora, se reunirán en grupo de 5 personas en donde hay convergencias en sus talentos, demostrando así que todos tenemos presentes las habilidades en las que son buenos uno y en cuales otros, seguido de ello, lo que van a hacer es proponer que se pudiese hacer con ese talento en grupo, el maestro propone, un festival deportivo, un circo, etc. En donde tendrán 10 minutos por grupo para que pasemos por su puesto o estemos en su estación presentándonos como empalmaron los talentos en pro de presentar un taller colaborativo.</p> <p>Según lo anterior, en la siguiente sesión los estudiantes realizaran la siguiente clase, donde el docente guiara el proceso por medio de preguntas que nos orienten dentro de la sesión.</p>	
<b><i>Momento de cierre</i></b>		
Se finalizará con una pregunta, que nos de paso a la reflexión sobre nuestra corporalidad, todos pasarán por medio de un aro, y al pasar dirán en una sola palabra que aprendieron.		

**Propósito de la clase:**

Crear escenarios para poner en evidencia las habilidades motrices de los estudiantes por medio de la creación de un qué hacer con esas habilidades.

### **Desarrollo de la sesión:**

En esta sesión, la primera actividad que fue más rompe hielo, en donde lo que se busca es generar un acercamiento entre grupo, generando en el grupo de entrada un ambiente en donde todos tengan un momento de compartir con absolutamente todos los compañeros, se forman tríos, en donde dos se agarran de las manos (pajareras) y el que está libre (pájaro), entonces estarán caminando de diferentes formas por todo el espacio, cuando se dé la indicación cambiaran los pájaros de pajareras o viceversa, después se hace la variante de que entre las pajareras se cambien, en el desarrollo de esta actividad, en un primer instante se hicieron en los tríos libres, unos buscaban a sus amigos, y otros se hicieron con los que estaban más cerca, con el pasar de dos rondas, se modificó todos los grupo con la intención de cada uno estuviera con la persona que menos interacción tiene en el grupo, con esto los chicos van teniendo interacción con los demás compañeros, un primer paso para reconocer al compañero.

Cuando los chicos presentaron sus talentos, en un primer momento se me acercaron dos estudiantes diciendo que no tenían un talento por presentar, a lo que ya estaba prevenido con ese tema, lo que les propuse fue presentar algo que les gustaría aprender, alguna habilidad o un deporte, al pasar uno por uno a presentar sus talentos, los primeros chicos en pasar manifestaban que tenían pena desde su corporalidad y su lenguaje no verbal, al transcurrir esta actividad cada uno se fue soltando más, e incluso otros mencionaban que nunca habían visto a esa persona hacer eso, esto permitió que cada uno identificara que talento tenían los compañeros.

Al final, los chicos propusieron hacer un festival deportivo, en donde se ponga en evidencia sus habilidades deportivas, lo que harán en la siguiente sesión, será hacer una estación por los grupos de 5 personas, con el fin de que adapten su explicación de manera que ellos reconozcan su corporalidad y la de sus compañeros, tocando otro contenido esencial en este diseño curricular, que es, si tuvieran que enseñar lo que aprendieron a una persona externa al grupo, ¿Cómo adaptarían su explicación para que esa persona entienda?.

**Observaciones relevantes:**

- ✓ Respeto en la presentación de los compañeros
- ✓ Variedad de talentos
- ✓ Cooperación en grupo

**Reflexión personal:**

A la hora que proponen un festival deportivo pienso dejar que todos los compañeros del grupo nos lideren en la actividad, es decir que entre ellos podrían elegir quien sea la voz líder, o quien nos vaya guiando en el proceso, o quizás que todos tengan el mismo nivel de participación, la idea es que se primero reconozcan su corporalidad y después la de los compañeros para adaptar su explicación, me gustaría que en ese festival deportivo se adaptara el golombiao, sabiendo que es una gran herramienta para tratar la violencia y ser más incluyentes, al momento de hacer el festival, les presentares las características más importantes del golombiao y que hagamos un análisis de cómo podría funcionar.

Por otro lado, en este grupo veo la gran dificultad de que, al trabajar en subgrupos, los chicos suelen ser relegados a una sola voz, y no se proponen más alternativas o se discute de forma crítica los planteamientos que se ofrecen, así que por ese lado es importante empezar a

profundizar, ir generando ese pensamiento crítico y que lo que cada uno tiene para ofrecer es válido en la medida que sea puesto para el bien común.

<b>Tema de la clase</b>		¿Trabajando en grupo, en qué momento sintieron que aprendieron algo nuevo gracias a la ayuda de los compañeros?	
<b>Propósito de la clase</b>		Identificar en que situaciones puedo aprender de la corporalidad de mi compañero por medio de juegos de cooperación	
<b>FECHA:</b> 14-10-2025	<b>GRADO:</b> Decimo	<b>MATERIALES:</b> 15 aros	
<b><i>Momento de encuentro</i></b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se hace una breve introducción, seguido de una pregunta, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión, ¿Puedo aprender algo gracias a mis compañeros? (esto mientras van haciendo movilidad articular)</li> <li>- Se hace un breve calentamiento con el juego llamado calles y avenidas</li> </ul>			
<b><i>Momento Central</i></b>			
<b>Juego 1: Guiño</b>		Este juego consiste en que unas personas estarán dentro de un aro, y otros fuera del aro, la idea es que la persona que esta fuera del aro se haga justo detrás de una persona que está dentro del aro, habar 2 aros sin personas, los que están afuera del aro, deben atrapar a los que están adentro del aro, pero cuando están dentro del aro no se pueden atrapar, y los que están adentro del aro, no pueden mirar atrás, la idea es que se hagan señales los que están adentro del aro para identificar en qué momento pueden correr	
<b>Juego 2: equilibrio</b>		Ahora, el grupo se dividirá en 3, y cada grupo tendrá una persona en el centro, esta persona va a tocar el suelo únicamente con la parte del cuerpo que se menciones, ejemplo, rodilla, axila, codo, y el resto del grupo debe ayudar a mantener el equilibrio y que esta persona cumpla con el reto	
<b><i>Momento de cierre</i></b>			
Se finalizará con los grupos que quedaron y responderá una persona del grupo una pregunta que nos de paso a la reflexión sobre nuestra corporalidad, y es ¿Puedo aprender algo de mi compañero?			

**Propósito de la clase:**

Identificar en que situaciones puedo aprender de la corporalidad de mi compañero por medio de juegos de cooperación

### **Desarrollo de la sesión:**

Al principio la clase empezó un poco difícil, pues los chicos estaban discutiendo entre ellos, así que el iniciar con la clase fue complicado. Una vez iniciada la sesión al dar paso a la pregunta que nos orienta la sesión, los chicos dijeron comentarios entre ellos tales como: “que voy aprender de este” “Aprender a perder será”, lo que conflictuó de inmediato y empezamos por esos comentarios una reflexión corta que nos permitió desarrollar la sesión ya que con esto se quedaron en silencio por un rato, al iniciar con el juego de guiño, los chicos no comprendían al principio, incluso unos solo estaban corriendo sin hablar, y el propósito de este juego era fomentar la comunicación no verbal entre ellos mismos, permitiendo reconocer al compañero y confiar en él, se hizo un stop al juego y se volvió a explicar la dinámica del juego. Los chicos empezaron a hacer sus gestos para permitir que otro compañero pasara a otro aro, poco a poco se vio como ellos iban identificando cuando un compañero los quería ayudar, pero al final los gritos y que todos empezaron a hablar no se vio a profundidad la dinámica de esta sesión.

En este juego quede muy fascinado con los pequeños visos que dejaron ver los estudiantes de lo que hemos venido desarrollando, la inclusión, la cooperación, el respeto y la creatividad, salieron a flote, al principio los chicos estaban mirando al compañero realizar la actividad sin ayudarlo, al tercer movimiento y ver el grado de dificultad, ellos ya querían intervenir para que el compañero lograra el objetivo, lo que significaba alcanzar una meta juntos, algo tan pequeño, pero que se vuelve fundamental en lo que busca este proyecto.

### **Observaciones relevantes:**

- ✓ cooperación
- ✓ Cuidado del compañero
- ✓ Inclusión

**Reflexión personal:**

Me llevo este último juego que nos permite explorar nuevas fuentes de motivación, y que permite evidenciar como trabajando en equipo, incluyendo a todos, respetando al compañero, podemos alcanzar las metas propuestas y potenciar unos a otros por medio de ese andamiaje que permite evidenciar que no es la meta, sino el proceso para alcanzar esa meta.

Me gustaría que estos visos se vieran más marcados y más seguido, hay muchos momentos en la clase donde los chicos son muy groseros, y no entablan dialogo, cada uno busca la verdad por medio de gritos, insultos, dejando en evidencia lo que la competencia causa en las personas, ya que no se reconoce al otro como alguien con quien puedo aprender, sino un rival a quien debo superar.

<b>Tema de la clase</b>		¿Cómo influyen los medios de comunicación y redes sociales en nuestra percepción del cuerpo "ideal"?	
<b>Propósito de la clase</b>		Identificar los estereotipos corporales y modelos de belleza en la idealización de cuerpo ideal, dejando de lado la diversidad corporal, por medio de actividades de expresión corporal	
<b>FECHA:</b> 17-10-2025	<b>GRADO:</b> Decimo	<b>MATERIALES:</b> 5 conos	
<b><i>Momento de encuentro</i></b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se hace una breve introducción, seguido de una pregunta, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión, ¿Cuál es el cuerpo “ideal”?</li> <li>- Se hace un breve calentamiento con movilidad articular.</li> </ul>			
<b><i>Momento Central</i></b>			
<b>Camina con estilo</b>		Para esta actividad se solicitan que se hagan en parejas, y uno va caminando hasta donde el compañero y se devuelve, después el	

	siguiente compañero, el profesor va a mostrar las dos maneras en que vamos a caminar en esta clase, una es muy ruda y más rígida, la otra es más espontanea, los chicos van a explorar las dos formas de caminar varias veces, una vez lo tengan adaptado, lo que van a hacer es caminar como si fuera en una pasarela de modelaje, después de hacer esto, se les pide que promocionen la chaqueta sin hablar, solo con el modelaje.
<b><i>Momento de cierre</i></b>	
¿Qué es lo que refleja mi cuerpo? ¿El cuerpo como lo ven en esas pasarelas? ¿cualquiera puede hacer modelaje? ¿Qué cuerpos se escogen para estas dinámicas?	

**Propósito de la clase:**

Identificar los estereotipos corporales y modelos de belleza en la idealización de cuerpo ideal, dejando de lado la diversidad corporal, por medio de actividades de expresión corporal

**Desarrollo de la sesión:**

En esta sesión tenía varias incertidumbres, ya que los chicos podrían generar que el ambiente fuera hostil, y de risas incómodas, las cuales no dejaría desarrollar la sesión e incluso dejar en evidencia que este tipo de dinámicas no se pueden llevar a cabo con adolescentes, pero por el contrario desde el inicio tenían buena disposición a participar en la clase y dejar fluir la sesión. Por esta misma línea es importante mencionar que la sesión está pensada para que los chicos se diviertan y vean el modelaje desde otro punto de vista, donde nos podamos “reír” de los movimientos mecánicos, para iniciar al principio los chicos que son más extrovertidos querían mostrar al resto del grupo que no tiene nada de malo caminar en punta de pies, y poco a poco todos caminaban de los dos estilos sin problema alguno, habían dos estudiantes que no querían hacer la actividad igual que el resto, me expresaron que así caminan los gays, y que ellos no iban a hacer eso, a lo que les dije que no había problema.

Al momento de la reflexión tenía las expectativas muy altas, al ver cómo se llevó a cabo la sesión, pensaba que los chicos comprenderían de mejor manera la instrumentalización del cuerpo, lo que para mi sorpresa fue que ellos en la reflexión mencionaban como querían tener esos cuerpos, y que sean validados por la sociedad, a lo que reformule una pregunta y fue, ¿Por qué en los gimnasios la publicidad la hace un hombre musculoso o una mujer con curvas perfectas?, y en ese instante los chicos empezaron a debatir entre ellos que eso estaba mal, y mencionaban aspectos tales como la alteración del cuerpo por medio de inyecciones o cirugías, logrando evidenciar por primera vez en este proceso el dialogo y debatir ideas entre ellos.

**Observaciones relevantes:**

- ✓ Dialogo
- ✓ Buena disposición
- ✓ Debate para defender las ideas

**Reflexión personal:**

La reflexión como se llevó a cabo esta vez, fue fundamental en este proceso, porque el dialogo permite conocer diferentes ideas, posturas y puntos de vista que podrían ampliar el panorama de mis pensamientos, quiero llevar a cabo este ejercicio más seguido, permitiendo hacer así mismo una auto y Co-evaluacion del proceso, debatiendo con un pensamiento crítico sobre lo que estamos haciendo en el proceso, dándonos nuevas perspectivas de la realidad, por otro lado, estas dinámicas suelen ser muy buenas o muy malas, en esta ocasión fue una buena experiencia y permitiendo identificar el lugar del cuerpo en estos espacios.

*Ilustración 3. Momento de cierre*



*Nota.* Cantor Rodríguez, 2025, momento de reflexión en grupos.

<b>Tema de la clase</b>		¿Cómo influyen los medios de comunicación y redes sociales en nuestra percepción del cuerpo "ideal"?	
<b>Propósito de la clase</b>		Identificar los estereotipos corporales y modelos de belleza en la idealización de cuerpo ideal, dejando de lado la diversidad corporal, por medio de actividades de expresión corporal	
<b>FECHA:</b> 21-10-2025	<b>GRADO:</b> Decimo	<b>MATERIALES:</b> 10 conos	
<b><i>Momento de encuentro</i></b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se hace una breve introducción, seguido de una pregunta, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión, ¿las redes sociales que nos reflejan de los famosos? (esto mientras van haciendo movilidad articular)</li> <li>- Se hace un breve calentamiento con el juego atrapar en cadena.</li> </ul>			
<b><i>Momento Central</i></b>			
<b>Profesiones</b>		Este juego consiste en representar una profesión que hayamos visto por redes sociales e interpretar como son estas personas, la idea es que hablen entre todos, y se reconozcan lo que se quería interpretar	
<b><i>Momento de cierre</i></b>			
¿Por qué unas personas ganan más dinero que otras? ¿Por qué no tiene el mismo valor la profesión de otras personas? ¿Por qué se vuelven moda el actuar de los influencers?			

### **Propósito de la clase:**

Identificarlos estereotipos corporales y modelos de belleza en la idealización del cuerpo ideal, dejando de lado la diversidad corporal, por medio de actividades de expresión corporal

### **Desarrollo de la sesión:**

La sesión siento que fue mal ejecutada, los chicos al pasar 10 minutos del momento central estaban un poco aburridos, o quizás no tenían la disposición de compartir con el compañero, y mostrar como desde nuestra corporalidad dejamos en evidencia rasgos de nuestra personalidad que están acompañadas de nuestro que hacer, los chicos simplemente se miraban y se decían el nombre de la persona que estaban interpretando y seguían caminando para hacer lo mismo con otro compañero, pare la actividad dos veces para hacer una retroalimentación sobre lo que estábamos haciendo, pero no se logró el fin esta dinámica.

Acto seguido, pasamos a la reflexión de como las redes sociales influyen en como queremos vernos y los estándares que existen en la sociedad, el primer comentario fue muy positivo, que nos permitió direccionar el dialogo en este sentido, pero muchos no tenían la disposición de participar o debatir ideas, y las preguntas fueron pasando una por una sin hacer una profundidad en el tema y haciendo solo un comentario como, es pegajosa las palabras que usan.

### **Observaciones relevantes:**

- ✓ Falta de disposición

### **Reflexión personal:**

Siento que el error a la hora de la reflexión fue, no seguir direccionando ese dialogo, quizás por miedo a encontrarme con respuestas o comentarios de fastidio, tales como “quiero irme ye” “profe ya entendimos”, para próximas sesiones, es importante hacer este ejercicio de forma tal que todos seamos escuchados, podamos participar y así mismo tocar las problemáticas sociales a las cuales todos estamos inmersos, y de esta manera hacer análisis de estas prácticas, para llegar a una posible transformación social.

<b>Tema de la clase</b>		Si tuvieran que enseñar lo que aprendieron a una persona externa al grupo, ¿Cómo adaptarían su explicación para que esa persona entienda?
<b>Propósito de la clase</b>		Integrar los temas que se han visto en clases previas y adaptar mi lenguaje para que todos entiendan por medio de juegos tradicionales
<b>FECHA:</b> 24-10-2025	<b>GRADO:</b> Decimo	<b>MATERIALES:</b> Laso, aros
<i><b>Momento de encuentro</b></i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se hace una breve introducción, seguido de una pregunta, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión, ¿Qué has aprendido en estas últimas clases?</li> <li>- Se hace un breve calentamiento con movilidad articular</li> </ul>		
<i><b>Momento Central</b></i>		
<b>Juego de saltar la cuerda</b>	Este juego se trata de ir cantando una canción mientras va saltando y hacer todo lo que dice la canción, esta explicación la da un compañero del grupo, explicando las normas, como vamos pasando y demás.	
<b>Juego de la silla</b>	Va sonando una canción y mientras van bailando al ritmo de la música, se van quitando de a dos aros, cuando la música se detiene debemos buscar un aro, y así hasta llegar a dos personas	
<i><b>Momento de cierre</b></i>		
¿Cómo podemos integrar lo aprendido con estos juegos? ¿Cuál es la diferencia de los deportes con estos juegos?		

**Propósito de la clase:**

Integrar los temas que se han visto en clases previas y adaptar mi lenguaje para que todos entiendan por medio de juegos tradicionales

### **Desarrollo de la sesión:**

La intención de usar estos juegos es que como todo conocemos estos juegos, podemos opinar en que cosas podemos mejorar, y como aplicar todo lo que hemos venido desarrollando en prácticas comunes y de nuestro diario vivir, para el primer juego los chicos estaban con muchas ganas de jugar, y el propósito se estaba quedando a un lado, así que en medio de la actividad les preguntes, ¿Qué sienten?, ¿Todos están participando?, a lo que pocos compañeros manifestaron que se demoraban en pasar, y entre todos hablamos para modificar el juego con el fin de que siguiera teniendo ese goce, pero participaran más seguido, así que se modificó a relojito, y es pasar de uno en uno gritando un número del 0 hasta la cantidad que lleguemos en orden, y el número que gritan es la cantidad de saltos que da esa persona, algunos chicos mostraban como esto se podía llevar a cabo en la vida cotidiana pero de forma inconsciente, así que al finalizar este juego, le formule la primera pregunta, esto con el fin de que el segundo juego todos identifiquen la importancia del propósito.

En el segundo juego, los chicos mostraron la importancia de cuidar al compañero y de ser inclusivos, dejando de lado la competencia y disfrutando más el proceso, no el simple hecho de ganar, incluso entre ellos mismos acordando unas reglas para mantener la dinámica y cuidar del compañero, reglas como: el primero que pise dentro del aro es el que se queda, si los dos pisan al tiempo deben irse los dos, no se vale empujar a nadie. Según lo anterior, podemos inferir que el proceso si se ha visto reflejado y nos deja en evidencia, que procesos reflexivos, nos ayudan a mejorar en varios aspectos, tales como la cooperación, la inclusión, el cuidado del otro y no dan paso a pasar por encima del compañero, o ver al otro como un rival.

### **Observaciones relevantes:**

- ✓ cooperación
- ✓ Acuerdos
- ✓ Inclusión de todos en las actividades
- ✓ Cuidado del compañero

### **Reflexión personal:**

El grupo en esta sesión deja evidenciar como poco a poco han ido dejando de lado este pensamiento y lógica de hacer las cosas de forma individual, permitiendo explorar nuevas formas de alcanzar metas o logros, al tener cuidado por el compañero me permite identificar que los chicos ya no piensan únicamente en ganar, este sentimiento de cuidado por el compañero refleja como se pueden configurar las relaciones con el pensamiento reflexivo, ahora bien, me gusta mucho este tipo de encuentro en donde se refleja como la diversión es el centro del mismo, tomando el protagonismo, junto con el dialogo para la creación de nuevos acuerdos.

<b>Tema de la clase</b>		Si tuvieran que enseñar lo que aprendieron a una persona externa al grupo, ¿Cómo adaptarían su explicación para que esa persona entienda?	
<b>Propósito de la clase</b>		Integrar los temas que se han visto en clases previas y adaptar mi lenguaje para que todos entiendan por medio de juegos tradicionales	
<b>FECHA:</b> 28-10-2025	<b>GRADO:</b> Decimo	<b>MATERIALES:</b> Tiza	
<b><i>Momento de encuentro</i></b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Primero se hace una breve introducción, seguido de una pregunta, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión, ¿Qué has aprendido en las últimas clases?</li><li>- Se hace un breve calentamiento con movilidad articular.</li></ul>			
<b><i>Momento Central</i></b>			
<b>Juego Stop</b>		Este juego se trata de escribir el nombre o la inicial de cada uno de los compañeros en cuadro en el piso, se lanzará una piedra y donde caiga la	

	piedra esta persona debe ponchar a los demás integrantes, cada vez que se ponche a alguien se le pone un x
<b>Juego Escondidas</b>	Ahora jugaremos escondidas, una persona se hace de espaldas y contara de 5 en 5 hasta 100 y de 100 en 100 hasta 1000, cuando termine, sale a buscar a los demás compañeros, la primera persona que se encuentre pasa a contar, pero la última persona en salir del escondite puede salvar patria y así cuenta la misma persona
<i><b>Momento de cierre</b></i>	
¿Cuál es la esencia de estos juegos? ¿Esta explicación como nos puede servir en la vida cotidiana? ¿Estos juegos son significativos para ti?	

<b>Tema de la clase</b>		¿Cómo podemos reconocernos y reconocer al otro?
<b>Propósito de la clase</b>		Reconocer a todos los integrantes que comparten en el espacio de educación física, por medio de juego rompe hielos.
<b>FECHA:</b> 5-09-2025	<b>GRADO:</b> Once	<b>MATERIALES:</b> Aros – conos
<i><b>Momento de encuentro</b></i>		
- Primero se hace una breve introducción de los momentos que tendremos en la clase, seguido de una pregunta, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión, ¿Cómo podemos reconocernos y reconocer al otro?		
<i><b>Momento Central</b></i>		
<b>Juego 1: Ya fo fo</b>	Se canta la canción chiquili ya fo fo ya fo fo ya fo fo, una persona realizar un movimiento y las dos que están a los lados, van a realizar después de acabado el movimiento el mismo movimiento, y así se ira propagando cada uno de los movimientos.	
<b>Juego 2: Concéntrese</b>	En este juego se hará un canto que es, con tres palmas y dos golpes en los muslos, dando una temática, y la persona que se va equivocando, se va presentando ante el grupo, diciendo, nombre, edad y hobby, esto con el fin de conocer a todos los integrantes	
<b>Juego 3: Aran san san</b>	Se finalizará el momento central cantando la canción de aran san san, aran san san, gurí gurí, donde cada palabra daremos un paso, y con el gurí gurí, vamos a mover la cintura de lado a lado.	

<i>Momento de cierre</i>
Se finalizará con una pregunta, y es, ¿Qué transmite la postura de mi cuerpo?

**Propósito de la clase:**

Reconocer a todos los integrantes que comparten en el espacio de educación física, por medio de juego rompe hielos

**Desarrollo de la sesión:**

La sesión se planifico para conocer al grupo e identificar a cada uno de las personas, y sus diferentes gustos, el medio por el cual se hace esta dinámica son juegos rompe hielo, en donde todos participan y se siente un ambiente ameno, en el primer juego los chicos mostraron algunos rasgos de competencia y querer sobresalir ante los demás, ya que siempre pedían empezar por el lado de ellos la dinámica, gracias a que todos participan, llega un momento en donde alguien se puede equivocar y genera en algunos chicos el deseo de empezar a sacar a los compañeros, o que no sean más participes de la dinámica, de igual forma ya están establecidas algunas dinámicas al interior del grupo, lo que permite evidenciar de quienes tienen el “mando” del grupo.

En la segunda actividad los chicos fueron más tolerantes con los otros compañeros, ya que todos se equivocaban más seguido, pero al momento en que cada uno se iba presentando, se hacían pequeñas interrupciones por parte del grupo, con chistes o comentarios fuera de lugar, esto deja en evidencia que entre ellos no hay mucho respeto o empatía, también es preciso decir que cuando se presentaron los chicos, se notaron grandes diferencias en las personalidades y los hobbies.

Para la última actividad me sorprendió de una forma que no me lo esperaba, y es que a medida que cantábamos la canción, muchos chicos dejaron de participar, ya que al mover la cadera no les gustaba para nada esta dinámica, en donde expresaban que era pena, o incluso diciendo que no lo iban a hacer por nada del mundo, haciendo creer que iban a pasar pena o algo similar, dejando un mirada de cómo han experimentado muy poco sobre su corporalidad y que como esta reproducción de técnicas deportivas o la educación física tradicional deja de lado a lo subjetivo del ser humano.

**Observaciones relevantes:**

- ✓ Diferencia de personalidades
- ✓ Poco respeto por el compañero
- ✓ Pena
- ✓ Pocas ganas de participar en la actividad

**Reflexión personal:**

Me gustaría dejar de lado ese estigma que se tiene sobre la danza o ese imaginario, de que eso solo lo hacen las mujeres o de que está mal visto si un hombre mueve la cadera, ya que en una de las actividades todos los hombres se salieron de la sesión, diciendo que les daba pena y que esa era la razón. Por otro lado, fomentar la participación activa de los chicos, ya que si no se les condiciona de se les bajara la nota, ellos no participan, y para ello es necesario que poco a poco desarrollen ese pensamiento crítico, que nos permitirá hacer la clase de educación física un espacio de aprendizaje, exploración y sobre todo vivir nuestro cuerpo.

<b>Tema de la clase</b>	¿Cómo podemos reconocernos y reconocer al otro?
-------------------------	---

<b>Propósito de la clase</b>		Promover el reconocimiento de mi corporalidad y la de mis compañeros de forma empática, identificando sus gestualidades y apropiándolas en las mías.
<b>FECHA:</b> 12-09-2025	<b>GRADO:</b> Once	<b>MATERIALES:</b> Aros – conos
<i><b>Momento de encuentro</b></i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se hace una breve introducción de los momentos y juegos que tendremos en la clase, seguido de una pregunta, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión.</li> <li>- Se hace un breve calentamiento, jugando con todo el grupo a pasar un aro sin soltarse las manos, haciendo movilidad articular mientras llega el aro a la posición en que se encuentra</li> </ul>		
<i><b>Momento Central</b></i>		
<b>Juego 1: adivina el espejo</b>	<p>Este juego se trata de que un compañero va a realizar un movimiento o gesto corporal mientras camina o trota suavemente en el espacio (cada persona decide), y los demás integrantes del grupo deberán apropiarse del movimiento del compañero que lo está realizando y hacerlo de la misma forma, una vez entendida esta dinámica, se le pide a un compañero que cierre los ojos, mientras se elige una persona al azar para guiar al grupo, la persona que tiene los ojos cerrados debe identificar según como conoce a sus compañeros, quien puede estar guiando este movimiento.</p>	
<b>Juego 2: Hazlo sin hablar</b>	<p>Ahora, se dividirá al grupo en 4 subgrupos, mientras el docente va leyendo un fragmento de un cuento, película o libro, los integrantes del grupo van realizando cada una de las acciones que se van presentando en el texto, todos los integrantes del grupo participaran de esta actividad (no se vale ser parte del escenario como árbol, carro, etc.).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Los cuatro amigos (ratón, cuervo, siervo, tortuga)</li> <li>6. Los músicos de Bremen (burro, perro, gato, gallo)</li> <li>7. La mesa, el burro y el bastón (sastre, h mayor, h median, h menor, cabra)</li> <li>8. El león que se creía cordero (4 personajes)</li> </ol>	
<i><b>Momento de cierre</b></i>		
<p style="text-align: center;">Se finalizará con una serie de preguntas, que nos de paso a la reflexión sobre nuestra corporalidad</p> <p style="text-align: center;">¿Qué sienten al expresarse con el cuerpo sin poder hablar? ¿Qué diferencia hay entre moverme y expresarme con mi cuerpo? 2 personas completaran esta frase, Hoy descubrí de mi cuerpo que...</p>		

### **Propósito de la clase:**

\_Promover el reconocimiento de mi corporalidad y la de mis compañeros de forma empática, identificando sus gestualidades y apropiándolas en las mías.

### **Desarrollo de la sesión:**

Este grupo tiene unos líderes ya establecidos entre ellos mismos, y es a ellos que se rinden muchas dinámicas, por ejemplo: si una persona se equivoca o hace algo mal, estas personas si no se burlan, los demás no lo hacen, pero si por el contrario se burlan, con sus comentarios dan paso a que los demás integrantes del grupo lo hagan, dicho esto, se pusieron a discusión una reglas básicas para el desarrollo de la sesión, las cuales fueron, no hablar o referirse con groserías a los compañeros, la segunda fue en el momento que alguien está hablando todos deben estar en silencio y escuchar a la persona, y por último, cuando se pida realizar una actividad sin poder hablar, todos tendrán que entrar en la dinámica de no hablar.

Para la primera actividad se pidió que nadie podía hablar, mientras se pasaban el aro por todos los integrantes sin soltarse las manos, para algunas personas fue todo un reto, ya que están acostumbradas a gritar a los compañeros para que hagan las actividades y no dan paso a explorar la corporalidad de cada uno, después se aumentó la complejidad de la actividad, poniendo dos aros en dirección contraria, para esto cada uno debía resolver desde sus experiencias previas y su manera de comprender su corporalidad esta tarea, para lo que unos lo hicieron como la gran mayoría, otros intentaban soluciones creativas, con esto se reflejó que cada uno piensa de manera diferente y que cada uno maneja su corporalidad desde su experiencias y sus vivencias.

Ahora bien, para la actividad central se les dijo que podían realizar la actividad hablando, y lo que hice fue una variante, en donde se hacían primero en parejas y cada uno iba a guiar el

movimiento del otro, con esto dábamos paso a que experimentarían y adaptarían sus movimiento y corporalidad a la del compañero, seguido de ello, pasábamos a la actividad central, para mi sorpresa, se volvió a evidenciar como los chicos volvían a decirle a sus compañeros que tenían que hacer, y no los dejaban experimentar desde su corporalidad, poco a poco la clase se volvió nuevamente un espacio de discusión entre los compañeros y poca participación activa, al proponer que lo hiciéramos en silencio, muchos dijeron que sí, y otros dijeron que como lo iban a hacer si muchos que quedan quietos y descubren fácil al espejo, así que continuamos con la actividad como la veníamos llevando, pero con la condición de que todos participaran, con el pasar de la actividad, veo que queda poco tiempo de la sesión a lo que decido sacar un grupo de la siguiente forma, y es que los espejos que se dejen descubrir serán un grupos junto con las personas que no adivinen el espejo, y este grupo representara de forma nos verbal, solo con su corporeidad lo que se va narrando.

Elijo un solo cuento y dejo que un integrante del grupo lo lea, al inicio todos tenían pena de hacer alguna gestualidad, pues sentían que eran objeto de burla, entonces paramos la actividad y se les dijo que cual norma seria adecuada para que pudiesen realizar la actividad, y ellos propusieron que no se dijeran comentarios, a lo que todos accedimos, después de ello, los estudiantes fueron realizando la actividad, unos al ver que no decían nada sus compañeros, fueron fluyendo, mientras que otro mantuvieron su corporeidad rígida, visto de esta manera decido acabar con la actividad y realizar solo una pregunta del momento final, y fue, hoy descubrí de mi cuerpo que... y varios respondieron de forma sencilla, y pocos compañeros fueron más profundos en su respuesta, diciendo que eran capaces de comunicarse solo con el cuerpo, sin la necesidad de hablar, a lo que realizamos la invitación a tener un pensamiento más crítico y profundo, llevando a cabo preguntas que nos oriente en todo momento la sesión.

**Observaciones relevantes:**

- ✓ Poca autonomía en sus actos
- ✓ Bastante conflicto interno para alcanzar un objetivo
- ✓ Poca participación activa
- ✓ Mucha burla entre los compañeros

**reflexión personal:**

Considero que cada uno de los estudiante tiene un pensamiento autónomo y libre desde sus experiencias, lo que debemos profundizar más, sin dejarnos llevar por los comentarios de los compañeros, y así mismo, promover un ambiente libre de estos actos burlescos, y de poca sensibilidad, haciendo de esta manera un espacio más tolerante y empático, desde la planificación de las sesiones se puede mejorar este aspecto, y para tener en cuenta los subgrupos que ya están establecidos al interior del grupo, hacer que entre ellos mismo logren hacer un pensamiento más crítico.

Por otra parte, se pueden realizar más juegos de expresión que nos permitan explorar como podemos ir transitando por ese cuerpo vivido, dando paso a lo subjetivo y dejando de reproducir conocimiento, dejando de lado la parte humana del estudiante, apartándonos un poco de técnicas deportivas, cayendo en conocimientos tecnicados y de repetición, para explorar sensaciones, vivencias, pensamientos, experiencias, y demás, con el fin de evidenciar una educación física que no esté centrada en un cuerpo máquina, o de rendimiento.

<b>Tema de la clase</b>	¿Cómo podemos reconocernos y reconocer al otro?	
<b>Propósito de la clase</b>	Promover el reconocimiento de mi corporalidad y la de mis compañeros de forma empática, identificando sus gestualidades.	
<b>FECHA:</b> 19-09-2025	<b>GRADO:</b> Once	<b>MATERIALES:</b> Aros – conos
<i>Momento de encuentro</i>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se hace una breve introducción de los momentos que tendremos en la clase, seguido de una pregunta, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión, ¿Cómo podemos reconocernos y reconocer al otro?</li> <li>- Se hace un breve calentamiento, jugando con todo el grupo a pasarse una pelota, los compañeros que están en ambos costados deben sentarse, y cuando el compañero lance la pelota se deben poner de pie, la variante será al momento de lanzar la pelota se gritara el nombre del compañero al que va la pelota.</li> </ul>	
<b><i>Momento Central</i></b>	
<b>Juego 1: Talento</b>	En el momento central de la sesión se hará una pequeña exposición del talento que tiene cada uno desde su corporalidad, y sin decirnos nada al resto del grupo, con esto cada uno tratara de reconocer en que es bueno cada compañero.
<b>Juego 2: formación de grupos</b>	Ahora, se dividirá al grupo en la cantidad de talentos que se alcancen a observar en la sesión, con esto la idea es que cada grupo hable y haga las convergencias que tienen sus talentos, y como podrían aplicar esos talentos en una sesión, ya sea en la creación de un circo, un festival o algo similar
<b><i>Momento de cierre</i></b>	
Se finaliza la sesión con la reflexión de la importancia que tiene cada uno en el grupo y cada uno resaltara el talento de un compañero diciendo con una palabra como le pareció	

**Propósito de la clase:**

Promover el reconocimiento de mi corporalidad y la de mis compañeros de forma empática, identificando sus gestualidades.

**Desarrollo de la sesión:**

Para iniciar la clase, les deje una pregunta en el aire, para que cada uno la fuera respondiendo en su cabeza, para que al final de la clase iniciáremos una reflexión sobre esta pregunta, la cual fue, ¿Yo me reconozco y reconozco al compañero?, y dimos inicio a la sesión con el juego de lanzar la pelota y los compañeros de al lado se agachaban, esto para empezar de una forma distinta la clase y evidenciar la atención de cada uno, al principio habían ciertos

rasgos de los que se ha venido trabajando, lo que me llamo la atención fue en el momento en que un compañero le grito a otro que se agachara y este le respondió, yo jamás te he gritado, tú no tienes por qué hacerlo, en ese justo momento se detuvo la clase y dimos paso a una pequeña reflexión de ofrecer el respeto a todos los compañeros.

En la sesión del día hoy se identificaron varios talentos, más que todo deportivo, desde el micro futbol, hasta el voleibol, y solo dos personas mostraron un talento más expresivo, como lo es el baile, con esto podemos hacer varias inferencias, las cuales nos pueden llevar a pensar en cómo la sociedad esta permeada de la reproducción de técnicas deportivas, y que la clase de educación física termina siendo diseñada para la tecnificación del cuerpo, por otra parte, los estudiantes al principio empezaron interrumpiendo cada talento para reírse y decir pero eso no se hace así, incluso alcancé a escuchar decir “usted es muy malo para jugar futbol”, a lo que se interrumpió la clase y se solicitó el mayor respeto posible, ya que este era un espacio donde todos nos íbamos a respetar entre todos.

Cuando ya estábamos terminando la clase, se deja la tarea de conformar grupos con afinidades en sus talentos, esto con el fin de crear un festival, un circo, o algo similar donde demos evidencia de como estos talentos de cada uno se puede articular con el de mi compañero y hacer visible la pregunta que nos orienta esta sesión y es: ¿Cómo podemos reconocernos y reconocer al otro?

**Observaciones relevantes:**

- ✓ Irrespeto
- ✓ Variedad de talentos corporales
- ✓ Rasgos de empatía y respeto

**Reflexión personal:**

Los chicos poco a poco van mostrando que el respeto es crucial en nuestra sociedad, lo que da reflejo a un pensamiento crítico, en donde se hace el empalme de lo que estamos trabajando en las sesiones de clase y lo que es la vida cotidiana de cada uno, es interesante ver como dejar de hacer sesiones enfocadas al rendimiento y la tecnificación del cuerpo nos permite generar esa reflexión que deberían tener los jóvenes, aparte, que cada uno explora su corporalidad e identifica en que es bueno y en que no tanto, con esta educación corporal, en donde dejamos de ver el cuerpo como una maquina y nos invita más a vivir nuestro cuerpo, y realizar prácticas corporales más significativas y no transitorias.

*Ilustración 4. Reconociendo talentos*



Nota. Cantor Rodríguez, 2025, Sesión 3.

<b>Tema de la clase</b>		¿Trabajando en grupo, en qué momento sintieron que aprendieron algo nuevo gracias a la ayuda de los compañeros?	
<b>Propósito de la clase</b>		Identificar momentos concretos en los que la ayuda de un compañero permitió aprender algo nuevo o mejorar una habilidad.	
<b>FECHA:</b> 26-09-2025	<b>GRADO:</b> Once	<b>MATERIALES:</b> Solicitud de estudiantes	
<b><i>Momento de encuentro</i></b>			
- Primero se hace una breve introducción de los momentos que tendremos en la clase, seguido de una pregunta, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión,			

<p>¿Trabajando en grupo, en qué momento sintieron que aprendieron algo nuevo gracias a la ayuda de los compañeros?</p> <p>- Se hace un breve calentamiento, de movilidad articular mientras se lanzan una pelota con unas indicaciones del profesor</p>	
<p><b><i>Momento Central</i></b></p>	
<p><b>Festival</b></p>	<p>Los estudiantes organizan un festival deportivo, con el fin de reconocer sus habilidades y la de los compañeros, trabajando en equipos conformados por afinidad en sus talentos.</p>
<p><b><i>Momento de cierre</i></b></p>	
<p>¿Aprendiste algo de un compañero con el que no te relacionabas? ¿Qué beneficio trae hacer las cosas en conjunto?</p>	

**Propósito de la clase:**

Identificar momentos concretos en los que la ayuda de un compañero permitió aprender algo nuevo o mejorar una habilidad

**Desarrollo de la sesión:**

Para la organización del festival, los chicos plantearon que iban a hacer un festival deportivo, en donde se integrarían deportes de conjunto, para que todos los grupos pasaran y jugaran entre los mismo equipos, al principio los chicos decidieron iniciar con vóleybol, y el festival se trató de explicar las técnicas que tiene este deporte, y nos daban un ejemplo, decido intervenir para dar paso al siguiente grupo explicándoles que la intención es que sea practico y todos participemos, que no sea algo meramente teórico, el siguiente grupo fue microfutbol, y los chicos hicieron lo mismo, explicarnos las técnicas de este deporte, pero mientras nos explicaban nosotros lo íbamos haciendo, pero caímos en lo mismo, la tecnificación y se deja de lado lo que hemos venido desarrollando. Con esto detuvimos la actividad y dimos paso a la reflexión, pero de manera muy corta, para que se identificara el propósito de la sesión, después de ello, los

chicos propusieron pasar grupo por grupo haciendo una demostración de su talento en conjunto, esta idea resulto bastante buena, mostrando como podemos ayudarnos unos a otros y dejando de lado la competencia, pero el tiempo fue muy corto, y se dejó a medias esta dinámica.

**Observaciones relevantes:**

- ✓ Rendimiento por encima de la vivencia
- ✓ Importante hacer el momento de la reflexión

**Reflexión personal:**

Siento que el error pudo haber sido las indicaciones para el desarrollo del festival, porque al momento en que se pasó al momento de reflexión, cada uno entendió que no se buscaba aprender las técnicas de este deporte, sino como podemos aprender de él, como este nos ayuda a compartir con el otro, siendo un espacio lejos de la competencia, y más de disfrutar, aprender y gozar, al final se dejan cosas importantes, pero que no terminan reflejando el proceso. Para siguientes sesiones es importante hacer un alto si vemos que las cosas no están tomando un buen rumbo.

<b>Tema de la clase</b>		¿Trabajando en grupo, en qué momento sintieron que aprendieron algo nuevo gracias a la ayuda de los compañeros?	
<b>Propósito de la clase</b>		Comprender como puedo ayudar a mis compañeros y de qué manera trabajar en equipo por medio de juegos cooperativos.	
<b>FECHA:</b> 3-10-2025	<b>GRADO:</b> Once	<b>MATERIALES:</b> Aros	
<i><b>Momento de encuentro</b></i>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se hace una breve introducción de los momentos que tendremos en la clase, seguido de una pregunta, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión, ¿Trabajando en grupo, en qué momento sintieron que aprendieron algo nuevo?</li> <li>- Se hace un breve calentamiento, jugando con todo el grupo calles y avenidas</li> </ul>			

<i>Momento Central</i>	
<b>Juego 1: Guiño</b>	Para este juego se harán dos equipos, un equipo estará dentro de unos aros, y el otro por detrás de los que están dentro del aro, la idea del juego es que sin hablar los que están dentro del aro se puedan desplazar a otro aro sin ser atrapado, solo con sus gestualidades se podrán comunicar
<b>Juego 2: Toca el piso</b>	Ahora, se divide el grupo en 5, con la cantidad de integrantes que estén, para este juego se necesita que escojan una persona, y esta persona lo debe tocar el piso únicamente con la parte del cuerpo que se mencione, y los compañeros del grupo deben ayudar a que esta persona logre hacerlo sin lastimarse o hacerse daño.
<i>Momento de cierre</i>	
<p>¿Qué diferencia hay en trabajar en equipo y no hacerlo?</p> <p>¿Es necesario ayudar a mis compañeros?</p>	

**Propósito de la clase:**

Comprender como puedo ayudar a mis compañeros y de qué manera trabajar en equipo por medio de juegos cooperativos

**Desarrollo de la sesión:**

La clase inicio de forma divertida, pasando cada uno al frente y mostrando sus habilidades para atrapar o no ser atrapado, permitiendo el trabajo en equipo y la importancia de esto, ya que el que atrapaba estaba solo, frente al grupo que se movía en pro a no dejar que atraparan al otro compañero. El siguiente juego nos permite explorar este trabajo en equipo por medio de nuestro lenguaje corporal, permitiendo explorar este trabajo en equipo de una forma diferente, donde los compañeros que no suelen ayudar a los demás, demostraron que para alcanzar una meta es importante trabajar con el compañero y no demostrar quién es mejor, sino como pueden ayudarse unos a otros, al principio los chicos no comprendía la actividad, y

dejaban escapar al que estaba en el aro, paramos de inmediato el juego y se les explico que también son un equipo y que así mismo pueden ayudarse unos a otros.

Para la segunda actividad, los chicos ya estaban relacionados con ella, pues ya se había hecho de manera muy rápida y no se había percibido el propósito de la misma, esta vez se dieron las mismas indicaciones, pero se les advirtió que sería más complicada esta vez, así que empezamos, y un grupo de inmediato mostro la cooperación y la ayuda para lograr que el compañero tocara el piso únicamente con la parte del cuerpo que se les indica, los grupos al ver como los felicite, empezaron a hacer lo mismo, lo que para mí fue grato ya que esto permitió identificar como trabajando en equipo podemos ayudarnos, disfrutando el proceso, aprendiendo unos a otros y sobre todo reconociendo al compañero.

#### **Observaciones relevantes:**

- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Cuidado del compañero
- ✓ Aprendizaje de unos a otros
- ✓ Reconocer al compañero

#### **Reflexión personal:**

Siento que esta sesión es el reflejo de la intención de este proyecto, y es como reconociéndonos, reconociendo al compañero, siendo cooperativos, inclusivos y sobre todo dejando de lado la competencia, podemos crear comunidad y gracias a ello aprendemos unos a otros, creando una sociedad que puede cooperación, incluir a todas las personas y no discriminarlas por habilidades o conveniencia, me gustaría implementar más clases de este estilo,

con ese toque reflexivo que nos permite hacer las actividades/juegos con un propósito, y ver cómo podemos llevar esto a nuestro diario vivir.

*Ilustración 5. Guiño*



*Nota.* Clase 5, Cantor Rodríguez, 2025.

<b>Tema de la clase</b>		¿Cómo influyen los medios de comunicación y redes sociales en nuestra percepción del cuerpo "ideal"?	
<b>Propósito de la clase</b>		Analizar como los medios de comunicación influyen en “modas” y alterando nuestro pensamiento del cuerpo por medio de juegos de actividades de expresión corporal	
<b>FECHA:</b> 17-10-2025	<b>GRADO:</b> Once	<b>MATERIALES:</b> Conos	
<b><i>Momento de encuentro</i></b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se hace una breve introducción de los momentos que tendremos en la clase, seguido de una pregunta, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión, ¿Qué nos está enseñando las redes sociales?</li> <li>- Se hace un breve calentamiento, jugando congelados y se descongela haciendo una figura entre los dos</li> </ul>			

<i><b>Momento Central</b></i>	
<b>Actividad: “Modelar”</b>	<p>Primeramente, se hace una caminata normal de un punto a otro, después se explican dos tipos de caminatas, una muy femenina y otra muy masculina, se hacen varias pasadas para identificar las diferencias de ambos.</p> <p>Después de tener bien interiorizados los estilos de caminata, se hace un “modelaje”, en donde se emplea un estilo de caminata libre.</p> <p>Ahora, se hace una pasarela en donde cada uno intentara vender una prenda con esta caminata que ya tiene apropiada.</p>
<i><b>Momento de cierre</b></i>	
<p>¿El cuerpo es usado como marketin?</p> <p>¿Por qué no se usa la imagen de una persona “normal” para hacer publicidad?</p>	

**Propósito de la clase:**

Analizar como los medios de comunicación influyen en “modas” y alterando nuestro pensamiento del cuerpo por medio de juegos de actividades de expresión corporal

**Desarrollo de la sesión:**

La primera parte que se inicia con una pregunta que nos orienta durante toda la sesión, muchos quedaron pensando y hablando entre ellos, de cómo podemos vernos influenciados por las redes sociales, yo trataba de acercarme a escuchar que hablaban entre ellos, pero no me fue posible escuchar todo lo que decían, al final de la sesión hablaron entre ellos y comprendí muchas cosas. Para el momento central los chicos al principio tenía algo de pena de caminar en punta de pies, ya que este grupo tiene mucha confianza entre ellos, y con cada paso se hacían burlas entre ellos y comentarios como “dame más” “uy, te luce”, con eso les dije que mantuviéramos el respeto que de eso se trataba la actividad, poco a poco fueron comprendiendo que con esta actividad estábamos cuestionando que papel tiene el cuerpo en estas dinámicas y

como las redes sociales nos venden ese cuerpo “ideal”, donde no hay imperfecciones y lo más importante de la persona es su belleza física. Ahora bien, los chicos al finalizar la sesión hicieron varias preguntas que nos permitieron ir descubriendo el papel de las redes sociales, varios chicos comentaron, que el alcance que tienen todas a plataformas como tik tok, nos terminan permeando de como el cuerpo es un objeto, o se mercantiliza, llegando a ser el medio de trabajo para muchos.

**Observaciones relevantes:**

- ✓ Pensamiento reflexivo
- ✓ Constantes preguntas

**Reflexión personal:**

Me parece que gracias al propósito, llegamos al punto que es cuestionar la realidad, y llegar poco a poco a tener ese pensamiento crítico, y poder tener una postura frente a problemáticas en las que estamos envueltos, me gusto bastante esta sesión por cómo se llevó a cabo y como el grupo esta predispuesto a estas actividades, me gustaría hacer quizás más actividades con estas dinámicas, y quizás usando esta metodología, implementar ese constante cuestionamiento y de que la Educación Física nos ayude a la vida cotidiana.

<b>Tema de la clase</b>	Si tuvieran que enseñar lo que aprendieron a una persona externa al grupo, ¿Cómo adaptarían su explicación para que esa persona entienda?	
<b>Propósito de la clase</b>	Integrar los temas que se han visto en clases previas y adaptar mi lenguaje para que todos entiendan por medio de juegos tradicionales	
<b>FECHA:</b> 21-10-2025	<b>GRADO:</b> Once	<b>MATERIALES:</b> Tiza
<i>Momento de encuentro</i>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se hace una breve introducción de los momentos que tendremos en la clase, seguido de una pregunta, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión, ¿Cómo hacer para que una persona entienda los puntos más importantes que hemos visto?</li> <li>- Se hace un breve calentamiento, jugando concéntrese.</li> </ul>	
<b><i>Momento Central</i></b>	
<b>Juego 1: Escondidas</b>	Se jugará al escondite, donde una persona cuenta, mientras los demás se esconden, la primera persona que encuentren será la siguiente en contar, y si la última persona logra salvarse, diciendo ‘salvo patria’ salva a todos los compañeros y por ende cuenta la misma persona.
<b>Juego 2: Stop</b>	Se escribe en el piso la inicial de cada uno de los integrantes en un cuadro, y se lanza una piedra, en el cuadro que caiga la piedra, esta persona debe coger el balón y ponchar a los compañeros, mientras ellos corren de base en base, hasta llegar al cuadro y gritar stop.
<b><i>Momento de cierre</i></b>	
<p>¿Cuáles son los aspectos más importantes que hemos visto?</p> <p>¿Esto como lo puedo aplicar en mi vida cotidiana?</p>	

**Propósito de la clase:**

Integrar los temas que se han visto en clases previas y adaptar mi lenguaje para que todos entiendan por medio de juegos tradicionales

**Desarrollo de la sesión:**

En primer momento los chicos no sabían cómo integrar en su explicación de cada juego lo que hemos venido trabajando, ya que lo que hacían era pasar en parejas y explicar el juego que previamente les había explicado. Al iniciar con el primer juego los chicos tenían de forma involuntaria la intensión de estos juegos, que era cooperar, incluir a todos los participantes, sin excluir a los compañeros por habilidades, a lo después de dos rondas, los invite a reflexionar sobre una pregunta, ¿En qué se diferencia este juego de los deportes?, y surgieron varas respuestas, la más destacada fue, “En el deporte no podemos participar todos y tampoco es

divertido para la mayoría”, lo que dejamos hasta ese momento la reflexión dando paso a una última ronda de escondidas, en donde se vio a plenitud como todos querían participar y se le da valor al juego.

Para el segundo juego, los chicos estaban más emocionados aun, ya que este juego no era conocidos por la todos los estudiantes, pero desde la narrativa de unos a otros lograron motivar a los que no conocían de este juego, para la explicación de este juego, me gustó mucho como entre ellos hablaban del respeto, la ayuda para poder pasar de base en base, y así mismo ver como lo que hemos venido desarrollando se ve reflejado en la explicación, a la hora de realizar la práctica se logra evidenciar como desde la manera de lanzar la pelota para ponchar a una persona va dirigido sin mala intención, y las personas se ayudan entre ellos para evitar que sean ponchados, como los más hábiles distraen al que poncha para que los demás puedan pasar, y ver como pongo mis habilidades al servicio de mi contexto.

#### **Observaciones relevantes:**

- ✓ Respeto
- ✓ Ayuda constante
- ✓ Dejar a un lado la competencia para disfrutar del juego

#### **Reflexión personal:**

En este camino que iniciamos, se logra evidenciar que poco a poco los chicos van integrando en su lenguaje verbal y no verbal, la importancia de reconocer al otro, del respeto mutuo, y sobre todo que se identifica que la competencia no nos permite compartir y aprender del compañero, ayudando a la comprensión de muchas cosas que quizás eran desconocidas, en

*Ilustración 6. Juego de stop*

estos juegos el desarrollo de ellos me dejan como experiencia como desde juegos con los que ya estamos familiarizados y dejan de lado la competencia, podemos fomentar este pensamiento reflexivo de lo que nos ofrece la competencia y dejar de ayudarnos entre nosotros, reduciendo todo a un número o quien gana y quien pierde, sin importar como, siendo el fin ganar o perder.

*Nota.* Cantor Rodríguez, 2025, cuadro del stop.



<b>Tema de la clase</b>		Si tuvieran que enseñar lo que aprendieron a una persona externa al grupo, ¿Cómo adaptarían su explicación para que esa persona entienda?
<b>Propósito de la clase</b>		Integrar los temas que se han visto en clases previas y adaptar mi lenguaje para que todos entiendan por medio de juegos tradicionales
<b>FECHA:</b> 24-10-2025	<b>GRADO:</b> Once	<b>MATERIALES:</b> cuerda larga y pequeña
<i><b>Momento de encuentro</b></i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se hace una breve introducción de los momentos que tendremos en la clase, seguido de una pregunta, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión, ¿Todos los cuerpos son reconocidos en los deportes?</li> <li>- Se hace un breve calentamiento, jugando por grupos a tocar el piso</li> </ul>		
<i><b>Momento Central</b></i>		

<b>Juego 1: Relojito</b>	Dos personas baten la cuerda, y el resto del grupo debe saltar gritando un número que en orden del 0 hasta la cantidad de personas que hay, y el número que grita es la cantidad de saltos que debe realizar.
<b>Juego 2: Correa caliente</b>	En este juego se usa un lazo pequeño como correa, y primero el profesor esconde la correa sin que nadie vea, después todos van a buscarla y la persona que la encuentre va a tratar de cazar a todos los compañeros.
<i>Momento de cierre</i>	
<p>¿Por qué en los deportes no pueden participar todos?</p> <p>¿Por qué estos juegos permiten que todos participen?</p>	

**Propósito de la clase:**

Integrar los temas que se han visto en clases previas y adaptar mi lenguaje para que todos entiendan por medio de juegos tradicionales

**Desarrollo de la sesión:**

Dado que los chicos en el encuentro anterior lograron comprender por medio de la reflexión, la importancia de los que hemos venido implementado y cómo podemos llevar estas prácticas a nuestro diario vivir. En este encuentro los estudiantes en la explicación que nos dan del juego de saltar la cuerda nos dan dos puntos importantes y es no hacer comentarios negativos a compañeros que puedan equivocarse, y motivar constantemente a todos para que estemos participando, durante este juego se vio como estas dos normas, nos ayudan a que todos tomemos confianza en cosas que se nos pueden complicar, con esto podemos ver como la cooperación va tomando un papel importante en nuestros encuentros.

Para el segundo juego, los chicos ya me habían dicho una semana antes que si podíamos jugar un día correíta caliente, para este encuentro y viendo el nivel de consciencia que están

adquiriendo los chicos y como poco a poco dejar de lado el demostrar quién es mejor que quien y pasan a vivir su cuerpo y con sus experiencias nutren y potencian esa habilidades que posee cada uno, para la explicación de este juego los chicos dieron una norma muy importante y fue, que a la hora de encontrar el laso, no se viera una mala intención, ni mucho menos generar que una personase sienta incomoda con el juego, a medida que pasaban las rondas, los chicos dejaron de lado el celular, y empezaron a entablar dialogo entre ellos, dejaron de competir para cooperar entre ellos mismos, y como el lenguaje corporal empezó a reflejar como disfrutaban el juego.

### **Observaciones relevantes:**

- ✓ Cooperación
- ✓ Respeto
- ✓ Pensamiento reflexivo

### **Reflexión personal:**

Hay un comentario de una chica muy importante, que quizás llegar a ser trascendente tanto para ella como para mí, y fue, “Profe, se me cayó una uña pero es la clase que más me he disfrutado y he visto que mis compañeros participan sin mirar la hora, y se ayudan entre todos”, a lo que solo respondo con una sonrisa, ya que es el reflejo de lo que desde la creación de este proyecto se ha buscado y es dejar a un lado la monotonía del aula, quitando la creatividad,

### ***Ilustración 7. Relojito***

espontaneidad y reduciendo todo a un número, me tan mucha alegría ver como la planeación de una clase sale a la perfección, dejando ver como lo que hemos venido implementando desde el principio, los estudiantes lo van recibiendo y gracias a ello, ver cómo pueden ir transformado su contexto o por lo menos en el colegio se logra evidenciar este pensamiento.



*Nota.* Cantor Rodríguez, 2025, vivencia del juego.

<b>Tema de la clase</b>		Si tuvieran que enseñar lo que aprendieron a una persona externa al grupo, ¿Cómo adaptarían su explicación para que esa persona entienda?	
<b>Propósito de la clase</b>		Integrar los temas que se han visto en clases previas y adaptar mi lenguaje para que todos entiendan por medio de juegos tradicionales.	
<b>FECHA:</b> 28-10-2025	<b>GRADO:</b> Once	<b>MATERIALES:</b> Un bafle, aros	
<b><i>Momento de encuentro</i></b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se hace una breve introducción de los momentos que tendremos en la clase, seguido de una pregunta, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión, ¿Qué papel juega la competencia en los juegos?</li> <li>- Se hace un breve calentamiento, jugando al gato y al ratón.</li> </ul>			
<b><i>Momento Central</i></b>			
<b>Juego 1: Piedra, papel y tijera</b>		Se ponen una cantidad de aros y deben cruzar saltando, para cuando se encuentran con una persona, deben hacer piedra, papel o tijera para seguir avanzando.	

<b>Juego 2: la silla</b>	Ahora, se pone un aro por persona, mientras todos van bailando al ritmo de la música, se quita de a 2 aros, cuando la música se detiene, cada uno debe buscar un aro para continuar en juego.
<i>Momento de cierre</i>	
¿Cómo podemos integrar lo visto en actividades como estas? ¿Es muy difícil explicar lo que hemos aprendido? ¿Por qué?	

**Propósito de la clase:**

Integrar los temas que se han visto en clases previas y adaptar mi lenguaje para que todos entiendan por medio de juegos tradicionales

**Desarrollo de la sesión:**

Para esta sesión los chicos estaban ya predispuestos a los juegos que íbamos a realizar, se mencionó en el momento de encuentro, cuál sería la metodología de este encuentro y por esa misma línea, los chicos en su explicación sobre estos juegos adoptaron el uso de una pregunta, y fue, ¿Qué aprendemos jugando?, y sobre esa pregunta se basó el momento de reflexión, en donde logramos identificar como la reproducción de técnica y de competencia, no nos permite disfrutar del juego y hasta del deporte en sí. Ahora bien, en el primer juego, se hicieron 3 carriles, en donde se buscaba que todos participaran y jugáramos piedra papel y tijera, como muchos ya lo hemos hecho, durante todo el juego, los chicos estuvieron predispuestos a divertirse y sobre todo dejar la competencia a un lado, había pocos chicos que, si querían ganar, pero en ese ganar, no era el hacerlo como sea, sino disfrutar ese proceso para ganar, quizás siendo un pequeño paso para dejar la competencia a un lado.

Para la segunda actividad se desarrolló de manera breve por cuestiones logísticas del colegio, una persona iba poniendo música que está de moda, o quizás es del gusto de la mayoría en el salón, se dieron momentos breves de creatividad en el baile, incluso reconociendo que podían bailar en parejas y hacerlo, me hubiese gustado que la actividad fuera más larga.

**Observaciones relevantes:**

- ✓ Creatividad
- ✓ Espontaneidad
- ✓ Valorar el proceso antes que el resultado

**Reflexión personal:**

En el momento de la reflexión en esta sesión, me causo agrado ver como participaban chicos que nunca lo habían hecho, y dando su punto de vista, llevando a hacer un análisis de que poco a poco se genera ese pensamiento y esa reflexión en cada uno, y el grupo puede ayudar en esa autonomía junto con la participación en los momentos de reflexión, llevando a pensar en cómo podemos seguir generando esto en los chicos, la sesión fue muy marcada en cuanto al respeto y sobre todo dejar de hacer las cosas solo para ganar o cumplir, y transformando todo con un sentido.

<b>Tema de la clase</b>	¿Qué estrategias podemos crear para promover espacios corporales inclusivos en el colegio?	
<b>Propósito de la clase</b>	Crear un espacio donde todos sean participes y lograr incluir ese pensamiento crítico y poder transformar la competencia.	
<b>FECHA:</b> 31-10-2025	<b>GRADO:</b> Once	<b>MATERIALES:</b> 3 Pelotas, 20 conos y 60 tapas

<b><i>Momento de encuentro</i></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se hace una breve introducción de los momentos que tendremos en la clase, seguido de una pregunta, la cual nos ira guiando en el camino del encuentro de esta sesión, ¿Cómo hacer que todos sean incluidos en la clase?</li> <li>- Se hace un breve calentamiento con movilidad articular</li> </ul>	
<b><i>Momento Central</i></b>	
<b>Juego creado por los estudiantes</b>	Jugar yermis, pero con tres equipos, cada equipo tiene un balón y una torre por armar, tiene las mismas reglas, pero con esta dinámica se busca que todos estén participando por la cantidad de tareas a cumplir.
<b><i>Momento de cierre</i></b>	
<p>¿Qué aprendí hoy? ¿Qué me llevo de las clases a mi vida cotidiana?</p> <p>Diles 2 fortalezas y 1 debilidad a dos compañeros</p>	

## **Análisis de la experiencia**

Las clases parecían responder a una estructura rígida, donde el éxito se medía por capacidad de correr más rápido o saltar más alto, y donde el movimiento se entendía como técnica más que como una experiencia, sin embargo, con el paso del tiempo y la constante reflexión pedagógica, esta visión empezó a fracturar, la implementación permitió repensar profundamente el sentido educativo del cuerpo, este proceso no se dio de una manera forzada, sino como un movimiento gradual, así como se plantea, un espiral de aprendizaje y cambio donde los estudiantes y también el maestro en formación, fueron reconociendo que educar el cuerpo no es entrenarlo, es más comprenderlo, sentirlo y ponerlo al servicio de la vida en comunidad.

Durante las primeras sesiones, se evidenció la influencia del modelo tradicional, caracterizado por la competencia, la apatía y la falta de reconocimiento del otro, donde los estudiantes reproducían movimientos de forma mecánica, seguían ordenes sin cuestionar y entendían el ejercicio como una meta a cumplir, no como una experiencia nueva. Sin embargo, a través de juegos expresivos, juegos de cooperación y los juegos tradicionales tales como “Adivina el espejo” y “Hazlo sin hablar”, se logra evidenciar como los estudiantes comenzaron a explorar nuevas formas de interacción corporal y cooperación, entendiendo que la competencia tiene una lógica y una forma de ver al otro, en este sentido los chicos alcanzan a identificar como esta educación en donde se prioriza la tecnificación del contenido, se fomenta el individualismo lo que genera es que deja de lado al ser.

Los estudiantes fueron invitados a pensar en ¿Qué significa moverse?, ¿Cómo es comprendido el cuerpo?, ¿Qué valores promovemos cuando competimos?, con estas preguntas, lejos de tener una única respuesta, abrieron un horizonte de conciencia, en donde los chicos

empezaron a leer el mundo a través de su cuerpo, entendiendo que cada gesto, y cada practica que realizaban también son expresiones culturales y tienen un significado, así como Giroux plantea que la educación debe ser una práctica de libertad, y esa libertad comenzó a sentirse cuando los estudiantes dejaron de ser ejecutores para convertirse en intérpretes y co-creadores del aprendizaje.

Al integrar las teorías de los autores, y llevarlas al aula, se puede apreciar como la Educación Física deja de centrarse en resultados y comenzó a ser protagonista las relaciones humanas, se buscaba que con cada encuentro se potenciará no solo las habilidades de cada uno, sino también la empatía, la solidaridad y la cooperación, con esto en los juegos dejaron de tener ganadores y perdedores y se convirtieron en experiencias colectivas donde lo importante era el encuentro, los chicos aprendieron que la cooperación no significa renunciar al esfuerzo individual, más bien reconocer al otro como parte de mi propio crecimiento, donde la competencia fue remplazada por la colaboración, poco a poco se fue construyendo un grupo basado en el respeto mutuo y como con eso podemos construir comunidad.

El clima que se promueve en el aula permitió generar espacios de reflexión sobre la importancia del cuerpo como medio de comunicación y de empatía. A medida que avanzaban las sesiones, los estudiantes mostraron una mayor disposición a colaborar, compartir ideas y reconocer las emociones propias y ajenas, el ambiente del aula se transformó gradualmente en un espacio de diálogo y confianza, donde la competencia dio paso a la colaboración.

El análisis de la experiencia piloto evidencia que la educación física crítica y humanista favorece la construcción de vínculos significativos, la participación activa y la formación de sujetos reflexivos. Aunque el cambio no se produce de manera inmediata, el proceso permitió visibilizar que el cuerpo, cuando se comprende como territorio de encuentro y aprendizaje, puede

convertirse en un medio para fortalecer la convivencia escolar y el desarrollo integral de los estudiantes. Luz Elena Gallo nos invita a habitar el cuerpo desde la sensibilidad y la conciencia, no desde la repetición o la técnica deportiva, así que gracias a lo que desarrollábamos encuentro tras encuentro, evidenciamos que el movimiento no se enseña, se comparte, no se mide, se siente, no se impone, se descubre.

Los encuentros poco a poco se convirtieron en espacios de autoconocimiento corporal y emocional, donde cada uno aprendió de manera individual a reconocer su ritmo, sus emociones y sus límites, comprendiendo que el cuerpo no es un instrumento que se moldea, sino una forma de existencia que se comunica, esta conciencia que se menciona, también permitió reconocer la diversidad, en donde cada cuerpo tiene su historia, su tiempo y su modo de expresarse, al ser grupos tan diferentes podemos dar cuenta de cómo desde su diversidad poco a poco cada uno, así sea de manera mínima, se dio cuenta que la cooperación permite ver estos rasgos tan importantes del cuerpo.

La principal intención con este proyecto era romper con la idea de que el conocimiento debe transmitirse de forma lineal o jerárquica, gracias a ello se buscó que encuentro tras encuentro se estructuró con tres grandes momentos que permitieran que el aprendizaje tuviera una lógica de diálogo, donde el propósito no era “cumplir un plan”, si no dar sentido a la experiencia, gracias a esto se pudo construir saberes que nacen desde el cuerpo, y regresan a la vida, transformando los encuentros en un camino de libertad, donde tanto el docente como el estudiante aprenden juntos.

El proceso de transformación que estamos mencionando no fue inmediato, los estudiantes estaban muy acostumbrados a la Educación Física Tradicional, inicialmente mostraban resistencia ante la ausencia de competencia o la invitación constante a reflexionar, sin embargo,

con el pasar de los encuentros, comenzaron a gozar del trabajo en equipo y el respeto mutuo, en donde ya no había un constante conflicto por demostrar con sus cualidades la manera para pasar por encima de los compañeros, los juegos cooperativos y las practicas reflexivas generaron vínculos emocionales y de empatía, en donde el cuerpo dejo de ser objeto para convertirse en sujeto de aprendizaje. Gracias a lo anterior, se evidencio un pequeño cambio, para dejar de ver el cuerpo como un objeto de obediencia, ahora comprendía y el cuerpo que antes competía ahora compartía, el espacio de Educación Física dejo de ser un entrenamiento para el rendimiento y se volvió un ejercicio de autonomía, empatía y pensamiento crítico, dejando en evidencia como este proceso reflexivo nos permite dejar de tener esta concepción del cuerpo máquina.

Ahora bien, para la creación de este currículo en el propósito formativos, se buscaba que este espacio fuera de transformación para la vida cotidiana de cada uno de los partícipes, no se busca preparar cuerpos útiles, más bien personas capaces de convivir, sentir y transformar su entorno, cada encuentro se convirtió en una oportunidad para pensar el cuerpo desde la dignidad, la experiencia y su historia, antes que la eficiencia, para aprender a moverse no solo en el espacio físico para dar paso al espacio social y emocional. Teniendo en cuenta lo anterior, se tiene los insumos para identificar como se dio paso a que los estudiantes se reconocieran como sujetos críticos y cooperativos, conscientes de que educarse es aprender a vivir con otros desde el respeto y logrando identificar que la competencia busca un resultado, dejando de lado el proceso, en donde se le da gran valor al objetivo y no al camino que se transita para llegar a esa meta, siendo este proyecto una posibilidad para compartir con el otro y aprender en comunidad.

Para finalizar, la experiencia pasa de una Educación Física tradicional a una Educación corporal crítica y emancipadora demostrando que la transformación educativa es posible cuando se pone al cuerpo vivido en el centro, el cambio no llega de un encuentro a otro, se requiere de

mucho dialogo, paciencia, sensibilidad, coherencia en el discurso con las prácticas y de acompañamiento, cuando se logra evidenciar los primeros pasos a esa reflexión, el aula se convierte en un espacio donde el movimiento deja de ser de repetición y pasa a ser expresión, encuentro y construcción de sentido. Por último, educar el cuerpo desde la cooperación, la reflexión y la empatía, no es solo una metodología, va en camino a mostrar un horizonte de que cada cuerpo se reconoce, se respeta y se relaciona con otros cuerpos, en donde se deja ver que está aprendiendo a construir humanidad y comunidad.

La evaluación se configuro en este proceso educativo como una herramienta de transformación profunda, tanto en el modo de comprender el aprendizaje como en la relación pedagógica, al implementarla, se evidencio como se pasó de una evaluación centrada en la calificación y control, en donde no existía dialogo y reflexión, este cambio metodológico, implico reconocer a los estudiantes como sujetos de pensamiento y experiencia, pasando de comentarios como “¿Cuánto sacaste?” a preguntas como, “¿Qué aprendiste?” “¿Qué sentiste?”, de esta manera, la evaluación tomo protagonismo en todo el proceso, convirtiéndose en un acto de conciencia, en el que cada participante se miraba a sí mismo y al grupo desde una perspectiva reflexiva y colectiva.

Cabe recalcar, que este cambio no fue inmediato, ya que al principio muchos estudiantes mostraban resistencia, ya que estaban muy acostumbrados a esperar una nota como una validación del esfuerzo, inicialmente la ausencia de calificaciones numéricas y la presencia de espacios de dialogo, les genero incertidumbre, pero con el pasar de los encuentros, fueron descubriendo que la palabra también es una forma de evaluación, que reflexionar sobre lo vivido es tan formativo como ejecutar un movimiento. Ahora bien, en los círculos de dialogo, los estudiantes comenzaron a expresar sus emociones y reconocer los aportes de sus compañeros y a

construir una mirada colectiva del aprendizaje, donde poco a poco, dejó de ser un juicio y se convirtió en una práctica de encuentro y reconocimiento mutuo.

## Conclusiones

La experiencia pedagógica me permitió comprender que educar no es necesariamente entrenar el cuerpo, y me permite identificar que se puede cultivar consciencia, gracias a las teorías analizadas y haciendo un empalme entre ellas, en donde el proceso demostró que la transformación educativa no se impone, ella va emergiendo lentamente desde la experiencia compartida, el dialogo constante y la sensibilidad ante lo humano. Transitando desde una Educación Física tradicional, centrada en la técnica y el rendimiento, hacia una práctica cooperativa y reflexiva, se evidencia un cambio de paradigma, para hacer hincapié en que el cuerpo dejó de ser objeto de control para convertirse en territorio de sentido y encuentro, esto se logró gracias a una pedagogía que puso en el centro la pregunta, la reflexión y la convivencia.

El camino recorrido, no culmina aquí, esta experiencia transformadora deja más preguntas que respuestas, y es ese precisamente su mayor valor pedagógico, por esta línea me surgen varias interrogantes que abren varios horizontes para continuar con esta investigación: ¿Cómo garantizar que la Educación Física no vuelva a caer en la lógica del rendimiento y la competencia? ¿Cómo formar a los futuros docentes para que asuman su rol como intelectuales transformadores, y no como simples transmisores de contenidos? ¿Qué otras estrategias podrían fortalecer la evaluación dialógica, de modo que mida procesos de conciencia y no solo logros técnicos? Y, por último, ¿Cómo asegurar que el cuerpo siga siendo reconocido como sujeto de saber y no como objeto de entrenamiento? Estas preguntas invitan a seguir pensando la educación como una práctica de esperanza activa, donde cada cuerpo, cada palabra y cada encuentro se convierten en oportunidades para reconstruir el tejido humano dentro de este contexto, viendo que el desafío no está únicamente en cambiar las metodologías, sino en

reconstruir las relaciones pedagógicas sobre la base de la empatía, la solidaridad y el pensamiento crítico.

Este proyecto no es un cierre, sino una invitación a continuar con este proyecto, dando cuenta de que se necesita más tiempo de implementación para generar esa transformación que busca el presente proyecto, también es invitar a mirar el colegio como un lugar donde el pensamiento crítico y la empatía, caminan juntas, donde los cuerpos se encuentran para construir sentido y que el proceso de enseñanza – aprendizaje significa también reaprender a vivir con otro. Se deja este proyecto curricular particular como motivación a seguir transformando la educación tradicional, entendiendo que educar es un acto de amor, y seguir por la línea de devolverle al cuerpo su dignidad, y deje de ser visto como una máquina, para que se pueda vivir nuestro cuerpo de manera sensible, con esto lograr humanizar la vida.

En cuanto a los 3 núcleos problémicos que se plantearon, se logra evidenciar en como el tejer los tres ejes de análisis, desde lo Humanístico, Pedagógico y Disciplinar, nos permiten exponer, ¿qué se enseña? ¿cómo se enseña? y ¿para qué se enseña?, desde las preguntas, las tensiones y los desafíos que emergen del contexto social. Según lo anterior, no se buscaba responder a las preguntas de manera concreta, sino exponer las problemáticas sociales en las que están involucrados y como se ven implícitas en el diario vivir, llevando a identificar como por medio de la educación seguimos haciendo las cosas tradicionales, sin cuestionar, sin analizar, sin reflexionar, invitando a generar este pensamiento y postura, ya que todo acto educativo no es neutral, dejando abierta una invitación a seguir profundizando en este camino.

Desde estas perspectivas, los núcleos problémicos, no buscan respuestas absolutas, sino abrir caminos de reflexión y transformación, permitiendo que los chicos desarrollen su pensamiento crítico, su sensibilidad ética y su compromiso con la realidad, así mismo, invitan al

docente a asumir su labor como intelectual reflexivo, siendo capaz de acompañar procesos de búsqueda y no solo de evaluación. De esta manera, el aula se convierte en un espacio de dialogo, donde el error y la duda son vistos no como obstáculos, sino como oportunidades de aprender y vivir por medio de la experiencia, con este pensamiento nace: EL LATIDO DEL AULA:  
CONSTRUYENDO CUERPOS EN COMUNIDAD.

## Referencias:

Congreso de la República de Colombia. (1994, 8 de febrero). *Ley 115 de 1994, por la cual se expide la Ley General de Educación*. Diario Oficial No. 41.214.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=292>

Deutsch, M. (1973). *The Resolution of Conflict: Constritive and Destructive Processes*

Devís, J., & Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. INDE.

Dewey, J. (1933). *How We Think: A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the Educative Process*. D.C. Heath and Company.

Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. The Macmillan Company.

Dewey, J. (1997). *How we think* (Rev. ed.). Dover Publications. (Trabajo original publicado en 1910).

Dewey, J. (1998) *Democracia y educación* (L. Luzuriaga, Trad.). Morata. (Obra original publicada en 1916)

Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI.

Freire, P. (1996). *Pedagogía de la autonomía: Saberes necesarios para la práctica educativa*. Siglo XXI Editoriales.

Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*. Rinehart & Company.

Gallo, L. E. (2007). *Apuntes hacia una educación corporal, más allá de la educación física*. Repositorios de la Universidad de Antioquia.

- Gallo, L. E. (2009). *El cuerpo en la educación da que pensar: perspectivas hacia una educación corporal*. Estudios Pedagógicos, XXXV(2), 231-241. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052009000200013>.
- Gallo, L. E. (2010). *Los discursos de la educación física contemporánea*. Editorial Kinesis
- Gallo, L. E. (2012). *Las practicas corporales en la educación corporal*. *Revista Brasileira de Ciencias do Esporte*, 34(4), 825-843. <https://doi.org/10.1590/S0101-32892012000400003>
- Gallo, L. E. (2018). *Apuntes hacia una educación corporal, más allá de la educación física*. Expomotricidad. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/335309>
- Giroux, H. A., & Shannon, P. (Eds.). (1998). *Education and Cultural Studies: Toward a Performative Parctice*. Routledge.
- Giroux, H. A. (2011). *On critical pedagogy*. Bloomsbury Publishing.
- Giroux, H. A. (2015). *Dangerous thinking in the age of the new authoritarianism*. Routledge.
- Glassman, M., & Whaley, K. (2000). *Dynamic aims: The Use of Long term projects in the early childhood classroom in light of Dewey's educational philosophy*. *Early Childhood Research and practice*, 2(1). <https://ecrp.illinois.edu/v2n1/glassman.html>.
- Grundy, S. (1998). *Producto o praxis del curriculum*. Madrid, España: Ediciones Morata.
- Hernández, J., Y Reina, H. (2016). *El juego cooperativo: Un recurso pedagógico en la clase de educación física de la básica primaria de la I.E.M. Normal superior de pasto*. <https://sired.udenar.edu.co/7999/1/91970.pdf>
- Kirk, D. (1990). *Educación física y curriculum: introducción critica*. Ediciones Morata.

- Kohn, A. (1986). *No contest: The case against competition*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Le Boulch, J. (1987). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Paidós.
- Max-Neef, M., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (1991). *Desarrollo a escala humana: Conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones*. Apex Press.
- McLaren, P. (2015). *Pedagogy of insurrection: From resurrection to revolution*. Peter Lang.
- Mosston, M. (1986). *Teaching physical education: A guide for students and teachers*. University of California Press.
- Nomesqui Cardozo, C. A. (2023). *Tejiendo comunidad: propuesta pedagógica de la educación corporal y la educación física crítica* [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN.
- Pedraz, V. (2010). *Educación Física e ideología. Creencias pedagógicas y dominación cultural en las enseñanzas escolares del cuerpo*. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y Recreación, 17,76-85. Recuperado de <https://doi.org/10.47197/retos.v0i17.34674>
- Piaget, J. (1947). *The psychology of intelligence*. Routledge.
- Rodríguez, M. P. (2016). *El juego, un camino hacia la socialización*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/2737>.
- Rogers, C. R., & Freiberg, H. J. (1994). *Freedom to learn (3°. ed.)*. Prentice Hall.
- Sergio, M. (1996). *Epistemología de la motricidad humana*. Editorial Estampa.

Vygotsky, L. S. (1987). *The Collected Works of L.S. Vygotsky, Volume 1: Problems of General Psychology, including the volumen Thiking and Speech* (R. W. Rieber & A. S. Carton, Eds.). Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-1655-8>.

Vygotsky, L. S. (1995). *Pensamiento y lenguaje*, traducción de María Margarita Rotger, Ediciones Fausto. (Obra original publicada en 1934).