

La Educación Física comunitaria para potenciar la autoconfianza

“Un viaje en barco”

Proyecto Curricular Particular para optar al título de

Licenciado en Educación Física

JIMMY OCTAVIO RODRÍGUEZ FONSECA

Código: 2024215067

Asesor:

Mg. John Edison Bernal

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Proyecto Curricular Licenciatura en Educación Física

**Ciclo de profesionalización en el municipio de la Mesa del departamento de
Cundinamarca**

Bogotá, D.C.

Mayo 2026

DEDICATORIA

Este proyecto va dedicado especialmente y en primera instancia a Dios, a mi madre, a mi esposa, a mi hijo, a mí familia, a mí maestro tutor y a la comunidad de mi barrio Gaitán del municipio de Apulo Cundinamarca, quienes hicieron parte y confiaron en ésta propuesta curricular. Fueron ellos los artífices, los que, con su disposición y mejor actitud, me fueron dando paso a paso las pautas para ir creando esta propuesta y que se hiciera posible.

Finalmente, dedico este proyecto a la inseguridad, a la indiferencia y a la prepotencia, ya que son las grandes potencias derrotadas con esta propuesta.

AGRADECIMIENTOS

Mis agradecimientos primeramente a Dios el dador de la vida, luego a mi madre quien es la luz que me cuida desde el cielo, quién de la manera más humilde pero con la mejor calidad, me dotó con las herramientas necesarias para enfrentar la dureza de la vida, a resistir, a persistir, a levantarme cuando la vida me golpea tan fuerte que me deja arrodillado sin fuerzas y así poder seguir luchando por mis ideales, formando y fortaleciendo mi carácter, a mi esposa, a mi hijo quienes se convirtieron en el motor de mi vida (mi familia) y me motivaron cada vez que me quería rendir por tanta dificultad presentada, a mí maestro tutor John Bernal quién me acompañó, me llevó de su mano, me asesoró todo el tiempo en este proceso y nunca me negó su ayuda, siempre estuvo ahí, al maestro German Gaitán y a todos los maestros que intervinieron en este proceso, infinitas gracias.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTOS	3
TABLA DE CONTENIDO.....	4
LISTA DE CUADROS	6
LISTA DE FIGURAS	7
LISTA DE SIGLAS	8
INTRODUCCIÓN	9
1. FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL	10
1.1 Antecedentes o estado del arte	12
1.1.2 Antecedentes Internacionales	12
1.1.3 Antecedentes Nacionales.....	13
1.1.4 Antecedentes Regionales o locales.....	14
1.2 Marco Legal	15
1.2.1 Internacional.....	15
1.2.2 Nacional	17
1.2.3 Local o regional.....	18
1.3 Macro contexto.....	20
1.4 Marco Teórico.....	20
1.4.1 Nivel internacional	20
1.4.2 Nivel Nacional.....	21
1.4.3 Nivel Regional o local	22
2. PERSPECTIVA EDUCATIVA	23
2.1 Componente Pedagógico:.....	23
2.2 Componente Humanístico	25
2.3 Componente Disciplinar.....	29
3. DISEÑO IMPLEMENTACIÓN	33
3.1 Diagnóstico del problema y sus necesidades	33
3.2 A propósito de la población	36
3.3 Justificación.....	36
3.4 Objetivo General	39
3.5 Objetivos Específicos.....	39
3.6 Una aproximación a la propuesta curricular.....	40
3.7 Componente didáctico.....	41

3.8 Pretensiones en el aprendizaje.....	42
3.9 La evaluación	42
3.5. Matriz de relaciones	47
3.6. Estructura curricular.....	50
3.7 Micro diseño.....	54
3.8 Planeación l	54
.....	54
3.9 Seguimiento evaluativo	55
3.10 El ancla y la brújula.....	55
4. EJECUCIÓN PILOTO	57
4.1 Micro contexto	57
4.1.1 Población.....	57
4.1.2. Aspectos educativos	57
4.1.3. Planta física	58
5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA.....	59
5.1 Aprendizajes Como Docente.....	59
5.3. Incidencias en el diseño.....	60
5.4 Recomendaciones.....	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62
Anexos.....	63
Anexo 1: Diario de campo sesión 2.....	63
Anexo 2: Sesión 2	64
Anexo 4: Sesión 4	66
Anexo 5: Sesión 5	67
Anexo 6: Sesión 6	68
Anexo 7: Registro fotográfico sesión 1.....	69
Anexo 8: Registro fotográfico sesión 2.....	70
Anexo 9: Registro fotográfico sesión 3.....	71
Anexo 10: Registro fotográfico sesión 4.....	72
Anexo 11: Registro fotográfico sesión 5.....	73
Anexo 11: Registro fotográfico sesión 6.....	74
Anexo 12: Registro fotográfico sesión 7.....	75
Anexo 13: Registro fotográfico sesión 8.....	76
Anexo 14: Registro fotográfico sesión 9.....	77

LISTA DE CUADROS

	pp.
Cuadro 1: Diario de campo.	37
Cuadro 2. Matriz de relaciones.	51
Planeación 1	55

LISTA DE FIGURAS

pp.

FIGURA 1: La metáfora del barco “El viaje hacia la autoconfianza.

56

LISTA DE SIGLAS

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

INTRODUCCIÓN

Las dimensiones físicas, cognitivas y sociales son fundamentales en el proceso de crecimiento de los niños y las niñas durante el desarrollo integral de la población infantil. La ejecución de actividades y juegos deportivos y físicas es una opción significativa para los procedimientos que contribuyen al desarrollo de la salud física durante la infancia. Además, combinar el aprendizaje lúdico con el ejercicio físico también fomenta la salud mental, lo cual es muy valioso en términos de rendimiento académico, deportivo y social.

En particular, la participación en juegos deportivos y actividades lúdicas bien estructuradas se ha acertado en ser uno de los elementos clave en la auto capacidad de la autoconfianza, que es una habilidad necesaria para que el niño logre desarrollarse en su contexto social y académico con éxito.

La presente propuesta de Proyecto Curricular Profesional (PCP) va enfocada hacia esta premisa en un barrio que inicia el proceso de desarrollo de espacios recreativos y de formación para la infancia en el barrio Jorge Eliécer Gaitán del municipio de Apulo, Cundinamarca. La franja de edad de los niños (entre 5 y 12 años) es un proceso clave del desarrollo personal, puesto que en ella se desarrollan con gran intensidad los cambios propios de la infancia y se va configurando la identidad, el sentido de sí mismo y su confianza.

1. FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL

Esta propuesta del Proyecto Curricular Profesional (PCP) tiene lugar en la compleja dinámica social y comunitaria en el barrio Jorge Eliécer Gaitán de Apulo, Cundinamarca. Ciertamente, se trata de un sector de viviendas humildes y con vida social limitada, pero esta comunidad, como muchas otras que padecen privaciones, sufre la falta de espacios y estructuras formales que promuevan el ejercicio de actividades recreativas con potencial vinculado al desarrollo integral de la infancia y la juventud.

El esfuerzo que llevan a cabo exitosamente las familias y los responsables de la comunidad se ve inmediatamente restringido por una oferta de programas extraescolares realmente reducida, pero muy especialmente aquellos programas sobre el desarrollo físico y la capacidad socioemocional de los niños. Esta situación la agravan las características de la actualidad, en la que el sedentarismo puede considerarse como uno de los factores principales de la inactividad, poca participación en actividades físicas, deportivas y obesidad infantil

Por otra parte, la accesibilidad y el uso cotidiano de la tecnología han provocado la reducción de los intereses de la infancia en el desarrollo de la actividad física. Según Bauman et al. (2000), sobre el amor líquido ofrece un marco explicativo adecuado a la concepción de esta situación. La fluidez de los lazos sociales y la inestabilidad de las estructuras pueden ser correspondidos con la ausencia del tejido comunitario y con el desarrollo de una escasa organización de actividades colectivas y, por lo tanto, en el desarrollo integral de las y los niños.

Durante la etapa de crecimiento se abarca el periodo situado entre los cinco y doce años los cuales son especialmente relevantes, dado que se define la transición entre

la infancia a la pre adolescencia; tiempo donde el cuerpo humano experimenta modificaciones que serán determinantes para toda la vida.

En una situación contextualizada, se puede determinar que la práctica de actividad física se puede tornar necesaria para mejorar el rendimiento, pero, al mismo tiempo, también para ayudar a fortalecer la autoconfianza y la capacidad de resiliencia de los menores, ya que dicha gestión inadecuada de la autoconfianza y la resiliencia puede conducir a una deficiente socialización y a una mala capacidad de afrontar la adversidad.

Una baja autoconfianza y la falta de fortaleza en la población infantil, que se da por la falta de oportunidades para vivir la experiencia del éxito o el fracaso y/o para saber sobreponerse ante las dificultades en un contexto seguro y de apoyo, puede hacer que se manifiesten en miedos, timidez, miedo a fracasar y bajo nivel de participación en actividades grupales, de este modo todo se produce para que los niños terminen aislados y atrapados en sus propios mundos.

Es decir, la práctica deportiva bien estructurada facilita a la población infantil la participación en experiencias de logro, la superación de obstáculos y la recepción de retroalimentación positiva, lo que contribuye a un sentido de competencia más arraigado. La psicología del deporte consistentemente ratifica este vínculo, sosteniendo que la participación constante en deporte tiene efectos significativos en la confianza de los jóvenes.

En cuanto al proyecto, el resultado de este estará centrado en la necesaria provisión de información que permita a los líderes formativos, sean o no de las instituciones académicas o de las escuelas deportivas, puedan hacer sus propias decisiones de inversión con relación a los programas que son de desarrollo infantil concretos que son relevantes y provechosos en su contexto. Por último, dado que se

puede validar que la inversión en deporte es, en sí misma, una inversión en el futuro psicológico y social de la infancia, este proyecto puede ser, en última instancia, el motor que haga de motor del bienestar sostenible de la comunidad.

1.1 Antecedentes o estado del arte

1.1.2 Antecedentes Internacionales

El estudio investigativo de Whitehead y Biddle (1995) donde hablan sobre el auto concepto físico en niños, un proyecto estrechamente ligado a la autoconfianza, mostró que la participación en actividades físicas se correlaciona con una percepción más positiva de las habilidades y la apariencia física. Su investigación fue fundamental para el desarrollo de herramientas de medición en el ámbito de la psicología deportiva.

Sibley y Etnier (2003) determinaron en su estudio que existe una relación positiva e importante entre la realización de cualquier actividad física y la autoconfianza en niños y adolescentes, los resultados se pueden comprender a partir de los resultados en las pruebas físicas, sin importar su tipo, contribuye a mejorar la auto-percepción.

Lázaro y Lázaro (2010) desarrollaron una investigación basada en la táctica como desarrollo en el campo deportivo, en ella identificaron como el deporte escolar puede tener buenos resultados a través del diseño de estructuras de aprendizaje. Los hallazgos de esta investigación indican que los programas de educación física bien organizados en las instituciones educativas son útiles para mejorar la aptitud física, la autoconfianza y las habilidades sociales, lo cual es esencial para un buen desarrollo en los niños (as).

Vella y Vella (2012) llevaron a cabo una investigación longitudinal donde se incluyó más de 1,500 adolescentes y el resultado determinó que el involucrarse de manera constante en deportes organizados está relacionado con un incremento en la

autoestima. Se puede resaltar en este estudio que el deporte tiene una gran importancia a largo plazo frente al desarrollo de la salud mental en la población infantil, especialmente en edad escolar.

Eklund y Eklund (2008) dentro de la investigación que desarrollaron, realizaron un análisis del impacto que tienen los distintos tipos de participación deportiva sobre la autoconfianza y el autoconcepto en los jóvenes. Su trabajo subraya la relevancia de tener un entorno de apoyo en el deporte para alcanzar el máximo beneficio psicológico.

1.1.3 Antecedentes Nacionales

Gutiérrez, M., Jaramillo, A. y Restrepo, D. et al. (2018). Analizaron el efecto de un programa educativo de educación física sobre la autoestima de alumnos de primaria en Cali, según su investigación realizada en la Universidad del Valle. Los hallazgos mostraron que las actividades recreativas, cuando se combinan con un refuerzo positivo y continuo de los maestros o educadores, influyeron considerablemente en la percepción de competencia de los niños. Por lo tanto, el papel del facilitador y la calidad de la intervención son cruciales para desarrollar la autoconfianza.

González, L. y Pérez, J. (2015). Esta investigación, realizada en Medellín, se enfocó en el deporte recreativo como un medio para que los jóvenes de comunidades vulnerables mejoren su autopercepción. Los escritores mostraron que el participar en deportes de equipo no competitivos, además de mejorar su condición física, fortaleció especialmente su sentido de pertenencia, cooperación y valía personal. Esto es especialmente importante para tu PCP, porque resalta la manera en que el deporte puede ser un medio para fomentar la inclusión social y el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Ramírez, C. (2019). La tesis de pregrado de la Universidad de los Andes, ubicada en Bogotá, examinó cómo se relacionan el deporte competitivo y la autoconfianza en individuos preadolescentes. El estudio concluyó que la calidad del ambiente de apoyo brindado por los entrenadores, y no ganar o perder, era el elemento más determinante en la autoconfianza. Esto estableció que una perspectiva enfocada en el esfuerzo, el crecimiento personal y la ayuda emocional es más eficaz para el desarrollo psicológico que la mera orientación al resultado.

Osorio, P., Vélez, S. y Sánchez, F. (2020). Esta investigación, que fue publicada en una revista de psicología colombiana, se enfocó en los beneficios de la danza y la expresión artística para la autoestima de los niños. A pesar de que no son deportes convencionales, sus conclusiones se pueden aplicar a tu proyecto. Los autores descubrieron que estas actividades promueven la confianza en sí mismos a nivel corporal y la habilidad de expresarse, lo que incrementa las capacidades sociales y la autopercepción de los niños. Este antecedente respalda la noción de que cualquier actividad física organizada puede resultar beneficiosa.

Correa, R. (2017). La tesis de maestría de Correa en Barranquilla subrayó la importancia del juego al aire libre y el recreo escolar en el desarrollo socioemocional de la niñez. Su investigación demostró que la actividad física no estructurada en entornos seguros fomenta la autonomía, la creatividad, la capacidad de resolver problemas y la interacción social. Todos estos elementos son componentes clave de la autoconfianza, lo que indica que no solo los deportes formales, sino también el juego libre, son vitales.

1.1.4 Antecedentes Regionales o locales

López, A. & Molina, B. (2016) en su investigación realizada para la Universidad de Cundinamarca evaluaron el impacto de la educación física en la autoconfianza en

niños de las escuelas rurales de la región. La investigación fue publicada en la revista académica, donde se demostró que un plan de actividades centrado en la resolución de problemas motrices y el trabajo en equipo mejoró la percepción de los niños sobre sus propias capacidades. Los hallazgos subrayan que la metodología de enseñanza es clave para el desarrollo de la autoconfianza en contextos rurales.

Gómez, P., Torres, R. y Vargas, S. (2019): En su tesis de la Universidad Nacional de Colombia, estos autores examinaron un programa de actividades recreativas deportivas en Soacha. El estudio logró evidenciar que las acciones deportivas, cuando se centran en la colaboración más que en la competencia, mejoran notablemente las capacidades sociales y el sentido de pertenencia de los participantes, lo cual incrementó su autoconfianza y resiliencia en contextos conflictivos.

1.2 Marco Legal

El presente proyecto curricular particular (PCP) se sostiene en un marco legal que garantiza su validez institucional, social y pedagógica dentro del sistema educativo colombiano. El presente marco está constituido por las normas de carácter constitucional, legal y reglamentario que admiten a las instituciones educativas ejecutar propuestas curriculares adaptadas a sus contextos específicos, en conformidad con los principios de autonomía escolar, equidad, pertinencia y calidad.

1.2.1 Internacional

- **Convención sobre los Derechos del Niño (CDN)**

Los acuerdos dados en la Convención sobre los Derechos del Niño han sido fundamentales para la protección y cuidado de la primera infancia, la juventud y la adolescencia. En estos, la Asamblea General de las Naciones Unidas ratificó y definió

los derechos de todos los niños en 1989, tanto en términos políticos como económicos, sociales, culturales y civiles.

Artículo 31: Asegura que el niño tiene derecho a la diversión, al descanso, al juego y a las actividades recreativas que son propias de su edad, así como también a participar sin restricciones en la vida cultural y artística. Se tiene al deporte como una clase de juego y recreación que promueve el crecimiento integral.

Artículo 24: Reconoce el derecho del niño a gozar de la mejor salud posible. Este derecho se ve favorecido por un programa de deportes físicos.

Artículo 29: Indica que la educación infantil debe orientarse a fomentar la personalidad, las habilidades y la capacidad física y mental del niño hasta su máximo potencial. Estos programas tienen como objetivo fortalecer la confianza en uno mismo.

- **Declaración de las Naciones Unidas sobre la Protección de la Infancia en el Deporte**

La declaración, promovida por organizaciones como la UNICEF y la UNESCO, no se convierte en un tratado que esté legalmente vinculado. Sin embargo, sí establece algunos principios fundamentales que contribuyen a garantizar que el deporte sea un entorno seguro y positivo para los niños; enfatiza la prevención de la negligencia, la explotación, el abuso y la discriminación, y defiende el deporte como una herramienta para fomentar el desarrollo y la inclusión social.

1.2.2 Nacional

- **Ley 1098 de 2006**

El marco legal más importante para cualquier programa que involucre a niños, niñas y adolescentes. Establece la protección integral de sus derechos y su desarrollo armonioso.

Artículo 29 (Derecho a la recreación y el deporte): Reconoce explícitamente el derecho de los niños al descanso, el esparcimiento, el juego y las actividades recreativas propias de su ciclo vital. Este artículo sirve como fundamento para justificar la existencia de programas físico-deportivos.

Artículo 20 (Derechos de protección): Establece la protección de los menores contra el abandono, la explotación económica, el maltrato físico y psicológico, y cualquier otra forma de violencia. Un PCP debe adherirse a estos principios y asegurarse de que el programa no genere ningún tipo de daño emocional o psicológico a los participantes.

- **Ley 181 de 1995**

En esta ley se crea el Sistema Nacional del Deporte y establece los principios para el fomento, desarrollo y práctica del deporte en Colombia.

Fomento y universalidad: Promueve el deporte, la recreación y la educación física como un derecho social. Esto legitima la creación de programas deportivos dirigidos a la población infantil.

Reconocimiento deportivo: Para operar de manera formal, un club deportivo o una escuela de formación debe obtener un reconocimiento deportivo por parte del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) a nivel distrital o de las secretarías

de deporte a nivel departamental. Con la ley se garantiza el reconocimiento a la entidad para que cumpla con ciertos requisitos de funcionamiento.

- **Ley General de Educación (Ley 115 de 1994)**

Establece los fines y objetivos de la educación, que incluyen el desarrollo de la personalidad, la autonomía, la formación en valores, el fomento del deporte y la recreación.

Art. 5 (Fines de la educación): Promueve el desarrollo de la identidad y la formación integral, lo que incluye la autoconfianza. Un PCP de este tipo se alinea con este objetivo al utilizar el deporte como una herramienta pedagógica para el crecimiento personal y social.

Art. 22 (Objetivos de la educación básica): es la formación de actitudes para la participación y el trabajo en equipo, habilidades que se desarrollan en un programa deportivo.

Art. 23 (Áreas obligatorias): La educación física, recreación y deporte es una de las áreas fundamentales y obligatorias del currículo. Esto le da una base legal al uso del deporte como herramienta educativa.

1.2.3 Local o regional

- **Política Pública Departamental de Deporte y Recreación**

En Cundinamarca se ha formulado la Política Pública de Deporte, Actividad Física y Recreación, la cual establece lineamientos estratégicos para el desarrollo del sector. La política, se encuentra gestionada por el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca (Indeportes), la cual busca utilizar el deporte como una herramienta para el desarrollo humano y la transformación social. Un PCP de

autoconfianza se alinea con este objetivo al promover el bienestar emocional de los menores.

Enfoque diferencial: La política pública promueve la inclusión social, lo que significa que el programa debe ser accesible para niños de diferentes orígenes sociales y con diversas capacidades.

Articulación interinstitucional: Este tipo de articulación busca la coordinación entre Indeportes, las secretarías de educación municipales y las instituciones educativas, facilitando la implementación de programas deportivos dentro de las instituciones académicas.

- **Reglamento del Departamento de Educación de Cundinamarca**

La Secretaría de Educación de Cundinamarca, en colaboración con el Ministerio de Educación Nacional, estableció el plan de la educación física y de las actividades deportivas para todas las instituciones educativas del departamento.

Proyectos educativos institucionales (PEI): Cada uno de las instituciones educativas de Cundinamarca incluirá en su PEI el deporte y la recreación como parte del desarrollo de sus estudiantes, un Proyecto de currículo de deportes (PCD) podría darse como un proyecto extraescolar o como parte de las actividades complementarias.

Juegos Intercolegiados: La Secretaría de Educación estimula la participación de los estudiantes de la institución educativa en los Juegos Intercolegiados, espacio que produce ciertas habilidades deportivas y sociales en una adecuada práctica del PCD, el PCD podría también darle la posibilidad de la participación de cada uno de los estudiantes en los Juegos.

Personal previamente calificado: Se espera que los entrenadores y los profesores que llevan a cabo las actividades deportivas tengan la formación académica y las certificaciones adecuadas. Una especialización en Deporte Escolar es ofrecida por la Universidad de Cundinamarca debido a un plan de formación para crecer este tipo de personal.

1.3 Macro contexto

Para trabajar un PCP que trate sobre el efecto que tiene el programa lúdico-físico-deportivo en la autoconfianza de los niños de 5 a 12 años, es decisivo ejecutar un marco teórico que lo garantice desde el nivel internacional hasta el local, teniendo en cuenta la investigación científica y la fundamentación teórica existente.

1.4 Marco Teórico

1.4.1 Nivel internacional

El macro contexto del nivel internacional va dirigido a la psicología del desarrollo y la pedagogía del deporte; la investigación en esta área ha mostrado que el deporte contribuye a mejorar la salud física, pero también incide en la autoestima o autoconfianza y tiene efecto en ella. etc.

Fundamentación teórica: la teoría de la autodeterminación de Ryan & Deci (2000) es uno de los pilares o fundamentos más importantes. La teoría sostiene que las personas tienen motivación intrínseca en tanto que son satisfactores de sus necesidades de autonomía, competencia y relaciones sociales; en el deporte, un programa de trabajo bien estructurado que permita que los niños experimenten que por su comportamiento desarrollen el control sobre su comportamiento (autonomía), que mejoren sus habilidades (competencia) y desarrollar la capacidad y posibilidad de experimentar que

son parte de un equipo (relaciones sociales), ayudará a que los niños tengan un incremento de su motivación y, por tanto, de su autoconfianza.

Investigación científica. La UNICEF y la UNESCO han investigado el deporte como un medio para el desarrollo de competencias de la vida cotidiana. La participación en deportes estructurados ha demostrado reducir la ansiedad y la depresión infantil y la figura del entrenador positivo que enfatiza el esfuerzo y la mejora individual en lugar del hecho de ganar es clave para el desarrollo de la autoconfianza aun cuando se sabe que un entrenador que sea considerado como buen entrenador no busca la victoria a toda costa, sino que intenta hacer de sus deportistas unos deportistas más completos que compiten y aprenden una habilidad.

1.4.2 Nivel Nacional

A nivel nacional, las políticas deportivas y educativas intentan propiciar la práctica de actividades físicas para evitar el sedentarismo y propagar valores. Por consiguiente, un programa físico-deportivo bien estructurado puede ser una de las medidas a tener en cuenta para poder plantear esas problemáticas. La autoconfianza en menores de 8 a 12 años, además, es un aspecto importante para su desarrollo psicológico y social.

En esta etapa, el niño empieza a compararse con sus iguales y la percepción de sus habilidades físicas repercute tantísimo en su construcción de la autoestima. El mantener una práctica deportiva permanente permite la existencia de mejorar las habilidades basadas en los resultados, éxito o fracaso, lo que contribuye a enriquecer su resiliencia y la creencia en su propia autoconfianza.

1.4.3 Nivel Regional o local

En el ámbito regional y local, la aplicación de programas físicos y deportivos tiene sus propias limitaciones. En la actualidad existen la infraestructura adecuada para la práctica deportiva y entrenadores con formación profesional, además de contar con una buena economía por parte de los niños y niñas para adquirir los implementos deportivos, algo que es determinante en el proceso formativo. En muchas comunidades, los niños presentan poca disponibilidad de espacios para la práctica o el juego, lo que acentúa la desigualdad en la participación.

Un programa local que enseñe a los niños como conseguir la autoconfianza debe enmarcarse en planteamientos pedagógicos que no sean sólo competitivos. Las iniciativas han de tender a promover la participación y el disfrute por encima del rendimiento. Las actividades han de ser habitualmente orientadas hacia la inclusión, con los tipos de actividades adaptados a las capacidades de los niños para dar lugar al éxito colectivo o individual. La colaboración familiar y comunitaria es fundamental para que estos programas alcancen el éxito y la propia colaboración familiar refuerce el objetivo de la actividad física ligada a la mejora personal. Los programas señalan sus aportaciones en la mejora de la competencia física, el autoconcepto y la satisfacción personal.

2. PERSPECTIVA EDUCATIVA

2.1 Componente Pedagógico:

Esta propuesta educativa propone un programa de educación física comunitaria orientado al fortalecimiento de la autoconfianza en niños, por ello, adopta un enfoque pedagógico que considera el desarrollo humano como un proceso socio-cultural y mediador, en consonancia con la teoría de Vygotsky et al. (1978) que rechaza la idea de que el desarrollo cognitivo y emocional sea exclusivamente biológico o individual, centrándose en la interacción cultural y el uso de herramientas culturales como el principal impulsor del cambio psicológico.

Desde este punto de vista, un programa de educación física comunitaria no se entiende solamente como una intervención motriz, sino como un entorno para el aprendizaje socio-constructivo en el que los estudiantes pueden internalizar actitudes, capacidades y lo más importante, una imagen positiva de sí mismos mediante la interacción con sus compañeros y el mediador (entrenador/profesor). El juego organizado y la práctica deportiva, al necesitar que las acciones se coordinen, que haya comunicación continua y que se solucionen problemas en conjunto (ya sean motrices o tácticos), funcionan como prácticas sociales complejas. Estas requieren del niño, el empleo del lenguaje y la implementación de funciones psicológicas superiores, lo cual termina por reforzar su autoconcepto.

La intervención educativa o formativa tiene que funcionar como una mediación intencionada, sensible y temporalizada, cuyo objetivo principal es la modificación gradual de las funciones interpsicológicas (las acciones realizadas con ayuda) a funciones intrapsicológicas (las acciones realizadas en solitario), motivando al sujeto desde su Zona de Desarrollo Real (ZDR), hacia su Zona de Desarrollo próximo (ZDP)

(Vygotsky, 1978), es decir, lo que puede hacer solo, y su potencial de desarrollo, que es lo que puede conseguir con la ayuda de un adulto o un compañero más capaz.

Este Principio de Mediación Dinámica le posibilita la aplicación de cualquier técnica o modelo pedagógico (instrucción directa, aprendizaje fundamentado en proyectos, aula invertida, entre otros) siempre que estos se ajusten a la lógica de Vygotsky:

- Examinar la ZDR: ¿Qué pueden hacer en este momento?
- Identificar la ZDP: ¿Cuál es el próximo paso que se puede dar con la asistencia apropiada?
- Utilizar el andamiaje: Proporcionar asistencia específica y enfocada.
- Retirar el andamiaje: Disminuir la asistencia para conseguir la internalización.

La pregunta central en su práctica pedagógica siempre será la siguiente: "¿Estoy brindando el apoyo adecuado y oportuno para convertir lo que el sujeto hace conmigo en lo que puede hacer por sí mismo?"

Dentro del marco de esta propuesta pedagógica, la obtención de una capacidad motora o el logro de un reto deportivo (por ejemplo, lanzar adecuadamente un balón o coordinar un movimiento complicado) se facilitará en primer lugar mediante el andamiaje pedagógico que brinda al instructor.

Esta estructura no solo asegura el éxito en la tarea, sino que, de manera más importante, posibilita que el niño asimile las estrategias y el diálogo interno requeridos para reproducir la acción de forma autónoma en el futuro. Lo que se propone como el mecanismo esencial para aumentar de manera sostenida la confianza percibida, es

precisamente la experiencia reiterada de éxito mediado y autonomía posterior. Cuando esta se afianza, fortalece la confianza general del estudiante.

Por último, la importancia del lenguaje como instrumento mediador en este proceso es innegable, aún en un contexto mayormente motriz. Vygotsky et al. (1978) destacó que las funciones psicológicas superiores, como la habilidad de autorregulación emocional y autoevaluación que se deriva de la autoconfianza, emergen en primer lugar en el plano inter psicológico (*dentro de la interacción con otros*) y posteriormente se interiorizan a nivel intra psicológico (*en el pensamiento*). En el contexto del programa físico, esto se evidenciará mediante la retroalimentación verbal constructiva que proporciona el instructor, la conversación entre compañeros acerca de cómo realizar una jugada o un ejercicio, y el desarrollo del lenguaje egocéntrico (o hablar solo) que utilizan los niños para orientar su propia acción.

La propuesta, al brindar un vocabulario de esfuerzo, progreso y éxito, permite que los estudiantes construyan un marco lingüístico para entender sus vivencias en términos de movimiento, convertir un error en una oportunidad para aprender y atribuir su éxito a su esfuerzo y capacidad. De esta manera, se establece una autopercepción sólida y positiva. Por fin, el enfoque de la intervención pedagógica mejorará estas interacciones en términos sociales y verbales para que la superación física se convierta directamente en una fortaleza a nivel emocional y psicológico que vaya más allá del terreno de juego.

2.2 Componente Humanístico

El viaje en barco, como propuesta curricular particular, y en el camino de buscar dar cuenta de la influencia de la educación física comunitaria en el potenciamiento de la autoconfianza de niños y niñas, permitirá aportar al desarrollo y fortalecimiento de

capacidades físicas como emocionales. Los niños y niñas, estimulados por esta propuesta pedagógica puedan encontrar y satisfacer necesidades fundamentales como el afecto, la protección, el entendimiento, la participación, la creación, la libertad, la identidad, el ocio y la salud su su cuerpo tanto física como mental.

Esta propuesta se enfoca desde la perspectiva del Desarrollo a Escala Humana (DEH) de Manfred Max Neef, la cual apunta a formar un tipo de ser humano autónomo, participativo y capaz de tomar sus propias decisiones con seguridad. Esta perspectiva se enfoca en el estudio de la satisfacción de las Necesidades Humanas Fundamentales (NHF) que son escasas, finitas y universales, las cuales se obtienen mediante la producción de satisfactores adecuados para el ámbito educativo los cuales son infinitos (Max Neef et al., 1991).

Desde este punto de vista, el ejercicio físico organizado, oportunamente diseñado, dirigido, con un nutrido contenido de actividades donde prime el respeto por el otro y la colaboración, a través del juego colaborativo, los movimientos y el ejercicio en general, sean vistos como un fuerte satisfactor sinérgico que pueden impulsar la satisfacción de varias NHF al mismo tiempo, siendo la autoconfianza una señal de la calidad de vida y la principal beneficiada, la que se deriva de esta sinergia.

La siguiente propuesta curricular particular está diseñada para que la acción motriz funcione como un gratificador directo de las necesidades de protección, participación, afecto, entendimiento, ocio, libertad, identidad y creación. En vez de centrarse en la corrección técnica externa, el programa crea un entorno que funciona como un satisfactorio de protección de carácter psicológica. Esto se consigue mediante la supresión del juicio y el miedo a fracasar, lo que posibilita que el niño indague sus límites y habilidades en un ambiente seguro y validado.

La finalidad última de la intervención pedagógica es ayudar a que el niño desarrolle su identidad y participación. La educación física organizada se convierte en un lugar privilegiado para cumplir con estas necesidades esenciales en los sujetos participantes, esto se puede interpretar a partir de lo propuesto por Max Neef et al. (1991) de acuerdo a:

Primero, necesidad de participar; esta satisface al hacer (cooperar, disenter, expresar) mediante el trabajo en grupo. El trabajo en equipo o el éxito hace que el niño sea un participante activo y contribuyente, dejando atrás su papel pasivo de simple receptor. Segundo, la necesidad de protección; ella satisface a través de la exploración de barreras y la “burbuja personal” promueve la capacidad de crear barreras sanas. El niño comprende que su espacio es importante, debe ser respetado y que debe ser protegido (Max Neef et al.,1991).

Tercero, la necesidad de ser entendido; mediante el análisis propio entiende cómo se siente su cuerpo, así como también sus emociones y cómo se relacionan. Construye su saber con base en sus propias experiencias. Cuarto, la necesidad de libertad; el niño descubre que puede moverse libremente en su entorno, sintiendo que posee el control de su cuerpo y de las decisiones que toma. Quinto, la necesidad de afecto; se centra en el "estar" (conectado con otros) y el "tener" (amistades) se fortalecen al establecer conexiones y recibir aceptación de los pares durante el juego cooperativo y la solución de retos motrices (Max Neef et al. 1991).

Por último, la necesidad de identidad, el niño adquiere confianza en sí mismo cuando tiene la sensación de pertenencia (el tener) y es coherente consigo mismo y reconocido (el ser). El enfrentamiento de desafíos físicos y la adquisición de habilidades motrices refuerzan su sentido de competencia y valor personal.

En suma, cuando el niño hace un movimiento difícil y logra superar un obstáculo o contribuir al éxito grupal, crea una sensación de dominio. En este contexto, eso significa que está generando un satisfactor sinérgico que alimenta su Identidad (la apreciación de sus capacidades) y su creación (la resolución motriz de un problema). En consecuencia, el diseño del programa de este proyecto curricular tiene que asegurar que las actividades sean significativas y desafiantes, pero posibles de realizar. De este modo, se garantiza que el alumno tenga un historial de éxitos personales que actúe como satisfactores sinérgicos constantes.

De acuerdo a Max Neef et al. (1991) el profesor toma el papel de facilitador de satisfactores en la ejecución del programa. Su propósito es propiciar un entorno auténtico en el que se respete la libertad del niño para tomar decisiones y la protección para reconocer sus limitaciones. Se fomenta la autoevaluación y el establecimiento de objetivos personales, teniendo en cuenta que el niño es el principal responsable de satisfacer sus propias necesidades.

Es por ello, que se establece un vínculo fuerte entre la acción motriz y el desarrollo de una autoconfianza estable y profundamente arraigada (lo que representa el tener una vida más plena y con suficiencia existencial en las dimensiones de participación e identidad, según la teoría de Max Neef et al. (1991) cuando se le permite al niño decidir sobre su participación, evaluar su propio desempeño y recibir una valoración positiva enfocada en el esfuerzo, esto se traduce a lo que puede llegar a ser una satisfacción de afecto.

En conclusión, el ser humano a desarrollar al que le apunta este proyecto curricular particular desde la perspectiva humanística basada en la teoría de Max Neef et al. (1991), se en ruta en ampliar y potenciar las habilidades y talentos de cada uno de

los sujetos que se intervengan para satisfacer sus necesidades fundamentales, dándoles poder y libertad. Este PCP asume este reto al colocar la autonomía como el principal objetivo educativo, que se puede hacer real pedagógicamente, desde educar sujetos capaces de conocerse, cuidarse, decidir y aportar a su propia comunidad o entorno.

Desde esta perspectiva el ser humano a formar debe ser un sujeto que se sienta seguro, que controle sus emociones por sus propios medios y colaborador con los demás. Así aprender a ser un ser humano autónomo, libre, independiente, vincularse a su entorno y participante activo de las diferentes actividades físicas y sociales, en concordancia la propuesta de Max Neef et al. (1991) del desarrollo humano a escala humana.

2.3 Componente Disciplinar

El proyecto de grado que se expone, tiene como objetivo el promover una cultura física para generar autoconfianza en niños del barrio Gaitán del municipio de Apulo, por lo cual, los argumentos que se toman del autor José María Cagigal son:

- *“La educación física deportiva ha de considerar el deporte como un acto humano y no la mera enseñanza técnica”*

Es allí que cabe la oportunidad para implementar un proyecto comunitario que beneficie a los niños y niñas, desde la cultura física en tanto las actividades pensadas para potenciar el desarrollo humano.

En esta línea, aparece otro argumento que para este ejercicio de composición y elaboración se toma el siguiente:

- *“El deporte educativo o deporte “praxis” es medio para educar al ser humano en valores”* pág. 93 (Gallo, L. et al. (2025). *Tránsitos por la educación física*. Editorial Kinesis. Colombia.

Este argumento favorece y da soporte a la oportunidad en tanto, estimula la autoconfianza en las personas de la comunidad en las que se pensó y se desarrolla este proyecto curricular particular.

En ese sentido, el enfoque filosófico y sociológico del deporte y la educación física sugerida por José María Cagigal (1979), es importante resaltar. que la actividad deportiva, no es simplemente una práctica de la mera técnica, eficiente, pragmática, reduccionista o un entrenamiento físico, sino un fenómeno cultural y humano, que está íntimamente vinculado al desarrollo integral del ser humano.

Desde este componente, el proyecto curricular particular se integra a la cultura física desde los argumentos mencionados del Cagigal (1979), en tanto es estructurada y se considera como un instrumento educativo indispensable que posibilita que el niño *"sienta y exprese su ser"* en un contexto de ensayo y superación.

En relación a esta propuesta, se promueve la capacidad de confrontar a la persona con sus límites y posibilidades, donde se hace valioso, intrínsecamente, el movimiento y la praxis lúdico-deportiva. Esto le brinda una retroalimentación real y concreta acerca de sus logros.

Por ello, otro elemento que emerge en el ser humano, es la disciplina, que sostiene que la autoexploración y el rendimiento actúan directamente sobre las construcciones psicológicas de la autoconfianza (*la seguridad en uno mismo*).

Por lo tanto, la cultura física estructura una perspectiva que va más allá de la simple *"Educación de lo físico"* y acoge la *"Educación a través de lo físico"*, según lo expuesto en palabras de Cagigal (1979). No es que el niño desarrolle habilidades técnicas perfectas, sino que viva la felicidad del movimiento (*gozo cenestésico*) y

genere una percepción de su corporalidad como elemento de expresión e identidad, mediante el propósito y la participación activa y significativa.

En ese sentido, las actividades elegidas se fundan en lograr un equilibrio entre la intención pedagógica y las actividades organizadas que, de manera intencional, planteen retos adecuados que exigen constancia y esfuerzo. El superar estos pequeños obstáculos motrices, ya sea en un ejercicio de equilibrio, en la coordinación de una danza o en la colaboración con un equipo, se transforma en una fuente inagotable de logros individuales que el estudiante asimila.

Este proyecto curricular particular, tiene como objetivo validar este sistema disciplinario clave, que consiste en la acumulación de estímulos de calidad, atribuidos a la capacidad y al esfuerzo personal. Esto se utiliza para mejorar la autoconfianza de estos niños entre 5 y 12 años.

En tanto, dicha cultura física aplicada es clave para aprender sobre uno mismo, fomentando valores básicos de expresión propia y de interacción social a través de las habilidades corporales, como elemento posibilitador de los aprendizajes y desarrollos de los niños de la comunidad.

En este ámbito de la cultura física, se complementa con la lúdica intencionada, articulando a esta propuesta un lugar esencial para asumir roles y socializar, en tanto los factores que emergen para la construcción de la identidad y la autoconfianza en términos sociales.

En particular cuando el autor, Cagigal (1990) subraya que el deporte, es entendido como el fenómeno socializador por antonomasia, expresa una "*situación de encuentro*" en tanto, las normas, la colaboración y la competencia definen un entorno para adquirir conocimientos sociales y éticos.

Por lo anterior, el niño, al relacionarse con sus compañeros, debe negociar, asumir responsabilidades conjuntas y confrontar tanto el triunfo como la desilusión de perder; Todo esto siempre bajo la protección de la "ética del juego".

En esta propuesta, el educador desempeña un papel esencial en términos de disciplina, porque actúa como mediador del sentido, ayudando a los niños a interpretar sus experiencias motrices desde la perspectiva de crecimiento personal y valor social. Si un niño se siente apreciado por su esfuerzo dentro del grupo, más allá del resultado que se obtiene al final, y tiene la impresión de que su aporte (ya sea estratégico o motriz) es fundamental, experimenta una reafirmación de su valor personal que repercute directamente en su nivel de autoconfianza.

De este modo y en esencia, esta propuesta considera la cultura física como el medio ideal para la autorrealización del individuo por medio de la experiencia corporal, tal como lo plantea las bases sistémicas y epistémicas del humanismo que considera Cagigal.

En este orden de ideas y presentado los argumentos que se consideraron importantes para nutrir esta propuesta, es necesario precisar los elementos que permiten a la Cultura física los atributos para poder potenciar el desarrollo humano.

- La cultura física acoge el cuerpo biológico y el cuerpo simbólico.
- Los retos motrices posibilitan el nivel de esfuerzo con uno mismo.
- Los juegos de cooperación permiten conocer el talento y disciplina en un grupo o equipo.
- La práctica lúdica intencionada, fortalece el hábito.
- Los momentos de interiorización y propiocepción.
- la concentración en la ejecución del ejercicio
- la lateralidad.

3. DISEÑO IMPLEMENTACIÓN

3.1 Diagnóstico del problema y sus necesidades

A través del diario de campo (ver cuadro 1), que fue el instrumento utilizado para llevar a cabo la tarea de diagnóstico del problema y las necesidades del grupo de niños del barrio Gaitán; El cual no fue utilizado como una simple libreta de apuntes, sino que se convirtió en una herramienta para entender la situación desde una perspectiva totalmente interna.

En tanto a este documento, se tuvo la intención, el elaborar un diagnóstico en dos sesiones de observación durante una semana, en un campo el cual la comunidad adecuo para la práctica deportiva y los niños (algunos) todas las tardes salen a jugar. El trabajo se llevó a cabo con un grupo de 15 niños con edades entre los 5 a 12 años, donde participaban activamente entre 7 u 8 niños, los demás dudaban para participar y otros que realmente no participaban, solo observaban jugar, pero se les notaba la intención de querer participar. Allí asumo el rol de observador tomando apuntes sobre el comportamiento, la interacción, las dificultades y las habilidades de cada uno mientras jugaban al fútbol.

Durante el transcurso del juego pude escuchar la fluidez de la comunicación la cual era bastante acalorada un poco irrespetuosa, se les escuchaba decir frases como “no me la pasan, juega solo o se las da que juega mucho”, la colaboración no era la misma entre los que mejor jugaban y los que no, ellos preferían salir del juego al sentirse excluidos y se sentaban a mi lado junto con los que no participaban del juego por miedo u otras situaciones internas, se sentaban a compartir lo vivenciado.

Los excluidos se sentían frustrados ya que la sensación era el no sentirse capaces ni seguros de estar al mismo nivel de los otros compañeros, se entendía por qué algunos tenían baja habilidad con el balón, así como sin balón y otros por la diferencia de edad lo cual los desmotivaba, pues decían que no los escuchaban cuando pedían el balón, que jugaban solos, que eran envidiosos.

Desde allí comencé a ver la necesidad de crear una propuesta educativa, la cual tuviera en cuenta todo este tipo de situaciones presentadas, observadas y escuchadas en los diferentes momentos del juego de estos niños, identificando necesidades básicas fundamentales como: la participación, el entendimiento, la libertad, el afecto, la protección, el ocio y la identidad.

De esta manera encontrar los satisfactores necesarios e ideales, para hacer que estos niños logren superar este tipo de situaciones y necesidades llegando a formar sujetos seguros de sí mismo, participativos, capaces de tomar sus propias decisiones donde la autonomía sea el principal agente activo.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL	DIARIO DE CAMPO									
	PROPUESTA:									
	"MI CUERPO MI FUERZA", EDUCACION FISICA COMUNITARIA PARA POTENCIAR LA AUTOCONFIANZA EN LOS NIÑOS DE 5 A 12 AÑOS DEL BARRIO GAITÁN EN EL MUNICIPIO DE APULO CUNDINAMARCA.									
	Lugar:	Salón comunal barrio Gaitán		FECHA:	10 DE 3 DEL 2026					
OBSERVADOR:	Jimmy Octavio Rodríguez Fonseca									
TECNICA APLICADA:	OBSERVACION PARTICIPANTE	X	ENTREVISTA		VISITA		LLAMADA		OTRAS	
PERSONAS QUE INTERVIENEN:	15 niños con edades entre 5 a 12 años									
NOTAS DESCRIPTIVAS			NOTAS INTERPRETATIVAS			NOTAS PERSONALES				
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES, RELACIONES Y SITUACIONES			ANÁLISIS TEÓRICO			EMOCIONES DEL OBSERVADOR				
El desarrollo de la actividad se lleva a cabo en el predio de la junta de acción comunal del barrio gaitán de Apulo. Es un espacio al cual la comunidad acude para la práctica deportiva. El lugar es al aire libre, cuenta con iluminación, está demarcado con una cancha de fútbol o fútbol de salón. Además está encerrado en malla. Los niños llegaron en su mayoría solos excepto uno que lo acompañaba la mamá. 4:00 pm. La actividad inició con un juego (partido de cancha) ya que los otros niños no quisieron participar. Durante el juego un equipo se llama Colombia y el otro Brasil. En el transcurso del juego Colombia se va ganando a Brasil, lo que ocasiona que Brasil comience a tener reclamos acalorados, comunicación grosera y reproches por el resultado, causando que algunos niños se saquen del juego por los señalamientos de culpa y otros por sentirse excluidos ya que les tocan poco el balón. Los que no jugaban simplemente veían el comportamiento de los niños.			Se pudo observar la falta de compañerismo durante el desarrollo del juego ya que algunos niños que tenían mejores habilidades, la tendencia era a jugar solos, haciendo caso omiso a la finalización del juego que es en equipo. Se ve la necesidad de participación, seguridad, afecto, ayuda, comprensión y de compañerismo. El juego propuesto y la ausencia del juego en conjunto y donde el error tiende a ser un caso sumado a la presión por el resultado, terminan siendo los factores más relevantes para la exclusión y baja participación.			Me sorprendió mucho la falta de ayuda de los niños del mismo equipo, donde no se veía el apoyo mutuo y las discusiones acaloradas de los niños de esa edad. Fuere que interviniera 2 o 3 veces ya que las situaciones de juego lo ameritaban. Me preocupó la falta de solidaridad de los niños entre sus propios equipos de juego. También la falta de participación de algunos niños que al ver como se torna la actividad se tapan los ojos, unos se salieron del juego y otros simplemente no participaron.				
OBSERVACIONES:										
y no se atrevían a jugar, pues decían que ellos eran malos para jugar al fútbol.										

Cuadro 1: Diario de campo (Notas descriptivas, Notas interpretativas y Notas personales, elaboración propia. 2026).

3.2 A propósito de la población

La observación se llevó a cabo en un espacio comunitario llamado salón comunal del barrio Jorge Eliecer Gaitán, donde la comunidad acondicionara un área para la práctica deportiva y el ejercicio, que casi todos los días es usada por los niños del barrio. Durante dos semanas, 15 niños con edades entre 5 a 12 años, hijos de familias bastante vulnerables, de muy bajos recursos económicos, llegan a este lugar a jugar después de la jornada escolar.

Así de esta manera, algunos llegan descalzos, otros sin camisa, uno que otro a medio o sin almorzar ya sea por no tener con qué o porque tienen muy poco alimento, en su mayoría llegan solos sin compañía de algún familiar, ya que en sus casas no hay nadie más, pues sus padres están en sus respectivas labores y oficios tratando de buscar el sustento para sus familias.

El grupo termina siendo mixto ya que asiste entre 10 2 niñas a jugar con los niños, algunos con la indumentaria necesaria para la práctica deportiva como otros que no. De los 15 niños (as), 3 participan o han participado en las escuelas de formación del municipio, los demás solo han jugado en la calle improvisando canchas de fútbol o en la cancha del barrio adecuada para esta finalidad sin ningún entrenador o formador.

Las habilidades entre chicos y grandes se notan a simple vista ya que los grandes por obvias razones tienen más desarrolladas sus habilidades físicas y motoras, aunque entre grandes también se pudo notar grandes diferencias.

3.3 Justificación

El proyecto se origina en el vecindario Jorge Eliécer Gaitán de Apulo, Cundinamarca, una zona donde la oferta de programas extracurriculares para el

desarrollo físico y socioemocional es limitada. El sedentarismo y el uso de la tecnología, que reducen el entusiasmo de los niños por hacer ejercicio, empeoran este escenario.

La ausencia de estructuras recreativas formales, desde un punto de vista sociológico, es una manifestación de la fragilidad de las relaciones humanas que Bauman et al. (2005) propuso en su concepto del Amor Líquido. Esta inestabilidad en las relaciones debilita el sentimiento de pertenencia y la estabilidad emocional. La etapa de 5 a 12 años, que es fundamental para desarrollar la identidad y la confianza, puede convertirse en vulnerable a una baja autoconfianza, lo cual conduciría a la timidez, al temor a perder, al error y al aislamiento.

El propósito del diseño de este programa es restablecer la sensación de pertenencia y las relaciones positivas al funcionar como un ambiente estable y organizado. En la Educación Física Comunitaria, esto coincide con los principios de Jaime Hernández y Norberto Díaz, que destacan la integralidad del desarrollo humano y la importancia de lo colectivo en el ejercicio físico para fortalecer el tejido social.

Para consolidar la autoconfianza y la resiliencia, es indispensable incluir el ejercicio físico. El PCP se basa en crear información precisa y bien situada para los líderes formativos de Apulo. El proyecto se transformará en un motor de bienestar sostenible para la comunidad, ya que los resultados de la investigación servirán como fundamento comprobado para las decisiones de inversión en programas destinados al desarrollo infantil.

El propósito principal del Proyecto Curricular Particular (PCP) es establecer el aporte que tiene esta propuesta de educación física comunitaria estructurada en el desarrollo infantil de los niños y niñas de 5 a 12 años, de la comunidad de Apulo.

Esta propuesta educativa está basada en una firme apuesta por la formación de un ser humano que sea autónomo, activo, resiliente y capaz de autorregularse. Lo que busca es que el niño no solo tenga confianza en su capacidad motriz, que sea capaz de tomar sus propias decisiones responsablemente, sino también que se considere a sí mismo como un agente de cambio y responsable de su propio desarrollo. Para ello, incorpora la experiencia corporal como una vía hacia su desarrollo integral y autorrealización. Se persigue proporcionar un sentido de pertenencia y colaboración, así como un anclaje social sólido, para contrarrestar la debilidad de los lazos sociales (Amor Líquido de Bauman).

Teniendo en cuenta todo lo anterior, esta propuesta educativa está diseñada para crear vivencias educativas valiosas que faciliten y ayuden a los niños a identificar sus habilidades, a involucrarse de manera activa en las actividades grupales y promover así la confianza en sí mismos mediante el juego, el movimiento y el ejercicio físico. De esta forma la educación física comunitaria se posiciona como un espacio educativo que promueve el desarrollo personal, la sana convivencia, la formación de personas capaces de valerse por sí mismos y relacionarse positivamente con su entorno.

La propuesta contribuye a este objetivo mediante un marco teórico consolidado que orienta la intervención:

Contribución pedagógica Vygotsky et al. (1978): El aprendizaje como un proceso sociocultural, se edifica a través de la interacción con otros, donde la práctica tiene lugar en la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), garantizando que el logro físico sea deliberado y mediado (andamiaje). Esto posibilita que el niño asimile la autoconfianza como una función intrapsicológica, es decir, como la habilidad para actuar por sí mismo.

Aporte humanístico (Max Neef): Se considera que el ejercicio es un Satisfactor Sinérgico que alimenta a la vez las Necesidades Humanas Esenciales de Participación, Libertad, Identidad y Afecto. Esto garantiza que el desarrollo de la autoconfianza esté asociado a una vida más plena y con suficiente existencia, fundamentada en la apreciación de su esfuerzo y valor personal.

Aporte disciplinar (Cagigal): Se centra en la "Educación mediante lo físico", donde el movimiento se considera un vehículo para tomar conciencia del ser y lograr la autorrealización. El movimiento pone al niño frente a sus límites, dándole una retroalimentación real y clara acerca de su competencia, lo que refuerza su confianza en sí mismo.

3.4 Objetivo General

Crear experiencias valiosas de aprendizaje que faciliten a los niños y niñas de 5 a 12 años del barrio Jorge Eliécer Gaitán de Apulo Cundinamarca, a reconocer sus habilidades, a participar activamente en actividades en grupo y promover así la confianza en sí mismos, mediante el juego y el movimiento, a través de la educación física comunitaria planificada y estructurada en el desarrollo de la infancia de esta comunidad.

3.5 Objetivos Específicos

Evaluar la autoconfianza en los niños del Barrio Jorge Eliecer Gaitán, teniendo en cuenta sus habilidades físicas, la percepción que tienen sobre cada una de ellas y la importancia de valorarlas antes de realizar la propuesta educativa *“Educación física comunitaria”* estructurada.

Diseñar un programa de educación física estructurada, adaptando las características del contexto y la disponibilidad del barrio Jorge Eliécer Gaitán, donde se especifican estrategias pedagógicas que contemplen el logro positivo con el objetivo de trabajar el fortalecimiento de valores y las habilidades sociales.

Implementar el programa de educación física estructurada en un tiempo determinado y en un clima de apoyo y de promoción frecuente de la participación de los niños con cierto enfoque en el esfuerzo y el desarrollo en el deterioro de la competición.

Valorar y contrastar los niveles de autoconfianza de los educandos, después del programa, a la luz de la variabilidad específica provocada por la intervención estructurada en el ámbito físico en relación con su autopercepción y su desarrollo emocional.

3.6 Una aproximación a la propuesta curricular

El proyecto curricular particular, la educación física comunitaria, se ha creado en base a las teorías de Lev Vigotsky en su teoría sociocultural y de Shirley Grundy con su teoría curricular. A partir de esta perspectiva, la educación física se ve como un espacio de reflexión continua, donde el cuerpo actúa como el medio para expresar las vivencias, interacciones y aprendizajes recibidos del compartir con otros y su entorno.

Así el cuerpo se transforma en el eje principal de los procesos de cambio. apartándose de una visión solamente biológica, para ser visto como una construcción moldeada por el tiempo, la memoria, las experiencias y por el entorno. De esta manera cada práctica corporal manifiesta formas de ser, de interactuar y de relacionarse con el mundo. Para llevar a cabo esta propuesta curricular, adopta una metodología que promueva el diálogo y la colaboración. basada en la conexión teórica de Lev Vigotsky y Shirley Grundy.

Esta articulación ayuda a entender el currículo como una praxis sociocultural que busca la libertad, en la que el ser humano marcado por su pasado e historia y el entorno, se convierte en el eje clave de las transformaciones. Así la educación física estructurada y basada en la teoría Vigotskyana, aprender resulta ser un proceso totalmente social y mediado. A Través de sus ideas sobre la zona de desarrollo próximo (ZDP), y el uso de herramientas culturales como el lenguaje, el juego, las señas, la interacción social, la ayuda y el trabajo en equipo.

Desde esta perspectiva, aprender no sucede por cuenta propia, sino que sucede a través de la interacción con otros, del diálogo, las vivencias y del apoyo del profesor. Por esta razón, los saberes previos, las experiencias vividas y las formas de ver el entorno terminan siendo elementos claves para la formación de nuevos conocimientos.

3.7 Componente didáctico

A partir del diseño curricular propuesto, la educación y el aprendizaje se entienden como procesos interconectados, que surgen desde la interacción social, la mediación educativa y la reflexión crítica sobre lo vivenciado. Siguiendo la perspectiva de Vigotsky et al. (1978), el aprendizaje se considera un desarrollo que se da en relación con los demás, donde toman importancia las experiencias vividas, la comunicación y la interacción con otros, donde la enseñanza se ve como un proceso guiado y planeado, en cual el profesor es quien guía y crea ambientes de aprendizaje ajustados según a lo que cada niño necesite y pueda hacer. Al mismo tiempo, de acuerdo con Shirley Grundy, la enseñanza se interpreta como una praxis, lo que significa que es una acción pensada que integra la teoría y la práctica en situaciones reales.

3.8 Pretensiones en enseñanza

Que los niños enfrenten de manera crítica los problemas del entorno mediante experiencias corporales como juegos cooperativos, actividades de juegos populares modificados fomentando la superación del temor al ridículo y la inseguridad en sus propias habilidades motoras con un apoyo guiado constante que estimule su zona de desarrollo próximo. El profesor desempeña el rol de facilitador, ofreciendo indicaciones claras, mostrando como realizar los movimientos de las correspondientes actividades, ajustándose por si algún niño no los puede realizar y valorando el esfuerzo más que el resultado.

3.8 Pretensiones en el aprendizaje

Se pretende que el niño confíe en su cuerpo y en lo que puede hacer con él más allá del resultado, que participe sin temor a equivocarse, que internalice la experiencia y que además aprenda a pedir ayuda sin apenarse y a ofrecer cuando otro la necesite. De igual manera identifique y nombre sus miedos al mismo tiempo crea las estrategias en grupo para enfrentarlos, que participe en la creación de las reglas de los juegos aprendiendo que sus ideas y propuestas son importantes, que ayude a otro par que dude aún más que él, cumpliéndose así la ZDP, quien recibe apoyo y lo asimila puede a su vez ofrecer ayuda a otros, potenciando su propia confianza.

3.9 La evaluación

Desde esta propuesta curricular, se comprende la evaluación como un proceso dialógico, reflexivo, formativo, participativo y constante, diferenciándose claramente de la simple medición externa. Evaluar no consiste en clasificar a los niños de acuerdo a un rendimiento ideal, ni en reducir su experiencia corporal a un puntaje numérico, al

contrario, en esta propuesta educativa, evaluar significa acompañar el crecimiento de la autoconfianza en cada uno de los niños que participan.

En línea con la perspectiva sociocultural de Lev Vigotsky y la teoría curricular de Shirley Grundy, la evaluación deja su rol de instrumento de medición para convertirse en un recurso que permite entender, guiar y enriquecer el proceso de aprendizaje. Desde esta óptica, evaluar se considera ver al niño como un participante activo, creando saber mediante la interacción con otros, por medio del diálogo, la experiencia corporal y la reflexión.

Evaluar no solamente es ver si se lograron ciertas metas, si no que se trate de comprender cómo se aprende, qué ayuda necesita y cómo los niños avanzan en su desarrollo. En este contexto, según Lev Vigotsky, la evaluación es considerada un acto de comprensión y diálogo que se manifiesta durante todo el proceso educativo, no solamente al final. No se busca limitarse solamente a ver lo que el niño puede hacer solo, se busca identificar las zonas donde se pueda ver lo que cada niño puede hacer con ayuda, ya sea con el profesor o con un par más experto y como va internalizando esa confianza hasta poder llegar hacerlo solo (ZND).

Por lo tanto, evaluar implica, darse cuenta del progreso que cada niño puede llegar a alcanzar, la ayuda que necesita, como va ganando poco a poco seguridad y avanzando en sus habilidades motoras. También tiene en cuenta, la calidad de las interacciones sociales y el uso de recursos culturales como el lenguaje, el juego y los gestos como herramientas para que el aprendizaje sea más fácil.

Por su parte Shirley Grundy, ve la evaluación como praxis, una acción conjunta entre: la práctica y un momento para pensar críticamente sobre lo que se hace, donde el profesor y los niños analizan sobre los obstáculos que les han aparecido (como

miedos, exclusiones, reglas), generando nuevas ideas acerca de la confianza y el cuerpo. Este enfoque está asociado con el interés por la emancipación, donde se ve la evaluación como un medio para fomentar la autonomía: los niños aprenden a autoevaluarse, a reconocer sus logros, a fijarse nuevas metas sin depender solo de la ayuda externa.

La propuesta de evaluación de este proyecto curricular particular, se estructura en cuatro aspectos esenciales que orientan la mirada evaluativa:

1. Aspecto Corporal-Motriz: este aspecto busca observar cómo los niños participan activamente en las diferentes actividades físicas, como desarrollan sus habilidades motoras y cómo experimentan con la expresión corporal. Lo importante no es la técnica perfecta, sino su disposición, su mejora y cómo usan su cuerpo, como medio de expresión.

2. Aspecto social: Se refiere a las formas en que los niños se relacionan unos con otros. Aquí se le da valor al trabajo en equipo, al respeto, a la inclusión, a la colaboración y al reconocimiento de las diferencias.

3. El aspecto comunicativo: Este aspecto se enfoca en las diferentes formas en que los niños se expresan, ya sea hablando o a través de su cuerpo. Implica participar en diálogos, expresar emociones, experiencias y estar en disposición de escuchar y construir junto con otros.

4. Aspecto reflexivo-crítico: Este aspecto es fundamental en la evaluación, aquí permite ver cómo los niños analizan sus vivencias, identifican sus avances y sus dificultades y generan aprendizajes valiosos. Aquí les permite reconocer sus logros y a su vez proponer las mejoras. Aquí se comprende la evaluación según la teoría de Grundy, como un proceso de reflexión sobre la práctica.

A continuación, se presentarán los criterios evaluativos que se usarán para la observación y el registro de logros, organizados por aspecto:

- Participa de forma activa en las actividades propuestas.
- Investiga y reconoce su cuerpo como forma de expresión.
- Se relaciona con otros, con respeto y colaboración.
- Comunica sus ideas, emociones y aprendizajes a través de la charla y el uso del cuerpo.
- Recapacita sobre sus vivencias y toma conciencia sobre sus progresos.
- Desarrolla confianza en sí mismo y en sus habilidades.
- Permite y ofrece apoyo en los procesos de aprendizaje grupales.

Estos criterios no pretenden seleccionar o categorizar a los niños, sino comprender sus procesos y ofrecerles la ayuda pedagógica necesaria, por lo tanto, para llevar a cabo el componente evaluativo, se utilizarán tres herramientas cualitativas que facilitarán la recolección de información desde diferentes puntos de vista:

1. **El diario de campo:** es una herramienta utilizada por los profesores, para registrar de manera organizada, todo lo que sucede en cada clase. Allí se registran observaciones sobre la participación de los niños, la interacción, los progresos, las dificultades y otros elementos importantes que se vayan presentando en cada clase del proceso educativo. Su utilidad se encuentra en permitir tener una mirada reflexiva sobre la práctica educativa la cual ayudará a facilitar la toma de decisiones para ir realizando mejoras a los métodos de enseñanza utilizados con los niños.

Preguntas orientadoras:

- ¿El niño intenta o se queda bloqueado?

- ¿Solicita ayuda? ¿A quién se la pide? ¿De qué forma lo hace?
- ¿Brinda ayuda a otro par sin que se lo pidan?
- ¿Qué hace frente al error (se frustra, llora, se ríe, lo intenta de nuevo)?
- ¿Da señas de progreso en la autoconfianza (postura corporal, en lo que dice, en las expresiones gestuales)?

2. Entrevista individual y en grupo: el propósito es indagar sobre lo que piensan, lo que sienten y lo que perciben los niños sobre su confianza, sus miedos y sobre lo que han logrado superar. Se realiza al final de cada clase mediante una charla grupal, con apoyo de imágenes de caritas:

- ¿Cómo te sentiste hoy? (señala carita feliz, triste, asustado, seguro)
- ¿Cuál fue la tarea más difícil que realizaste?
- ¿Recibiste ayuda de alguien? ¿De quién? ¿De qué forma?
- ¿Ayudaste a alguien?
- ¿Hubo algo que no podías hacer y al final lo lograste?
- ¿Le diste ayuda a alguien y cómo te sentiste?
- ¿Qué aprendiste de ti, sobre lo que puedes hacer?

3. Cartografías corporales y emocionales: Brindar a los niños la posibilidad de manifestar de manera gráfica, simbólica y sin usar palabras, sus vivencias físicas y emocionales. Esta herramienta resulta ser muy útil para aquellos niños con dificultad para comunicarse verbalmente, además de ser un recurso lúdico y creativo que promueve la reflexión. El dibujo se utiliza como medio cultural que ayuda a expresar y

entender las vivencias y al mismo tiempo la reflexión que ocurre cuando un niño piensa en lo que vivió al dibujarlo.

Se da una hoja que tiene dibujada la silueta del cuerpo humano de frente o se da la opción de elegir quien quiera dibujarla y se entrega una hoja en blanco para que la dibuje.

- **Actividad 1:** según las indicaciones acordadas antes de la clase, colorea del color acordado las partes del cuerpo donde sentiste mayor confianza en la realización de los retos propuestos. Color verde gran confianza, naranja confianza media y rojo baja confianza.
- **Actividad 2:** Después de la actividad de baile, dibuja caritas ya sean feliz, triste o intermedio, ¿cómo se sintió tu cuerpo mientras bailabas? en cada una de las partes del cuerpo.
- **Actividad 3:** Usando la idea de un viaje en barco, dibuja tu camino para sentirte más seguro: donde el barco eres tu, el mar los desafíos (miedos, inseguridad) que debes superar y el puerto (la meta) y quien te ayudó a llegar a la meta.

Esta funcionalidad nos ayuda a ver si el niño entendió la experiencia (al dibujarla), fomenta la reflexión (el niño piensa en lo que vivió al plasmarlo en un dibujo), es un recurso inclusivo (no requiere del lenguaje oral) y sirve como base para entablar el diálogo.

3.5. Matriz de relaciones

A Través del cuadro 2 y 3 que se presentan a continuación, se expone una herramienta teórica que facilita la comprensión y representa la manera como se relacionan los diferentes componentes de este proyecto curricular particular, de acuerdo con los autores referenciados y con el eje central de la propuesta: Educación física

comunitaria para potenciar la autoconfianza en los niños de 5 a 12 años del barrio Gaitán en el municipio de Apulo del departamento de Cundinamarca.

Matriz de Relaciones					
Componente Humanista (Malnfred Max Neef)	Características	Componente Disciplinar (Jose Maria Cagigal)	Características	Componente Pedagógico (Lev Vigotsky)	
				Propósito Educativo	Roles Pedagógico
Desarrollo humano (a escala humana)	Reconocimiento de sus propias habilidades	El cuerpo, como lenguaje	Conciencia corporal	Fomentar la seguridad de los niños mediante ejercicios físicos y juegos con otros que les permitan reconocer sus habilidades corporales.	Docente: Mediador que dirige experiencias de movimiento y estimula un ambiente de seguridad y participación Estudiante: Sujeto en movimiento que toma elementos de su entorno para vivir su experiencia, la interioriza y se apropia.
	Confianza en si mismo		Expresión Corporal	Promover el dialogo y el trabajo en equipo con actividades físicas que ayuden a la convivencia y a respetarse entre compañeros.	Docente: Facilitador de juegos en equipo que comparte, promueve el dialogo, la cooperacion y el trabajo en grupo. Estudiante: Participante activo, constructor de relaciones interpersonales.

Cuadro 2. Matriz de relaciones entre el componente disciplinar, pedagógico y humanístico. primera parte, fuente elaboración propia 2026.

Participación y afecto	Interacción con los demás	Aprendizaje basado en el juego	Juego en grupo	Estimular a los niños a ser más autónomos cuando se enfrentan a retos motrices, dándoles la oportunidad de tomar decisiones sobre su propio movimiento	Docente: Orientador que ayuda a crear retos motrices y acompaña al niño a vivir la experiencia. Estudiante: Explorador de posibles soluciones a los retos propuestos
	Sentido de pertenencia		Participación constante en las actividades	Impulsar el lenguaje corporal y emocional por medio del movimiento como un recurso para comunicar lo que sienten, las emociones y sus experiencias	Docente: Facilitador que propone retos de movimientos progresivos y acompaña el avance del aprendizaje.
Identidad y Autonomía	Construcción de su propia identidad	El movimiento como medio formativo	Desarrollo de destrezas motrices	Habilitar espacios de creación y resiliencia donde el error y la vulnerabilidad se conviertan en potencias de aprendizaje y crecimiento personal.	Docente: Mediador que crea ambientes seguros, propone tareas para descubrir y manifestar el cuerpo, donde el error haga parte del aprendizaje en un espacio de respeto y creatividad Estudiante: Aprende a reconocer sus errores, los corrige y mejora.
			Relación cuerpo-entorno		
	Toma responsable de decisiones		Resolución de retos		
	Seguridad a la hora de participar		Creatividad motriz		

Cuadro 3. Matriz de relaciones entre el componente disciplinar, pedagógico y humanístico. segunda parte, fuente elaboración propia 2026.

Este proyecto curricular particular se asume el potenciamiento de la autoconfianza en niños como un viaje en barco, donde se articulan las teorías de cada autor propuesto en la matriz de relaciones dándole sentido a la propuesta. Lev Vigotsky con el andamiaje y la ZND para enseñar al niño a manejar su propio rumbo, a través de Grundy con su teoría acción- reflexión y la emancipación para motivar al niño a soltar

sus ataduras, con Max Neef satisfacer las necesidades humanas como uno de los principales objetivos y con Cagigal la cultura física mediante el juego como el océano donde todo tiene sentido.

3.6. Estructura curricular

La estructura curricular de este PCP, se representa con la metáfora de una travesía en barco donde cada clase se convierte en una aventura, ya que el desarrollo de la autoconfianza es un proceso y no un destino u objetivo final. La carcasa del barco representa la base del proceso que son las teorías de los autores propuestos, las cuales sustentan todo el contenido curricular. Esta analogía muestra una visión más humana de la educación, nos ayuda a comprender de manera más dinámica el desarrollo del aprendizaje. Este proceso está diseñado para potenciar la autoconfianza en niños de 5 a 12 años.

Esta elección está planeada en base a la necesidad de darle forma a conceptos teóricos un poco difíciles de entender, con una narrativa que sea de fácil comprensión. Por lo tanto, el barco representa el currículo navegando, no como algo estático, rígido, sino como un viaje en constante movimiento. Siguiendo a Shirley Grundy, el currículum es una praxis, una forma de articular lo que hacemos (acción) con lo que pensamos (reflexión). La representación de navegar representa en esta propuesta curricular, un viaje que no está totalmente planeado, sino que se le va dando, forma a medida que avanzamos, basándose en las vivencias, las decisiones y los pensamientos que van apareciendo en el transcurso del viaje (la enseñanza).

Además, la imagen nos muestra que el aprender no es algo que se hace solo, sino es algo que hacemos en interacción con otros. Lev Vigotsky (1978) a través de su teoría nos dice que el aprendizaje ocurre a través de la ayuda, del lenguaje, del entorno social y de la interacción con los demás; En esta propuesta curricular, lo anterior se

representa con la tripulación del barco (los niños), donde ellos aprenden juntos, se apoyan mutuamente y van creciendo mientras el barco avanza (andamiaje) guiados por el capitán (profesor), quien actúa como facilitador del aprendizaje.

Al usar esta analogía, también se evidencia y nos permite visualizar una enseñanza más humana. Para Manfred Max Neef, enseñar a alguien implica atender sus necesidades fundamentales como: protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, libertad e identidad; Las cuales durante esta travesía se van a ir encontrando y atendiendo a través de los momentos en que se presente la ayuda, la atención, el cariño, la comprensión, los juegos, en cada momento que el niño es tenido en cuenta y cobijado para darle solución a algún desafío o reto.

Por su parte en el aspecto disciplinar, se basa en las ideas de José María Cagigal, donde utiliza la comparación para resaltar que el cuerpo y el movimiento son claves en el aprendizaje, destacando el deporte no como competencia sino como herramienta para la formación integral y la transformación del ser como persona, a través de la cultura física, el juego y el movimiento. Siendo así éstas, las acciones necesarias y principal fuente para que el barco avance en la navegación (aprendizaje), las habilidades de cada tripulante (niño) y el trabajo en equipo reflejan las experiencias corporales que mediante el juego y el movimiento ayudan a que crezca la seguridad en sí mismo.

Además, la imagen del barco (ver figura 1) nos sirve para ver la educación como un todo, donde cada elemento tiene su propia función, así todo se encuentra interconectado.

En esa misma línea, las velas simbolizan la formas de enseñar (estrategias), las que mueven e impulsan el aprendizaje, el timón simboliza las formas de hacerlo (la metodología), el que direcciona y guía todo el proceso es el capitán (profesor), el ancla

junto con la brújula, representan la forma de reflexionar en el proceso de aprendizaje (la evaluación) que permite parar, pensar, corregir y seguir, por último la carga que tiene como significado lo que se enseña (los contenidos) representando las vivencias que le dan sentido al recorrido.

Todo esto sucede dentro del currículo, visto como el lugar donde se une lo pedagógico con lo humanístico y lo disciplinar. Por último, el lugar a donde se llega (destino) representado por la autoconfianza no se ve como el destino final, sino como algo que está en constante construcción. Cada vivencia en el recorrido, ayuda a los niños a ir creyendo en ellos mismos, a ir superando los miedos y a sentirse más seguros. La comparación con el barco se vuelve una forma de imaginar y pensar que ayuda a comprender las diferentes partes del currículo. A través de esta idea se comprende como un viaje entre todos, donde aprender significa ir avanzando poco a poco, interactuar con otros, en el sentir, pensar y actuar.



Figura 1: La metáfora del barco “El viaje hacia la autoconfianza” la imagen fue generada por IA (en la plataforma de CANVA, 2026) y posteriormente editada sustancialmente y adaptada por el autor para representar las ideas fuerza del PCP.

3.7 Micro diseño

Este micro diseño, plasma de qué forma, los profesores a través de unidades didácticas y planes de clase, materializan en la práctica docente esta propuesta curricular. Así, de esta manera cada clase tiene un propósito de enseñanza pensado en potenciar la autoconfianza, abarcando temas de aspectos pedagógicos, humanísticos y disciplinares. Las actividades propuestas no están aisladas una con la otra, al contrario, se encuentran articuladas de tal forma que puedan conformar un paso a paso que avanza progresivamente, permitiendo vivir experiencias de aprendizaje valiosas mediante el juego, la convivencia y la cultura física.

3.8 Planeación 1

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
 Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización
 En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca
 Programa Curricular Licenciatura En Educación Física


UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Título del Proyecto Curricular Particular: "Mi Cuerpo mi fuerza", Educación física Comunitaria para potenciar la autoconfianza en niños de 5 a 12 del barrio Gaitán.

Sesión: # 1 **Fecha:** 6 - Abril - 2026 **Escenario:** Cancha Comunal Barrio Gaitán Apulo Cund **Duración de la Sesión:** 90 min

Docente en formación: Jimmy O. Rodríguez Fonseca

Objetivo general: Puesta a Flote del barco
 Potenciar la autoconfianza en niños de 5 a 12 años, a través de Juegos cooperativos y Dinámicas corporales que promuevan la superación de miedos iniciales.

Objetivos específicos: Explorar el apoyo en grupo como primer andamiaje para enfrentar desafíos más difíciles.
 • Identificar el estado inicial de confianza a través de la silbata de su cuerpo.
 • Nombrar los miedos sentidos en un ambiente creado para ello.

Elementos fundantes:

Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ideal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano:	Roles del profesor-docente-practicante:	Roles del estudiante-usuario-alumno-deportista:	Contenido de la propuesta desde la Educación Física:	Desarrollo de la actividad:	Materiales o recursos:
Hacer que los niños vivencien que pueden hacer tareas con ayuda de otros, construyendo así la base de la autoconfianza interpersonal.	Andamiaje progresivo. diálogo reflexivo al final. Juegos de bajo riesgo físico pero con constante interacción.	A través del registro de intentos, ayudas, Coreografía Corporal, Colaboración como siente el cuerpo.	Autónomo colaborador confianza en sí mismo.	Capitán del barco. Mediador creador de ambientes de confianza.	Grumete (tripulante) novato. Participante activo, ayuda, intenta, celebra logros propios y ajenos.	Diálogo mi cuerpo y me autoevalúo. Juegos: La Estrella. Amarrando al barco. La primera vuelta.	Paso a Segundo Voz	Conos, lazo, largo platillos, Tizas o crayolas.

Encuentro No. 1:

Inicio 10 min.

Desarrollo: 70 min.

Cierre: 10 min.

Reflexión: 10 min.

Observación: 10 min.

Evaluación: 10 min.

Resumen: 10 min.

Conclusiones: 10 min.

Recomendaciones: 10 min.

Referencias: 10 min.

Notas:

Por las velas: presentación, nombres, movilidad articulada.

"Navegación"

Navegación: 1. La Flotilla "Por Papeles y Cuerpo de la clase" 1. Coreografía "en papeles" 40 min
 tomados de la mano, realizando desplazamientos, la silbata en el piso acostado boca arriba, luego entre una línea de sillas previamente demarcada, 5 min
 y sin saltarse. 7. Fortalezas de cada uno. 5 min
 3. Amarrando el barco: Saltos con zoga en grupos. 4. En toda la cancha, prote suave y a la señal. 5 min
 5 min. 4.

Despedida, retroalimentación, que aprendí, que me quedó 5 min.
 vuelta a la calma: Inhalar como oliendo el mar y exhalar como el viento, contando hasta 10 mentalmente en cada ejercicio.

5 min: Charla reflexiva (diálogo)

Observación (Recomendaciones)

- Se ven niños demasiado tímidos.
 - con miedo a participar.
 - A través de la clase van saltando de a poco.

Cuadro 4: Planeación 1 de clase: formato en el que se establecieron los objetivos a desarrollar.

3.9 Seguimiento evaluativo

La evaluación en este proyecto curricular particular, toma un lugar importante, debido al seguimiento que se expone en la figura discursiva de la metáfora del barco, ya que el reconocer los aprendizajes es clave en la perspectiva constructivista del modelo pedagógico, en ese sentido el estudiante es el que logra alcanzar los objetivos, en tanto la aventura que cada encuentro propone en la relación de los desafíos, talleres, ejercicios, dinámicas, juegos y demás actividades que hacen parte de este proyecto.

En ese sentido, a continuación, se mencionan las propiedades del ancla y la brújula, las cuales ofrecen un entendimiento metafórico en el proceso complejo de la evaluación, logrando así, una comprensión.

3.10 El ancla y la brújula.

El ancla junto con la brújula, representan la forma de reflexionar en el proceso de aprendizaje (*la evaluación*) que permite parar, pensar, corregir y seguir. En ese sentido, es importante entender que la evaluación es un ejercicio permanente que hace parte del proceso de la intención de la enseñanza y el aprendizaje:

1. Parar: alude al momento, el cual se deben tomar decisiones en tanto las actividades, destacando el hecho donde el estudiante logra hacer una apropiación de la actividad, en tanto el desenvolvimiento corporal, generando así una conciencia del movimiento intencionado desde la cultura física.

2. Pensar: esta acción, se evidencia en los momentos donde el estudiante logra interiorizar la experiencia, promoviendo las experiencias ya vividas y floreciendo nuevas experiencias, según el grado de interacción y maduración desde lo individual y lo grupal.

3. Corregir: en este otro momento, se puede evocar a las experiencias en las que su desenvolvimiento no fue el más acertado y por lo cual logra ser consciente de alcanzar reflexiones productivas en su aprendizaje.

4. Seguir: hace referencia al después de haber parado, se reflexiona y corrige, donde el aprendizaje se redirecciona después de haber reflexionado, enrutando de nuevo el rumbo del barco hacia su destino, (*la autoconfianza*).

4. EJECUCIÓN PILOTO

4.1 Micro contexto

La ejecución piloto se desarrolló, con un grupo de 15 niños del barrio Gaitán del municipio de Apulo Cundinamarca, dentro del cual había una niña, por tal motivo se convirtió en un grupo mixto, con edades comprendidas entre los 5 y los 12 años.

4.1.1 Población

La población pertenece a estratos socioeconómicos bajos (estratos 1 y 2), con familias dedicadas principalmente a labores de empleo doméstico, construcción y trabajos por días en lo que les salga. En el inicio del proyecto se identificaron se identificaron características como: baja autoconfianza para realizar desafíos motores nuevos, miedo a equivocarse, vergüenza al intentar desafíos que nunca habían realizado, dificultad para pedir ayuda cuando la necesitaban, poca experiencia en juegos cooperativos pues estaban acostumbrados a la práctica individual y competitiva, poca indumentaria para participar en actividades (no zapatos, no camisetas), algunas veces sin desayunar o almorzar, se notaba mucha pobreza en el sector. Estas características se diagnosticaron a través de la observación participante en las dos primeras sesiones de clase.

4.1.2. Aspectos educativos

En cuanto a los aspectos educativos, los niños participantes actualmente se encuentran estudiando entre grado primero y grado sexto, en la institución educativa Antonio Nariño del municipio de Apulo, aunque se evidencia hablando con los niños

que su asistencia a las aulas educativas tiene fallas frecuentes ya sea por motivos económicos o simplemente porque la familia no está pendiente de ellos.

4.1.3. Planta física

La ejecución piloto se llevó a cabo en la cancha comunal del barrio, en un espacio abierto con un diámetro de 40 x 40 metros aproximadamente. El piso es en cemento y se encuentra en regular estado, El área cuenta con dos salones comunales y está encerrada en muro bajo en bloque y por encima lleva malla de cerramiento. El espacio no tiene techo por lo tanto las clases se hacían en horarios de poco sol y nada de lluvia. Se utilizaron materiales de trabajo como, conos, platillos, estacas, lazos, aros, pelotas, balones, bombas de inflar, pelotas etc. A pesar de las limitaciones y dificultades presentadas, el espacio se pudo adecuar para realizar la práctica de las sesiones propuestas.

5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

5.1 Aprendizajes Como Docente

La ejecución piloto me dejó un gran número de aprendizajes experienciales como docente. En primer lugar, aprendí que mediación no es lo mismo que controlar, al inicio sentía la necesidad de dirigir cada actividad y controlarla siguiendo el paso a paso según lo planeado, pero mientras se iba desarrollando la actividad, se presentaban situaciones dentro de las cuales nos permitían negociar las reglas, cediendo el timón del barco por momentos a los tripulantes, permitiendo así la sensación de confianza en los niños, aprendiendo a observar más e intervenir menos.

Descubrí que mi paciencia y mi gestión del error eran fundamentales en el proceso, cuando un niño se bloqueaba sentía la urgencia de solucionarlo pronto, con el pasar del tiempo aprendí a darles más tiempo para así facilitarles la resolución de los retos y minimizar la presión del momento que la actividad les pudiera causar. También aprendí que la reflexión final es la parte más importante de la clase. Finalmente me queda la plena seguridad que la Educación Física Comunitaria, no es un complemento, es la esencia de la transformación.

5.2. Incidencias en el contexto de las personas

La ejecución piloto tuvo incidencias notorias en los sujetos participantes. En los niños se observó una evolución significativa en su autoconfianza, al inicio una gran mayoría decían frases como: no puedo, me da pena, me voy a caer, no puedo hacerlo; ¿hacia la sesión 4 ya comenzaban a decir frases como lo intento de nuevo?, ya entre compañeros se decían respira profundo, cuenta hasta diez y vuelve a intentarlo, ya el ambiente era diferente, se sentían más seguros, por lo menos querían intentarlo de nuevo.

Algunas madres me contaban que sus hijos en sus casas intentaban hacer ejercicios y juegos que se proponían en las sesiones de clases, actuando como profesores y alumnos. A nivel comunitario, aunque la ejecución fue muy reducida a 6 sesiones, se observó un inicio de fortalecimiento del tejido social. Varias madres comenzaron a integrarse a través de los compartir que se proponían en algunos momentos del proceso, unas ofrecían limonadas, bebidas refrescantes y comidas, las cuales se realizaban por ejemplo proyectando una película para niños y padres y lograr tener una buena y sana integración. Así la cancha del barrio se comenzó a ver como un territorio de juego para compartir.

5.3. Incidencias en el diseño.

La ejecución piloto tuvo incidencias directas sobre el diseño curricular. Los aspectos que funcionaron mejor de lo esperado fueron: la metáfora del barco para explicarle a los niños la intención de la propuesta, los juegos cooperativos y la bitácora reflexiva. El rol de los niños mayores como mediadores fue un hallazgo muy valioso.

5.4 Recomendaciones

Con base en la experiencia de la ejecución piloto, se plantean las siguientes recomendaciones:

- No tener miedo a ceder el control. La mediación efectiva pasa cuando el capitán cede el timón y no un profesor que solo da órdenes.
- Destinar mínimo 10 minutos para la charla final de cada sesión, allí es donde ocurre la verdadera praxis (*la acción + reflexión*).
- Prever ajustes para los niños más pequeños.

- Incorporar claramente el rol de niños capitanes y ayudantes (pares mediadores) como parte de la metodología.
- Extender la ejecución a unas 12 sesiones mínimo, para observar cambios más significativos en la autoconfianza.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bauman, Z. (2005). *Amor líquido: Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de Cultura Económica.
- Cagigal, J. M. (1979). *Cultura física y deporte*. Kapelusz. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Cagigal, J. M., Muros, R. C., & Hinkelbein, F. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. kapelusz.
- Cagigal, J. M. (1990). *Obras selectas: El deporte en la sociedad actual*. Cuadernos Técnicos. Consejo Superior de Deportes. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/extaut?codigo=1648809>
- Max-Neef, M. A., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (1991). *Desarrollo a escala humana: Conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones*. Nordan-Comunidad.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press. Recuperado de: https://books.google.com/books/about/Mind_in_Society.html?id=RxjjUefze_oC
- Vygotsky, L. S. (1987). *Collected works of L. S. Vygotsky* (Vol. 1: Problems of general psychology). Plenum Press. Recuperado de: <https://www.springer.com/gp/book/9780306459139>
- Gallo, L. et al. (2025). *Tránsitos por la educación física*. Editorial Kinesis. Colombia.

Anexos

Anexo 1: Diario de campo sesión 2.

2 Sesión

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		DIARIO DE CAMPO					
		PROPUESTA:					
		"MI CUERPO MI FUERZA", EDUCACION FISICA COMUNITARIA PARA POTENCIAR LA AUTOCONFIANZA EN LOS NIÑOS DE 5 A 12 AÑOS DEL BARRIO GAITÁN EN EL MUNICIPIO DE APULO CUNDINAMARCA.					
		Lugar:	Salón comunal barrio Gaitán	FECHA:	15 DE 3 DEL 2026		
		OBSERVADOR:	Jimmy Octavio Rodríguez Fonseca				
TECNICA APLICADA:		OBSERVACION PARTICIPANTE	X	ENTREVISTA		VISITA	
PERSONAS QUE INTERVIENEN:		15 niños con edades entre 5 a 12 años					
NOTAS DESCRIPTIVAS		NOTAS INTERPRETATIVAS		NOTAS PERSONALES			
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES, RELACIONES Y SITUACIONES		ANÁLISIS TEÓRICO		EMOCIONES DEL OBSERVADOR			
En esta ocasión, la actividad de observación se lleva a cabo de nuevo en el predio adecuado por la comunidad del barrio gaitán. Al aire libre con buen clima, los niños del barrio salen a cumplir su cita casi que diaria dando inicio a las 4:17 pm. Esta vez llegan 14 niños ya que algunos según sus amigos están castigados. Comienza el juego esta vez con los ánimos un poco más calmados pero que a medida que transcurre el partido que siempre juegan se comienzan a calentar. Ya prima el juego fuerte un poco brusco, en el cual los menos hábiles y más pequeños siguen siendo protagonistas, pues tienden a salirse pues se sienten impotentes al tener poca participación del juego. Siendo esto la constante les hago preguntas sobre por que se salen y sin dudar lo dicen lo mismo que en la anterior intervención: que no la tocan que juegan solos etc. Concluyendo que ellos son muy malos para el juego.		Al observar este tipo de comportamientos durante el desarrollo del juego, confirmo la necesidad de implementar un propuesta pedagógica, que pueda potenciar la autoconfianza en estos niños para que por medio de actividades físicas, juegos y la cultura física en general dotarlos de las herramientas necesarias para que puedan creer en sus propias capacidades.		Confirme la falta de apoyo entre compañeros de equipo y aún más los que no son compañeros de equipo. Haciendo solamente juego individual, para mostrarse solamente el más habilidoso. De allí la decisión de comenzar a gestar un programa de Educación Física o una propuesta para potenciar la autoconfianza en los niños de 5 a 12 años del Barrio Gaitán.			
OBSERVACIONES:		Dada seguridad a si mismo.		Barrio Gaitán			

Anexo 2: Sesión 2

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
 Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización
 En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca
 Programa Curricular Licenciatura En Educación Física


**UNIVERSIDAD
PEDAGÓGICA
NACIONAL**

Título del Proyecto Curricular Particular: "Mi Cuerpo mi fuerza", Educación física Comunitaria para potenciar la autoconfianza en niños de 5 a 12 del barrio Gaitán.

Sesión: # 2

Fecha: 14 - abril - 2026

Escenario: Cancha Comunal Barrio Gaitán Apulo Cund

Duración de la Sesión: 90 min

Formador en formación: Jimmy O. Rodríguez Fonseca

"El Timón y la brújula: confiar en la guía de otros"

Objetivo general:
 Fomentar la confianza en las relaciones a través de la experiencia de liderar y ser liderado, mejorando la comunicación verbal tanto como la no verbal.

Objetivos específicos:
 - Practicar la habilidad de la concentración y dar indicaciones claras para guiar a alguien con los ojos cerrados.
 - Vivir la experiencia de ser guiado y confiar en las palabras de quien te dirige.
 - Identificar roles de apoyo que ayuden a vencer la duda.

Elementos fundantes:

Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ideal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano:	Roles del profesor-docente-practicante:	Roles del estudiante-usuario-alumno-deportista:	Contenido de la propuesta desde la Educación Física.	Desarrollo de la actividad	Materiales o recursos
Hacer que los niños descubran que pueden confiar guiado por otros y que en sus momentos también pueden ser guías. muy buenos.	Trabajo por parejas. Andamiaje verbal del profesor. Juego de roles (guías y ser guiados). reflexión grupal	Diario de campo. registros de los roles si lo hacen o no de acuerdo a lo planeado. Entrevista breve al final con los que son guiados y los que guían.	Autónomo Colaborador Seguro Participativo	Facilitador Mediador guía.	Participante activo. Primeros y guiados y observadores en guía.	Juegos de orientación y confianza. - El estajo del capitán. - El bazo ciego. - El mensaje oculto. - Los letreros. - Brújula humana. El ancla de la calma	10 min: los niños imitan los movimientos del profesor. 10 min: mensajes ocultos de los niños al profesor. 40 min: recorremos con obstáculos con los ojos cerrados. Primeros de una después de 2, 3 y 4. con un guía sin importar los roles. 20 min: brújula igual al estajo pero con guías. - ancla. - 10 min: ancla de la calma. problemas. Resumos. ancla. temas reflexionamos	Conos, Planchas, Plantillas de Papel, lápices, colores, vendas para los ojos

Encuentro No. 1:

Inicio

Realizo con mi cuerpo forma de las letras del abecedario

Anexo 3: Sesión 3

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización
En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca
Programa Curricular Licenciatura En Educación Física



Título del Proyecto Curricular Particular: "Mi Cuerpo mi fuerza", Educación física Comunitaria para potenciar la autoconfianza en niños de 5 a 12 del barrio Gaitán.

Sesión: # 3 Fecha: 22-abril-2026 Escenario: Cancha Comunal Barrio Gaitán Apulo Cund Duración de la Sesión: 90 min
Docente en formación: Jimmy O. Rodriguez Fonseca

Cruzando la tormenta

Que los niños reconozcan temores específicos como caer, equivocarse, o a la oscuridad, y experimenten estrategias para superarlos con la ayuda de sus compañeros y el profesor.

- Objetivo general: -llevar a cabo retos poco a poco, mantener equilibrio, agacharse, saltar, etc.
- Objetivos específicos: -identificar y mencionar al menos un temor que tenga sobre su cuerpo. -no rendirse ante las dificultades, intentando una o dos veces antes de pedir ayuda.

Elementos fundantes:

Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ideal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano:	Roles del profesor-docente-practicante:	Roles del estudiante-usuario-alumno-deportista:	Contenido de la propuesta desde la Educación Física.	Desarrollo de la actividad	Materiales o recursos
Entrenar los miedos en un ambiente seguro, aprendiendo con ayuda se puede superar la tormenta	Círculo 4 estensiones rotativas con la posibilidad de pedir ayuda. Reflexión Final	Diario de campo, registro de los roles, Entrevista breve al final, actividad, intentos si los hace o no.	Autónomo Colaborador Seguro Participativo	Mediador Facilitador Guía.	Participante activo. Intenta se equivoca y vuelve a intentar. Celebra sus logros	Círculo de confianza. Pasar línea comenzando con los ojos cerrados, sin ayuda y con ayuda. Gaitán entre años. Caminata con obstáculos con los ojos cerrados de 1, 2 y 3.	20 min: juego lleva cadena. 40 min: Caminar líneas con los ojos cerrados solo y dos por grupo. Gaitán en línea de cruz hacia adelante y hacia atrás 20 min. Caminar con los ojos cerrados y con obstáculos.	Platillos, conos, vendas para los ojos, paños, etc.

Encuentro No. 1:

Inicio

el guía siempre con los ojos de los niños. 20 min. Andar al fondo. Diálogo sobre los miedos - reflexiones - correcciones

Anexo 4: Sesión 4

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización
En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca
Programa Curricular Licenciatura En Educación Física



Título del Proyecto Curricular Particular: "Mi Cuerpo mi fuerza", Educación física Comunitaria para potenciar la autoconfianza en niños de 5 a 12 del barrio Gaitán.

Sesión: # 4 Fecha: 27-abril-2026 Escenario: Cancha Comunal Barrio Gaitán Apulo Cund Duración de la Sesión: 90 min
Docente en formación: Jimmy O. Rodríguez Fonseca

Fomentar la autoconfianza en el grupo mediante ejercicios que requieren cooperación grupal y el apoyo entre pares.
Objetivo general
- Coordinar movimientos solo y en grupo para llevar un caso de un lugar determinado a otro.
- Animar en el momento del reto al compañero que dice o no puede hacerlo.
- Reconocer una característica o varias de algunos de los compañeros.
Objetivos específicos:
Elementos fundantes:

Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ideal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano:	Roles del profesor-docente-practicante:	Roles del estudiante-usuario-alumno-deportista:	Contenido de la propuesta desde la Educación Física.	Desarrollo de la actividad	Materiales o recursos
Que los niños vean y descubran que la confianza crece cuando el grupo funciona como una familia. Fomentar la solidaridad donde todos se ayudan.	Trabajo individual y en grupo. donde cumplen roles y ellos mismos lo recuerdan y lo celebran.	Observación, registro en diario de campo. teniendo en cuenta la colaboración de cada niño dice positivamente de uno o más compañeros.	Autónomo Seguro Participativo Colaborador	Facilitador Mediador guía Capitán del Barco. Constructor de aprendizaje	Activo. Participante Constructor de su propio aprendizaje	Barco de la confianza. El niño transporta elementos en su cabeza de un lugar a otro. - Póster de Soldados - El Salvador	120x velar. 15 min. Juego a la confianza. Juego mini adaptado. 40 min. Circuito con obstáculos. En el piso líneas dibujadas entre en el piso, camino para actividades. Puntaje de objetos en la cabeza de un niño o grupo sin dejarlos caer. 10 min. Ancla. 10 min. Reflexión. 10 min. Conexión y equidad. 10 min. Reconocimiento habilidades positivas de mis compañeros. Colocar los en un grupo.	Conos, lazo, Plásticos, etc.

Encuentro No.4:

Inicio

Anexo 5: Sesión 5

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
 Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización
 En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca
 Programa Curricular Licenciatura En Educación Física


UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Título del Proyecto Curricular Particular: "Mi Cuerpo mi fuerza", Educación física Comunitaria para potenciar la autoconfianza en niños de 5 a 12 del barrio Gaitán.

Sesión: # 5 **Fecha:** 1 - Mayo - 2026 **Escenario:** Cancha Comunal Barrio Gaitán Apulo Cund **Duración de la Sesión:** 90 min

Docente en formación: Jimmy O. Rodriguez Fonseca

La isla de conocimientos; desarrollo grupal y estrategia.

Objetivo general: Organizar el manejo de la decepción y la celebración en conjunto.

Objetivos específicos: - Proponer estrategias para resolver algún inconveniente de grupo.
 - Completar un recorrido de dificultad.
 - Progresar en grupo.
 - Iniciar de nuevo una actividad sin molestarse y sin miedo al error.

Elementos fundantes:

Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ideal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano:	Roles del profesor-docente-practicante:	Roles del estudiante-usuario-alumno-deportista:	Contenido de la propuesta desde la Educación Física.	Desarrollo de la actividad	Materiales o recursos
Hacer que los niños vivan la experiencia de superar la dificultad colectiva con apoyo grupal y reflexivo	Estaciones - Tnel de aros. - Salto lazo. - Trans- - Parte de balón sin caer, con obstáculo	Registro Diario de campo. - Persistencia - Estrategias - Ayuda. - charla final	Autonomo colaborador seguro Participativo	Capitán del barco. Facilitador del aprendizaje y contenido didáctico. Mediador guía.	Participante Activo. Constructivo de su propio saber. Propone Prueba y corrigie.	Circuito con estaciones - Juego tunel de aros. - Salto lazo en grupo. - Enos 2, 3, 4, 5. - Pasa poste de balón sin dejarlo caer.	12 velas Saludo 15 min: Juego de colita, gular en colita que en brucito metido en la puntalorette 40 min Pasar por un tunel de aros con el chulo en mano, luego Salto lazo. Pasa de 2 aros de 2, 3, 4 luego conos en 2, 3, 4, 5. Regula de la mano	Lazo, cantas, aros, balón conos, platillo

Encuentro No. 5

Inicio

Anexo 6: Sesión 6

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
 Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización
 En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca
 Programa Curricular Licenciatura En Educación Física


UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Título del Proyecto Curricular Particular: "Mi Cuerpo mi fuerza", Educación física Comunitaria para potenciar la autoconfianza en niños de 5 a 12 del barrio Gaitán.

Sesión: # 6	Fecha: 6 - Mayo 2026	Escenario: Cancha Comunal Barrio Gaitán Apulo Cund	Duración de la Sesión: 90 min				
Docente en formación: Jimmy O. Rodriguez Fonseca							
Objetivo general: Celebrando la Confianza "Mi cuerpo, Mi fuerza"							
Reconocer los avances Personales y grupales en la autoconfianza, celebrar logros y nuevos desafíos							
Objetivos específicos: - Compartir verbalmente o mediante imágenes un logro personal en el proceso - Realizar algún movimiento difícil e improvisado en el centro del grupo mientras los demás lo aplauden.							
Elementos fundantes:							
Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ideal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano: Rol del profesor-docente-practicante-	Roles del estudiante-usuario-alumno-deportista- Rol del estudiante-usuario-alumno-deportista-	Contenido de la propuesta desde la Educación Física.	Desarrollo de la actividad	Materiales o recursos
Celebrar los retos superados durante el viaje. Consolidar la autoconfianza y ver nuevos horizontes.	Charla grupal liderada por el capitán donde se propone realizar retos anteriores de manera individual	Plan de juegos ocultos por parte de los niños - Puntuación - evaluación oral - como su confianza	Autónomo Colaborador Seguro Participativo Reflexivo	Capitán del barco Mediador Facilitador y guía.	Juegos y construcción de su propio aprendizaje	De común 90 min Acuerdo con los niños se llevaron a cabo los juegos que fueron más difíciles para ellos de manera individual	Conos, lazos, Platinos, bolones, Tizas, aros.
Encuentro No. 6							
Inicio							

Anexo 7: Registro fotográfico sesión 1.



Anexo 8: Registro fotográfico sesión 2



Anexo 9: Registro fotográfico sesión 3



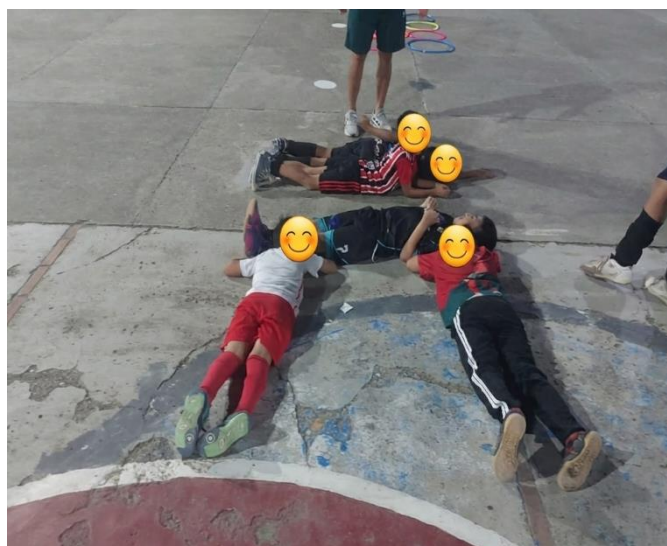
Anexo 10: Registro fotográfico sesión 4



Anexo 11: Registro fotográfico sesión 5



Anexo 11: Registro fotográfico sesión 6



Anexo 12: Registro fotográfico sesión 7



Anexo 13: Registro fotográfico sesión 8



Anexo 14: Registro fotográfico sesión 9

