

La configuración de la actitud tónica integral para ser activo físicamente

Autores:

Oscar Mauricio Arias Linares

Edwin Fabricio Caraballo Roa

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Bogotá D.C.

2020

La configuración de la actitud tónica integral para ser activo físicamente

Autores:

Oscar Mauricio Arias Linares

Edwin Fabricio Caraballo Roa

Tutor:

Mg. Consuelo González

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Bogotá D.C.

2020

## Índice de general

Índice de tablas .....	5
Índice de figuras.....	6
Índice de gráficas .....	7
Contextualización .....	9
Sedentarismo: Un riesgo mundial.....	11
La actitud: Conceptos, tipos y características.....	14
Actitudes hacia la Actividad Física .....	22
Colombia activa .....	27
Análisis Sociopolítico.....	32
Perspectiva educativa .....	35
Componente Humanístico.....	36
Componente Pedagógico .....	45
Diseño curricular .....	63
Evaluación diagnóstica.....	66
Macrodiseño .....	68
Análisis de la experiencia.....	77
Reflexiones finales.....	102
Anexos.....	108
Anexo 1. Codificación diarios de campo.....	108
Anexo 2. Sesión Sensaciones comprobadas con mi postura.....	109
Anexo 3. Evaluación actitudinal Sensaciones comprobadas con mi postura .....	110
Anexo 4. Test control postural y control cuerpo propio .....	110
Anexo 5. Sesión Agrado en el campo del ritmo.....	111
Anexo 6. Evaluación actitudinal Agrado en el campo del ritmo .....	112

<b>Anexo 7. Test mira stamback .....</b>	<b>112</b>
<b>Anexo 8. Sesión Sensaciones comprobadas con mi postura.....</b>	<b>113</b>
<b>Anexo 9. Evaluación actitudinal Mi visión, una idea ante la situación.....</b>	<b>114</b>
<b>Anexo 10. Test coordinación viso manual .....</b>	<b>114</b>
<b>Anexo 11. Sesión Mi cuerpo de prepara.....</b>	<b>115</b>
<b>Anexo 12. Evaluación actitudinal Mi cuerpo se prepara .....</b>	<b>116</b>
<b>Anexo 13. Test control segmentario.....</b>	<b>116</b>
<b>Anexo 14. Sesión Mi cuerpo: Izquierdo y Derecho.....</b>	<b>117</b>
<b>Anexo 15. Evaluación actitudinal Mi cuerpo: Izquierdo y derecho.....</b>	<b>118</b>
<b>Anexo 16. Test de Harris sobre lateralidad.....</b>	<b>118</b>
<b>Anexo 17. Sesión El cuerpo en perfecta ejecución.....</b>	<b>119</b>
<b>Anexo 18. Evaluación actitudinal el cuerpo en perfecta ejecución .....</b>	<b>120</b>
<b>Anexo 19. Test de coordinación dinámica general .....</b>	<b>120</b>
<b>Anexo 20. Sesión Cumplimiento de la acción motriz .....</b>	<b>121</b>
<b>Anexo 21. Evaluación actitudinal cumplimiento de la acción motriz.....</b>	<b>122</b>
<b>Anexo 22. Balanceo psicomotor Picq y Vayer.....</b>	<b>122</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>123</b>

## Índice de tablas

Tabla 1	<b>Definiciones significativas sobre actitud</b> .....	15
Tabla 2.	<b>Clasificación de las actitudes</b> .....	20
Tabla 3.	<b>Actitudes hacia la actividad física</b> .....	26
Tabla 4.	<i>Tipos de creencia y definición</i> .....	39
Tabla 5	<b>Tipos de aprendizaje significativo</b> .....	49
Tabla 6.	<b>Diferencias entre competencias, habilidades y aptitudes</b> .....	51
Tabla 7.	<b>Principios para orientar el diseño curricular</b> .....	54
Tabla 8.	<b>Relaciones entre lo humanístico y lo disciplinar</b> .....	72
Tabla 9.	<b>Macrodisño</b> .....	73
Tabla 10	<b>Clasificación de desempeños</b> .....	82

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Componentes de la actitud .....	17
<b>Figura 2.</b> Elementos formativos de la actitud.....	21
<b>Figura 3.</b> Teoría de Acción Razona y Teoría de Conducta Planificada .....	23
<b>Figura 4.</b> Teoría del conducta planificada .....	43
<b>Figura 5.</b> Asociaciones componente pedagógico .....	55

## Índice de gráficas

Gráfica 1 <b>Evaluación Diagnóstica</b> .....	78
Gráfica 2 <b>Resultados del Diagnóstico de Balanceo psicomotor Picq y Vayer</b> .....	80
Gráfica 3 <b>Resultados actitudinales componente afectivo sesión Sensaciones comprobadas con mi postura</b> .....	82
Gráfica 4 <b>Resultados de la prueba de control postural y control cuerpo propio</b> .....	84
Gráfica 5 <b>Resultados actitudinales componente afectivo sesión Agrado en el campo del ritmo</b> .....	86
Gráfica 6 <b>Resultados de la prueba de mira Stamback</b> .....	87
Gráfica 7 <b>Resultados actitudinales componente cognitivo sesión Mi visión, una idea ante la situación</b> .....	89
Gráfica 8 <b>Resultados de la prueba de coordinación oculomanual</b> .....	90
Gráfica 9 <b>Resultados actitudinales componente cognitivo sesión Mi cuerpo se prepara</b> .....	92
Gráfica 10 <b>Resultados de la prueba de Test Control segmentario</b> .....	92
Gráfica 11 <b>Resultados actitudinales componente cognitivo sesión Mi cuerpo: Izquierdo y Derecho</b> .....	93
Gráfica 12 <b>Resultados del Test Lateral dominance Harris</b> .....	95
Gráfica 13 <b>Resultados actitudinales componente conductual sesión El cuerpo en perfecta ejecución</b> .....	97
Gráfica 14 <b>Resultados del Test coordinación dinámica general</b> .....	98

<b>Gráfica 15 Resultados actitudinales componente conductual sesión Cumplimiento de la acción motriz.....</b>	<b>99</b>
<b>Gráfica 16 Resultados de la prueba de Balanceo Psicomotor de Picq y Vayer .....</b>	<b>100</b>



## Contextualización

Es imposible obtener una mirada amplia sobre un contexto, parado desde un mismo lugar, por tanto, una introspección al entorno cercano, un análisis a la población con la que se ha tenido contacto, son los ejes que mueven nuestra experiencia; la observación es un paso gigante en el proceso universitario, aprender cómo se hace y lo que conlleva dicha acción es fundamental, es la piedra angular para definir lo que queremos hacer. Dentro del análisis de los propios pensamientos y conductas, esa mirada introspectiva conlleva a ver como el sedentarismo se va añadiendo poco a poco a nuestro diario vivir, debido en gran parte por las facilidades que brindan los avances tecnológicos, la facilidad es el opio de nuestra salud; dado que existen múltiples aplicaciones y plataformas que ayudan a realizar una rutina, se consideran apoyos para mantener una buena condición física, sin embargo, la realidad es otra porque estos medios se quedan en el olvido, pierden su objetivo ya que las personas no aprovechan su contenido; es cierto que estas aplicaciones son más llamativas, pero muchas veces se prefiere estar en un videojuego, en redes sociales, que estar realizando una actividad recreativa, corriendo o en una clase de aeróbicos. Esto hace que la persona no interactúe con otras, se aislé de muchas actividades y entre a una vida sedentaria.

No es necesario ser adicto a videojuegos para ser sedentario, este se ve en el modo de vida que llevan las personas, ya que gran parte el día de descanso es utilizado para quehaceres pendientes, o del hogar mismo, las prioridades son totalmente diferentes entre las personas, y la actividad física se ve rezagada por muchos factores, entre estos destacaremos, la actitud, que es como se responde frente a diversas situaciones, modificadas por la crianza, gustos y placeres. Es diferente lo que le genera a una persona

apasionada por el cine y a un administrador de empresas, el estreno de una película, o lo que le generaría estar en una charla de administración pública; cada situación va a generar una respuesta corporal, que las demás personas notaran, además la psiquis jugará un papel fundamental en el momento de realizar alguna actividad en cada situación.

Estas situaciones nos llevan a observar como la actitud juega un papel importante frente a la toma de decisión, siendo esta el motor que conlleva a la realización de alguna actividad física y a la disminución del sedentarismo, es por ello que se ahondará en como la actitud se presenta y se interpretará para poder llegar a ejercer un papel importante en la actuación de las personas frente a aquella.

¿Por qué las personas llegan a una inactividad física y alteraciones en la salud?

Según la RAE, el sedentarismo es la actitud pasiva ante la vida; esta actitud que se presenta en las personas conlleva a que sucedan alteraciones físicas y en la salud, especialmente obesidad y problemas cardiovasculares. Es tan sencillo ubicarnos en un contexto y observar que pasa a nuestro alrededor, miremos las grandes multinacionales, sus horarios laborales son de 8 horas diarias todas las semanas, por lo general en oficinas con poca demanda física, con solo una hora donde la persona puede ir a almorzar y descansar de su trabajo, su rutina diaria no va por un camino saludable. Al terminar su jornada laboral según la OMS (2019) el 50% de las personas toman un medio de transporte público, un 40% se transportan en vehículo propio y un 10% utilizan bicicleta como medio de transporte para dirigirse hacia sus hogares; la movilidad refleja una decisión significativa, además se encuentran en crecimiento los espacios adaptados para el uso de transportes ecológicos.

¿Qué podemos analizar de esto?, las personas que van en transporte público gastan aproximadamente entre 1 hora y 2 horas en llegar al lugar de residencia, en este lapso de

tiempo la persona está sentada o en una posición que altera más la salud que es estar de pie, donde no cabe la posibilidad de realizar una pausa activa y mucho menos una actividad física.

Hacer ejercicio continuo, es la mejor manera de conseguir una buena salud y retrasar el envejecimiento. Todos sabemos esto, pero casi nunca reflexionamos en lo que puede depararnos la falta de actividad física a lo largo de nuestra vida. Una actividad física escasa es la causante de un rápido deterioro corporal que se verá traducido en un empeoramiento de la salud. Con el paso del tiempo nuestros músculos tienden a perder masa y fuerza, un proceso que se magnifica más en el caso de las personas sedentarias. El desuso de los músculos hace que éstos pierdan cualidades y poco a poco se atrofien repercutiendo en otras partes del cuerpo, he aquí la importancia de la condición física en las personas (Salan & Palaguachi, 2014).

### **Sedentarismo: Un riesgo mundial**

La revolución industrial y la revolución tecnológica han invadido al ser humano de muchas formas, es claro que estos dos aspectos en la historia humana han mejorado el trabajo de miles de personas y han permitido unir el mundo, pero también han llegado a estropear la salud humana, hacia 1997 los autores Idler y Benyamini, daban esas primeras nociones de la problemática que se avecinaba, tal y como lo indica Ambroa, uno de los problemas más serios para las sociedades contemporáneas es la difusión de hábitos y comportamientos sedentarios, relacionados con aspectos laborales u oficios actuales que carecen de actividad física y los hábitos de ocio pasivo que se vinculan a ciertas prácticas de consumo y el uso de nuevas tecnologías que restan a la práctica de actividad física” (Frutos G. , 2016)

Ambroa de Frutos, también aporta unos datos cuantitativos bastante significativos, entregados por la Organización Mundial de la Salud en el año 2015, como son: “la inactividad física es el cuarto factor de riesgo que más muertes provoca por detrás de la hipertensión (HTA), el tabaco y la hiperglucemia” y además “la inactividad física es la causante del 6% de las muertes registradas en todo el mundo” (Frutos, 2016, pág. 35). Estos datos dejan ver el problema que existe tan grave en el ámbito de la actividad física, y a la fecha, dada la rapidez con que se mueve el desarrollo y avance tecnológico, en la actualidad, estos datos van en aumento.

Al menos una cuarta parte de la población adulta del mundo, alrededor de 1.400 millones de personas, se encuentra en peligro de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 (OMS, 2016) . En 2016, cerca de una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres en todo el mundo no alcanzaban los niveles recomendados de actividad física para mantenerse saludables: Al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana.

Los niveles globales de actividad física no han percibido una mejora desde 2001, según el estudio, que ha sido realizado por investigadores de la OMS y publicado en 'The Lancet Global Health'. Las tasas más altas de sedentarismo en adultos se registraron en 2016 en lugares como Kuwait, Samoa Americana, Arabia Saudí e Irak, donde más de la mitad de los adultos no realizaban la actividad suficiente para proteger su salud. A diferencia de otros grandes riesgos globales para la salud, los niveles de actividad física insuficiente no están disminuyendo en el mundo y más de un cuarto de todos los adultos no alcanza los niveles recomendados de actividad física para mantener una buena salud", ha explicado Regina Guthold (2018), que se encuentra al frente de la investigación.

Según la OMS, el sedentarismo es uno de los principales factores de muerte prematura en todo el mundo dado que incrementa el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes. Mediante el ejercicio físico, se puede lograr un mejor estado de salud muscular y cardiorrespiratorio, una mejor salud ósea, un mayor control de peso y un menor riesgo de hipertensión, cardiopatías, ataques de apoplejía, diabetes, depresión y varios tipos de cáncer.

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales, domésticas y el aumento del uso de los medios de transporte "pasivos".

Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido, del mundo en desarrollo, la inactividad es un problema aún mayor.

Por consiguiente, las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Se necesitan con urgencia medidas eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones, sin embargo ya se ha visto que las estrategias de promoción no son suficientes, por ello en este trabajo se busca comprender como la educación puede cumplir un papel fundamental para individualizar la causa de la inactividad física, tomando dos aspectos importantes que se denotan en la falta de actividad física, estos aspectos son de carácter introspectivos, como son la motivación y la actitud, estos como eje fundamental

del trabajo, logrando que las personas encuentren las razones que les permita afrontar el problema del sedentarismo logrando un cambio actitudinal en beneficio propio.

### **La actitud: Conceptos, tipos y características**

La actitud es un término abordado ampliamente del cual se tomarán diferentes definiciones que acercarán la mirada hacia la inactividad física, de este modo comenzaremos con la definición dada por Allport, quien la considera como “un estado de disposición mental y nerviosa, organizado mediante la experiencia, que ejerce un influjo directivo dinámico en la respuesta del individuo a toda clase de objetos y situaciones” (Allport, 1935). Esta definición nos sitúa en componentes cognitivos y experienciales que dictaminan el hacer o no del individuo.

Allport (1935), recopiló más de cien definiciones, de las cuales la Universidad de Cantabria en sus artículos de ciencias psicosociales I retoma ocho definiciones de las cuales, tomaremos cuatro en consideración (Ver tabla 1.), ya que nos permiten ahondar más en lo que en verdad queremos hacer, la cual tratara de la formación de actitud frente a la realización de actividad física.

“Se resalta que las actitudes y el comportamiento depende de variables relacionadas con la situación, las propias actitudes y los individuos; las cuales harán que estas mismas no siempre vayan en el mismo sentido” (Baron & Byrne, 1998).

Aquí se habla del factor más importante de la relación entre actitud y comportamiento, este factor corresponderá a la situación específica donde el sujeto actuará de determinada manera en una situación social. La actitud que saldrá a flote se obtendrá gracias al grado de valor que le dé la persona, así mismo estará regida bajo unos parámetros

individuales únicos, los cuales dependerán de ciertos pensamientos, creencias y sentimientos que nacen de dicha actividad. Es decir que, dichos sujetos tienden a entrar y dedicar tiempo a las situaciones que sean permitidas y que tengan una relación entre lo que se decide y lo que se hace.

Tabla 1  
*Definiciones significativas sobre actitud*

DEFINICIÓN	ANÁLISIS
<p>“Predisposición aprendida a responder de una manera consistente favorable o desfavorablemente respecto al objeto dado” (Fishbein Ajzen,1975).</p>	<p>Esta la experiencia como eje ya dado en la respuesta del individuo, muestra solo dos opciones de respuesta, positiva o negativa.</p>
<p>“Disposición relativamente duradera hacia cualquier característica de una persona, lugar o cosa” (Liebert Neale,1984).</p>	<p>La actitud es señalizada por el tiempo, tendría una variable subjetiva, además responde a las características.</p>
<p>“Organización de los sentimientos, de las creencias y los valores, así como predisposición de una persona para comportarse de una manera dada” (Miguel,1991).</p>	<p>La emocionalidad, el dogma, la axiología y la experiencia son bastantes variables. Debemos tener en cuenta estas para configurar una actitud, esto basado desde lo conductual de la persona.</p>
<p>“Predisposiciones a valorar positiva o negativamente objetos, personas o conductas” (López,1999).</p>	<p>La emocionalidad como fin para valorar una actividad según el contacto con el entorno o personas.</p>

**Fuente.** Elaboración propia a partir de Allport, G. W. (1967).

El termino actitud es ampliamente definido por la psicología, donde las actitudes no pueden tomarse como cuestiones particulares, sino que se deben dar en con contexto social y temporal. Así mismo optaremos por las siguientes definiciones, donde los autores demarcan la actitud con los componentes anteriormente explicados; según C. M. Judd “Las actitudes son evaluaciones duraderas de diversos aspectos del mundo social, evaluaciones que se almacenan en la memoria”; por otro lado R. Jeffress aclara que la actitud es nuestra respuesta emocional y mental a las circunstancias de la vida. (Judd & Jeffress, s.f.) La intensidad de las actitudes también se implica en la relación actitud-comportamiento determinada mediante tres componentes los cuales son: nivel de importancia, conocimiento y accesibilidad (Ver Figura 1).

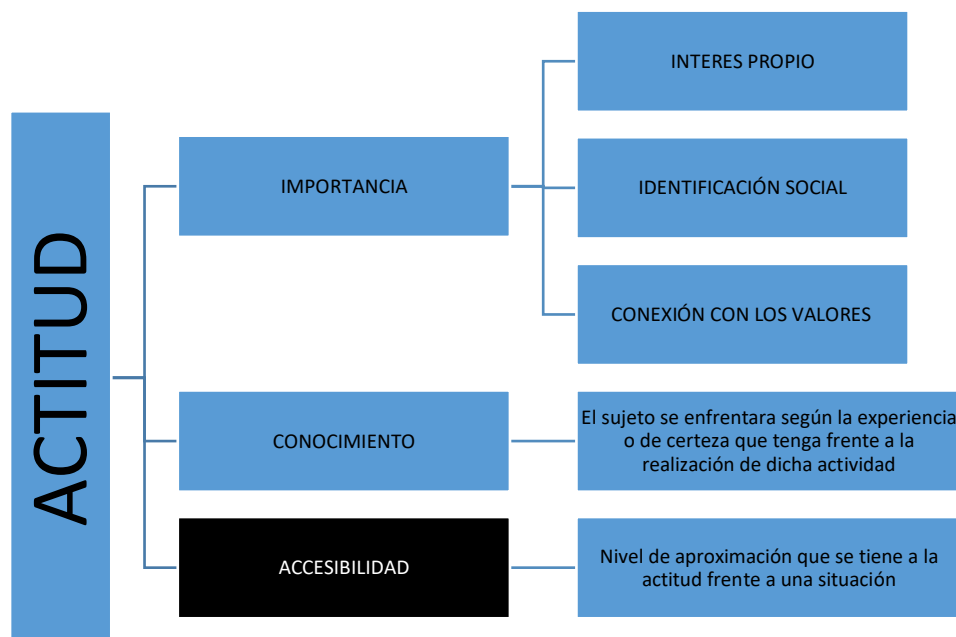
En primera medida se hablará del nivel de importancia de la actitud, la cual dependerá de 3 factores que determinan su importancia, los cuales son interés propio, identificación social, conexión entre actitud y lo axiológico (Boninger, 1995).

El primer factor es el **interés propio**, cuyo caso vendrá del gusto a cierta actividad o hobbies. El segundo factor hará referencia a la **identificación social**, donde los grupos sociales son de suma importancia para la identidad del sujeto, aquí subyacerá la confianza, las relaciones interpersonales y el trabajo en conjunto, gracias a la conformación de grupos y a su afinidad de trabajo. Por último, está la **conexión entre actitud y lo axiológico**, donde los valores tienen que formar parte de la personalidad del carácter, y como este ayudará al proceso de socialización, y a la transformación de nuevos hábitos.

El conocimiento se representa por los saberes previos que tenga la persona, donde fluyan como experiencia vivida de cualquier situación. La accesibilidad por otro lado



muestra el nivel de aproximación que se tiene a la actitud frente a una situación, entre más intensa sea la actitud, más fácil viene a la mente.



**Figura 1.** Componentes de la actitud

**Fuente.** Icek Ajzen. 2005. Attitudes, Personality, and Behavior

Distintos estudios científicos han permitido comprobar que cuando la actividad física se lleva a cabo en grupos, se multiplican los efectos benéficos en la salud. De esta manera, al convertirse en una práctica social optimiza sus beneficios sobre el cuerpo y tiene además un excelente impacto a nivel psicológico, colaborando en la prevención de cuadros depresivos y otras patologías relacionadas, sumergiendo todos los componentes y elementos propios de las actitudes para dicha configuración (Young & Flugel, S.F.).

De igual forma existen diversos tipos de actitudes que clasificaremos por grado de importancia, para lo que queremos lograr formar en las personas, de este modo catalogaremos la actitud según diferentes grados de valor, a continuación, presentaremos

detalladamente diferentes actitudes y cómo estas se relacionan con algo en particular en el ser humano.

Según su valor afectivo donde podamos apreciar el entorno y la situación, pueden ser Actitudes positivas o negativas; las primeras suelen presentarse como un estímulo hacia una situación de manera que se favorece la interpretación positiva y emotiva, aunque se hayan presentado situaciones difíciles, logrando acercar al sujeto a la estimulación o acción. Esta actitud positiva suele ser en muchos casos contagiosa. Por otra parte, tendremos la **actitud negativa** que genera una visión negativa y pesimista de la realidad, generalmente dando poco valor o rechazando los estímulos positivos que se pudieron dar; suele generar un tropiezo de la manera de actuar de la persona o una conducta quejumbrosa más allá de lo racional, haciendo difícil el cumplimiento de los objetivos. Al igual que la positiva suele ser contagiosa (Ajzen I. , 2005).

En cuanto a su orientación a la actividad, se refiere a la manera en que las disposiciones individuales generan una aproximación u orientación concreta hacia la idea de llevar a cabo una conducta o actividad. En este sentido, podemos destacar la **actitud proactiva** en la cual se establece la actuación, la búsqueda autónoma y activa de una mejoría en la realización o desempeño de la actividad o de una búsqueda autónoma de la solución de problemas que puedan surgir. Esta trata de la mentalidad predispuesta para originar creatividad y grado de valor añadido, así como la persecución de la consecución de los objetivos y viendo más allá de ellos, generando nuevas propuestas. Por otro lado, la **actitud reactiva** se vincula con un pensamiento más pasivo. Una persona reactiva dependerá en gran medida de instrucciones, acuerdos, leyes y estatutos propuestos y tendrá más dificultades para afrontar problemas imprevistos generando el abandono o

rechazo de dicha actividad, esto genera que la persona no sea autónoma. Predispone al conformismo y a la no acción, a la respuesta negativa si no hay nada que obligue a querer realizarla (Ajzen I. , 2005).

La siguiente clasificación la daremos por el grado motivación para actuar, este tipo de actitudes que pueden considerarse surgen no tanto de cómo nos orientemos hacia la actividad sino lo que nos motiva a hacerlo, encontrando la **actitud interesada** la cual implica la obtención y cumplimiento de sus propios objetivos, sin tener en cuenta o valorando muy poco las necesidades y objetivos de los demás. Se busca el propio beneficio, sea de forma directa o indirecta, donde se puede también dar un beneficio hacia los demás, pero donde prima por encima el beneficio personal, por otra parte, la **actitud desinteresada** genera un beneficio para los demás, pero no genera ganancias en la persona llevando a provocar pérdida.

Las actitudes también se pueden ver en función a la relación e interacción con los demás, de tal modo, la **actitud colaboradora** es un tipo de conducta de gran ganancia, promueve la interacción con los demás donde todos puedan obtener sus objetivos y observar sus ideales comunes y personales. Por último, encontramos en estas funciones la **actitud asertiva** en la que el sujeto defiende sus propios opiniones y derechos de forma consistente, pero respetando las de los demás y siendo flexible de tal manera que se respeta al otro y se da espacio para la negociación (Ajzen I. , 2005). Finalizando la categorización de las actitudes hablaremos de la representación de lo **emocional o emotivo** donde las personas tienden a basarse en lo emocional y valorar los afectos propios y ajenos. Suelen ser más generosos, románticos y afectivos tanto en sus interacciones como a la hora de valorar las situaciones (Ver tabla 2).

Tabla 2.  
*Clasificación de las actitudes*

<b>Actitudes</b>	<b>Clasificación</b>
Actitud Positiva/Negativa	Según Valencia Afectiva
Actitud Proactiva/Reactiva	Según orientación hacia la actividad
Actitud hacia el interés/desinteresada	Según grado de motivación
Actitud Colaboradora/Opositora	Según la relación e interacción con los demás
Actitud Emotiva: Alegría/Tristeza	Según su grado a valorar afectos propios y representaciones emocionales de la persona

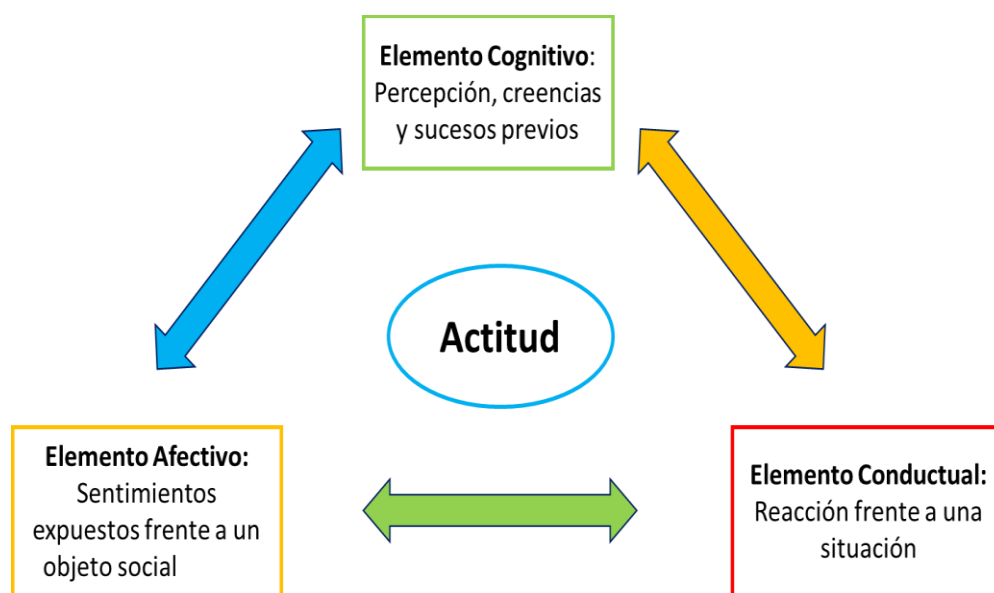
**Fuente.** Elaboración propia a partir de: (Bohner, 2002)

Ahora bien, todas estas actitudes deben estar sujetas a unos elementos o componentes, los cuales nutrirán o crearán relaciones conductuales, esto último dicho como la creación de una actitud que genere en la persona una acción. (Rodríguez A. , 1989), remarca que la actitud se encuentra compuesta por diferentes elementos esenciales (ver figura 2):

- **Elemento cognitivo.** La propia existencia de una actitud se encuentra complementada juntamente con la existencia de un esquema cognoscitivo que el propio sujeto recrea. Dicho esquema se encuentra conformado por la percepción que puede captarse sobre el objeto en cuestión, junto con las creencias y datos que se tienen previamente del mismo. Este elemento puede ser entendido también como modelo actitudinal de expectativa por valor. Los estudios realizados por Fishbein y Ajzen (2005) afirman en base a esto que cualquier objeto del cual no se posee

ningún tipo de dato o información, nunca podrá entonces generar una actitud en el individuo.

- **Elemento conductual.** Según Rodríguez Aroldo (1989), el elemento conductual es aquel que en todo momento se encuentra activo. Además, lo define como la corriente actitudinal que se produce al reaccionar frente a un objeto, situación o tarea de una forma específica.
- **Elemento afectivo.** A diferencia del conductual, el elemento afectivo se compone por los sentimientos expuestos, sean positivos o negativos, frente a un objeto social. También representa el punto de comparación existente entre las creencias y las opiniones, caracterizadas siempre por su lado cognoscitivo.



**Figura 2.** Elementos formativos de la actitud.

**Fuente.** Elaboración propia a partir de: Samaniego, Devís y José (2003).

Estos elementos esenciales nombrados por el psicólogo social Rodríguez Aroldo (1989), se encontrarán en todo el proceso de formación de la actitud, cada una no puede estar

desligada de la otra, a este proceso se le sumara la adquisición de una actitud que permita un resultado positivo y cómo esta se desenvuelve frente a una situación y a un contexto en específico, más centrado hacia la actividad física y la superación de las barreras frente a la inactividad física.

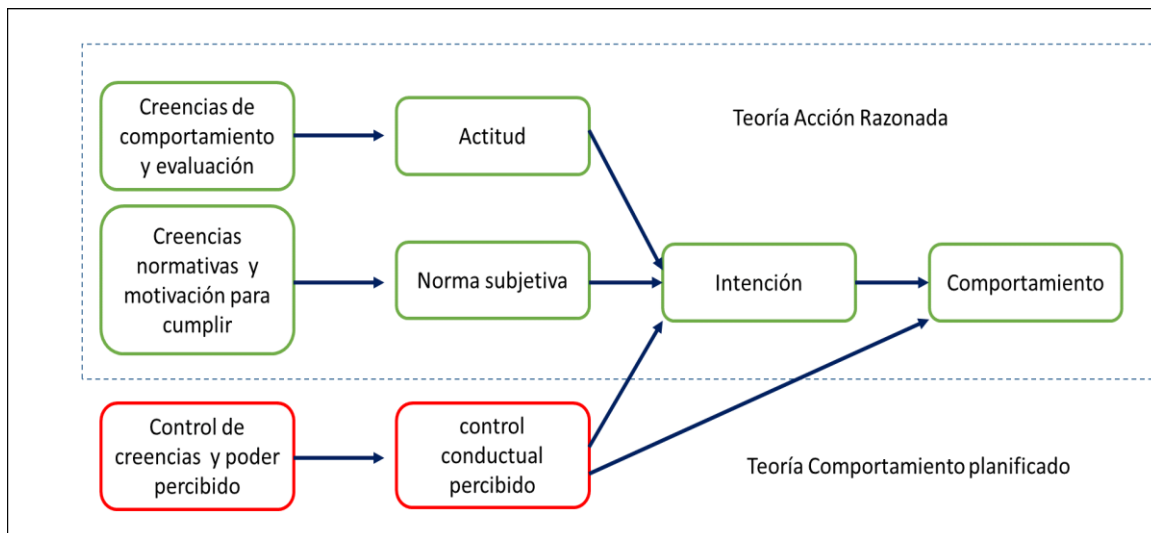
### **Actitudes hacia la Actividad Física**

Las actitudes ocupan un lugar importante en el estudio y promoción de la actividad física, inicialmente haremos una revisión conceptual de la actividad física, a la luz de este proyecto tomaremos la postura de la Organización Panamericana de la Salud y Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM)

“Una vez el individuo se mueve voluntariamente, de suerte que ya está realizando una actividad física que se convierte en la base de los niveles de intensidad de esta, que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo” (Vidarte, Velez, Sandoval, & Alfonso, 2011, pág. p. 206)

Este concepto da cuenta de la intencionalidad del proyecto, donde se resalta una visión actitudinal que da importancia a la voluntad y esta como se ve reflejada en las acciones, por lo tanto, influye desde lo individual hasta lo colectivo, siendo fundamental el ser mismo, ya que desde el cual se va a realizar la intencionalidad educativa.

La Teoría de la Acción Razonada (T.R.A.) (Ajzen & Fishbein, 1977) y la Teoría de la Conducta Planificada (T.P.B.) (Ajzen I. , 1985)son los modelos psicosociales más utilizados para él estudio de las actitudes frente a la actividad física. La T.R.A. considera que la actitud y la norma subjetiva (la cual hace referencia a la presión percibida por el sujeto para realizar o no una conducta en una sociedad) influyen en la intención, como elemento más inmediato del comportamiento (Figura 3). Ahora bien, la T.P.B trabaja el control conductual percibido, es decir, la percepción del sujeto sobre lo fácil o lo difícil que es llevar una conducta como factor que influye en la intención e indirectamente en la propia conducta. Estas dos teorías basan el estudio de las actitudes en el modelo Expectativa-Valor que corresponde a una predisposición negativa o positiva, que construye el sujeto en el objeto de la actitud y las consecuencias que puede tener para él.



**Figura 3.** Teoría de Acción Razona y Teoría de Conducta Planificada

**Fuente** Azjen and Fishbein (1977). A theory of Planned Behavior (pp. 11-38)

De acuerdo con lo antes dicho, se explica la actitud en términos como beneficioso-perjudicial, divertido-aburrido, útil-inútil, considerando que en la actitud positiva predominan las valoraciones positivas como beneficiosas, divertidas y útiles; por otro lado, si son negativas como perjudicial, aburrido e inútil, se considera que la actitud será negativa, esta mirada se puede ampliar conllevando la importancia de la experiencia previa sobre este tipo de actitudes.

Azjen y Fishbein (1977) plantean la distinción entre actitud hacia el resultado y actitud hacia el proceso, para el estudio de las actitudes en la actividad física basadas en los componentes antes dichos (Cognitivo, conductual y afectivo). Empezaremos con la **Actitud hacia el resultado** la cual denominan la predisposición a valorar la actividad física como medio para conseguir diversas consecuencias socialmente consideradas como saludables, entre las que se destacan el desarrollo de la condición física, la mejora de la apariencia, la auto superación o rendimiento y la victoria como superación de diferentes factores, todo esto considerado por el componente cognitivo. Ahora bien, las actitudes también serán vinculadas a sensaciones o emociones que se vean al momento de la práctica. El esfuerzo, determinación y sacrificio se harán cada vez mayores gracias a la práctica saludable de la actividad física, esas vendrán siendo equivalentes al rendimiento y auto superación, logrando un alto grado de satisfacción en la persona.

Ahora bien, la **actitud hacia el proceso** lo define como la predisposición hacia la valoración intrínseca de la actividad física. Donde todas serán valoradas bajo la práctica de la actividad, la gratificación, la continuidad, adecuación, autonomía y seguridad, ahora contrastemos con el componente cognitivo, el cual se relaciona con el autoconocimiento y conocimiento de la práctica, todo lo que pase aquí sucederá únicamente en el proceso de la



práctica, no solo en el mejoramiento de la condición física sino del bienestar que produce esta misma; estas consideraciones enfatizan la importancia de la realización de la práctica logrando o evitando sea el caso de consecuencias negativas de formas inadecuadas, compulsivas o adictivas de la actividad física (Bonne & Devis, 2004).

Con el componente afectivo se producirán experiencias satisfactorias en el momento que se realice la práctica, esas sensaciones no pueden explicarse desde la subjetividad, ya que son diversas satisfacciones que se generaran a partir de la realización de la actividad física y el mejoramiento de la salud; se deberán valorar sensaciones somáticas como la fatiga moderada, el estiramiento, la relajación, así como la comunicación con otras personas, la risa, el espíritu lúdico, el reconocimiento y la aceptación del propio cuerpo y el de los demás y el disfrute del medio ambiente serían algunas sensaciones saludables vinculadas al proceso de práctica (Pérez Samaniego & Devís, 2003) (Ver tabla 3).

Desde esta perspectiva amplia, Stathi, Fox y McKenna citados por (Pérez Samaniego & Devís, 2003) plantean que:

“La actividad física se apoya fundamentalmente en dos tipos de creencias: considerar la práctica de actividad física como un medio para conseguir consecuencias diversas (condición física, cambios en la apariencia, resultados competitivos), o bien considerar la actividad física como una práctica valiosa en sí misma, enfatizando sensaciones de bienestar intrínsecamente unidas a su proceso de práctica (percepción de uno mismo, relación con el medio, relaciones sociales, pág.157.)”

Tabla 3.  
*Actitudes hacia la actividad física*

	<b>ACTITUDES HACIA LA ACTIVIDAD FISICA</b>	
	Actitud hacia el resultado	Actitud hacia el proceso
Componente Cognitivo	Enfoque preventivo	Enfoque hacia el bienestar
	Prescripción de la A.F	Autoconocimiento y conocimiento de la actividad
Componente Afectivo	Sensación despues de la practica	Sensación durante la practica
	Sentimientos de mejora, sacrificio, auto superación	Sentiminetos y emociones en relación con uno mismo, con el otro y con el entorno

**Fuente.** Elaboración propia a partir de Bonne (2004)

Gracias a esta serie de actitudes podemos definir la actitud que se utilizara en nuestro trabajo, la cual tendrá como características la integración de todas las actitudes que favorezcan positivamente el proceso de disposición frente a la actividad, al ser activo físicamente y la unión de la actitud tónica propuesta por Manuel Gutiérrez Delgado (1991), donde se aclara que este tipo de actitud es la actividad del hueso y musculo en un estado tanto de reposo como de movimiento, se habla de tono de actitud cuando los músculos se encuentran en un estado de tensión en la espera de una determinada acción o posición; recalamos que dicho autor no separa la organización y postura del cuerpo, sino que le da una importancia a la actitud como la “traducción significativa” que obedece a condiciones periféricas; estas son nombradas por Azjen (2005) como norma subjetiva.

Como resultado de la relación de la actitud integral y la actitud tónica decidimos unir estas dos concepciones dada la relación con nuestra intención, esta actitud la nombraremos Actitud tónica integral, definiendo como integral las características que conformaran la adaptación de todos los componentes favorables (Actitud positiva, actitud

hacia el interés, actitud proactiva, actitud feliz y actitud asertiva) y los elementos esenciales (Cognitivo, afectivo y conductual), y lo tónico en el modo en que ve la actividad tónica como la activación muscular continuada que prepara para la actividad motriz básica (Stambak, 1979). En pocas palabras es tener el cuerpo en estado de atención ante una previa situación.

Wallon (1942) considera que el movimiento en todas sus formas es consecuencia de la actividad muscular, el movimiento por su carácter cinético representa más el mundo objetivo, por otro lado, hablar de tono es hablar de las relaciones con las actitudes, la postura y los gestos que utilizan en el ámbito de la relación humana. También se aclara que lo tónico hace parte de la actitud gracias a su estrecha relación con la configuración del comportamiento y la forma de ser, mejor llamado tono de actitud (Lora, 1991)

### **Colombia activa**

En este apartado se hace una búsqueda a partir del sedentarismo, la actividad física y las enfermedades crónicas no transmisibles con el fin de obtener un panorama amplio sobre el estado en que se encuentra y lo que se ha hecho visible para incurrir en la prevención del sedentarismo y promoción de la actividad física.

A partir del año 2003 surgen estudios realizados por la Universidad Nacional en unión con la Fundación Ciudad Humana en el área de medicina y psicología, presentaron un proyecto titulado "Modelos de Movilización Social con énfasis en la actividad Física y estilos de vida saludables para reducir el sedentarismo en las regiones de Bogotá D.C., Antioquia y Quindío", donde observan las variables negativas que sufren las personas ante la inactividad física. Los factores de riesgos asociados a esta problemática serán

dificultades socioeconómicas, de nivel educativo; de ocupación (vista esta como el tiempo gastado en una actividad), la búsqueda de trabajo y estudio; la autopercepción del estado de salud, entre otras (Agudelo & Prieto, 2006).

La ley 1355 de 2009, por medio de la cual se definen las enfermedades crónicas no transmisibles, asociadas con la salud pública y se dan las medidas para su control, atención y prevención, esta ley nos muestra la importancia que se ha dado, a la actividad física como medio de prevención y promoción de una vida saludable, inicialmente en el artículo 5 se manifiesta la importancia y calidad que debe tener la clase de educación física dentro de las instituciones educativas, no obstante se involucran las industrias para implementar pausas activas y también, se involucra el transporte activo, este desde la administración y entidades públicas, para obtener el espacio y seguridad de ciclistas y peatones, igualmente se estipula promover espacios, como parques, ciclo vías y recreo vías.

Desde este punto se deja ver una intención real por parte de los entes gubernamentales por encaminar un estilo de vida saludable, desde los ámbitos escolares hasta los civiles, se pretende dar un entorno adecuado para la realización de la actividad física, actualmente se puede ver que ha sido así, por lo menos desde el punto de vista ciudadano, en las principales capitales del país se pueden encontrar parques adecuados para todo tipo de actividad física, gimnasios modernos al aire libre, entre otras nuevas formas de incentivar a las personas a realizar dicha actividad. También en ciudades primordiales se ha tomado el espacio de ciclo vía los fines de semana, que es un esfuerzo administrativo y logístico para dar cumplimiento a dicha ley.

El boletín del observatorio en salud (volumen 3; numero 4; 2010) entrega un informe muy completo sobre las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en

Colombia, presenta que la principal causa de mortalidad en el año 2006 fue por enfermedades cardiovasculares, de entrada nos muestra que el sedentarismo para tal tiempo era nefasto, de allí que para el año 2009 surgiera la ley 1355 la cual ha sido analizada dando razón a dicha preocupación gubernamental, por las alarmantes cifras de la sociedad colombiana.

Este boletín muestra tres ejes fundamentales como es el consumo de sustancias psicoactivas, nutrición y actividad física, mostrando las implicaciones de cada uno en las generaciones de ECNT, en lo correspondiente a la actividad física muestra un panorama desalentador, donde 1 de 4 adolescentes realiza actividad física recomendada, y lo que corresponde a los adultos, menos del 50% realiza la actividad física recomendada, este panorama muestra como el sedentarismo, el consumo de tabaco y la mala alimentación se convierten en un estilo de vida normal.

A pesar de la infinidad de medios, modos, e instituciones que se encargan de promover el cambio de vida, partiendo por una vida activa físicamente, una mejor alimentación, revelando las consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas, no se logra obtener los resultados pensados, parece faltar algo importante, y es aquí donde enfocaremos nuestra propuesta, dado que falta llegar al eje principal que es el ser mismo, su conducta, su actitud y como esta influye en el quehacer diario.

En los centros de documentación de la Universidad Pedagógica Nacional, se puede encontrar una buena cantidad de proyectos curriculares particulares de la facultad de Educación Física, en este se encuentran bastantes documentos con respecto al sedentarismo, pero cada uno tiene una mirada especial, frente al abordaje se encuentra información sobre actividad física, planteada desde muchas miradas, las cuales están

enfocadas hacia la disminución del sedentarismo y la prevención de las enfermedades crónicas no trasmisibles.

Algunos proyectos muestran un trabajo sobre la actividad física como el PCP titulado “la actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo” del año 2014, este trabajo muestra como objetivo generar un cambio de pensamiento sobre la actividad física, y con ello los beneficios en su cuidado personal y social, es un objetivo amplio sobre cómo llegar a dar solución al sedentarismo por medio de la actividad física e inculcando la enseñanza sobre la importancia de la misma, la problemática encontrada en este trabajo está bajo la mirada social y la salud, siendo estos los ítem a intervenir.

El PCP “Educación física promotora de los estilos de vida saludable” del año 2015 muestra una idea sobre cómo llegar a una mejor vida requiere del movimiento, el proyecto busca “Generar un espacio de reflexión frente a los hábitos saludables y promover la actividad física”, se observa la intención general de conocer sobre el problema en salud que genera ser sedentario, pero además de ello se enfoca en hábitos de vida saludable por ende entra en campos como la nutrición. (Abogado & Garay, 2015) Tal proyecto no muestra una problemática, sino que se basa en una necesidad, en cuestión al proyecto anterior, tiene como principal concordancia la actividad física como eje de transformación, pero en un contexto global se da el objetivo de mejorar la vida del otro. Este trabajo toma la actividad física como la herramienta para el mejoramiento de la salud, para que las personas no sean sedentarias, no hay una preocupación por los factores que influyen en la falta de realización de actividad física, sino en las consecuencias por la falta de practica de dicha actividad.

Por último, se consulta un PCP que plantea la importancia del cuidado y la actividad física en el estado de gestación, este proyecto titulado “Actividad física para el auto

cuidado y la gestación” año 2012, muestra el interés que debería existir por la actividad física desde el estado de gestación; “generar en las mujeres gestantes el autocuidado, por medio de la práctica de actividad física” es una meta importante dado que va a tener incidencia en dos individuos a la vez, y si la madre toma conciencia de la importancia del movimiento, así mismo va a incidir en el bebé, este es un proyecto planteado desde la oportunidad, que como los anteriores van encaminados hacia una mejor calidad de vida. Es decir que el eje principal de este proyecto es el autocuidado en etapas de gestación, instrumentalizan la actividad física y desconocen todo lo que rodea la realización de esta actividad.

Las miradas de proyectos anteriores dejan ver que la actividad física es un eje importante en la transformación de vidas, sus miradas están desarrolladas con problemáticas comunes como el sedentarismo, la alimentación y la salud, los ejes para desarrollarlas se fundamentan en la concientización, reflexión y autocuidado, con este proyecto comparte la importancia que se le otorga a la actividad física pero su particularidad se fundamenta en la actitud, siendo esta el eje principal de desarrollo, siendo así, la actitud es el camino a recorrer para posibilitar los cambios necesarios para aumentar la práctica de actividad física.

Como se puede analizar la gran parte de proyectos que se observaron encontraron el problema, necesidad o la oportunidad fuera del individuo, y es allí donde este proyecto cobra interés, dado que se centraran los esfuerzos por conocer sobre la actitud que modifica el quehacer humano.

## **Análisis Sociopolítico**

El estado desde el año 2009 se interesó por la actividad física, integrando la ley 1355, donde se estipula la preocupación por dar una calidad aceptable en las instituciones educativas, como así mismo promover y generar los espacios adecuados para la realización de actividades físicas. (ICBF, 2009)

Políticamente existen todos los esfuerzos por promover, una vida saludable un cambio de hábitos, para ello se encuentran instituciones como el IDR, lugares como parques metropolitanos, ciclo vía los fines de semana, una amplia gama de gimnasios, bastantes academia o escuelas deportivas, a pesar de todo lo que se puede encontrar para realizar una actividad física, los estudios siguen mostrando una alta tasa de mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles.

Desde la perspectiva social, es posible analizar por qué se expande el sedentarismo, puede ser por experiencias negativas, apego a las tendencias tecnológicas especialmente videojuegos, se puede añadir en este campo la necesidad que se ha generado por el celular, tanto por estar pendiente de las redes sociales, juegos, aplicaciones y demás.

Las consecuencias de la inactividad física se convierten en problemas para el estado dado que esto tiene que ver con la salud pública, generando costos altos de tratamientos. Es claro que las enfermedades crónicas no transmisibles pueden ser controladas por medio del cambio de hábitos de las personas y una excelente actividad física, en la realidad actual del país, se cuentan con las estructuras necesarias para realizar actividad, se dan campañas sobre las consecuencias de sustancias psicoactivas, y los problemas que ocasiona la



obesidad. Pero a pesar de todo ello, la situación sigue siendo la misma y la actitud de los individuos es negativa frente a esto, la conducta o la respuesta frente a hacer ejercicio o dejar hábitos perjudiciales, es el punto de partida para dar con una posible mejora para este problema. A pesar de que todas las personas pueden hacer cualquier actividad física, es posible que puedan ocurrir dolores o lesiones en huesos, músculos o articulaciones y en casos raros, alteraciones cardíacas como dolor en el pecho e inclusive, ataques cardíacos. La mejor forma de prevenirlos es comenzar con actividades suaves y progresar lentamente a actividades más complejas.

El artículo número 1 de la ley 182 de enero 18 de 1995, plantea los siguientes objetivos generales, el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercer el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad. Esto con el fin de configurar en la persona no solo el agrado hacia la actividad física, sino que transversalmente se logre desarrollar un ser integral, que pueda cumplir con los parámetros antes dichos.

La Federación Internacional de Educación Física (FIEP), en el Capítulo XVIII plantea la educación física como educación para la salud. Expone el Programa Vida Activa, promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016), reconociendo la

importancia de la actividad física para la salud de las personas, se establece como prioridad los niños y jóvenes, dado que estudios científicos muestran que una actividad física regular es esencial para un cuidado óptimo en la maduración de estas poblaciones.

Por último nos remitiremos a los lineamientos curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte, del ministerio de Educación Nacional en Colombia, en el documento 015 “Orientaciones pedagógicas para la educación física, la recreación y el deporte” dentro de las grandes metas de formación, planteadas por el documento, la primera meta está planteada en el cultivo personal desde la realidad corporal, desde donde se toma una mirada del cuidado corporal desde la salud, pero lo que atañe a este proyecto se enuncia como medio la formación de actitudes y modos de actuar que otorguen sentido a la práctica motriz, de este modo la educación colombiana sustenta indirectamente la idea de fortalecer una actitud tónica integral a fin de una vida fuera del sedentarismo.

La palabra actitud dentro de este documento está relacionada en 16 ocasiones con diferentes aspectos, todos se enfocan a una mirada actitudinal positiva dentro de sistemas como el ecológico, características personales, manifestaciones motrices, lenguajes expresivos, axiología corporal, todos estos campos muestran lo importante de llegar a tener una actitud, constructiva o propositiva como lo enuncia el texto. Esta mirada fortalece y pone sobre una base sólida la importancia de disponer de un trabajo que conlleve a generar una actitud tónica integral y al fortaleciendo del cuerpo desde el ser activo físicamente, donde se reconozca que efectos secundarios y cambios tienen en el modo de vida.

## **Perspectiva educativa**

La educación física como eje transformador de personas, entornos y sociedades nos da una clara idea de lo que queremos formar en los individuos para que logren ser activos físicamente, de esta manera las personas serán inducidas a tener una buena actitud, logrando con ello una disposición positiva a realizar actividad física; lo cual a su vez se relaciona con ser más competentes, entendida la competencia desde el punto de vista dado por Julián de Zubiría, guiadas por conceptos desde la psicomotricidad. En este capítulo, se desglosan las teorías que sustentan el ser humano a formar, los componentes pedagógicos que apoyaran el sustento del objetivo general del proyecto, y se expondrá la teoría que sustentan el componente disciplinar, el cual nos dará la visión para llegar a la praxis del proyecto con un enfoque claro.

Para este apartado, es de vital importancia dejar en claro el marco contextual del país, dado que, para el mes de febrero del presente año, se origina en Wuhan (China) un virus denominado Covid-19, que en muy poco tiempo se fue esparciendo por varios lugares del planeta, en un corto lapso de tiempo fue declarada pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS). En Colombia, el 6 de marzo del 2020 se registró el primer caso de Covid-19, comenzaron las alertas en el país y sus posibles defensas para evitar la propagación, para el día martes 24 de marzo se ordena desde presidencia el “aislamiento preventivo obligatorio” denominado por la ciudadanía y medios locales como “cuarentena” la expansión de este virus fue inevitable, los casos positivos aumentan cada día y las muertes por dicho virus comienzan a crecer en número, el miedo es abundante, así mismo, como las pérdidas económicas por los cierres indefinidos de los sectores comerciales, el educativo no sería la excepción.

## **Componente Humanístico**

Se pretende formar un ser humano capaz de configurar una actitud tónica integral caracterizada por ser positiva, feliz, orientada al interés, proactiva y asertiva que establezca la actuación, la búsqueda autónoma y activa para la mejoría en la realización o desempeño de una actividad física, que obtenga y cumpla sus propios objetivos respetando los de los demás, esto involucra el ser humano que siente, piensa y hace cosas. También con la capacidad de relacionarse con otros y con el mundo que le rodea, y a partir de esas relaciones construye un mundo de significados que dan sentido a su vida donde explicando lo anterior sea capaz de educar sus sensaciones profundas, y demostrar libremente a otras personas y a su entorno social.

Teniendo claro que una actitud tónica integral hará que la persona sea confiable para los demás, tendrá una conciencia tranquila, por ello atraerá a los demás gracias a las cualidades personales que se mueven y salen a flote alrededor de una situación, avanzará hacia los objetivos y metas de manera segura para beneficio recíproco. Nunca ve problemas, ve oportunidades, se relaciona e influye a otras personas, es agradecida, reconoce sus faltas y por último pone límites alrededor de su vida. Este ser humano será positivo al momento de mirar lo bueno de la actividad haciendo que esté abierto a posibilidades y vea esta desde una perspectiva más alegre y optimista; por otra parte, será feliz en el momento que encuentre el goce por la actividad, sienta que está logrando algo y formando algo dentro de sí mismo, este sentimiento será placentero y hará de la actividad un disfrute para él y las personas que lo rodean, también será proactiva cuando toma control de la situación para poder dar consejos, opiniones de lo que está sucediendo, esta característica será fundamental para anticipar los problemas que pueden salir de dicha

actividad; y por último, será asertiva en el momento que escucha a los demás, entabla comunicación y expresará sus ideas, aparte de gozar de dos elementos inmersos en esta característica las cuales serán honestidad y claridad.

En el desarrollo del proyecto abarcamos diferentes autores y diferentes miradas que nos conllevaran al resultado que queremos formar, entre todas estas indagaciones surgen dos teorías que afirman lo que nosotros queremos hacer y que nos dan un punto positivo a la realización de un cambio de disposición o actitud. La teoría tenida en cuenta para el cambio de actitud frente a la actividad física son la teoría de acción razonada (TAR) y la teoría de conducta o comportamiento planificado (TPB).

La teoría de acción razonada sirve de predictor, sus autores presentan las fórmulas para definir las probables respuestas del individuo, es decir, el índice de probabilidad de la intención hacia la conducta; es una teoría del comportamiento humano, que asume que la mayoría de los comportamientos sociales relevantes están bajo el control volitivo del sujeto, y que siendo el ser humano un ser racional que procesa la información que dispone en forma sistemática, utiliza dicha información estructurada para formar la intención de realizar (o no realizar) una conducta específica. La intención se refiere a la decisión de ejecutar o no una acción particular y, dado que es el determinante más inmediato de cualquier comportamiento humano, es considerada la pieza de información más importante para la predicción de una determinada conducta.

La intención está determinada por un factor personal o "actitudinal" (actitud hacia la conducta) y un factor social o "normativo" (norma subjetiva). A su vez, estos componentes están en función, respectivamente, de las creencias conductuales y de las creencias normativas. El componente actitudinal se refiere a la actitud del sujeto hacia el propio

desempeño de una conducta específica bajo determinadas circunstancias. Dado que Fishbein (1967) define a la actitud como una predisposición aprendida a responder a un objeto en forma consistentemente favorable o desfavorable, este componente apunta a los sentimientos positivos o negativos del sujeto respecto de su conducta en cuestión.

El componente normativo se refiere a la norma subjetiva del individuo que indica su percepción de la presión social que se ejerce sobre él para que ejecute (o no ejecute) una determinada conducta. Las actitudes y las normas subjetivas participan de manera diferente en la determinación de la intención de acuerdo con el tipo de comportamiento predicho, a la situación y a las variaciones interindividuales de los actores.

Por otra parte, la teoría de la acción razonada sostiene que cualquier variable externa al modelo propuesto (características demográficas, situacionales o de personalidad) puede influir sobre la intención y también indirectamente, sobre la conducta real, sólo si influye sobre el componente actitudinal y/o sobre el componente normativo y/o sobre sus pesajes respectivos.

Se encuentra definida la actitud indicando que “se adquiere automáticamente hacia un objeto en cuanto se aprenden las asociaciones de este con otros objetos, evaluación del atributo y son función de las creencias” (Rodríguez L. R., 2007) Para llegar a la predicción de las conductas se debe seguir una cadena causal conformada por: intención de realizar la conducta, actitud hacia la conducta, evaluación de los resultados, norma subjetiva, creencias normativas, creencias conductuales y motivación en general, pero para entender esta secuencia es necesario precisar los conceptos de creencia, norma subjetiva e intención.

La creencia se refiere a la probabilidad subjetiva de una relación entre el objeto de la creencia y algún otro objeto, concepto, valor o atributo, teniendo en cuenta el entendimiento de sí mismo y el entendimiento del ambiente (Rodríguez L. R., 2007) (Ver tabla 4).

Tabla 4.

***Tipos de creencia y definición***

<b>CREENCIA</b>	<b>DEFINICIÓN</b>
DESCRIPTIVAS	Observación directa de un objeto dado por el individuo.
INFERENCIALES	Interacción, características inobservables.
INFORMATIVAS	Información obtenida de otros acerca de un objeto.

**Fuente.** Tomado de Luis Reyes Rodríguez, texto T.A.R. implicaciones para el estudio de las actitudes.

La formación de creencias son las que van atenuar un punto importante en la fórmula propuesta en la teoría de acción razonada para entender la predicción de actitudes, como lo muestra la tabla 4, la creencia descriptiva es la básica o más sencilla de reconocer ejemplo de ello es “su vestido es rojo” es un objeto observado directamente, pero esto entra en complicación cuando se habla de interacción con los demás, allí es donde nace la creencia inferencial, ejemplo de ello es “él es muy astuto” esto viene de una creencia descriptiva con antelación, es decir lo que puede deducirse de esa persona, no obstante la tercera creencia fortalece las anteriores, la descripción informativa es la información obtenida a partir de terceros, ejemplo de ello “me dijeron que él es muy audaz” no obstante

el orden de las creencias no es necesariamente dado en lo aquí planteado, sin embargo en la toma de una actitud se encuentran presentes las tres.

La creencia es un papel fundamental dado que una actitud hacia un objeto está ligada con la fuerza de las creencias hacia el objeto o conducta en juicio y los atributos de este, estos se ven reforzados por la evaluación diagnóstica de los atributos hacia el objeto. Esta teoría sustenta que la intención, voluntad y razonamiento generalmente dirigen la mayoría de las acciones sociales de los individuos, por ende, predecir las intenciones corresponde a una sumatoria de la evaluación personal (actitud hacia la conducta) y la evaluación social (norma subjetiva) esto daría como resultado una intención.

Abordando ahora la norma subjetiva (NS), representada en las presiones sociales para realizar una conducta, esta puede verse reflejada por un individuo relevante para la persona, como un grupo social o comunidad, así mismo, son enunciados los cuatro factores para la medición de conducta de interés, así; acción (tipo de conducta), objeto (hacia donde está dirigida), contexto y tiempo en el que ocurre.

Por consiguiente, en el planteamiento de configurar una actitud, esta teoría nos permite entender como predecir dichas actitudes, nos brinda los soportes cognitivos básicos hacia como se forjan las actitudes, se convierte en el pilar para adaptar a la teoría planteada en la implementación de este, esta teoría muestra al desarrollo humano como la formación y unión de múltiples factores, que asociados van a dar una respuesta, así mismo que al conocer dichos factores de manera general y específica, brinda las herramientas para llegar a dar predicciones.



Por último, tenemos que la adición de conducta e intención de la conducta da como resultado la actitud hacia esa conducta, esta última condicionada por factores personales externos denominado pesos relativos, además se adicionaría la norma subjetiva (lo que dicen los demás sobre mis creencias), igualmente esta última modificada por factores sociales externos que también son pesos relativos.

Por otra parte, la Teoría de la conducta planificada (TPB) de (Ajzen & Fishbein, 1980) comprende el cómo una persona puede cambiar la conducta. La TPB es una teoría que predice el comportamiento deliberado; porque el comportamiento puede ser planeado y modificado por la sociedad y la persona, nos basamos en esta teoría para dar soporte a la teoría de acción planificada, la cual permitirá dirigir a las personas a una vida activa físicamente; ya que estas dos son específicas en las actitudes y actividad física. Estos autores descubrieron que el comportamiento parecía no ser 100% voluntario y estar bajo control, las teorías se complementan en tanto que las dos fijan creencias posteriores que denotaran una actitud; dan como hecho fundamental la norma subjetiva que estará dada por las mediaciones sociales y de contexto que la persona experimente logrando que esta llegue a tener una intención y por último se manifieste un comportamiento.

La TPB complementa aún más las relaciones con la TRA, sumándole el control de la percepción, hacia las creencias que se tienen y también controla el comportamiento percibido, logrando con ello un cambio en la intención y por ende un cambio en el comportamiento. Es decir que las dos teorías se relacionan con nuestro proyecto en tanto que se tomará la percepción que se tenga de una actividad, contrastando la norma subjetiva y configurando la actitud para que como resultado final se dé una intención positiva hacia el ser activo físicamente.

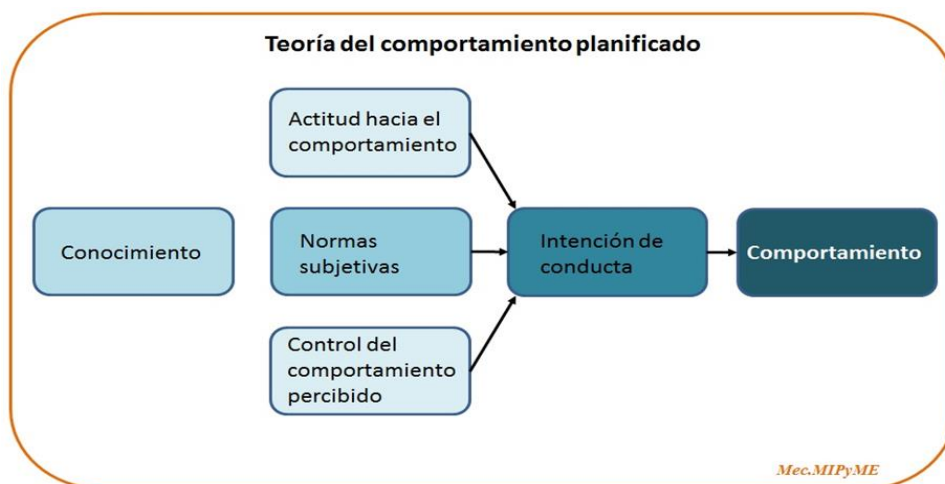
La TPB supone que la acción humana es conducida por tres clases de consideraciones, creencias de comportamiento, creencias normativas y creencias controladas; las primeras son creencias referidas a las consecuencias probables del comportamiento, producen una actitud favorable o desfavorable sobre el comportamiento; las segundas son creencias referidas a las expectativas normativas, resultado de la presión social percibida o la norma subjetiva; y las últimas son creencias sobre la presencia de factores que puedan facilitar, o puedan impedir el desempeño del comportamiento que dan lugar al control de dicho comportamiento.

En combinación, la actitud hacia el comportamiento, la norma subjetiva, y la percepción de comportamiento controlado, conducen a la formación de un comportamiento intencional (Ver figura 4). Como regla general, si la actitud y la norma subjetiva son más favorables, el control percibido será mayor y la intención de la persona a realizar un comportamiento en particular será más fuerte (Ajzen y Fishbein 1988, 1991).

Es decir que con este proyecto se busca tomar las normas subjetivas, estas entendidas como las manifestaciones del contexto sobre la persona; la disposición o predisposición que tenga la persona antes y durante el proceso de enseñanza aprendizaje y modificar o configurar una nueva actitud. Como ya se ha reiterado esta actitud será llamada Actitud tónica integral, siendo esta la conformación y pleno desarrollo de la persona para ser activa físicamente, donde lo tónico define el movimiento y relación con los demás por medio de este mismo, e integral por la agrupación de actitudes significativas que componen al sujeto y lo conllevan a un comportamiento que incluye la realización de la actividad física.

Las actitudes sociales surgen de la interacción entre las expectativas conductuales y la valoración por parte de cada sujeto, en tanto que la norma subjetiva sería el modo en que el sujeto recibe e interpreta lo que dicen las personas y los grupos que considera relevantes acerca de lo que debería hacer en relación con la conducta y la motivación, para poder acomodarse a estas opiniones, mientras que el control conductual percibido contiene las creencias que poseen los sujetos sobre su propia capacidad para realizar una conducta determinada. Finalmente, estos componentes se conforman de acuerdo con creencias que parten de la experiencia directa o mediada (Azjen, 2009).

A partir de estas dos teorías se explica cómo se logra llegar a obtener dichas actitudes, específicamente la que queremos configurar, la teoría de acción razonada predice una actitud de acuerdo a lo observado y lo subjetivo, sumada a la teoría del conducta planificada la cual va más hacia como la sociedad moldea el comportamiento del ser humano en diferentes contextos; la persona puede planear un comportamiento dependiendo de la actividad a realizar, modificando ciertos patrones actitudinales.



**Figura 4.** Teoría del conducta planificada

**Fuente.** Tomado de Azjen. A theory of Planned Behavior (1977)

Teniendo en cuenta lo expuesto por la Teoría de Acción Razonada (TAR) y la Teoría de Conducta Planificada (TPB), debemos conocer cuáles son esos conocimientos previos o cuáles son las creencias que tiene la persona para poder hallar el grado de importancia que tiene la actividad física en su vida, estos conocimientos previos los toma la TAR, cómo “las creencias de comportamiento y evaluación” que se desarrolla en el ser humano dentro de un norma subjetiva; así mismo, la disposición que tienen frente a una situación. por lo cual, debemos conocer el contexto, lo sociocultural que permea a la persona para hallar en cierto grado la norma subjetiva, es decir, los cambios sociales que influyen en un tipo de conducta generada por el contexto y el tiempo donde se da la acción; cómo ese contexto modifica las actitudes que tiene frente a algo, debemos tener en cuenta que este contexto cambia debido a las medidas de confinamiento preventivo, haciendo que el proceso se de en un espacio más personal y familiar; y esta ha creado una actitud de desinterés frente a ser activo físicamente.

La TPB por su parte aporta a la TAR, el control e intención del comportamiento, este control se basará directamente en las actividades y en las creencias de la percepción que se tenga dentro de la clase; logrando que, con cada una de estas, se relacione una actitud significativa que lleva a generar un aprecio o gusto por la realización de la actividad física y así poder disminuir lo que acarrea el problema de no ser activo físicamente. Al final de todas estas etapas estará enmarcada la actitud tónica integral como la transformación de ese comportamiento que queremos configurar en la persona.

## **Componente Pedagógico**

El siguiente apartado está orientado por la pedagogía, a través de los conceptos y teorías que forjarán el camino del desarrollo de este proyecto, en este punto se tomarán decisiones que posteriormente se verán reflejadas en el aspecto disciplinar.

Por consiguiente, lo primero será tomado desde la teoría curricular, la cual brinda una mirada sobre la información del proceso pedagógico; teniendo en cuenta que existen tres grandes perspectivas, la técnica, la práctica y la crítica ( (Castro F y otros, 2004). Para el desarrollo de este proyecto la teoría curricular seleccionada será la práctica, donde Kemmis indica que de acuerdo a Aristóteles “La práctica es una forma de razonamiento en que las personas no pueden guiarse simplemente recurriendo a reglas (técnicas)” 1998, pág 64) de acuerdo con ello y con la finalidad del proyecto dado que, en términos de trascendencia, es necesario tomar una mirada de la cual el qué hacer no se delimite por elementos técnicos a utilizar, por el contrario, sea la práctica misma que lleve a una experiencia significativa en la población.

La perspectiva practica se mueve en el plano de la acción, el interés está orientado a la comprensión de situaciones humanas de interacción, parte de la interpretación de la situación, el docente se ve obligado a lecturas contextuales donde las decisiones están transversalizadas por responsabilidades morales (Castro F y otros, 2004). Por lo que integrar la información va a tomar un sentido significativo “la teoría puede aportar categorías de análisis a la práctica, las que pueden confirmarse o transformarse a partir de la reflexión de la acción” (Freire citado por Castro F y otros, 2004).

La teoría curricular a través de la praxis es la máxima expresión de valor; en definitiva, es en la práctica donde todo aprendizaje, idea o intención toma forma o se hace realidad; en esta se adquiere significado y valor a los propósitos planteados. El currículo práctico según Gimeno Sacristán (1991) es aquel, que a través de la praxis cobra definitivo significado para los alumnos y para los profesores. En la práctica los efectos educativos que dependen de las experiencias reales o denominadas en este proyecto como creencias se evidencian bajo el contexto virtual, así mismo, estas experiencias se relacionaran por medio de las estructuras de nuestras unidades didácticas, que responden al desarrollo de la actitud tónica integral.

Para saber cómo se desarrolla la mente del alumno será tomado el proceso pedagógico de la corriente teórica constructivista, una forma de ver el proceso cognitivo que será importante en el cumplimiento del objetivo de este proyecto, para definir esta corriente Mario Carretero dice:

“Básicamente es la idea de que el individuo -tanto en los aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos- no es un simple producto del ambiente ni resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia; que se produce día a día como resultado de la interacción de estos factores ”  
(Carretero, 1997).

Este concepto plantea la visión del constructivismo en el desarrollo cognitivo del ser humano, dando la importancia a un desarrollo completo, sin individualizar los aspectos sociales y cognitivos, por el contrario, dando la relevancia que tiene la construcción propia y la cual está fundamentada en la interacción de los aspectos cognitivos sociales y afectivos, dando un panorama completo para entender la enseñanza desde esta corriente;

según la posición constructivista, el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano (Carretero, 1997, pág. 25).

La formación del ser humano desde la pedagogía debe estar entendida desde el aspecto de la integralidad, la realidad es un aspecto, pero el contexto se debe analizar para llegar a entender cómo lograr los propósitos en el ser humano. Cada persona percibe la realidad, la organiza y le da sentido en forma de constructos, lo que contribuye a la edificación de un todo coherente que da sentido y unicidad a la realidad (Granja, 2015); para configurar las actitudes el constructivismo da la fuerza teórica para entender cómo llegar a hacerlo posible, esta mirada fortalece los elementos de la actitud dados en el primer capítulo (cognitivo, conductual y afectivo), donde la unicidad de estos forma una actitud que posteriormente analizada con la teoría de acción razonada se podrá llegar a predecir, lo que viene siendo un complemento adecuado entre teoría y práctica, no olvidando que estamos bajo el análisis del hacer fundamentado.

El constructivismo en su generalidad muestra un recorrido a realizar para llegar a un aprendizaje, primero el *desarrollo* como ampliación, consolidación e integración de contenidos, por medio de habilidades y destrezas para realizar una tarea de manera diferente, luego el *proceso* como una serie de pasos enlazados que conducen a integrar y organizar ciertos contenidos y, van forjando una personalidad profesional. El desarrollo y el proceso darán como resultado un *cambio* este será identificado en la diferenciación de la situación inicial y la final, así mismo, el último aspecto es el *aprendizaje* donde se percibe un cambio apreciable en la persona, duradero en el tiempo y con resultados diversos (Lamata y Domínguez citado por Granja, 2015).

Completando la estructura que comprende moverse en el constructivismo se tomaran las pertinentes perspectivas sobre objetivos, contenidos, evaluación y demás que vayan a fin con el objetivo del proyecto, inicialmente se tomará como objetivo que aporta hacia la actitud integral, por ello se recalca lo dicho por Ausubel, “las construcciones previas inciden de manera significativa en los aprendizajes nuevos” (Granja, 2015, págs. 93-110), de esta manera el aprendizaje significativo posibilitará la incorporación del modelo pedagógico constructivista en el proyecto. Ausubel al respecto dice que “La aparición de nuevos significados en el estudiante refleja la ejecución y finalización previas de un proceso de aprendizaje significativo” (Ausubel, 2000, pág. 122) lo que refleja que en el momento en que un individuo obtiene un aprendizaje es por métodos correctos que llevaron a que la información fuera integrada y asimilada.

Así mismo, la finalización del proceso es un paso significativo, lo que indica que tanto el proceso como sus resultados deben ser significativos, para ello es importante que la información se relacione de una manera no arbitraria y no literal con aquello que ya sabe el estudiante (Ausubel, 2000, pág. 122), Ausubel es claro al indicar que para llegar a este tipo de aprendizaje se tienen que llevar a cabo dos procesos vitales, inicialmente el docente debe emplear responsablemente el material, este debe ser potencialmente significativo, esto indica que debe estar relacionado con las capacidades cognitivas de los estudiantes, en cambio el estudiante debe estar en una actitud de aprendizaje significativo, esto está ligado a la confianza que deben tener para aprender, independientemente de las presiones académicas que se puedan generar por llegar a dar resultados positivos, y no caer en aprendizajes únicamente memorísticos, como indica Ausubel,



“Los alumnos pueden desarrollar una actitud de aprendizaje memorista si se les presiona para que den muestras de verbosidad o para que oculten la deficiencia existente de su comprensión genuina en lugar de admitirlas y remediarlas de una manera gradual” (Ausubel, 2000, pág. 124)

El rol del docente como del alumno en esta teoría cobran igual importancia, cada uno entiende de manera clara su función, y el material significativo cobra su vitalidad cuando se entiende la estructura cognitiva de la persona concreta (Ausubel, 2000, págs. 123-126). En el marco de esta teoría surgen tres tipos de aprendizaje significativo, el representacional, el de conceptos y el proposicional (ver tabla 5).

Tabla 5  
*Tipos de aprendizaje significativo*

TIPOS DE APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO		
APRENDIZAJE	RELACIÓN	EJEMPLO
Aprendizaje representacional	Significado de simbolos o palabras unitarios	Palabra "pelota"
Aprendizaje de conceptos	Idea compuesta generada combianando en una frase palabras	Linea "jugar con la pelota"
Aprendizaje proposicional	Se genera combinando o relacionando multiples conceptos	Idea "ser humano + pelota"= Deporte, Juego

**Fuente:** Adaptación propia, Adquisición y retención del conocimiento (Ausubel, 2000)

Por consiguiente, será de vital importancia para este proyecto desarrollar material significativo consecuente a la población participante con vista a lograr estimular un aprendizaje proposicional frente a la actividad física, generando el espacio y confianza adecuada para poder propiciar una actitud tónica integral a partir del aprendizaje de conceptos.

Ya teniendo clara la línea tomada como objetivo, es pertinente aclarar la visión metodológica a seguir dado que “Es un elemento esencial en el proceso de formación, porque constituye la manera, la forma como se lleva a cabo la formación” (Granja, 2015),

para este proyecto se tomaran 3 características para desarrollar la metodología, en primer lugar; *tomar en cuenta el contexto*, deben darse conocimientos que lleguen a ser globales como a su vez particulares, enseñar a mirar tanto alrededor, como el mayor panorama general posible, debe estar contextualizada la teoría con la práctica.

En segundo lugar *considerar los aprendizajes previos*, este punto es la búsqueda del medio que dé cuenta en este caso de las experiencias previas, preconceptos y creencias que circulan entorno a la actividad física, es el uso de un medio correctamente seleccionado para facilitar los aprendizajes previos, esto de la mano del objetivo planteado de este modelo constructivista; por último, *privilegiar la actividad*, entendida “la creencia y la convicción de que la participación de los estudiantes es un elemento valioso e importante en el proceso de formación” (Granja, 2015) participar será el medio para conocer el proceso de aprendizaje, tanto como para reformular, acentuar o reconocer el nivel significativo del aprendizaje.

El enfoque de aprendizaje significativo en relación con el modelo constructivista sitúa este proyecto dentro de la praxis, lo que respecta a técnicas, recursos y evaluación, serán comprendidas desde el diseño curricular por competencias propuesto por Julián de Zubiria, “aprendizajes integrales de carácter general que se expresan en multiplicidad de situaciones y contextos” (de Zubiria, 2002) Este planteamiento invita que se clarifique y resignifique el concepto de competencia desde el punto de vista pedagógico, “las competencias implican el saber hacer, el saber sentir y el saber pensar” (de Zubiria, 2002) se entendería que sale de toda lógica relacionar las competencias como formación exclusiva para el trabajo, dado que no es comprensible poner la escuela a servicio de intereses

económicos y dejar a un lado u olvidado el factor primordial como lo es el desarrollo humano.

Tabla 6.  
*Diferencias entre competencias, habilidades y aptitudes*

Demasiado énfasis en componentes potenciales, individuales, descontextualizados y genéticos.		Excesivamente específicas y carentes de integralidad.	
<b>CAPACIDAD</b>	<b>APTITUD</b>	<b>HABILIDAD</b>	<b>DESTREZA</b>
↓	↓	↓	↓
Potencial para hacer algo "Ser en potencia" de Aristoteles	Dotación de capacidades Característica personal diferenciada con alto componente genético	La aptitud evolucionada y desarrollada	Pericia. La capacidad desarrollada con un alto nivel de experticia

Fuente: Julián de Zubiria Samper (2002, pág. 70)

“Quienes ligan competencias exclusivamente con el mundo laboral reducen el ser humano al trabajo, la producción y la rentabilidad, desconociendo su dimensión afectiva y cognitiva” (de Zubiria, 2002). Es así que, para el contexto de la actitud tónica integral, se tomará como eje para el diseño, las competencias, entendidas desde lo cognitivo, lo práctico y lo valorativo.

Al llegar la novedad como lo denomina Julián de Zubiría en lo que se va a enseñar, o el contenido, esta novedad se relaciona con el componente cognitivo de la actitud (Entender), dotando de las herramientas para saber lo que se hace, cómo y por qué se hace; lo práctico (Hacer y transferir) nos orienta hacia la reflexión y conciencia de nuestros actos, es decir que dotara del componente conductual de la actitud; lo valorativo (Trascender)

permite tener presentes las intenciones, la voluntad, la responsabilidad, sentimientos y emociones, esto va en concordancia con el componente afectivo de la actitud.

Uno de los aspectos primordiales de este trabajo es llevar a interiorizar la novedad lo mejor posible, el hacer y transferir estarían mediados por la experiencia positiva y agradable del espacio académico, en las actuales condiciones de confinamiento. Debido a la posibilidad de sesiones sincrónicas y asincrónicas de la virtualidad, el trascender no es un trabajo fácil para el rol docente, pero debe ser la finalidad de la escuela, es aquí donde se teje la sociedad y se da muestra de los procesos cognitivos y práctico, como indica Zubiria,

Pensar la educación desde la integralidad indica reivindicar la interdependencia y el carácter holístico de las competencias como principio fundamental. Implica enfatizar lo tejido y lo complejo frente a lo parcial, que es lo predominante en las visiones dicotómicas (de Zubiria, 2002).

Por otra parte, para llegar a introducir una novedad como lo denomina Zubiria se plantean 6 principios fundamentales en el diseño curricular, el primero “privilegiar el desarrollo”, esta es la mirada educativa donde lo más importante no es la memorización de contenidos o temáticas específicas de cada área del saber, se enfatiza en un desarrollo de las formas de pensar y actuar que se desean forjar para la futura sociedad, en nuestro caso el tipo de hombre a formar desde el punto de vista de la actitud tónica integral, “El fin de la educación debería ser el de imponer a los niños las formas de pensar y actuar que desea la sociedad que alcancen” (de Zubiria, 2002, pág. 183).

El segundo principio “La integralidad” es esa postura que debe conllevar a un todo, “La emergencia es una nueva realidad surgida de las características particulares de los

elementos constitutivos; por ello ni es independiente de las interacciones ni es reductible de ellas” (de Zubiria, 2002, pág. 189), es decir que la integralidad no puede estar independiente a los procesos de formación, ni se pueden definir como actividades o simples acciones a realizar dentro de la intención educativa. Cuando se trabaja el contenido desde la integralidad se debe estar presente en lo cognitivo, lo práxico y lo valorativo, ya que estos aspectos permiten ver como se interioriza el contenido, se usa en lo personal y se emplea con una postura social.

La generalización es otro principio importante, se trata de trabajar menos en lo particular, lo minucioso, para fijar metas abarcadoras de alto nivel de generalidad, afirma Zubiria “Deben enfatizar las proposiciones y los conceptos y no las informaciones” (de Zubiria, 2002, pág. 210) se intenta por medio de las tres dimensiones generar un desarrollo general del individuo. Entre tanto, el cuarto principio, La contextualización, hace importante conocer exactamente la cultura, el medio, las condiciones sociales de donde se va a llevar a cabo el currículo; como seres sociales, históricos y culturales y por eso necesitamos enraizarnos en el tiempo, el espacio y la cultura (de Zubiria, 2002, pág. 214).

El quinto principio denominado flexibilidad, es donde la imaginación entra en juego, no se trata de crear un currículo que lleve consigo solo actividades físicas, si no que genere una experiencia agradable, que lleve a un trascender en la información, en ningún momento se desea la mera memorización de información acerca de la relación de actividad física y salud. Y el último principio plantea privilegiar la profundidad frente a la extensión, lo cual aclara que no vale más la cantidad que la calidad, no se trata de proponer el trabajo sobre demasiados conceptos, sino por el contrario trabajar pocos, pero de una manera más profunda, de acuerdo con cada área (ver tabla 7).

Tabla 7.  
*Principios para orientar el diseño curricular*

PRINCIPIOS PARA ORIENTAR EL DISEÑO CURRICULAR					
<b>Privilegiar el desarrollo</b>	<b>Integralidad</b>	<b>Generalización</b>	<b>Contextualización</b>	<b>Flexibilidad</b>	<b>Privilegiar la profundidad frente a la extensión</b>
Privilegiar el desarrollo frente al aprendizaje	Garantizar la integralidad	Enfatizar lo general frente a lo particular	Haciendo lo posible para que los aprendizajes logrados sean contextualizados y flexibles		Privilegiando la profundidad frente a la extensión

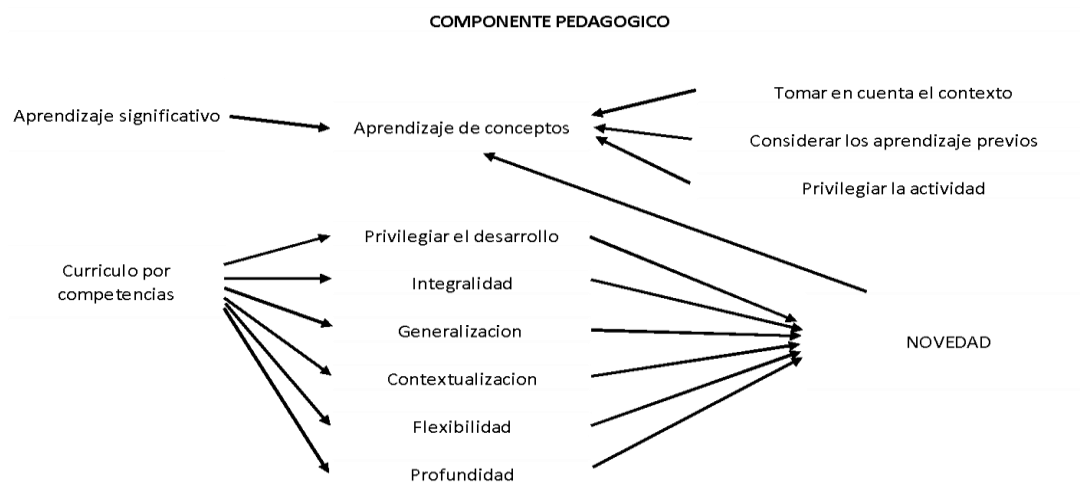
Fuente: Adaptación propia de ¿Cómo diseñar un currículo por competencias? Julián de Zubiria Samper (2002)

Cada uno de estos principios están en función de las competencias, pero no actúan por separado, son un conjunto que al ser aplicado puede llegar a dar los resultados planteados, cada uno de los principios van a fortalecer o fundamentar la novedad, que es la información que va a llegar al estudiante, así mismo, la novedad va a apoyar el aprendizaje de conceptos, sin olvidar que este debe tener en cuenta el contexto, los aprendizajes previos y privilegiar la actividad (ver figura 5).

### **Componente Disciplinar**

La tendencia más apropiada para el proyecto es la psicomotricidad, donde se define el movimiento como el proceso de desarrollo donde se liga la cognición y la motricidad, se mira como el cuerpo en movimiento está sujeto a un acto neurofisiológico que conlleva a tener una actividad socio afectiva y motora. Este planteamiento nos direcciona sobre como la psicomotricidad es la base para el desarrollo de la persona, conduciendo esta por una

serie de actividades donde no solo el cuerpo se desarrolla, sino también lo cognitivo, es decir que el movimiento adquiere la característica de ser una actividad consciente.



**Figura 5.** Asociaciones componente pedagógico

**Fuente.** Adaptación propia, a partir de los conceptos de aprendizaje significativo y ¿Cómo diseñar un currículo por competencias?

¿Por qué la psicomotricidad y no otra tendencia? Decidimos escoger esta tendencia gracias a los dos aspectos que esta maneja, el primer aspecto tiene que ver con lo físico madurativo, donde el cerebro se desarrolla y madura, guardando una relación con la evolución del control postural y el autocontrol motor, por esta razón se controla antes la motricidad gruesa o global (coordinación de grandes músculos en acciones como la marcha, el salto y el equilibrio) que la motricidad fina. Esto se puede relacionar con la actitud, ya que esta da sus primeros brotes en esta etapa, con un desarrollo continuo y progresivo determinado por la madurez fisiológica del Sistema Nervioso, así como por aspectos hereditarios y socio ambientales, los que son claves en todo este proceso, al igual

que la formación de la actitud tónica integral, no solo miramos el desarrollo físico y del movimiento, sino también la aceptación a diferentes sensaciones, donde es más fácil la interiorización de una actitud hacia el futuro. Es decir que la maduración del sistema nervioso será el principal motor del desarrollo de las demás dimensiones, esta nos servirá para poder configurar más fácil una actitud, ya que en etapas escolares se presenta mayor plasticidad, lo que favorece los procesos de aprendizaje y desarrollo.

El segundo aspecto tiene que ver con lo afectivo y lo relacional donde el ser humano comienza a tener contacto con objetos y otras personas por medio de su acción y propio movimiento. Se obtendrá conocimiento de la experiencia con su entorno en cuanto interactúe con él y conceptualice con lo que esta interactuando, es decir que para nuestro proyecto este punto será clave para la instauración de la norma subjetiva en el sujeto, es decir que la persona tendrá constante interacción con otras personas y con objetos para que se pueda dar un tipo de intención y así una configuración de la actitud. Los aspectos nombrados serán claves para el proceso de cambio de disposición ya que contiene características sustanciales de la actitud tónica integral, en relación con los elementos cognitivos, conductuales y afectivos; así mismo lleva una estrecha relación entre la persona y las interacciones contextuales y sociales, donde estos actuaran como configuradores de una actitud y por ende promotoras de un ser activo físicamente.

La educación psicomotriz es una educación general del ser a través de su cuerpo incluso en el aspecto comunicativo, donde trata como medio de comunicación y de relación con el mundo, está como uno de los procesos prácticos que se llevaran a favor de configurar la actitud. La educación integral por su parte trata de como la persona debe encaminarse hacia el desarrollo global de su personalidad y carácter, donde se comprende



una serie de rasgos característicos del individuo, además de incluir su forma de pensar, ser o sentir y dentro de esta estará inmersa la actitud tónica integral configurada gracias a los elementos cognitivos, afectivos y conductuales en relación también con los rasgos de la personalidad; para esto debe haber una constante adaptación hacia el mundo exterior que le condiciona y dirige el desarrollo de su propia autonomía.

Para Vayer (1977) la acción educativa debe cumplir 3 generalidades que moldearan todo el desarrollo general de la persona y que constituyen fundamentalmente la integración en el mundo. La primera generalidad se basa en la construcción del Yo corporal y la educación del esquema corporal, teniendo en claro que una predisposición se basa, en como el yo percibe con anterioridad una actividad o interacción y esta moldea una experiencia corporal en pro a una situación, esta con el fin de reconocer el cuerpo y generar una visión de lo que se quiere hacer; la segunda, habla de la persona ante el mundo de los objetos, del cómo percibe la realidad espacio temporal, esta se entiende como esa interacción que tendrá la persona con una norma expuesta por la sociedad, nombrada con anterioridad como norma subjetiva, con el fin de ver como la persona percibe un contexto; y la última generalidad, la persona ante el mundo de los demás, trata de la interacción y los procesos que tenga con los demás, esta se basará en la interacción con otra persona la cual creará un vínculo afectivo o cooperativo ante una situación, con el fin de posibilitar una relación; estas generalidades servirán para apoyar las teorías ya expuestas y lograr la configuración de la actitud tónica integral (Vayer, 1977).

La psicomotricidad propone para este planteamiento unitario de la persona tres objetivos (Le Boulch, 1986), el primero tiene que ver con desarrollar la capacidad sensitiva proporcionando vías que aporten la mayor cantidad posible de información, tanto en

relación con el propio cuerpo como con el mundo exterior, como siente la persona desde su cuerpo y para su cuerpo un estímulo exterior.

El segundo objetivo habla sobre educar la capacidad perceptiva a través de la toma de conciencia unitaria de los componentes del esquema corporal, de la estructuración de las sensaciones del mundo exterior, vista en patrones perceptivos y de la coordinación de los movimientos, un ejemplo de esto es entender los procesos de lateralidad y espacialidad. Por último, plantea educar la capacidad representativa y simbólica, esto habla de cómo la percepción de dicho proceso adquiere un significado distinto al real. La base para la consecución de estos objetivos es una correcta formación del llamado "Esquema corporal".

Según P. Naville, "entre el comportamiento psicomotor y los demás aspectos observables de la personalidad, existen correlaciones positivas al momento de reaccionar con todo su cuerpo ante un objeto o situación dada e incluso a una situación pensada". Es así que se decide escoger la tendencia psicopedagógica de los autores Picq y Vayer, porque plantean que "la educación psicomotriz es una acción pedagógica y la educación física utiliza como finalidad normalizar o mejorar el comportamiento del niño" (1967).

Esta tendencia fue escogida debido a sus contenidos y elementos claves, los cuales hablan sobre el yo corporal, el yo ante el mundo de los objetos y el yo con los demás, dando como aporte elementos para trabajar lo tónico y lo integral y así configurar la actitud objeto de este trabajo; Picq y Vayer afirman que los aprendizajes escolares son ejercicios psicomotrices y si a esto le añadimos un cambio de actitud donde el niño sea feliz, controle su cuerpo y se relaciones con otros, tendremos el punto central de lo que queremos formar a futuro. Por ello nos basamos en los contenidos de la corriente psicopedagógica de la

educación psicomotriz, lo cual conviene para buscar una mejoría progresiva del comportamiento general del niño.

La acción educativa de este enfoque está dirigida a la personalidad global por medio de la educación física, con el fin de desarrollar todos los elementos actuantes ya antes expuestos, con el fin de estructurar un proceso formativo donde la disposición de la persona sea positiva frente a la actividad física, para favorecer hábitos saludables y procesos cognitivos substanciales que permitan la consolidación de la conducta.

Cabe considerar, por otra parte, que la postura que encamina el desarrollo del proyecto se relaciona con los procesos de enseñanza-aprendizaje, para lo cual se requiere considerar las metodologías a utilizar. La decisión de escoger un estilo de enseñanza que vaya a fin con los contenidos y propósitos de nuestro proyecto se basará en los postulados de Delgado Noguera (1991), donde explica que cualquier contenido de la Educación Física puede ser llevado a la práctica bajo diferentes metodologías en función a los objetivos propuestos; estos con el fin de un análisis previo de la situación.

Definiremos el estilo de enseñanza como:

“Forma peculiar que tiene cada maestro/a de elaborar el programa, aplicar el método, organizar la clase y relacionarse con los alumnos/as” (Diccionario de las Ciencias de la Educación. Anaya 1992).

Con la definición y gracias a los planteamientos anteriores sobre el que hacer de este proyecto y lo ocurrido durante el año 2020, lo cual implica el desarrollo del proceso con mediación tecnológica, se tomó la decisión de escoger los estilos de enseñanza llamados por (Delgado, 1991) como estilos tradicionales y estilos cognitivos.

En los estilos tradicionales encontraremos dos formas de enseñanza, el mando directo modificado y la asignación de tareas; el primero ha sido el más utilizado en E.F y, según Contreras (1994) todavía lo sigue siendo; debido a su carácter militarista cuyo objetivo ha sido la disciplina, muchos autores dudan de su valor educativo, sin embargo, (Delgado, 1991)), suaviza la aplicación de este estilo en lo que denomina mando directo modificado, este estilo tiene como característica la dirección de la clase, así mismo se da la explicación de la tarea por parte del profesor y demostración por medio de un modelo, y existen voces de mando que estarán situadas como ejecutoras de la acción por parte del profesor hacia el estudiante.

Se decide emplear el mando directo modificado gracias a su grado de ejecución y efectividad en los ejercicios, sin embargo, no se pretende instrumentalizar la clase, por eso se mirarán los procesos individuales y significativos de cada estudiante; este estilo también es el adecuado para corroborar de una mejor manera los test psicomotores que se implementaran esto con el fin de obtener información a partir de instrumentos validados.

En referencia a los estilos cognitivos, se opta por el descubrimiento guiado el cual consiste en dar indicios por parte del docente para que el alumno llegue a una solución o actitud deseada. Esto induce al alumno a buscar una nueva ruta para que los procesos de investigación lo lleven a diferentes formas de solución, por ejemplo las predisposiciones con las que llegue el alumno será el punto de partida para la solución de un problema, se puede buscar hallar una manera de pasar un circuito, donde en el proceso se logre concluir con una experiencia agradable y borrar el concepto de predisposición que se tenía al principio; para lograr esto el rol que debe tener el docente debe generar la disonancia

cognitiva en el alumno, el planteamiento de la actividad como un reto para ellos y facilitar la información necesaria para afrontar la búsqueda y posible respuesta.

Por otro lado, para que la práctica mediante este estilo de enseñanza sea productiva, el docente no puede dar la respuesta, se debe encaminar al alumno para que logre el resultando y se deberá retroalimentar la respuesta correcta, el porqué de dicha actividad y la reflexión final. El rol de estudiante será la producción de dicha respuesta donde se espera que se configure la actitud y el agrado hacia la actividad.

A la hora del diseño de la sesión debemos tener en cuenta que los problemas que propongamos sean, significativos y de interés para el alumno, deben ser posibles, pero no muy fáciles, la información se presentará de forma verbal, esto inducirá al alumno a ser creativo, propositivo y asertivo; entre otras, el rol del docente será presentar la información de la actividad a realizar, esta debe tener distintos caminos para llegar a una misma solución, deberá ser adecuada al nivel de los alumnos, tendrá la importante labor de reforzar lo positivo de cada actividad y por último, esperar la respuesta del alumno mientras observa y evalúa el proceso que ha tenido durante la actividad; por otra parte, el alumno tomará la postura de escucha, aclarará dudas sobre la actividad, actuará, indagará y explorará múltiples posibilidades para la ejecución de la actividad y tendrá constante contacto con el profesor.

Se resalta que estos estilos de enseñanza se llevaran a cabo según sea necesaria su intervención, por una parte, el mando directo modificado nos servirá para lograr la mayor eficacia y ejecución de los ejercicios y los modelos de evaluación, mantiene en mayor control de la clase y nos permite un análisis preciso de los desempeños. Por otro lado, el descubrimiento guiado mantendrá esa parte flexible y cognitiva que encamina al estudiante

a comprender los temas u otros factores que se señalaran dentro de la implementación del proyecto.

Ahora bien, el concepto de educación física que se construye en nuestro proyecto y que hará posible el cumplimiento de nuestro propósito es la construcción de un espacio que propicie el desarrollo óptimo y adecuado tanto individual como grupalmente, donde existan procesos de formación que den cuenta de las características del ideal de ser humano mediante múltiples practicas corporales, formación de la disposición y valores tanto en la clase como en la vida. Nuestra clase reconoce la actividad física como principal desarrollador del ser humano, pero también integra el conocimiento, conciencia y adaptación del cuerpo en diferentes contextos que le ayudaran a entender y a socializar.

Teniendo en cuenta lo anterior se vinculará la educación física como un área que potencializa el desarrollo humano en las diferentes dimensiones (afectiva, conductual y cognitiva), las cuales servirán para que el sujeto sea un ente participativo y activo de su propio desarrollo cognitivo y social, se pretende por medio de este proyecto Curricular Particular PCP, relacionar los contenidos propios del área disciplinar de la educación física con lo necesario para desarrollar una actitud tónica integral.

## Diseño curricular

Este capítulo está dedicado a la relación entre los componentes de la perspectiva educativa a través del diseño curricular, relacionando la teoría con la práctica, y organizándola por medio del macro diseño y micro diseño. Las relaciones existentes entre los componentes humanístico, disciplinar y pedagógico, se resaltan por medio de la integralidad sustentada por Julián de Zubiria así; “la integralidad atañe a la presencia simultánea de propósitos y cognitivos, valorativos y prácticos” (de Zubiria, 2002, pág. 189).

Los factores que pueden llevar a una vida sedentaria son bastantes, y como ya se acotó en el primer capítulo de este proyecto conlleva a obtener enfermedades crónicas no transmisibles, por ello, el currículo se orienta desde lo práxico hacia un aspecto actitudinal, permeado por los principios pedagógicos planteados por Zubiria y el aprendizaje significativo de Ausubel. Para ello se abordan las siete preguntas que Zubiria da a conocer en el texto *¿Cómo diseñar un currículo por competencias?* que nos encaminaran al objetivo de nuestro proyecto.

Primero comenzaremos con *¿A quién enseñar?*, esta pregunta lleva al micro contexto donde se caracteriza la población, la institución, el nivel socioeconómico y otros factores que rodean a la población participante.

*¿Para qué enseñamos?*, se relaciona con la finalidad del proyecto, que el ser humano sea capaz de configurar la actitud tónica integral para ser activo físicamente. Y el *¿Qué enseñamos?*, con una mejor disposición frente a una situación, adoptando una

serie de características que forman la Actitud Tónica Integral, siendo capaz de tener un mejor desempeño, trato y convivencia en cualquier entorno, más específicamente con todo lo que involucra el ser activo físicamente.

Respecto a ¿Cuándo enseñar?, se asocia con la estructura y secuencia de contenidos, lo cual se desarrollará en este capítulo; de igual manera que el ¿Cómo enseñar? lo cual se refiere a lo metodológico de nuestra propuesta e involucra el ¿Con qué? en relación con los diferentes recursos didácticos, que servirán para favorecer el aprendizaje del estudiante, con el fin de apoyar el desarrollo de los desempeños de las competencias de cada unidad.

### **Microcontexto**

Referente al microcontexto, el colegio donde se realizará la implementación queda situado en la localidad de Kennedy, es un colegio de jornada única donde las clases comienzan a las 7:30 am y terminan a la 1:50 pm, con jornada complementaria para niños que tienen servicio de almuerzo y refuerzo en materias básicas que va hasta las 5:00 pm. El colegio es del sector privado con énfasis bilingüe y tiene articulación con el Colegio Gimnasio William Mackinley, colegio de énfasis militar donde pueden terminar los estudios de bachillerato; tiene preescolar, párvulos, transición y primaria donde los grados de preescolar tienen docente único y docente de educación física a comparación con primaria donde el grupo docente se ubica por áreas de trabajo, con profesores propios en cada asignatura (español, ciencias sociales, ciencias naturales, Matemáticas, Artes, inglés, proceso lecto-escrito y Educación física).



El colegio cuenta con varias alternativas de aprendizaje, cuenta con salones especializados y laboratorios donde los estudiantes pueden interactuar con varias herramientas de trabajo entre digitales y físicas, aparte de esto se manejan guías de trabajo denominadas “WORKSHOPS” las cuales son los trabajos que se envían para realizar autónomamente en el hogar. Debido a la cuarentena expedida por el gobierno en el año en curso, el colegio implementó nuevas herramientas de trabajo como son las vídeo llamadas por grupos de trabajo, a través de Zoom, Skype o WhatsApp, también cuenta con un canal en YouTube donde los profesores de cada materia suben sus clases y dejan actividades de refuerzo a través de videos y guías.

Las directivas del colegio haciendo uso de los últimos días antes del confinamiento, citó a los padres de familia para una reunión donde se investigó la posibilidad de clases telepresenciales, dando como dato que todos los niños tenían acceso a internet, un computador o cualquier dispositivo que les funcionara para conectarse a las clases, haciendo de esta otra estrategia para facilitar el aprendizaje mediado por la tecnología.

El colegio implementa las clases de educación física en los cursos de preescolar y primaria como necesidad de aprendizaje corporal para los estudiantes, para ello cuenta con un profesor especializado en el área que brinda las clases en los diferentes cursos. Es así que se reconoce la importancia de esta asignatura en la institución, para favorecer el aprendizaje motor y desarrollo de competencias cognitivas y sociales porque permite al niño la interacción con otros, conocimiento de sí mismo y conocimiento corporal.

La población participante está conformada por 12 estudiantes de segundo de primaria. Los cursos tienen pocos estudiantes, eso hace posible que en las clases se pueda poner más atención a las necesidades individuales, y detallar ciertos aspectos de los resultados. La edad de la población oscila entre los 6 y los 8 años, correspondientes a todos los cursos de primaria. Vale aclarar que es importante conocer la edad de los estudiantes ya que como hemos investigado la actitud puede ser más receptiva por un tipo de población que por otro, dependiente de la edad donde se situó, los primeros años de vida y las etapas escolares son los que dejan ver más claro la adquisición de una actitud que puede influir el resto de la vida.

La población que participa en el pilotaje está ubicada en la segunda infancia, dada por las edades de 6 años a 12-13 años según la organización colombiana, también conocida como edad escolar o niñez media; dentro del desarrollo físico-motor hay crecimiento y cambios físicos, desarrollo de habilidades motoras tales como; marchar, correr, girar, saltar, lanzar, y recepcionar. Hay una generalidad en la edad de seis años “el niño aprende las operaciones lógicas de seriación, de clasificación, y de conservación, el pensamiento está ligado a los fenómenos y objetos del mundo real” (Linares, 2020). Este periodo del desarrollo cognitivo es fundamental para lograr incursionar en la configuración de la actitud, ya que el pensamiento muestra menor rigidez.

### **Evaluación diagnóstica**

Para la evaluación inicial se realiza una encuesta sobre disposición en la actividad física y un diagnóstico psicomotor de la batería de balanceo de Picq y Vayer (1985). La evaluación se llevará a cabo con una encuesta sobre actividad física, las

preguntas buscan medir el grado de disposición que tiene el alumno frente a ser activo físicamente, este instrumento está creado para analizar a cuántos le agrada o desagrada más el hecho de realizar actividad física, es decir, que este sería el primer factor de la teoría de acción planificada, en relación con las creencias que tiene la persona frente a lo que se es ser activo físicamente.

La encuesta tendrá como método de respuesta, opción múltiple con única respuesta, la cual estará medida entre los rangos de frecuencia Siempre, a veces y nunca; para que el niño responda de manera correcta tendrá que colorear la carita que represente su respuesta. La primera respuesta tendrá como imagen una cara feliz la cual tendrá el rango siempre; la siguiente respuesta corresponde a la cara neutra, esta será considerada bajo el rango a veces; por último, encontraremos la cara triste, la cual representara la respuesta de nunca; gracias a estos valores proporcionados por las respuestas nos servirá para realizar un análisis estadístico que nos permitirá definir el objeto actitudinal de la persona o en este caso de la disposición frente a la actividad física (Anexo 1).

El balanceo psicomotor de Picq y Vayer, tiene el fin de medir el nivel que tiene los estudiantes motrizmente; la batería contiene 12 test de las cuales, solo adaptaremos 8, estos test contienen cada uno una serie de pruebas, sumando entre ellas 18 pruebas estas permiten evaluar desde el componente y los contenidos de cada unidad, los test que no se tienen en cuenta son sobre lenguaje. Estos test escogidos van acordes a los temas de las unidades didácticas, las pruebas escogidas son: Coordinación óculo manual, coordinación dinámica, control postural, control del cuerpo propio y organización látero-espacial, organización perceptiva y estructuración espacio-temporal, lateralización, control segmentario. El objetivo de las pruebas escogidas van relacionadas con los

desempeños psicomotrices, se aplican en una sesión diagnóstica, y a lo largo de la implementación se va a tomar cada uno de los test, desarrollándolo en la parte psicomotora de cada sesión, es decir que en las 7 sesiones de nuestro diseño se va a estar aplicando una prueba relacionada al componente y al tema de la unidad, para que al final en una sesión aparte se realice nuevamente las mismas 18 pruebas para poder corroborar el proceso de aprendizaje y desarrollo del estudiante desde la parte psicomotriz.

### **Macrodisño**

Para poder definir la estructura temática se identifican las características basadas a los elementos principales tratados en la actitud tónica integral, las cuales están asociadas a elementos afectivos, elementos cognitivos y elementos conductuales, los cuales son primordiales de la formación de las actitudes y el componente disciplinar del proyecto en una matriz que permite establecer las relaciones que dan sustento al planteamiento de las unidades didácticas (ver Tabla 9).

El enfoque de la psicomotricidad, Vayer (1977) describe el Yo corporal, el yo ante el mundo de los objetos y el yo ante los demás, aspectos que tendrán una estrecha relación con los contenidos generales de la psicomotricidad y que a su vez compartirán contenido con los componentes afectivo, cognitivo y conductual. De acuerdo con esto, en la Tabla 8 el color amarillo representa los elementos afectivos, cuyas características generales serán los sentimientos expuestos frente a un objeto social donde a su vez encontraremos la actitud positiva y la actitud feliz.

La actitud positiva se relaciona con ver lo positivo de la actividad física, ser optimista cuando juzga de manera favorable la realización de la actividad o la disposición para la situación, lo cual se desarrollará a través del equilibrio postural y la

percepción que hacen parte del esquema corporal, según Shilder (1935) puede entenderse como la organización de todas las sensaciones referentes al propio cuerpo (principalmente táctiles, visuales y propioceptivas) en relación con los datos del mundo exterior, al momento que la persona pueda lograr todas esas sensaciones tendrá una mirada diferente y mejor de la actividad física.

La actitud emotiva o feliz se va a caracterizar por el goce hacia la actividad, para ello la relacionamos con algunos contenidos de las conductas perceptivo-motrices donde el espacio y el tiempo constituyen lo fundamental de la lógica del mundo sensible (Castañer & Camerino, 1996). Las relaciones que se establecen entre los objetos, las personas y las acciones o sucesos que configuran el mundo en su acontecer y en su esencia posibilitara que la persona sienta y forme un tipo de actitud desde su experiencia; donde estas se puedan representar con las emociones y con el cuerpo; esta unidad I se denominara *El camino a las emociones del cuerpo*.

La franja azul en la matriz presenta los elementos cognitivos, dada por la característica general de percepción, creencias y sucesos previos, representados por las actitudes proactiva y asertiva. La actitud proactiva va a tener como característica la toma del control de la situación para dar una respuesta y así poder anticiparse a los problemas en relación con la función tónica y la coordinación motriz, específicamente se emplea la coordinación óculo manual para relacionarse con los siguientes puntos: la función tónica, al actuar sobre los músculos del cuerpo que actúen en la ejecución del ejercicio; regula constantemente sus diferentes respuestas dando así posibles soluciones a determinados problemas; tanto el control corporal y la tensión muscular tendrán suma importancia en la coordinación óculo manual, esta se relacionara con la anticipación a

los problemas dando un ajuste de los movimientos y proceso cognitivo para alcanzar dicho objetivo.

Por otro lado, la actitud asertiva tiene que ver con la defensa de sus opiniones y que le de valor a sus acciones ante las situaciones, esta característica es un propósito específico de la autoestima a formar en el estudiante, en relación con las lateralidad se relaciona con la consciencia del movimiento y con cómo resolver motrizmente un problema, asociado con los posibles direccionamientos y cambios de postura y posición, esto compone la unidad II llamada *Pensamiento corporal guiado y adecuado*.

Por último, nos centraremos en el componente conductual el cual tendrá como característica general la reacción frente a una situación, ligada a la actitud hacia el interés, en relación con la afinidad hacia una persona y hacia la actividad específica; otro elemento, es el actuar en pro del cumplimiento de los objetivos lo cual se trabajará a partir de la coordinación dinámica general, ya que en este contenido haremos un recorrido por todos los otros elementos ya realizados para dar cuenta del accionar final que tuvo cada estudiante, y como este se enfoca en los elementos de la A.T.I. , esta última unidad se denomina *Realización y control motriz por objetivos*.

Lo planteado en los párrafos anteriores está encaminado a la búsqueda de ese ser humano que queremos formar y a la integración pedagógica y formativa que tenemos para el cumplimiento de los propósitos que orientan el proyecto curricular que se está presentando en este documento.

Para completar el macro diseño se tuvieron en cuenta los principios que atiende Julián de Zubiria, como primer principio tendremos privilegiar el desarrollo, este nos permite analizar, interpretar y comprender la intención y finalidades del proyecto, la

integralidad por otra parte atiende las dimensiones cognitivas, praxicas y valorativas que desarrollan lo personal y lo académico, en estas dimensiones no se debe hacer una fragmentación; siguiendo las orientaciones se da cuenta del tercer principio, la generalización lo comprendemos como los aprendizajes generales que privilegian los aspectos generales del conocimiento del estudiante, y una secuencia de contenidos.

Siguiendo con el principio de contextualización definimos el contexto, la cultura, la sociedad y lo personal de la población escogida para implementar este proyecto; esta modificada a un contexto personal o familiar que velara las particularidades y condiciones de cada estudiante y configuradas por las medidas de confinamiento del gobierno 2020, esta contextualización la hicimos previamente en este capítulo, donde se hace una rigurosa investigación gracias a las políticas del colegio, ellos brindan información que con anterioridad colocamos en la contextualización, para poder referirnos a estas características el quinto principio denominado flexibilidad, nos permitió adaptarnos a las nuevas circunstancias y realidades del contexto educativo, modificando las sesiones de clase de lo presencial a lo virtual, tanto sincrónico como asincrónicamente, este aprendizaje continua siendo significativo en cuanto se haga una transferencia del conocimiento a otros ámbitos.

El ultimo principio hace referencia a la profundidad; esta característica privilegia la extensión de los temas durante varias sesiones de clase, por ende, no se toca este principio en las sesiones de clase de nuestro proyecto, pero si se tiene en cuenta para futuras implementaciones de este mismo.

Tabla 8.

**Relaciones entre lo humanístico y lo disciplinar**

Elementos esenciales de la A.T.I	HUMANISTICO			DISCIPLINAR		Secuencia de contenidos
	Características generales	Actitud significativa	Características específicas	Generalidades tendencia	Temas específicos del contenido	UNIDADES
Componente Afectivo	Sentimientos expuestos frente a un objeto social	Actitud positiva	Observa lo positivo de la actividad física	YO CORPORAL	Percepcion y control propio	El camino a la emociones del cuerpo
			Es optimista cuando juzga de manera favorable la realizacion de la actividad		Equilibrio postural	
		Actitud Feliz	Goce por la actividad		Estructuracion espacio-temporal	
				Ritmo		
Componente Cognitivo	Percepcion, creencias y sucesos previos	Actitud proactiva	Anticiparse ante un problema	MUNDO DE LOS OBJETOS	Coordinacion oculo manual	Pensamiento corporal guiado y adecuado
			Toma control de la situacion para dar respuesta		Tension Muscular	
		Actitud asertiva	Valora sus acciones ante una situacion		Tipos de lateralidad: Predominio del lado	
			Defiende sus propias opiniones			
Componente Conductual	Reaccion frente a una situacion	Actitud hacia el interes	Afinidad hacia una persona y hacia la actividad especifica	YO Y LOS DEMAS	Coordinacion Dinamica General	Realizacion y control motriz por objetivos
			Actuar en pro del cumplimiento de los objetivos			

**Fuente.** Elaboración propia a partir de los elementos característicos de la A.T.I., del componente humanístico y disciplinar.



Tabla 9.  
Macrodisño

MACRODISEÑO										
Tipo de ser humano: Formar un ser humano capaz de configurar la actitud tónica integral para ser activo físicamente										
Teoría Acción Razonada (Azjen y Fishbein, 1985)		Teoría conducta planificada (Azjen, 1977)		Teoría Pedagógica: Aprendizaje Significativo (Ausbel, 2000)- Competencias (Julián de Zubiria, 2002)		Teoría Disciplinar: Educación Psicomotriz (Picq y Vayer, 1967)				
Secuencia de contenidos	Sesiones	Metodología		Evaluación						
UNIDADES	tema de la unidad	Estilo de enseñanza	Mediación	Competencias	Balaceo psicomotor de PICQ Y VAYER	Evaluación actitudinal				
El camino a la emociones del cuerpo	Sensaciones comprobadas con mi postura	MANDO DIRECTO MODIFICADO	DESCUBRIMIENTO GUIADO	Clases virtuales Zoom	Saber sentir:	Control postural	D I A R A R I M O P O D E	Rubrica de evaluación componente afectivo		
	Agrado en el campo del ritmo				Generar la percepción de sí mismo, teniendo en cuenta la interacción con el espacio al manifestar emociones y sentimientos, mediante diferentes gestos y posturas que logren desarrollar el agrado ante la actividad y una buena ejecución motriz.	Control del cuerpo propio			Pruebas de mira stamback	
Pensamiento corporal guiado y adecuado	Mi visión, una idea ante la situación	MANDO DIRECTO MODIFICADO	DESCUBRIMIENTO GUIADO	Clases virtuales Zoom	Saber pensar:	Coordinación Oculomanual		D I A R A R I M O P O D E	Rubrica de evaluación componente cognitivo	
	Mi cuerpo se prepara				Reconoce su potencia físico personal y el de cada miembro de su entorno para el logro de un objetivo común, desarrollando pensamientos y posibles soluciones frente a las diferentes situaciones que se presenten dentro de la actividad.	Control segmentario				Lateralización
	Mi cuerpo: Izquierdo y Derecho				Adaptación del Harris Tests of Lateral Dominance					
Realización y control motriz por objetivos	El cuerpo en perfecta ejecución	MANDO DIRECTO MODIFICADO	DESCUBRIMIENTO GUIADO	Clases virtuales Zoom	Saber hacer:	Coordinación Dinámica General			D I A R A R I M O P O D E	Rubrica de evaluación componente conductual
	Cumplimiento de la acción motriz				Comprende y desarrolla los diversos elementos propuestos en los saberes sentir-pensar, al aplicar las acciones, el control y los conocimientos para el cumplimiento de los objetivos propuestos por cada unidad	Balaceo psicomotor de PICQ Y VAYER				

Fuente. Elaboración propia

En el macro diseño (ver tabla 8) se identifican las tres unidades didácticas configuradas, la primera, El camino a las emociones del cuerpo, hará énfasis en la competencia del saber sentir donde se estimula la conciencia de sí mismo, manifestando emociones y sentimientos mediante gestos y diferentes posturas, desarrollando una representación mental de su cuerpo; será evaluada a partir de una evaluación práctica o psicomotora, y una actitudinal, con el fin de responder a las características de la actitud manejadas en componente afectivo, esta unidad gozará de dos temas y por ende de dos sesiones de clase, la primera será *las sensaciones comprobadas con mi postura* y la segunda *el agrado en el campo del ritmo*, es necesario decir que cada sesión será evaluada bajo dos parámetros el motriz a partir de un test específico propuesto por Picq y Vayer (1977) relacionado con el balanceo psicomotor; la otra evaluación será referida a las actitudes, a partir de los desempeños planteados, logrando así el cumplimiento de la competencia y de la actitud positiva y actitud feliz que se quiere configurar en esta unidad.

En la siguiente unidad llamada *Pensamiento corporal guiado y adecuado* con énfasis en el saber pensar, el estudiante debe reconocer su potencial personal y el de cada miembro del equipo para el logro de un objetivo común, desarrollando pensamientos y soluciones frente a las diferentes situaciones que se le presenten. Esta unidad se desarrollará a partir de tres temas, *Mi visión, una idea ante la situación, Mi cuerpo se prepara y Mi cuerpo izquierdo y derecho*. Al igual que la unidad anterior se evaluará la competencia práctica a partir de un test y lo relacionado con lo actitudinal a partir de los desempeños planteados para cada tema basándonos en el componente cognitivo.

*Realización y control motriz por objetivos*, es el último nivel y está enfocado en el componente conductual, es decir en el saber hacer, para evidenciar la actuación del

estudiante. Los temas que forman la unidad son *El cuerpo en perfecta ejecución* y *El cumplimiento de la acción motriz*, en la última sesión se evaluará nuevamente el balanceo psicomotor de Picq y Vayer para hacer la comparación con el diagnóstico, este con el objetivo de ver el proceso que lleva el estudiante y su posible mejora o disminución en su parte motora, aparte de la correspondiente evaluación de los desempeños.

Ahora bien, cada Unidad didáctica hace énfasis en componentes específicos que a su vez también goza de los otros saberes, es decir, en el componente afectivo la unidad hace énfasis en el saber ser pero a su vez se tiene en cuenta el saber pensar y saber hacer, esto para lograr la integralidad de saberes en las competencias, siendo de esta manera la forma de desarrollo para realizar las evaluaciones correspondientes a cada unidad.

Los instrumentos de evaluación y recolección de datos, están enmarcados por el Balanceo psicomotor de Picq y Vayer, la rúbrica de evaluación y el diario de campo; se hace uso de estos instrumentos de acuerdo a las necesidades del proyecto, el balanceo está dirigido a la evaluación del aspecto motriz, el diario de campo para el análisis y codificación de los aspectos relevantes que se pueden dar en las sesiones y la rúbrica de evaluación está dirigida a los desempeños actitudinales.

El balanceo psicomotor de Picq y Vayer (1985) está dirigido en nuestro proyecto como la parte de evaluación motora del estudiante, esta relacionará los aspectos motrices de cada tema de la unidad, así mismo, se relaciona con los contenidos propuestos dentro de la matriz de relaciones y será ejecutada de la siguiente manera. La primera parte constará de un diagnóstico psicomotor realizado bajo 8 pruebas específicas (ver anexo 1), estas ya se han explicado en la evaluación diagnóstica; la siguiente ejecución será por los temas de cada unidad, estos temas se relacionarán con los test del balanceo, esto con el fin de evaluar

la parte motora de cada tema o sesión, es decir, que en cada sesión se aplicará una prueba específica luego del proceso de enseñanza aprendizaje para evidenciar lo logrado en la sesión respecto a lo praxico. Por último, en la novena sesión se realiza la aplicación de las 8 pruebas del balanceo psicomotor esta con el fin de corroborar el proceso motor que tuvo cada estudiante en el transcurso de todas las sesiones planteadas.

La rúbrica de evaluación está conformada por los desempeños planteados para cada sesión, respecto a las competencias cognitivas y valorativas, la verificación de estos desempeños se realiza en cada sesión de acuerdo a la observación por parte de los docentes del proyecto. Esto acompañado del diario de campo que permite un análisis posterior con mayor profundidad.

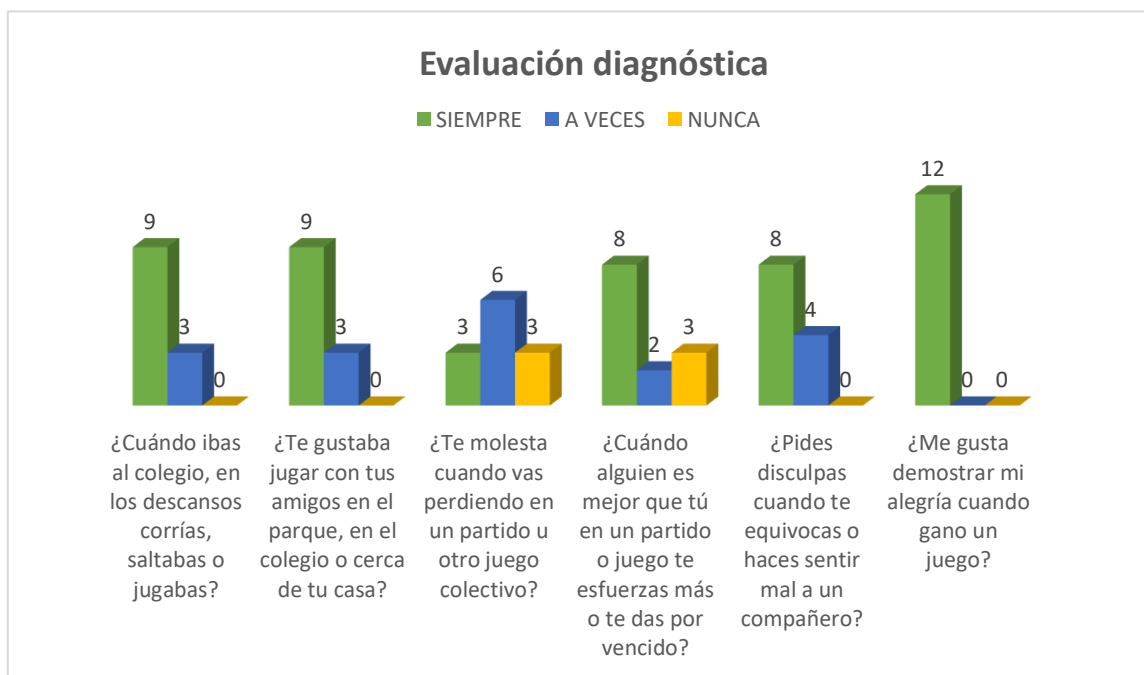
### **Análisis de la experiencia**

Dentro de este capítulo se dejará evidencia de lo realizado en la implementación piloto, tanto de forma general como a modo de detalle en aquellos aspectos que se consideran relevantes porque son ejes de utilidad en la visualización de los objetivos de este proyecto, de este modo, el trabajo de análisis se hará en tres momentos importantes, el diagnóstico, las sesiones y la evaluación final, cada uno de estos estará analizado bajo tres parámetros en particular como son; cumplimiento de propósitos, realidades observadas y análisis de la información recolectada. Bajo este modelo de análisis se busca obtener información del proceso de implementación, de la problemática planteada, el alcance real de la misma, y la pertinencia de los objetivos propuestos.

La encuesta de evaluación inicial o diagnóstica de elaboración propia se envió al grupo de estudiantes, por lo que se obtuvieron 12 resultados, los cuales están evidenciados en la gráfica 1, diseñada con base a preguntas que permiten evidenciar el grado de disposición hacia la actividad física, las cuales se realizan respecto a la época en que los niños todavía asistían al colegio para evidenciar su comportamiento en condiciones habituales.

De este modo, en la perspectiva de la realización de actividad física y la actitud proactiva frente a la misma (pregunta 1 y 2) el 75% de los estudiantes contestaron que realizaban algún tipo de actividad física tanto en el ámbito escolar como por fuera del mismo, el 25% restante lo realiza no tan a menudo, esto devela un posible gusto por el movimiento corporal.

*Gráfica 1*  
**Evaluación Diagnóstica**



**Fuente.** Elaboración propia

Dentro de la actitud asertiva (pregunta 3) los resultados muestran variedad, la predominancia fue del 50% donde indican que hay un intermedio en la valoración de las acciones en una situación donde la competitividad está de por medio, el 50 restante está dividido en opuestos de siempre y nunca, de ahí que la expresión pública de los sentimientos hacia la actividad física generada por resultados es muy dividida y dependerá de otros factores.

Dentro de los factores hacia el cumplimiento de objetivos y afinidad hacia una persona (pregunta 4 y 5) muestran una similitud en las respuestas, el 50% muestran una reacción positiva ante situaciones con los demás, esto hablando desde el punto de exigencia física y relaciones sociales, dando muestra de actitud proactiva ante una situación de

exigencia (pregunta 4), además, la muestra de una actitud asertiva frente al reconocimiento de errores y el reconocimiento del otro (pregunta 5). Los resultados van hacia la neutralidad con un 37,5%, estos dependen de factores que saldrán a flote en cada sesión, el desinterés está enmarcado por un 12.5%, los resultados de neutralidad y desinterés son los valores que dan soporte a las características de la problemática del proyecto.

Por último, la pregunta 6 evidencia el goce por la actividad física, así mismo, el posible aforo de una actitud feliz, dejando entre ver como la obtención de resultados positivos es el mejor canal para la demostración y goce por la actividad física.

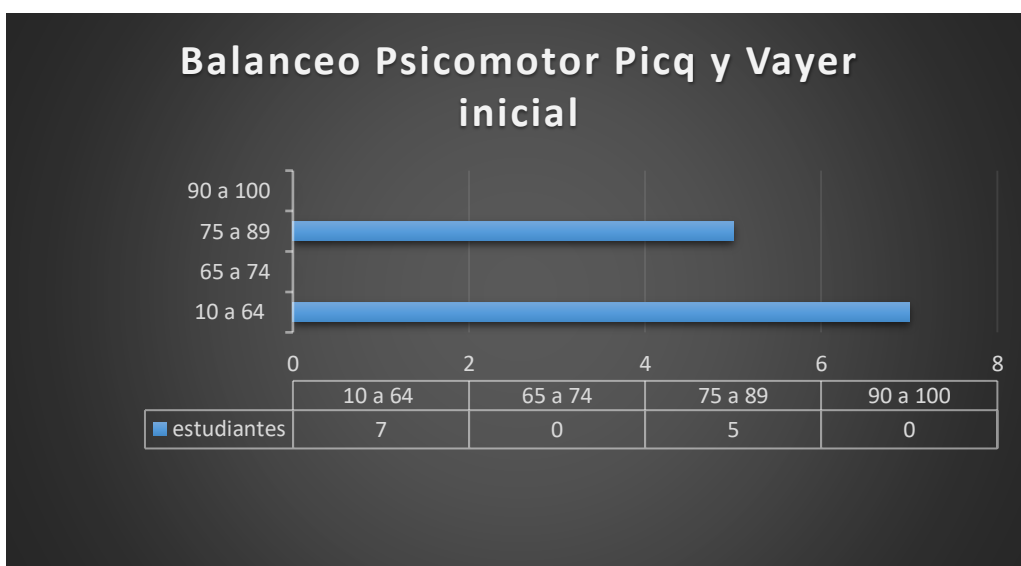
En conclusión. La evaluación diagnóstica deja ver, que los estudiantes están y permanecen interesados por la actividad física, pero lo más importante es que existe la tendencia por una actitud significativa, es decir, los estudiantes muestran un nivel de actitud aceptable, pero es necesario reforzar la ya establecidas y hacer énfasis en algunas actitudes que mostraron resultados bajos, el fortalecimiento y la configuración de actitudes son el eje primordial de trabajo en la ejecución piloto.

Por otro lado, se hablará de la evaluación inicial psicomotora la cual fue realizada bajo el parámetro de 8 pruebas, la idea de realizar esta evaluación diagnóstica era mirar cómo están los estudiantes motivadamente y poder verificar a lo largo del proceso de aprendizaje que ha cambiado o mejorado de acuerdo con la última sesión propuesta por nosotros. Esta evaluación nos arroja los resultados vistos en la gráfica 2, donde se puede ver que el 58% de los estudiantes es decir 7 de ellos, se encuentran en un nivel bajo, esto con referencia a la clasificación de desempeños propuestos para el colegio tales como bajo, básico, alto y superior (ver tabla 10); por otra parte, el 42 % de la población es decir 5

estudiantes se encuentran en nivel alto, es decir, que el nivel aceptable en la clasificación de desempeños predominante. Los resultados se toman por el grado de ejecución que los estudiantes hagan frente a cada test, los ocho test comprenden 2 pruebas es decir que en total se toman 16 pruebas para validar este balanceo inicial, cada prueba tiene una serie de intentos y criterios de efectividad, cuando el estudiante logra superar los movimientos en el menor intento posible, se dice que logra pasar con el objetivo, luego de tener todos los resultados de los test se hace una sumatoria de datos estadísticos y se logran sacar los resultados que demuestra la gráfica. Se puede decir que este test diagnóstico nos sirve para medir si la actitud a configurar por nosotros es de gran ayuda en la parte motora de los estudiantes y de importancia para el ser activo físicamente (ver gráfica 2).

*Gráfica 2*

***Resultados del Diagnóstico de Balanceo psicomotor Picq y Vayer.***



**Fuente.** Elaboración propia

Pasaremos directamente al análisis de cada sesión comenzando con los temas de la Unidad I, en el tema *sensaciones demostradas con mi postura*, se utilizó el estilo de enseñanza mando directo modificado, dirigiendo los ejercicios y verificando que cada niño



cumpliera con el propósito descrito por cada actividad, haciendo correcciones dentro de la clase. De acuerdo con las características principales que se dan en este tema se pretendía fortalecer el agrado por la actividad haciendo énfasis en lo bueno de esta, en el reconocimiento de los diferentes segmentos del cuerpo, el equilibrio estático, la buena postura, la alegría, el gozo y la participación en las diferentes actividades.

Una persona con actitud feliz y positiva se va a notar en su postura corporal, mostrándose erguido, activo y confiable hacia los demás. Cada sesión de clase lleva su instrumento de recolección de datos; este diario de campo recolecta lo que sucede en la clase estos sucesos se analizarán desde la codificación de datos, es decir que cada característica será contrastada con alguna teoría, una actitud y un significado, para así poder analizar que puede aportar a la teoría y así nutrir más el análisis; esa codificación la relacionamos con lo que se ven en los desempeños actitudinales a lo cual se dará análisis de cada una de esas características observadas (ver anexo 1).

El 75% de los estudiantes demostró un nivel alto y un 25 % un nivel superior, es decir que midiendo los desempeños se observa una tendencia a cumplir con una actitud positiva y feliz en la realización de las actividades físicas (Ver gráfica 3).

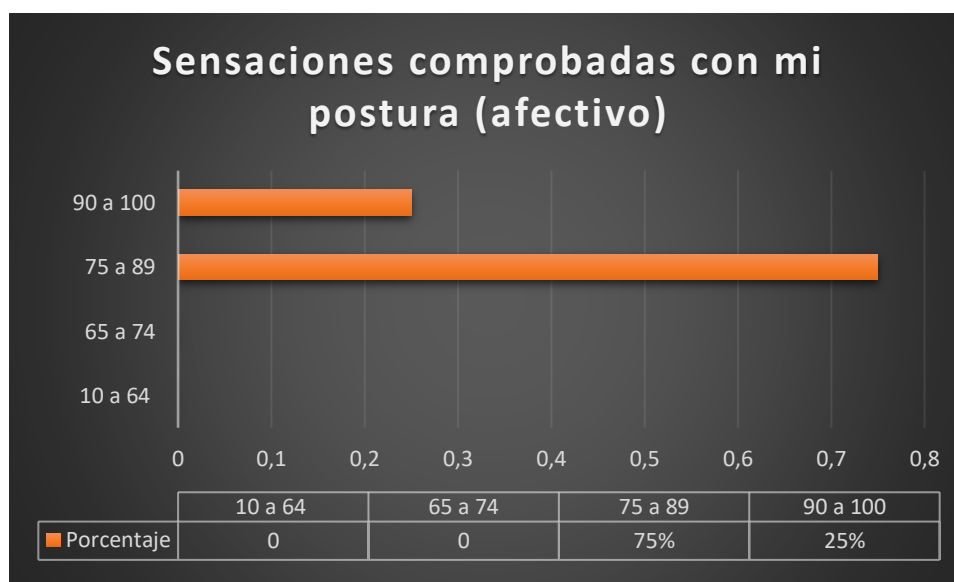
Es de suma importancia describir que los puntajes son el resultado de la rúbrica de evaluación que es compuesta por los desempeños y la escala evaluativa del colegio, es decir, que se darán de la siguiente manera, si el estudiante obtiene de 10 a 64 puntos, su desempeño será de nivel bajo, si por el contrario es de 65 a 74, este estudiante logra un nivel básico, correspondiente al puntaje de 75 a 89, el nivel es alto y de 90 a 100, se denomina un nivel superior (ver tabla 10).

Tabla 10  
*Clasificación de desempeños*

Puntaje	Desempeño
10 a 64	Bajo
65 a 74	Básico
75 a 89	Alto
90 a 100	Superior

**Fuente.** Elaboración Propia

Gráfica 3  
*Resultados actitudinales componente afectivo sesión Sensaciones comprobadas con mi postura*



**Fuente.** Elaboración propia

En cada actividad planteada para esta sesión 1, los diferentes estudiantes estuvieron prestos a las indicaciones que se dan por parte del profesor, en ellos aflora un sentimiento agradable hacia lo que están haciendo y lo que están observando, la actividad vislumbra los elementos que se tienen en cuenta para la evaluación de los propósitos de cada actividad, gracias a que los estudiantes poco a poco entienden el objetivo de la actividad, lo cual se

confirma con los resultados obtenidos. (Ver anexo 2) En diferentes ocasiones los estudiantes dejan ver la alegría que tienen al poder realizar un ejercicio y al momento de un refuerzo positivo o felicitación que reciben por parte del profesor.

En la actividad 2 de la sesión uno, aflora un elemento importante al momento de la ejecución del ejercicio, el profesor les pide que mantengan una posición estable haciendo alusión a la forma de un árbol, los estudiantes que permanecieron en total control y un equilibrio perfecto, demuestran un grado de concentración a tal punto que evitan gesticular un sentimiento, lo que evoca a la concentración prestada a al ejercicio, así mismo, la disposición y compromiso por ejecutar de manera adecuada las indicaciones del docente(ver anexo 3).

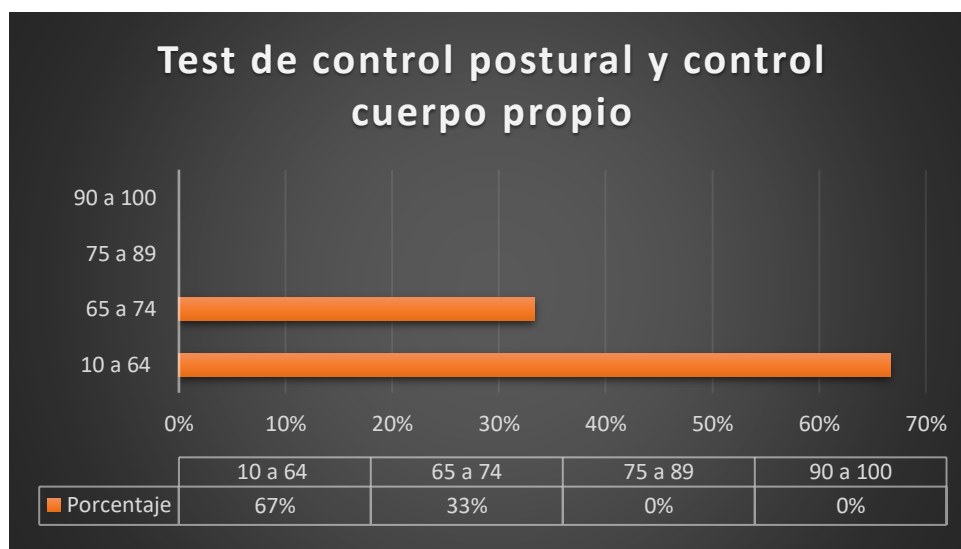
Ahora bien, se hace referencia a lo evaluado dentro del test de control postural y control del propio cuerpo se analizan los siguientes resultados. Se muestra un déficit de parte del 67% de los estudiantes para encontrar el control postural y propio del cuerpo, solo un 33% logra superar los desempeños, este porcentaje hace referencia a 4 estudiantes de 12 participantes (ver gráfica 4). Los 4 estudiantes que logran pasar son los mismos que en la realización de las actividades se vieron de manera más serios al momento de ejecución del ejercicio, es importante resaltar esto debido a que, las actitudes son percibidas por sí mismo, y no dan muestra hacia los otros, es decir, que pueden ser positivos sin necesidad dar una muestra visual hacia los demás.

El test de balanceo psicomotor planteado desde las pruebas de control postural y control de cuerpo muestra que el 67% de los estudiantes falló en la prueba motriz de esta sesión, esto es un dato que nos sirve para comparar el proceso con los que se den en la

última sesión; donde se evaluará de nuevo todos los componentes para analizar el proceso de desarrollo que tuvo el estudiante y así poder concluir con los elementos de la propuesta (ver anexo 4).

*Gráfica 4*

***Resultados de la prueba de control postural y control cuerpo propio***



**Fuente.** Elaboración propia

El siguiente tema visto fue el “Agrado en el campo del ritmo”, como el anterior se basa también en tres actividades, que buscan desarrollar una actitud feliz, gracias a los aprendizajes propuestos y de cada test realizado, se pudo revisar el grado de felicidad y alegría que tienen los estudiantes frente a una actividad, revisando los resultados y mirando la gráfica, los datos arrojan un 100% de asertividad en los desempeños actitudinales (Ver gráfica 5), es decir, que los estudiantes cumplen con las características propuestas de una actitud feliz.

En la segunda sesión los estudiantes demostraron un gozo enorme al momento de ejecutar, replicar y realizar el sonido que se esperaba en la propuesta, las actividades estuvieron planteadas desde ejercicios de percusión, encaminadas hacia el ritmo y

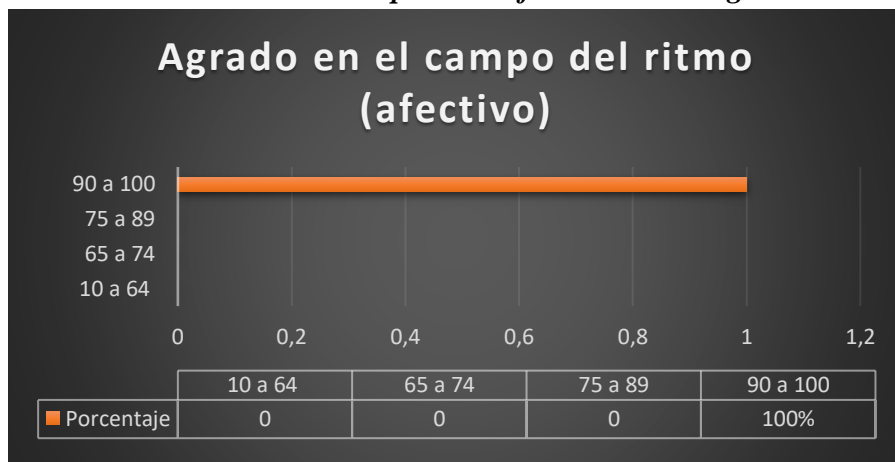
organización espacio temporal Dentro de las actividades se da un espacio de descubrimiento por parte del estudiante donde se le pide que, de acuerdo con lo visto en las diapositivas, donde se guiaba al estudiante a seguir un patrón de percusión o sonido con diferentes partes del cuerpo, que daban una posible solución al movimiento enmarcados en los propósitos de la actividad, tales como; siente felicidad al lograr desarrollar el ejercicio correctamente, reconoce y replica correctamente los sonidos escuchados, demuestra gozo o alegría por la realización de la actividad, participa y disfruta de la actividad. (ver anexo 5)

Cada uno logró captar lo pedido y se realizó con el previo conocimiento que tenía frente al ejercicio, el grado de felicidad y alegría afloró durante toda la sesión de clase, se da evidencia de la actitud por medio de uno de los docentes que se encuentra realizando observación de la sesión, por medio de los desempeños planeados: Siente felicidad al lograr desarrollar el ejercicio correctamente, Participa y disfruta de la actividad y Demuestra gozo o alegría por la realización de la actividad, se analiza a cada uno de los estudiantes participantes y se da una puntuación, este análisis se realizara bajo un diario de campo donde se hace una codificación de los datos encontrados; estos se relacionan con los desempeños actitudinales y se dará una puntuación de acuerdo a la clasificación de los desempeños (ver anexo 6).

La realización de la prueba de Stamback o de ritmo arroja que el 50% de los estudiantes aprobaron con nivel superior la evaluación, un 42% está en nivel básico y solo el 8% perdió la prueba, este último porcentaje corresponde solamente a un estudiante, quien durante la sesión se mostró distraído, dejando entre ver, la importancia de una actitud feliz frente a las actividades, mostrando apatía o desagrado, ya que esta se vio reflejada en la evaluación motora. (Ver gráfica 6).

### Gráfica 5

#### Resultados actitudinales componente afectivo sesión Agrado en el campo del ritmo



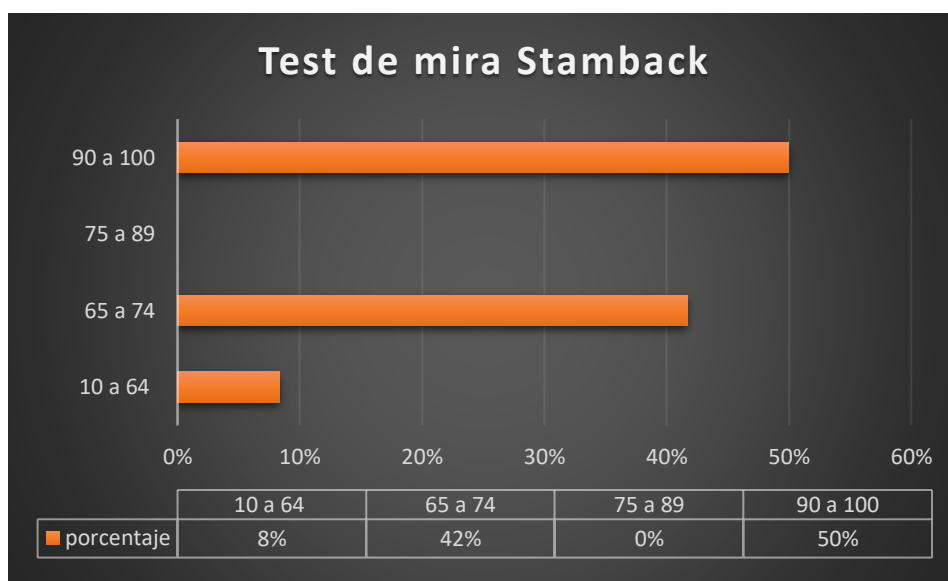
**Fuente.** Elaboración propia

Estos resultados son de suma importancia gracias a que nos permiten relacionar el tipo de actitud y los desempeños del test de motricidad, evidenciando que el ritmo y la organización espacial pueden ser un generador de goce. Gracias a los resultados evidenciados se puede decir que se da cumplimiento a la competencia del saber ser, desarrollada en este componente afectivo. Tanto el propósito de la sesión como los propósitos específicos de cada actividad nos llevan a mirar como el goce se presenta en la acción motriz, desde la observación docente de la espacio-temporalidad hasta el reflejo en cámara del comportamiento corporal y verbal (ver anexo 7).

En relación al análisis de estas dos sesiones y los resultados de los respectivos test, las actitudes hacia la actividad física en el componente afectivo, se relacionan con la actitud hacia el proceso, dando cuenta de las sensaciones de orientación que se generaron dentro de la actividad, sensaciones que variaban de acuerdo a cada actividad, y las cuales incluían trabajo consigo mismo como el equilibrio, el trabajo con los demás no fue tan evidenciado, pero en ocasiones se presentó; mientras las relaciones con el contexto fueron el eje

principal y su respectiva actitud, ya que la disposición cambiaba según se desarrollara la clase en la sala, el comedor, la habitación, el patio, dado que en cada lugar se encontraban personas y distracciones diferentes.

*Gráfica 6*  
**Resultados de la prueba de mira Stamback**



**Fuente.** Elaboración propia

En cuanto a la actitud hacia el resultado, se evidencia en la persistencia y sentimientos de mejora del ejercicio con la finalidad cumplir el objetivo, respecto a las sensaciones después de la práctica, se visualizan factores como fatiga, bienestar, y energía, que dan muestra del esfuerzo y la actitud impresa al mismo, esto relacionado con los componentes de la teoría de conducta planificada, que indican hacia el resultado si se mantiene la actitud o se desaparece.

Siguiendo con los elementos propuestos en nuestro macrodiseño entramos a observar y analizar lo sucedido en la segunda unidad que hace referencia al componente cognitivo, en la sesión 3 tenemos como tema “*Mi visión, una idea ante la situación*”, cuyas

actividades se encaminaron a la coordinación viso manual; estas actividades se plantearon a la posible solución y anticipación cognitiva que tiene el estudiante al momento de enfrentar una situación o un problema. (ver anexo 8)

De acuerdo con los resultados de la evaluación de los propósitos de la sesión 3, tales como; relaciona los movimientos de lanzamiento manual con el seguimiento visual para atrapar, asocia el lanzamiento con la visión, logrando anticipar la trayectoria del objeto. Ejecuta diferentes formas de lanzamiento para lograr el objetivo. Analiza las diferentes formas de lanzamiento, logrando perfeccionar el lanzamiento hacia el objetivo y Destaca la agilidad del cuerpo para anticiparse ante el movimiento, logrando atrapar el balón antes de llegar al piso, la relación del yo y el mundo de los objetos planteados por Pick y Vayer y la coordinación viso manual esta vista desde las actividades propuestas, encaminadas a realizar dicha coordinación con diferentes objetos, así mismo, con niveles de dificultad planteadas por el docente y promueve a que los estudiantes propongan ejercicios de acuerdo a sus capacidades. (ver anexo 9)

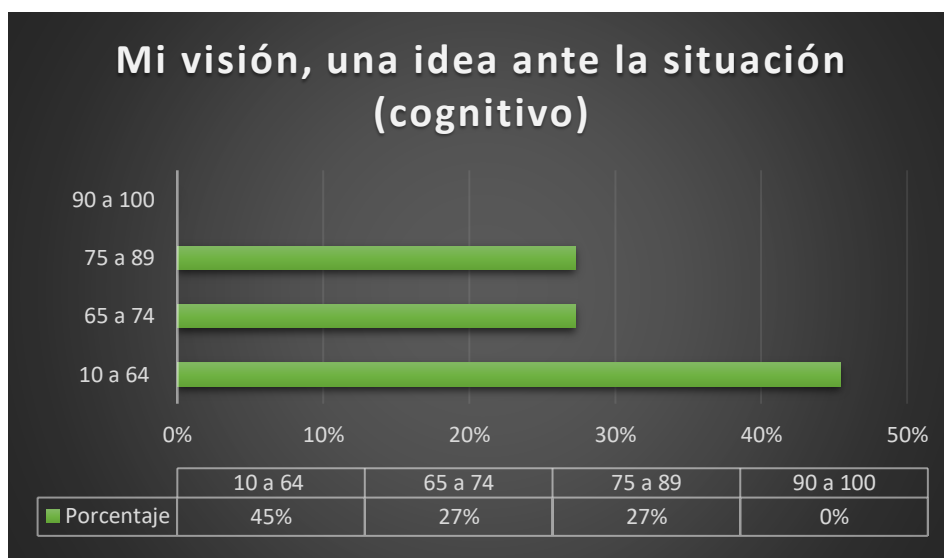
El 45 % de los estudiantes fallaron en el cumplimiento de desempeños actitudinales, los otros 6 estudiantes logran pasar los desempeños, la mitad en nivel básico y la otra mitad en nivel alto; se aclara que no asiste un estudiante a la sesión (Ver gráfica 7).

En estas actividades se ve que el proceso cognitivo del estudiante frente a la posible solución no es el esperado por parte de los profesores, pero al momento de realizar el test del balanceo psicomotor dentro de las pruebas de coordinación viso manual los resultados encontrados son totalmente diferentes a los planteados en clase. Se puede observar que en los desempeños psicomotores se da el 73% de cumplimiento y logro del test, es decir que hubo más estudiantes aprobados que en los desempeños actitudinales. (ver anexo 10)



### Gráfica 7

#### **Resultados actitudinales componente cognitivo sesión Mi visión, una idea ante la situación**



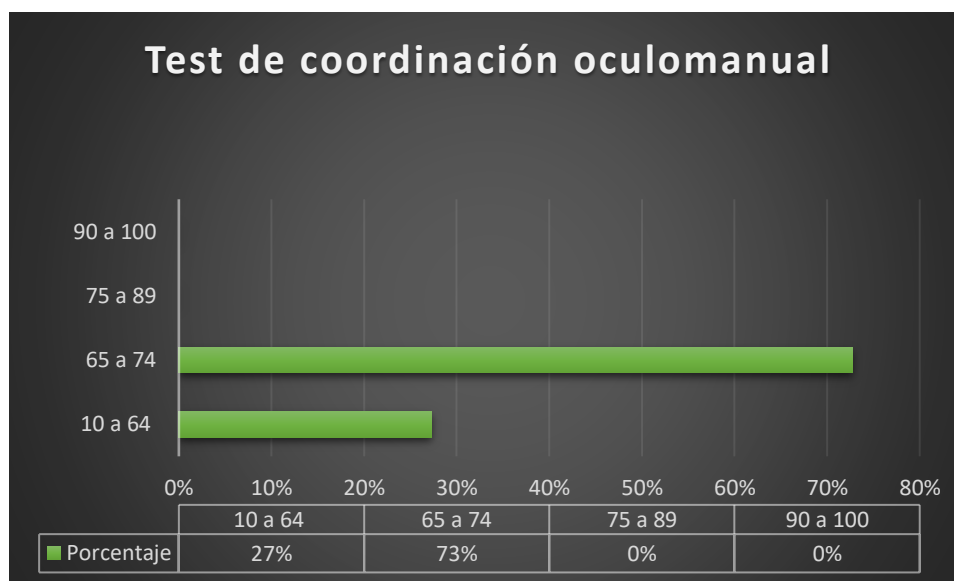
**Fuente.** Elaboración propia

Esto nos puede llevar a diferentes hipótesis, como qué; dentro de las actividades de la sesión cuando se le pide al estudiante buscar una manera de ejecutar el ejercicio ellos realizan y piensan en una posible solución aunque se logra pasar la evaluación motora, no se logra la respuesta esperada por los docentes; en este caso se dificultan los procesos cognitivos y por ende no se observa el cumplimiento con los desempeños actitudinales, posiblemente a que no fue ejecutada la manera de explicar el ejercicio por parte del docente, falta apropiación en los discursos del estilo de enseñanza descubrimiento guiado, ya que no se logró guiar bien a esa respuesta esperada (Ver gráfica 8).

En la sesión número 4, se trabajó el control de diferentes segmentos corporales ante una situación, el trabajo se realizó con 7 estudiantes conectados por la plataforma zoom, de este punto en adelante cabe decir que las demás sesiones se realizan con 9 estudiantes, ya

que las circunstancias del país obligaron a muchas familias a retirar a sus hijos de los estudios por el difícil acceso a internet y medios tecnológicos.

**Gráfica 8**  
**Resultados de la prueba de coordinación oculomanual**



**Fuente.** Elaboración Propia

En esta sesión, las conductas motrices y las actitudinales, fueron logradas por todos los estudiantes, pero a diferentes niveles y en diferentes momentos, es decir, que cada estudiante mostró su habilidad motriz y su mejor actitud en actividades diferentes, cuando se sentían más cómodos (ver anexo 11).

En la evaluación de desempeños de esta sesión (ver anexo 12) el 43% está ubicado en el nivel intermedio, es decir que la actitud y el desempeño motriz esta modificado por la comodidad que brinda la realización de las actividades, al lograr dar la flexibilidad del aprendizaje el estudiante se siente más confiable a realizar dicha actividad, logrando pasar los propósitos y cumplir con la mayoría de las características de la actitud, se mantiene atento y concentrado, aunque la ejecución motora no sea la más apropiada, se habla de ser

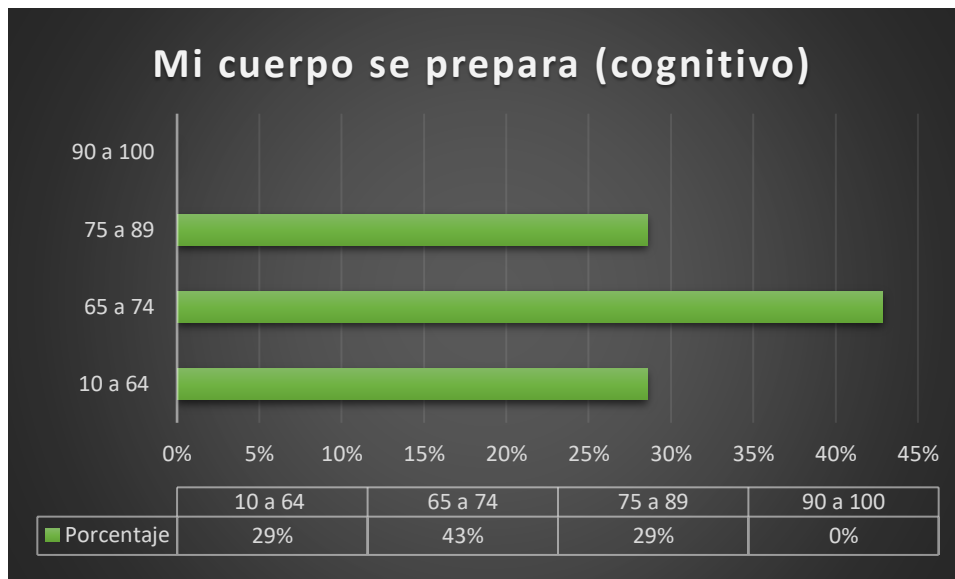
apropiada al momento de realizar el movimiento. Al contrario de esta el desinterés también está marcado por un 29% de los estudiantes, valor similar al de los estudiantes que sobresalieron, esto se evidencia por medio de la observación del docente evaluador tanto en el comportamiento verbalmente como corporal por parte de los estudiantes (Ver gráfica 9).

El 86% de los estudiantes se encontraban autónomos recibiendo las indicaciones del profesor, evidenciando autonomía para el desarrollo de las actividades tan solo un 14% presentaba presencia de un adulto que guiaba al estudiante o ayudaba a que prestara la atención necesaria a las indicaciones, tratan de pensar una solución más acorde a los movimientos según su experiencia (ver anexo 13), las reacciones por una buena ejecución eran reflejadas corporalmente ante la cámara, como por medio tecnológico enviando un emoticón de pulgar levantado al docente, a pesar de ello, se encuentra dificultad para observar alguno tipo de ejercicio, debido al uso de la cámara, este medio no era tan bien ubicado por los estudiantes y en ejercicios específicos de piso no se lograba visualizar (Ver gráfica 10).

Dentro del aprendizaje de conceptos se profundiza la generalización del concepto motriz y el desarrollo de este, hay aspectos pedagógicos señalados que no se logran abarcar como son profundidad y flexibilidad, por lo tanto, la novedad haciendo referencia a esta como la información nueva que llega a los estudiantes y se implementa atendiendo el contexto, es decir, el medio, la forma, y todo aquello que permea el entorno del estudiante; conociendo esto se privilegia la actividad, convirtiéndose en el modo central para hacer llegar la información. Son las actividades y lo inmerso en las mismas lo que permitirá dar a conocer o transmitir el conocimiento.

**Gráfica 9**

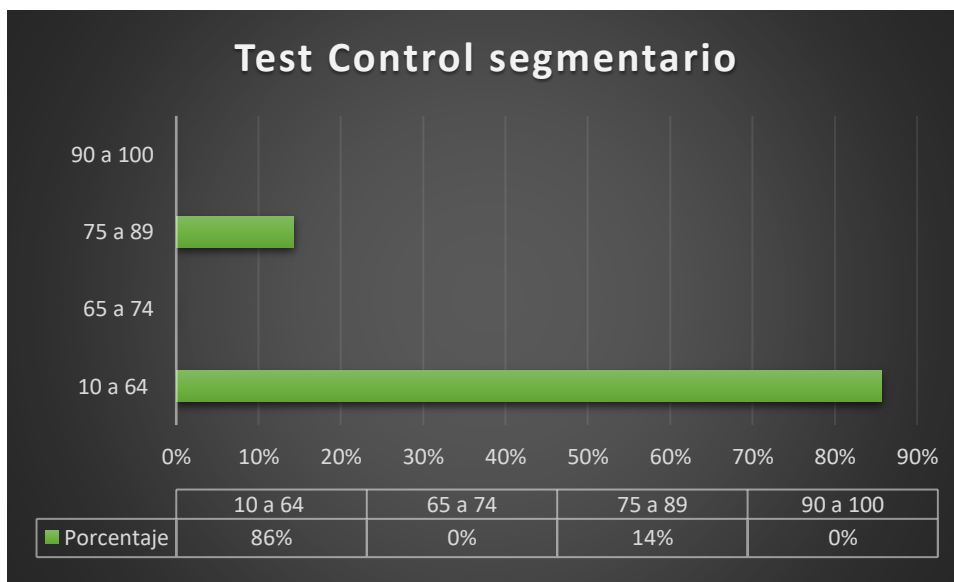
**Resultados actitudinales componente cognitivo sesión Mi cuerpo se prepara**



**Fuente:** Elaboración propia

**Gráfica 10**

**Resultados de la prueba de Test Control segmentario**

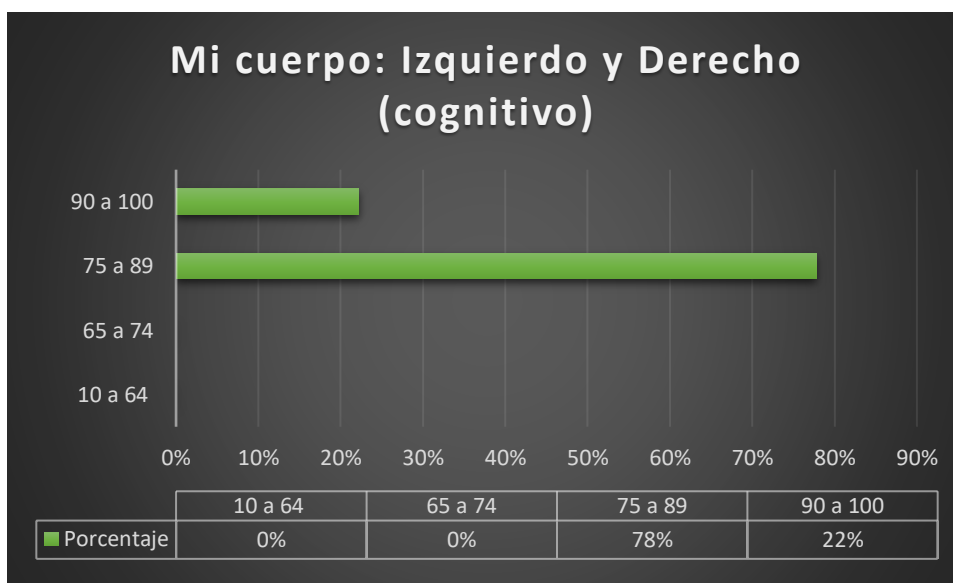


**Fuente:** Elaboración propia

La quinta sesión esta transversalizada por los ejercicios de lateralidad y el componente de la actitud asertiva, el trabajo de la sesión se realizó con un total de 8 estudiantes, las actividades relocalizadas permitieron observar con buena facilidad los conceptos de lateralidad, el reconocimiento de derecha e izquierda, así mismo, como la corrección del sentido era reconocida y corregida, el manejo correcto de los segmentos derecha e izquierda se evidencia en 2 estudiantes que informaban verbalmente (ver anexo 14). La serenidad en la ejecución de los movimientos era marcada, para vistas numéricas se evidencio un trabajo muy significativo, el 78% de los estudiantes obtuvieron un nivel sobresaliente demostrando habilidad y buena ejecución de los movimientos, un 22% lograron obtener un excelente resultado, no se evidencian resultados aceptables o desintegrados. (Ver gráfica 11)

**Gráfica 11**

**Resultados actitudinales componente cognitivo sesión Mi cuerpo: Izquierdo y Derecho**



**Fuente:** Elaboración propia.

Los componentes actitudinales estuvieron evidenciados en la comunicación asertiva, para dar a entender que tipo de objetos que tienen en casa puede servir para la realización de las actividades, existieron casos con los que los estudiantes no contaban con los implementos más adecuados para la realización de los ejercicios, sin embargo, no ejerció efectos negativos en la realización de las actividades. La expresión verbal era demostrada después de cada ejercicio, se hacía dando a saber al docente lo fácil o complicado que había resultado (ver anexo 15).

La novedad para esta sesión estaba enmarcada por la integralidad de los ejercicios, es decir, como un consecutivo de uno a tres ejercicios de manera integrada, daban resultado de las acciones motrices, de igual manera, la profundidad estuvo enmarcada por el compendio de los conceptos de lateralidad en cada uno de los segmentos corporales, debido a ello, el aprendizaje significativo estuvo marcado por el privilegio hacia la actividad.

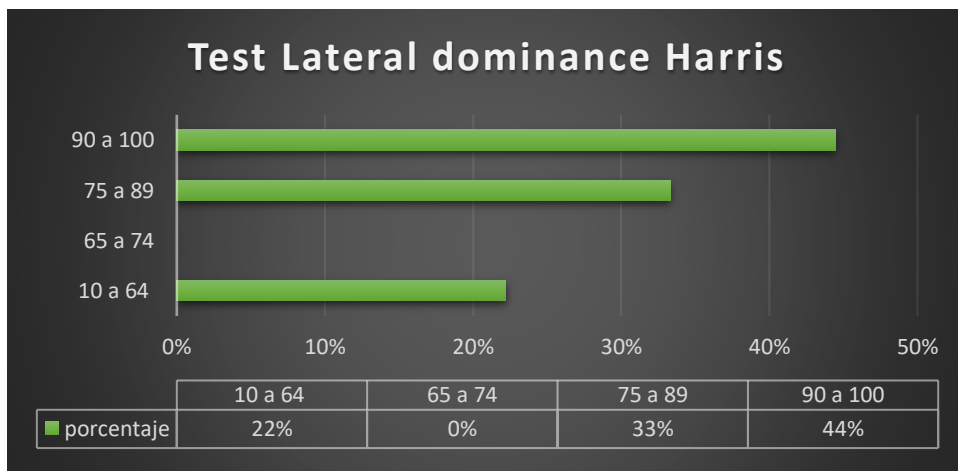
Del mismo modo se da un grado de aprobación alto de acuerdo a los ejercicios motrices evaluados desde el test, el resultado más asertivo fue el 44% que equivale a 4 estudiantes, los cuales obtuvieron el 100% y el puntaje más bajo fue del 22% equivalente a 2 estudiantes, se puede ver el cambio que tiene estos dos estudiantes a medida que pasa la clase, ya que como se evidencia en la gráfica 12, todos estuvieron en promedios sobresalientes, pero al momento de entrar a evaluar lo motriz sienten el peso y creen en que si fallan obtendrán un refuerzo negativo; este pensamiento los lleva a cerrar el ejercicio y por ende a fallar el test (ver anexo 16).

De acuerdo, a las sesiones vistas en el componente cognitivo se vera la actitud hacia la actividad física, vista desde los dos elementos, Actitud hacia el proceso y actitud hacia el resultado; comenzaremos respectivamente diciendo que los conocimientos generados en el

proceso de las actividades dan como análisis las sapiencias previas que tenía cada estudiante, donde ellos traerán esos pensamientos a la clase para poder realizar y dar cuenta de los objetivos dependientes de la sesión.

La sexta intervención de la ejecución piloto estuvo enmarcada por la participación de 9 estudiantes, la sesión esta trabajada bajo la perspectiva de la dinámica general fortalecida con la actitud hacia el interés, visto esto desde una idea planteada como cuerpo en perfecta ejecución, la evidencia recogida en la práctica estuvo marcada por el funcionamiento de los medios tecnológicos, dado que se presentaron varias fallas de conectividad,

**Gráfica 12**  
**Resultados del Test Lateral dominance Harris**



**Fuente:** Elaboración propia

lo que genera una fluidez baja del desarrollo de las actividades, sin embargo, las actividades se lograron realizar con una mayor duración del tiempo de la sesión (ver anexo 17) Los desempeños evaluados sobre la muestra motriz (ver anexo 18) dan un despliegue de un nivel aceptable de la coordinación dinámica general, tomado con un 56% de los estudiantes, es decir, que 5 estudiantes realizaron las actividades de manera intermitente, la

ejecución de los ejercicios no son perfectos, pero dan buenas bases, así mismo, se denota ante cámara la actitud interesada por desarrollar cada vez mejor el ejercicio (Gráfica 13).

El restante de los estudiantes están en los extremos, mostrando un 22% en el desinterés por el desarrollo de las actividades, tanto en la ejecución de los movimientos, como en la actitud hacia el interés de los mismos, debido al contexto en el que se encuentran de sus casa se evidencia la facilidad de distracción, acompañado por los problemas de conexión presentados por el docente, los estudiantes abandonaban la presencia ante cámara, a diferencia del 22% que estuvo sobresaliente, donde la ejecución de los movimiento eran correctos, como su actitud sobre los mismos, siempre estuvieron ante cámara a pesar de los inconvenientes y realizaban ejercicios aun sin que el docente lo estuviese indicando.

El análisis procedente del test implementado en esta sesión arroja los siguientes resultados estadísticos, el 56% de los estudiantes se encuentra en un nivel superior equivalente a 5 estudiantes, un 33% se encuentra en nivel alto esta cifra equivale a 3 estudiantes y por último encontramos un 11% referente a un único estudiante el cual se sitúa en nivel bajo.

En cierto grado de afinidad los estudiantes que estuvieron más concentrados tanto con sus compañeros como en la actividad pudieron dar una buena ejecución en los ejercicios, el único estudiante que tuvo nivel bajo fue el que menos estuvo presto a la clase, rechazando en muchas ocasiones las explicaciones y ejemplos del ejercicio (ver anexo 19). Este grado de desinterés visto permite evidenciar la anulación completa de la intención en la teoría de acción planificada, ese control e intención que se instaura en la penúltima

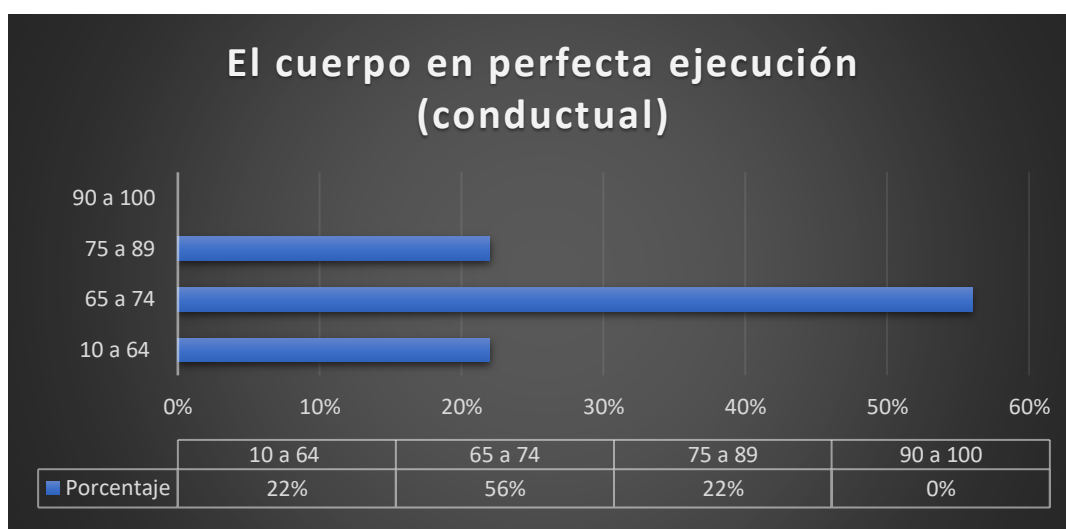


sesión es completamente omitido por el estudiante haciendo que los resultados sean bajos (ver gráfica 14).

Para el último tema de nuestra propuesta tuvimos que tomar la decisión de realizar dos sesiones de una hora cada una, donde se trabajará en una a solamente lo actitudinal y otra donde se trabajará el balanceo psicomotor (ver anexo 20).

### Gráfica 13

#### Resultados actitudinales componente conductual sesión El cuerpo en perfecta ejecución

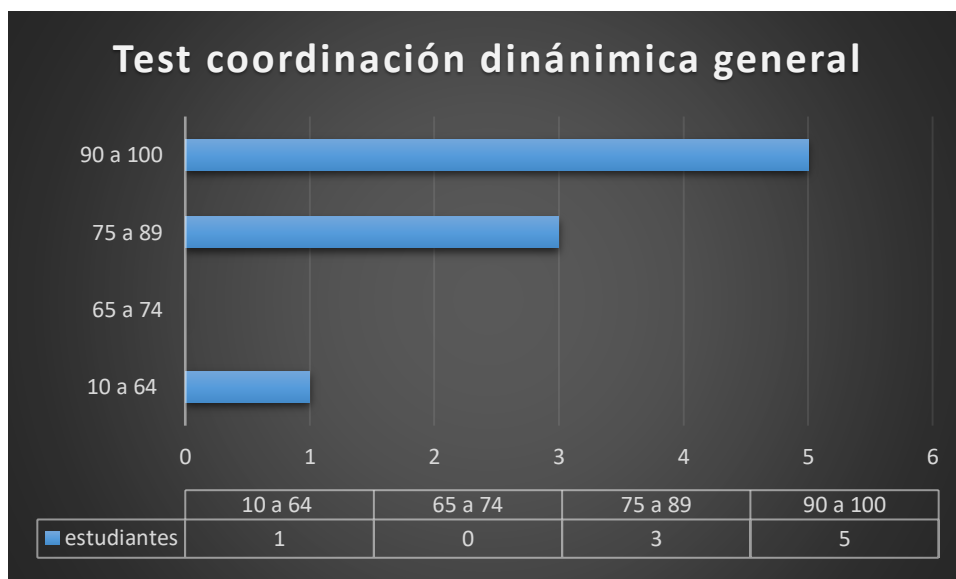


**Fuente:** Elaboración propia

Dentro del análisis de las actitudes en la penúltima sesión se tomó como argumento un desempeño actitudinal (ver anexo 21) de cada sesión anterior, lo que permite visualizar un panorama general del desarrollo de las actitudes, como lo muestra la gráfica el 44% de los estudiantes demostraron un nivel superior, cabe resaltar que no se dieron resultados de nivel bajo según los criterios de desempeños, dejando entre ver que en este tipo de población muestra un interés sobre la actividad física, no obstante no podemos asegurar este resultado con todo tipo de población, el nivel intermedio donde se encuentra el 55% de los estudiantes, esto lo entendemos como un promedio probable de mejora, lo que requiere

una mirada, pensando que el tema de la virtualidad tuvo si influencia en la disposición frente a las actividades o bien sea, la conectividad a internet (Ver gráfica 15).

**Gráfica 14**  
**Resultados del Test coordinación dinámica general**



**Fuente:** Elaboración propia.

El rol docente juega un papel importante en esta mirada dado que se pudieron pasar por alto aspectos actitudinales que no vimos o no estuvieron reflejados corporal ni verbalmente por los estudiantes, y que se llagaron a pasar por alto, donde los docentes lo dimos por hechos o positivos.

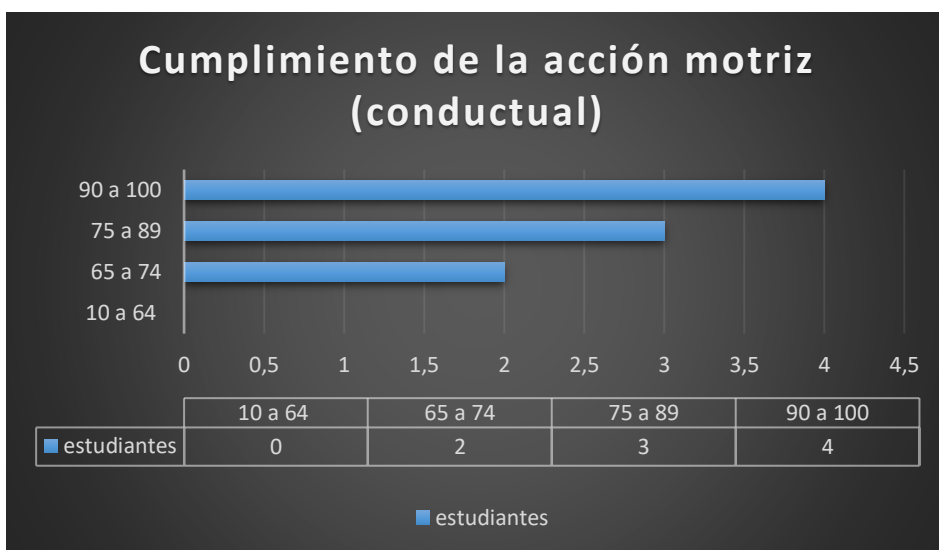
Para la última sesión, se realizan 8 pruebas motrices, cada una corresponde a un ejercicio de las sesiones anteriores, denominada cumplimiento motriz, esto como prueba final de las conductas motrices, así mismo, se envía nuevamente la prueba diagnóstica para respectivo análisis (ver anexo 22).

Los resultados obtenidos están derivados de la participación de 5 estudiantes que participaron de esta sesión, al igual que las sesiones anteriores esta estuvo programada por

la plataforma zoom, las practicas motrices, estuvieron enmarcadas por actitudes significativas, no todas en su totalidad pero las actitudes hacia el interés, el goce de la actividad, la actitud positiva, sobresalieron en la realización de los ejercicios, la comunicación fue pertinente e individual, en términos de evaluación general motriz los resultados fueron positivos, el 20% obtuvo un resultado final básico, los resultados de alto y superior estuvieron divididos entre 40% cada uno, de acuerdo a esto en los resultados globales de las pruebas realizadas nos arroja un 86% de efectividad grupal lo que nos enmarca en un desempeño alto a nivel grupal (Gráfica 16).

**Gráfica 15**

**Resultados actitudinales componente conductual sesión Cumplimiento de la acción motriz**



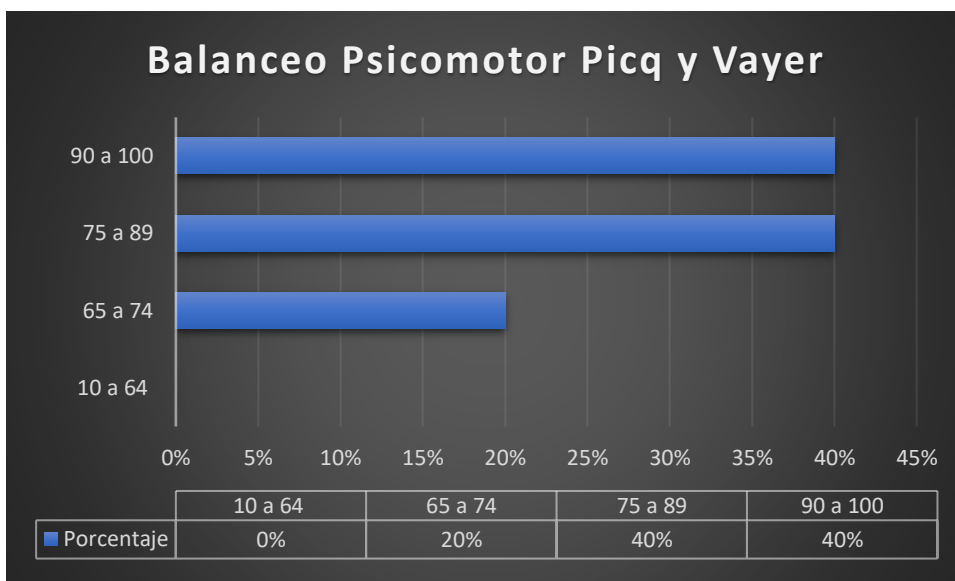
**Fuente.** Elaboración propia

En cada sesión se tuvo en cuenta el material disponible por cada estudiante, tanto en el manejo de diapositivas y utensilios ( ver anexo 23), el material de apoyo audio-visual se realizó con imágenes que mantuvieran la atención, en el uso de los materiales didácticos estuvo a cargo de cada uno de los estudiantes de acuerdo con las posibilidades que se

encontraban en cada hogar, es decir, el docente al concluir la sesión daba las indicaciones de los materiales a necesitar para la próxima clase, el estudiante cuente con la posibilidad de conseguir los materiales exactos o adaptar cualquiera que tenga a la mano y preste la facilidad.

**Gráfica 16**

**Resultados de la prueba de Balanceo Psicomotor de Picq y Vayer**



**Fuente:** Elaboración propia

Al concluir las sesiones y comenzar el análisis se puede evidenciar algunos vacíos que se tendrán en cuenta para la modificación del proyecto, uno de esos, son las preguntas realizadas en la evaluación diagnóstica, ya que muchas de ellas tomaron el contexto del colegio, y mientras esta se realizó la ejecución de las sesiones salieron de ese ámbito, es decir, que el contexto se modificó haciendo que las preguntas no fueran pertinentes para el diagnóstico, el otro punto son las opciones de respuesta ya que estas se dan por las caras feliz, neutra y triste, induciendo con ello a que los estudiantes tomaran las respuestas de felicidad demostrando que la triste está mal o es mala para ellos. También se debe tener en

cuenta un diagnóstico aparte sobre creencias estas vistas desde los conocimientos que tiene el estudiante, es decir la percepción y experiencia que llevan a este a tener una actitud.

Seguido de esto el material no era el adecuado frente a la población no fue la mejor, ya que por la edad los esquemas, gráficas y mucho de lo presentado en diapositivas no fue lo preciso y claro para ellos, dejan entre ver las preguntas que pudieron ser evitadas con un mejor trabajo en las presentaciones; generando inconvenientes de comprensión, seguido de problemas en la ejecución de los ejercicios, este tipo de inconsistencias hacían que la sesión fuera intermitente y afectara la disposición de los estudiantes.

El rol docente estuvo enmarcado por errores en las comunicaciones debido a las redes de internet que no permitían un flujo correcto, mientras el docente realizaba mando directo modificado era más precisa la ejecución de los ejercicios, pero al dar una asignación de tareas era donde se evidenciaba la actitud o disposición por parte del estudiante frente a las actividades, esto conllevaba a que al revisar lo propuesto por un estudiante en específico algunos estudiantes se dispersaban de la clase, observando incluso como hacían otras actividades dentro de su casa totalmente diferentes a la clase.

## **Reflexiones finales**

La mediación en la educación se vio transformada al no poder realizar las clases presenciales, por ende, todo tuvo un salto a la virtualidad, este campo es complejo, dado que requiere de la tecnología para un correcto funcionamiento, los espacios adecuados en los hogares para la atención de clases, y el trabajo en contacto con el prójimo estaba restringido, para la fecha de la ejecución piloto del proyecto.

De esta manera, la evaluación docente y la evaluación del proyecto, tienen sabores agridulces, es decir, dentro de las acciones docentes se cometieron equivocaciones, como en el diagnóstico, donde se pudo haber inducido las respuestas por el uso de emociones con carga valorativa en su expresión, como opción de respuesta; de igual manera, el proyecto dentro de las proyecciones dadas para su cumplimiento, nos da una noción teórica muy clara pero al llevarla en ejecución el tiempo juega un papel fundamental, dado que uno de los principios del diseño curricular seleccionado es la profundidad en cada uno de los temas, por lo que se hace necesario pensar en más sesiones por tema para lograr dar seguimiento y solución a los problemas que se pueden llegar a encontrar en la observación y análisis de cada una de las sesiones.

Como docentes estamos en constante transformación, se genera interés por el conocimiento y correcto manejo de herramientas virtuales para el desarrollo de las clases, la función docente está delimitada a votos de confianza hacia el estudiante, así mismo, entender las limitaciones tecnológicas que puede presentar cada estudiante, la planificación de cada sesión estaba orientada por los propósitos que apuntaban al ser

humano a formar, mostrados desde los componentes que forman una actitud, así mismo, relacionando los componentes psicomotrices se deja un claro camino curricular a implementar, así como los estilos de enseñanza utilizados, mando directo modificado y descubrimiento guiado, los cuales no resultan ser una camisa de fuerza para futuras implementaciones.

La comunicación individual jugó un papel importante, debido a que para lograr mantener la atención de los estudiantes era pertinente nombrarlos y preguntar por las actividades que se estaban realizando en el momento de la sesión, esto de igual manera, permite conocer la actitud tomada frente a las diferentes actividades propuestas, lo que nos brindó una información para las evaluaciones actitudinales.

Como docentes mantuvimos una actitud de compromiso con el proyecto, afrontando la situación atípica presentada a nivel mundial por la COVID-19, se mantuvo la idea de desarrollar el proyecto tal y como estaba estipulado, con la finalidad de obtener información relevante.

Desarrollar el proceso con mediación tecnológica nos permitió ver la influencia del espacio y todo lo que rodea al estudiante, debido a que se encontraban muchas interferencias por parte de externos bien sean familiares o ruidos de calle, lograr la atención del estudiante requería mayor trabajo, dado que para dar explicación y ejemplo de un ejercicio era necesario alejarse de la cámara, lo que impedía ver con claridad la buena ejecución del ejercicio, retos del trabajo virtual que nos deja lecciones sobre los errores cometidos en la ejecución y evaluación.

La evaluación del proyecto se toma desde los campos humanístico, pedagógico y disciplinar; desde el punto de vista humanístico los resultados son positivos dado que es congruente la mirada de las actitudes a trabajar y el modo de configurarla de acuerdo a las creencias y experiencias previas como lo indica la teoría; desde el campo pedagógico la línea tomada tiene relación con la importancia de los contextos y experiencias previas, así como con la didáctica más apropiada.

Emplear el estilo de enseñanza mando directo modificado fue positivo dado que permitió el control y desarrollo de las clases virtuales y dar continuidad al proyecto, cabe resaltar que fue el medio utilizado para generar atención de los estudiantes para la explicación y ejemplización de las actividades por parte del docente, pero el descubrimiento guiado no pudo ser implementado de manera adecuada debido a inconvenientes que se presentaban con los espacios virtuales, en los cuales se perdía la atención por parte de los estudiantes en el momento de hacer uso de este estilo.

El campo disciplinar tomado desde la psicopedagogía de Picq y Vayer resultó pertinente para llevar a cabo las actividades de los encuentros sincrónicos virtuales, permitiendo la realización de actividades con objetivos claros desde el punto de vista motriz y que a su vez permitían la observación de comportamientos corporales y verbales en el desarrollo de las sesiones, dando una posibilidad de análisis sobre la disposición por parte de los estudiantes, las creencias o experiencias previas con las que contaban los estudiantes apuntaron a una actitud significativa frente a la actividad física, tales como el positivismo, la pro actividad y el goce, las cuales favorecieron el desarrollo del proyecto.

Los resultados de cada sesión se obtuvieron con la aplicación del test psicomotor, la rúbrica de evaluación y el diario de campo, los cuales nos entregaba muy buena



información de cada sesión; sin embargo no se tuvo en cuenta las mejoras actitudinales para la siguiente sesión, tan solo se percibía el desarrollo y si este mejoraba durante la clase, lo cual afectó el análisis detallado de cada actitud, impidiendo atender de manera específica a los estudiantes que obtuvieron resultados negativos, lo que muestra que se realiza una calificación sobre los resultados de la actitud trabajada y no se realiza una configuración posterior para articular adecuadamente los componentes planteados y poder dar cuenta del proceso como tal; esto se tomara en cuenta para posteriores aplicaciones del proyecto, donde se verán los aprendizajes previos del estudiante dentro de cada sesión, se realizaría un formato de creencias previas sobre la actitud a trabajar de cada unidad; también se hará énfasis en la población que no alcance a cumplir con los propósitos de la actitud trabajada.

Sobre la actitud no se logran evidenciar el fortalecimiento sustancial, es decir, una configuración de la actitud tónica integral, debido a que, solo se realizó una sesión por tema, por tanto, las observaciones realizadas por sesión y los inconvenientes actitudinales encontrados sobre la actitud trabajada, no tenían un segundo campo de acción con las correcciones o acciones de mejora correspondientes, pero se añade, que la participación fue activa y existió una actitud hacia el interés en cada una de las sesiones, como también se logra visualizar una actitud proactiva, no precisamente configuradas por el docente, es innegable que la actitud positiva y feliz se mantuvieron en gran parte de la sesiones.

El espacio, así como los utensilios que eran utilizados por los estudiantes para el desarrollo de las actividades jugaron un papel importante, no todos contaban con los utensilios, sin embargo, la solución por parte de los estudiantes estuvo presente, demostrando el interés por las actividades, el goce y lo significativo que resulta hacer una actividad física dentro de este tipo de población.

Cabe señalar que debido a la edad (6-8 años) es natural el interés por la actividad física, sin embargo, en otro tipo de población puede variar este interés, esto nos lleva a plantear que dependiendo de la edad de la población como de su contexto, el proyecto se podría plantear en atención a un problema; pero en este caso la configuración de la actitud tónica integral obedece a la necesidad de dejar una pauta sobre la importancia de la actividad física en los niños y jóvenes y afianzar el interés por estar activos a lo largo de toda su vida, dándole importancia a la actitud significativa y afianzando el interés por ser activos físicamente.

Es así que, la labor docente con la población infantil, respecto al ser activos físicamente estaría enmarcada en fortalecer y mantener todos aquellos componentes de una actitud, tales como, el goce o disfrute por el movimiento, el interés y proactividad por conocer e implementar de mejor manera las acciones motrices, una labor que con el tiempo tendría efectos positivos para mantener este hábito.

Es pertinente resaltar con agrado que el desarrollo del proyecto estuvo orientado por unos planteamientos teórico disciplinar, humanístico y pedagógico coherentes, por otro lado, el desarrollo práctico deja en evidencia aspectos por mejorar respecto a lo metodológico y lo evaluativo, y la necesidad de proyectar la evaluación docente para poder recibir información que pueda ser clave para el permanente mejoramiento.

Ahora bien, será necesario tener en cuenta los desempeños que debe cumplir el docente, ya que solamente se realizó una autoevaluación docente muy general, dando como resultado el trabajo positivo frente a las circunstancias de la pandemia; por eso se sugiere para próximas implementaciones, por su importancia para la revisión de habilidades comunicativas, de planeación y didácticas, elaborar un instrumento con criterios muy claros

que pueda ser respondido por los participantes del proceso, y así poder recoger información importante para el constante mejoramiento docente.

Teniendo en cuenta que el principio de profundidad no hizo parte del propósito del pilotaje del proyecto, el cual hace parte de la perspectiva de diseño curricular escogida, nos queda como tarea en nuestro campo de desempeño como educadores físicos y proyección de esta propuesta poder implementarla en toda su magnitud, así como atender a los otros aspectos metodológicos y evaluativos mencionados.

## Anexos

### Anexo 1. Codificación diarios de campo

FRAGMENTOS	FRASE O PALABRA	ESPECIFICO	
autónomos recibiendo las indicaciones del profesor	Autonomía	Autonomía	
si hay algún error es corregido muy rápidamente	Proceso cognitivo	Cognitivo	Teoría de acción razonada (Foshb)
tratan de pensar una solución mas acorde a los movimientos según su experiencia	Solución de problemas	Proactivo	Actitudes, personalidad y compor
reacciona positivamente	Actitud positiva	Positivo	Actitudes, personalidad y compor
los estudiantes se despiden afectuosamente	agradecimiento	Emotiva	Actitudes, personalidad y compor
se observa muy poca de atención a las actividades	Poca atención	Desinteres	Actitudes, personalidad y compor
que más alegre se ve, denotando una simpatía por la actividad	Goce a la actividad	Feliz	Actitudes, personalidad y compor
mayoría de chicos controla sus segmentos del cuerpo	Control segmentario	Segmentario	Balaneo psicomotor (Piqq y Vay)
esperando la rápida reacción del estudiante frente a la actividad	Reacción corporal	Mortricidad de base	Balaneo psicomotor (Piqq y Vay)
el docente les pregunta si están bien en relación con los demás compañeros al que ellos, rápidamente corrigen su postura.	Solución de problemas	Proactivo	Actitudes, personalidad y compor
se evidencia la dificultad en poder observar los ejercicios	Error por uso tecnologico en la visualizacion de los ejercicios	Contexto	Pandemia, covid -19
donde se ve acompañamiento por parte de un padre de familia al estudiante samuel garzón,	Acompañamiento	Dimension social	Dimensiones basicas de un desarr
se encuentra disperso, se aleja continuamente de la cámara, y debido a la presencia del padre de familia es que se observa un poco de atención a las actividades	Atención forzada por el acompañamiento	Norma subjetiva	Teoría de acción razonada (Foshb)
se presentan interferencias de señal en la posibilidad de video durante la sesión el docente sale de la sesión e intenta ingresando nuevamente para validar si mejora la comunicación	Fallas tecnologicas o tecnicas	Contexto	Pandemia, covid -19
se encuentran problemas con el audio del docente se encuentra entre cortado, la fluidez de las	Fallas tecnologicas o tecnicas	Contexto	Pandemia, covid -19

## Anexo 2. Sesión Sensaciones comprobadas con mi postura

Universidad Pedagógica Nacional  
Facultad de Educación Física  
Licenciatura en Educación Física

Tipo de formato: planeación de clase

Fecha: 03-06 - 2020

**Proyecto:** Configuración de la actitud tónica integral para ser activo físicamente

**Docentes:**

Oscar Mauricio Arias Linares

Edwin Fabricio Caraballo Roa

**UNIDAD DIDACTICA:** El camino a la emociones del cuerpo

**Tema:** Sensaciones comprobadas con mi postura

**Propósito de la sesión:** Desarrolla el goce y favorece el juzgamiento de la actividad a partir de las sensaciones comprobadas con la postura corporal

Pre-impacto	Impacto	Post-impacto
	Se realizara la clase por videollamada desde la aplicación zoom, donde se realizaran las diferentes actividades relacionadas al equilibrio tonico postural y al componente afectivo	Instrumento de evaluacion en rubrica de los objetivos de aprendizaje
	Los ejercicios a realizar tendran como proposito el goce por la actividad asi mismo juzga de manera favorable la realizacion de la actividad de manera optimista.	

Fase y tema central	Metodología de la sesión	Propósito de la fase
APERTURA	Desarrollo de la sesión <b>Actividad del arbol:</b> La actividad se encaminara a mejorar la postura y el equilibrio, asemejando la rigidez de un arbol. <b>Proposito 1</b> Siente el sostén fundamental del propio cuerpo distinguiendo que reside en los pies y piernas. <b>Proposito 2.</b> Identifica la columna vertebral como armadura fundamental de la postura erguida.	Criterios de éxito y logros de ejecucion 1.Reconoce los diferentes segmentos del cuerpo 2. Se mantiene rígido y estatico en los ejercicios 3. Mantiene su cuerpo en control y en buena postura 4. Mantiene el equilibrio con diferentes puntos de apoyo 5. Se nota alegre y goza de la actividad 6. Participa activamente en las diferentes actividades.
Se comenzara con una actividad de reconocimiento de las partes del cuerpo	<b>Actividad sobre balanceo:</b> Se indican algunos movimientos de balanceo, donde el estudiante reconosca la importancia en el control corporal para mantener el equilibrio. <b>Proposito 1.</b> Comprende los diferentes puntos de apoyo del cuerpo y ejecuta una posicion correcta frente al ejercicio <b>Proposito 2.</b> Perfecciona el ajuste corporal para encontrar la postura necesaria en el ejercicio	
(Conocimiento corporal)	<b>Actividad Equilibristas:</b> Somos equilibristas y nos vamos a entrenar para la próxima actuación en el circo. Colocar los pies y las manos en el suelo, y con las piernas estiradas todo lo que se pueda, acontinuacion vamos a levantar: La mano derecha, la mano izquierda, el pie derecho y el pie izquierdo. (y sus combinaciones). <b>Proposito 1.</b> Logra el goce de la actividad y se nota alegre ante ella <b>Proposito 2.</b> Participa en los ejercicios con buena disposicion	
Cierre Hetero evaluacion	El cierre se hara el test de control postural y control del propio cuerpo.	



## Anexo 5. Sesión Agrado en el campo del ritmo

<b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Facultad de Educación Física</b> <b>Licenciatura en Educación Física</b>		
Tipo de formato: planeación de clase		Fecha: 03-06 - 2020
<b>Proyecto:</b> Configuración de la actitud tónica integral para ser activo físicamente	<b>Docentes:</b>	
<b>UNIDAD DIDACTICA:</b> El camino a la emociones del cuerpo	Oscar Mauricio Arias Linares	
	Edwin Fabricio Caraballo Roa	
<b>Tema:</b> Agrado en el campo del ritmo	<b>Propósito de la sesión:</b> Desarrollar las situaciones motrices de espacio-temporalidad y ritmo, logrando con ello el goze por la actividad.	
Pre-impacto	Impacto	Post-impacto
	Se realizara la clase por videollamada desde la aplicación	Instrumento de evaluacion en rubrica de los objetivos de aprendizaje
	Los ejercicios a realizar tendran	
<b>Metodología de la sesión</b>		
Fase y tema central	Desarrollo de la sesión	Propósito de la fase
<b>APERTURA</b>		
Se comenzara con una actividad de	<b>Actividad de las palmas:</b> La actividad se encaminara a mejorar la percepción de ritmo mediante la guía del profesor. <b>Proposito 1</b> Siente felicidad al lograr desarrollar el ejercicio correctamente.	Criterios de éxito y logros de ejecucion 1. Siente felicidad al lograr desarrollar el ejercicio correctamente. 2. Reconoce y replica correctamente los sonidos escuchados. 3. Demuestra gozo o alegría por la realizacion de la actividad. 4. Desarrolla los movimientos asociados con el ritmo. 5. Participa y disfruta de la actividad.
	<b>Actividad siguiendo el ritmo:</b> Se indican algunos sonidos de percusión que deben ser reconocidos y replicados por el estudiante. <b>Proposito 1.</b> Reconoce y replica correctamente los sonidos escuchados. <b>Proposito 2.</b> Demuestra gozo o alegría por la realizacion de la actividad.	
(Conocimiento corporal)	<b>Actividad Movimiento, cuerpo y ritmo:</b> asimila los ritmos anteriores y lo representa con movmientos del cuerpo. <b>Proposito 1.</b> Desarrolla los movimientos asociados con el ritmo. <b>Proposito 2.</b> Participa y disfruta de la actividad.	
Cierre		
Hetero evaluacion	El cierre se hara el test de Stamback	

## Anexo 6. Evaluación actitudinal Agrado en el campo del ritmo

Gimnasio Fuente de Vida preschool							
Fecha:				Grado: Segundo			
Docentes:							
Unidad didáctica:	Preparación afectivo corporal						
Tema:	Agrado en el campo del ritmo						
Escala de Rango:	5 = Nunca	10= Algunas veces	15 = Regularmente	20 = Siempre			
NOMBRE DEL ALUMNO	ASPECTOS A EVALUAR					Puntaje	Observaciones
	Siente felicidad al lograr desarrollar el ejercicio correctamente.	Reconoce y replica correctamente los sonidos escuchados.	Demuestra gozo o alegría por la realización de la actividad.	Desarrolla los movimientos asociados con el ritmo.	Participa y disfruta de la actividad.		
Sa	20	15	20	20	20	95	
Jo	20	15	20	20	20	95	
Al	20	20	20	20	20	100	
Is	20	20	20	20	20	100	
Is	20	20	20	20	20	100	
Nr	20	15	20	20	20	95	
M	20	15	20	20	20	95	
Ju	20	15	20	20	20	95	
Jo	20	15	20	20	20	95	
Ja	20	15	20	20	20	95	
Sa	20	15	20	20	20	95	
Dc	20	15	20	20	20	95	

## Anexo 7. Test mira stamback

	Prueba 1	Puerba 2	Resultado
1	ok	no	50%
	ok	no	50%
s	ok	ok	100%
	ok	ok	100%
	ok	ok	100%
	ok	no	50%
	ok	no	50%
	ok	ok	100%
	ok	ok	100%
a	ok	no	50%
	ok	ok	100%
	no	no	0%




## Anexo 8. Sesión Sensaciones comprobadas con mi postura

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
Tipo de formato: planeación de clase		Fecha: 03-06 - 2020
<b>Proyecto:</b> Configuración de la actitud tónica integral para ser activo físicamente	<b>Docentes:</b> Oscar Mauricio Arias Linares Edwin Fabricio Caraballo Roa	
<b>UNIDAD DIDACTICA:</b> Pensamiento corporal guiado y adecuado		
<b>Tema:</b> Mi vision, una idea ante la situación	<b>Propósito de la sesión:</b> Reconoce la coordinación oculo manual identificando la anticipación los movimientos que puedan responder a la solución mas factible	
Pre-impacto	Impacto	Post-impacto
	Se realizara la clase por videollamada desde la aplicación zoom, donde se realizaran las diferentes actividades relacionadas al  Los ejercicios a realizar tendran	Instrumento de evaluacion en rubrica de los objetivos de aprendizaje
Metodología de la sesión		
Fase y tema central	Desarrollo de la sesión	Propósito de la fase
<b>APERTURA</b>  Se comenzara con una actividades de calentamiento, dirigidas por le profesor encargado, se pasara a juegos de calentamiento, estatuas y Atrapa al zorro	<b>Actividad lanzo y atrapo:</b> La actividad se encaminara a realizar lanzamientos con las manos intentando atrapar el objeto haciendole seguimiento visual. el siguiente ejercicio esta dado por la actividad anterior con la variación de la anulación del seguimiento visual. <b>Proposito 1</b> Relaciona los movimientos de lanzamiento manual con el seguimien to visual para atrapar. <b>Proposito 2.</b> Asocia el lanzamiento con la visión, logrando anticipar la trayectoria del objeto.  <b>Actividad Jordan:</b> La actividad esta encaminada a realizar lanzamientos manuales a un objetivo. <b>Proposito 1.</b> Ejecuta diferentes formas de lanzamiento para lograr el objetivo. <b>Proposito 2.</b> Analiza las diferentes formas de lanzamiento, logrando perfeccionar el lanzamiento hacia el objetivo.	Criterios de éxito y logros de ejecucion 1.Relaciona los movimientos de lanzamiento manual con el seguimien to visual para atrapar. 2. Asocia el lanzamiento con la visión, logrando anticipar la trayectoria del objeto. 3. Ejecuta diferentes formas de lanzamiento para lograr el objetivo. 4. Analiza las diferentes formas de lanzamiento, logrando perfeccionar el lanzamiento hacia el objetivo. 5. Destaca la agilidad del cuerpo para anticiparse ante el movimiento, logrando atrapar el balon antes de llegar al piso.
	<b>Actividad gravedad:</b> El ejercicio se realiza sosteniendo un balon de manera horizontal a la altura del hombro, dejandolo caer con lintención de atraparlo antes de que llegue al suelo. <b>Proposito 1.</b> Destaca la agilidad del cuerpo para anticiparse ante el movimiento, logrando atrapar el balon antes de llegar al piso..	
<b>Cierre</b>		
Hetero evaluacion	El cierre se hara con el test de cordinación viso-manual	

## Anexo 9. Evaluación actitudinal Mi visión, una idea ante la situación

Gimnasio Fuente de Vida preschool							
Fecha:		Grado:	Segundo				
Docentes:							
Unidad didáctica:	Pensamiento corporal guiado y adecuado						
Tema:	Mi vision, una idea ante la situación						
Escala de Rango:	5 = Nunca	10= Algunas veces	15 = Regularmente	20 = Siempre			
ASPECTOS A EVALUAR							
NOMBRE DEL ALUMNO	Relaciona los movimientos de lanzamiento manual con el seguimiento visual para atrapar.	Asocia el lanzamiento con la visión, logrando anticipar la trayectoria del objeto.	Ejecuta diferentes formas de lanzamiento para lograr el objetivo.	Analiza las diferentes formas de lanzamiento, logrando perfeccionar el lanzamiento hacia el objetivo.	Destaca la agilidad del cuerpo para anticiparse ante el movimiento, logrando atrapar el balón antes de llegar al piso.	Puntaje	Observaciones
S	10	10	15	15	10	60	
Ji	15	10	15	15	10	65	
A	15	15	15	15	15	75	
Is	15	10	15	15	15	70	
Is	10	10	15	15	10	60	
N	10	10	15	15	10	60	
N	10	10	15	15	10	60	
Ji	15	15	15	15	15	75	
Jr	15	15	15	15	15	75	
Jr	10	10	15	15	10	60	
S	15	15	15	15	10	70	
E	0	0	0	0	0	0	

## Anexo 10. Test coordinación viso manual

Edad	Material	Duración	Numero de	Pruebas	Faltas	
6 años	Hojas de papel de seda de 5x5 cm.			Hacer una bolita compacta con una mano, la palma vuelta hacia abajo, sin ayudar con la otra. 30" de reposo y cambio de mano		
7 años				Tocar con la extremidad del pulgar, lo más rápido posible, el resto de los dedos uno tras uno, empezando por el meñique y volviendo luego atrás (5-4-3-2-3-4-5) Cambia de mano.		
8 años	Pelota de goma de 6 centímetros de diámetro. Un blanco, cuadrado, de 25x25 cm.			Acertar al blanco situado a 1,5 m de distancia y a la altura del pecho. (Tirar con el brazo flexionado, mano cerca del hombro. Pierna del lado de lanzamiento atrás).		
			Prueba 1	prueba 2	Prueba 3	Resultado
			Ok	ok	no	67%
			no	ok	no	33%
			Ok	ok	no	67%
			Ok	ok	no	67%
			Ok	ok	no	67%
			no	ok	no	33%
			no	ok	no	33%
			Ok	ok	no	67%
			Ok	ok	no	67%
			Ok	ok	no	67%
			no	no	no	0%

## Anexo 11. Sesión Mi cuerpo de prepara

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
Tipo de formato: planeación de clase		Fecha: 03-06 - 2020
<b>Proyecto:</b> Configuración de la actitud tónica integral para ser activo físicamente	<b>Docentes:</b>	
	Oscar Mauricio Arias Linares	
<b>UNIDAD DIDACTICA:</b> Pensamiento corporal guiado y adecuado	Edwin Fabricio Caraballo Roa	
<b>Tema:</b> Mi cuerpo se prepara	<b>Propósito de la sesión:</b> Contrala los diferentes segmentos corporales para dar respuesta a una situación.	
Pre-impacto	Impacto	Post-impacto
	Se realizara la clase por videollamada desde la aplicación zoom,	Instrumento de evaluacion en rubrica de los objetivos de aprendizaje
Metodología de la sesión		
Fase y tema central	Desarrollo de la sesión	Propósito de la fase
APERTURA  Se comenzara con una actividad de calentamiento, ludicas sobre traer objetos, juego de bombas y extremidades	<p><b>Actividad desde el suelo :</b> La actividad se realizara ubicando a los estudiantes en el suelo, deben estar lo mas relajado posible, a la voz del docentes elevan el segmento indicado (brazo o pierna) y lo mantienen elevavado por el tiempo que dispo nga el docente.</p> <p><b>Proposito 1</b> Realiza de manera acertada y correcta la tension muscular n el segmento indicado.</p> <p><b>Proposito 2.</b> Tolera el fracaso en caso de presentarse y demuestra esfuerzo por superarlo.</p> <p><b>Actividad sol y luna :</b> La actividad esta encaminada con la voz del docente, la misma que al indicar sol, (como es de dia) los estudiantes deberan tratar en el mismo puesto haciendo el mayor ruido posible, asi mimo, al indicar luna (como es de noche) debera hacerlo lo mas silencioso posible.</p> <p><b>Proposito 1.</b>Representa de manera clara las distinciones de rapido y lento.</p> <p><b>Proposito 2.</b> Atiende de manera proactiva cada una de las indicaciones del docente.</p>	Criterios de éxito y logros de ejecución 1.Realiza de manera acertada y correcta la tension muscular n el segmento indicado. 2. Tolera el fracaso en caso de presentarse y demuestra esfuerzo por superarlo. 3. Representa de manera clara las distinciones de rapido y lento. 4. Atiende de manera proactiva cada una de las indicaciones del docente. 5. Demuestra eficacia en la realizacion de los saltos y sus variaciones, como de la actitud puesta en la misma.
	<p><b>Actividad el cielo:</b> El ejercicio se realiza indicando a los estudiantes trotar por el espacio que tienen disponible, y en el momento que escuchan musica deben saltar estirando los brazos simulando coger el cielo, la variaciones del mismo estan a cargo de las indicaciones del docente.</p> <p><b>Proposito 1.</b> Demuestra eficacia en la realizacion de los saltos y sus variaciones, como de la actitud puesta en la misma.</p>	
Cierre		
Hetero evaluación	El cierre se hara con el test de control segmentario	

## Anexo 12. Evaluación actitudinal Mi cuerpo se prepara

Gimnasio Fuente de Vida preschool								
Fecha:		Grado:	Segundo					
Docentes:								
Unidad didáctica:	Pensamiento corporal guiado y adecuado							
Tema:	Mi cuerpo se prepara							
Escala de Rango:	5 = Nunca	10= Algunas	15 = Regularmente	20 = Siempre				
NOMBRE DEL ALUMNO	ASPECTOS A EVALUAR						Puntaje	Observaciones
	Realiza de manera acertada y correcta la tensión muscular n el segmento indicado.	Halla formas de ejecutar el movimiento adaptandolo a su propio cuerpo	Representa de manera clara las distinciones de rapido y lento.	Atiende de manera proactiva cada una de las indicaciones del docente.	Demuestra procesos cognitivos para la adquisición de soluciones posibles			
Sa	15	15	10	20	10	60		
Jo								
Al	20	20	15	20	15	90		
Isa	15	20	15	20	15	85		
Isa								
Né								
M.								
Ju.	20	20	10	20	10	80		
Jo								
Mi	15	20	15	20	10	80		
Sa	20	20	20	20	15	95		
Sa	15	15	10	20	10	70		

## Anexo 13. Test control segmentario

Descripcion						
<p>Oscilaciones de los brazos relajados: - Consignas y demostración por parte del observador: "Manteniendo la espalda recta, sin moverla para nada, tú vas a balancear los brazos de delante a atrás sin tratar de retenerlos. El criterio de éxito en la flexión de los brazos por el codo. No se tiene en cuenta el control postural más que en caso de dificultad apreciable. - Fallos: los brazos son conducidos o lanzados, permanecen extendidos. - 2 Intentos. Ninguna</p>	<p>Relajación lateral de los brazos y control emocional: Ninguna demostración: - Consignas: "Vamos a hacer lo mismo que hemos hecho hace un momento. Vas a soltar los brazos a los lados cuando yo te lo diga, pero esta vez yo te lo diré golpeando así (golpe seco de una regla sobre la mesa o de un bastón en suelo duro). "Sube los brazos por los lados, los mantienes, y los soltarás cuando yo haya dado el</p>	<p>Relajación lateral de los brazos y elevación simultánea de una rodilla. . Criterios de éxito: deben realizarse dos condiciones: relajación de los brazos (rebotando sobre el muslo) y simultaneidad (la caída de los brazos debe efectuarse durante la elevación de la rodilla). - Se considera un fallo si la caída de los brazos se hace antes o después (incluso antes y después) de la elevación de la rodilla. No se tiene en cuenta el control postural</p>				
	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4	Porcentaje	
Sa	No	No	ok	No	25%	
Jo	No	Ok	ok	No	50%	
Al	No	No	ok	No	25%	
Isa	Ok	Ok	ok	No	75%	
Isa	Ok	No	ok	No	50%	
Né	No	Ok	ok	No	50%	
M.	No	Ok	ok	No	50%	

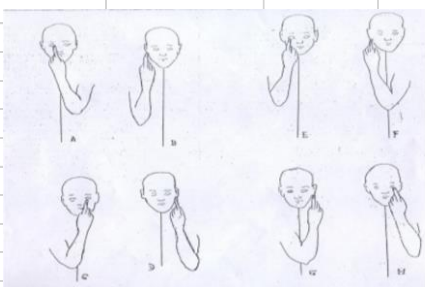
## Anexo 14. Sesión Mi cuerpo: Izquierdo y Derecho

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
Tipo de formato: planeación de clase		Fecha: 03-06 - 2020
<b>Proyecto:</b> Configuración de la actitud tónica integral para ser activo físicamente	<b>Docentes:</b> Oscar Mauricio Arias Linares Edwin Fabricio Caraballo Roa	
<b>UNIDAD DIDACTICA:</b> Pensamiento corporal guiado y adecuado		
<b>Tema:</b> Mi cuerpo: izquierdo y derecho	<b>Propósito de la sesión:</b> Reconoce los segmentos derecha e izquierda en tren inferior y superior, así mismo, manejo verbal asertivo.	
Pre-impacto	Impacto	Post-impacto
	Se realizara la clase por videollamada desde la aplicación zoom.  Los ejercicios a realizar tendran	Instrumento de evaluacion en rubrica de los objetivos de aprendizaje
Metodología de la sesión		
Fase y tema central	Desarrollo de la sesión	Propósito de la fase
APERTURA	<p><b>Actividad La silla :</b> La actividad se realizara con una silla en la cual se situa el estudiante en frente de la misma a una distancia de dos pasos, a la voz del profesor se dirjen por le costado derecho o izquierdo, devolviendose por debajo de la silla.</p> <p><b>Proposito 1.</b> Reconoce sus segmentos entre derecha e izquierda.</p>	Criterios de éxito y logros de ejecucion 1.Reconoce sus segmentos entre derecha e izquierda. 2. Reconoce el logro o error de reaccion hacia la direccion correcta. 3. Analiza como corregir los errores de eleccion de direccion, manifestando mayor atención. 4. Destaca la capacidad bidiestra de la lateralidad y tren inferior y superior. 5. Mantiene los postura corporal y movimientos serenos.
Se comenzara con una actividad de calentamiento juego de el piso mi tapete de baile, donde se tendra que seguir las indicaciones del profesor, realizando saltos al frente, atrás, a la derecha y a la izquierda	<p><b>Actividad Elecciones:</b> La actividad esta encaminada a realizar desplazamientos a objetivos anteriormente dispuestos, los cuales estaran ubicados a una distancia moderda del estudiante, quien atendera dirigirse a la voz del docente.</p> <p><b>Proposito 1.</b> Reconoce el logro o error de reaccion hacia la direccion correcta.</p> <p><b>Proposito 2.</b> Analiza como corregir los errores de eleccion de direccion manifestando mavor atención</p>	
	<p><b>Actividad El balon:</b> El ejercicio se realiza con un balon de cualquier tipo frente a una pared, el estudiante lanza el balon hacia la pared con la mano indicada por el docente y el rebote lo recibe con el pie contrario a la mano indicada. .</p> <p><b>Proposito 1.</b> Destaca la capacidad bidiestra de la lateralidad y tren inferior y superior.</p> <p><b>Proposito 2.</b> Mantiene los postura corporal y movimientos serenos.</p>	
Cierre		
Hetero evaluacion	El cierre se hara evaluacion sobre Lateralidad	

## Anexo 15. Evaluación actitudinal Mi cuerpo: Izquierdo y derecho

Gimnasio Fuente de Vida preschool							
Fecha:		Grado:	Segundo				
Docentes:							
Unidad didáctica:	Pensamiento corporal guiado y adecuado						
Tema:	Mi cuerpo: izquierdo y derecho						
Escala de Rango:	5 = Nunca	10= Algunas	15 = Regular	20 = Siempre			
ASPECTOS A EVALUAR							
NOMBRE DEL ALUMNO	Reconoce sus segmentos entre derecha e izquierda.	Reconoce el logro o error de reaccion hacia la direccion correcta.	Analiza como corregir los errores de eleccion de direccion, manifestando mayor atencion.	Destaca la capacidad bidestra de la lateralidad y tren inferior y superior.	Mantiene los postura corporal y movimientos .	Puntaje	Observaciones
	20	15	15	10			
	20	15	15	15			
	20	20	15	20			
	20	20	15	15			
	20	10	15	10			
	20	15	15	15			
	20	15	15	10			
	20	15	15	10			
	20	20	15	10			

## Anexo 16. Test de Harris sobre lateralidad

Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4	Prueba 5	Porcentaje	
	Movimiento de brazo derecho con objeto al brazo izq. Sin objeto. Criterio: NO DEBE CAER EL OBJETO	noción izquierda, derecha en ejercicio de	Diferentes combinaciones de la prueba 1, ej. Con el la mano derecha tocarse el ojo izquierdo y con la mano izquierda tocarse la oreja derecha. Etc	con la mano derecha lanzar y con el pie izquierdo pegar.		
Samuel Garzon	ok	no	ok	ok	no	60%
Jo:		ok	ok	ok	no	80%
Al:		ok	ok	ok	ok	100%
Is/		ok	ok	ok	ok	100%
Ne		no	no	ok	no	40%
Ju:		ok	ok	ok	ok	100%
Jo:		ok	ok	ok	no	80%
Sa		ok	no	ok	ok	80%
Sa		ok	ok	ok	ok	100%

## Anexo 17. Sesión El cuerpo en perfecta ejecución

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
Tipo de formato: planeación de clase		Fecha:
<b>Proyecto:</b> Configuración de la actitud tónica integral para ser activo físicamente	<b>Docentes:</b>	
<b>UNIDAD DIDACTICA:</b> Pensamiento corporal guiado y adecuado	Oscar Mauricio Arias Linares	
	Edwin Fabricio Caraballo Roa	
<b>Tema:</b> El cuerpo en perfecta ejecución	<b>Propósito de la sesión:</b> Comprende y desarrolla en frecuencia la coordinación dinámica general, además, demuestra interés hacia la actividad.	
Pre-impacto	Impacto	Post-impacto
	Se realizara la clase por videollamada desde la aplicación zoom, donde se Los ejercicios a realizar tendran	Instrumento de evaluacion en rubrica de los objetivos de aprendizaje
Metodología de la sesión		
Fase y tema central	Desarrollo de la sesión	Propósito de la fase
APERTURA  Se comenzara con una actividad de calentamiento con los juegos pato pato ganzo modificado, movimiento articular	<p><b>Actividad Sencillo :</b> La actividad se realizara con un balon, realizando saltos de apertura y cierre de piernas, así mismo, con las manos en posición horizontal a la altura de los hombros sosteniendo el balon , se realizaran variaciones de las manos a la voz y explicación del docente. <b>Proposito 1.</b> Demuestra correcta ejecución y dominio del nivel sencillo. <b>Proposito 2.</b> Demuestra esfuerzo por una realización correcta del ejercicio.</p> <p><b>Actividad Moderado:</b> La actividad se realizara con el balon, realizando saltos cruzados de piernas, así mismo, con las manos en posición horizontal a la altura de los hombros sosteniendo el baston, se realizaran variaciones de las manos a la voz y explicación del docente. <b>Proposito 1.</b> Maneja de manera correcta la ejecucion de los ejercicios a nivel moderado. <b>Proposito 2.</b> Atiende a observaciones que se entregan por parte del docente.</p> <p><b>Actividad Entendiendo:</b> De acuerdo a los ejercicios planteados en las dos actividades anteriores, se indicara al estudiante realizar una muestra de los mismos, en un orden de sencillo a moderado. <b>Proposito 1.</b> Construye y ejecuta de manera correcta la secuencia de sencillo a moderado, así mismo, se esfuerza por realizar una muestra notable.</p>	Criterios de éxito y logros de ejecucion 1. Demuestra correcta ejecución y dominio del nivel sencillo. 2. Demuestra esfuerzo por una realización correcta del ejercicio. 3. Maneja de manera correcta la ejecución de los ejercicios a nivel moderado. 4. Atiende a observaciones que se entregan por parte del docente. 5. Construye y ejecuta de manera correcta la secuencia de sencillo a moderado, así mismo, se esfuerza por realizar una muestra notable.
<b>Cierre</b>	El cierre se hara el test de coordinacion dinamica del balanceo psicomotor	
Hetero evaluacion		

## Anexo 18. Evaluación actitudinal el cuerpo en perfecta ejecución

Gimnasio Fuente de Vida preschool							
Fecha:				Grado:	Segundo		
Docentes:							
Unidad didáctica:	Pensamiento corporal guiado y adecuado						
Tema:	El cuerpo en perfecta ejecución						
Escala de Rango:	5 = Nunca	10= Algunas	15 = Regular	20 = Siempre			
ASPECTOS A EVALUAR							
NOMBRE DEL ALUMNO	Demuestra correcta ejecución y dominio del nivel sencillo.	Demuestra esfuerzo por una realización correcta del ejercicio.	Maneja de manera correcta la ejecución de los ejercicios a nivel moderado.	Atiende a observaciones que se entregan por parte del docente en relación con sus compañeros	Construye y ejecuta de manera correcta la secuencia de sencillo a moderado, así mismo, se esfuerza por realizar una muestra notable.	Puntaje	Observaciones
	20	15	15	20	15	85	
	10	15	15	20	15	75	
	20	20	20	20	20	100	
	20	20	20	20	15	95	
	15	10	15	20	10	70	
	20	15	15	20	10	80	
	15	15	15	20	15	80	
	15	15	15	20	10	75	
	20	20	20	20	15	95	

## Anexo 19. Test de coordinación dinámica general

Pruebas						
Saltar de puntillas, sin desplazamiento: piernas ligeramente flexionadas elevándose simultáneamente (Siete a ocho saltos).	Saltar sin impulso, a pies juntos, sobre una cuerda tendida en el suelo (flexionando las rodillas).					
Saltar, sin impulso, sobre una cuerda tendida a 75cm del suelo (flexionar las rodillas y despegar los pies al mismo tiempo del suelo.)	Con los ojos abiertos, recorrer 2m en línea recta, poniendo alternativamente el talón de un pie contra la punta del otro.	Saltar con los pies juntos, sin impulso, por encima de una cuerda tendida a 20cm del suelo (rodillas flexionadas).	Saltar y tocarse los talones con las manos.	Saltar adelante con los pies juntos.		
	<b>Prueba 1</b>	<b>prueba 2</b>	<b>prueba 3</b>	<b>prueba 4</b>	<b>Prueba 7</b>	<b>Total:</b>
	ok	ok	ok	ok	ok	100%
	ok	ok	ok	ok	no	80%
	ok	ok	ok	ok	ok	100%
	ok	ok	ok	ok	ok	100%
	no	no	ok	ok	no	40%
	ok	no	ok	ok	ok	80%
	ok	ok	ok	ok	ok	100%
	ok	ok	ok	ok	ok	100%
	no	ok	ok	ok	ok	80%



## Anexo 20. Sesión Cumplimiento de la acción motriz

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
Tipo de formato: planeación de clase		Fecha: 00-06 - 2020
<b>Proyecto:</b> Configuración de la actitud tónica integral para ser activo físicamente	<b>Docentes:</b> Oscar Mauricio Arias Linares Edwin Fabricio Caraballo Roa	
<b>UNIDAD DIDACTICA:</b> Pensamiento corporal guiado y adecuado		
<b>Tema:</b> Cumplimiento de la acción motriz	<b>Propósito de la sesión:</b> Ejecuta de manera correcta las acciones motrices realizadas en los contenidos anteriores, igualmente, permite evidenciar el interés por el desarrollo de las actividades.	
Pre-impacto	Impacto	Post-impacto
	Se realizará la clase por videollamada desde la aplicación zoom,  Los ejercicios a realizar tendrán	Instrumento de evaluación en rúbrica de los objetivos de aprendizaje
Metodología de la sesión		
Fase y tema central	Desarrollo de la sesión	Propósito de la fase
<b>APERTURA</b>	<p><b>Actividad sobre balanceo:</b> Se indican algunos movimientos de balanceo, donde el estudiante reconozca la importancia en el control corporal para mantener el equilibrio.</p> <p><b>Actividad siguiendo el ritmo:</b> Se indican algunos sonidos de percusión que deben ser reconocidos y replicados por el estudiante.</p>	Criterios de éxito y logros de ejecución 1. Ejecuta correctamente cada una de las actividades, así mismo, demuestra actitudes significativas en cada uno de los problemas que plantea cada actividad.
Se comenzará con una actividad de calentamiento, dirigida por juegos que conocen los niños, estos podrán ser los ya vistos en sesiones pasadas	<p><b>Actividad Jordan:</b> La actividad está encaminada a realizar lanzamientos manuales a un objetivo.</p> <p><b>Actividad 4 Actividad sol y luna :</b> La actividad está encaminada con la voz del docente, la misma que al indicar sol, (como es de día) los estudiantes deberán tratar en el mismo puesto haciendo el mayor ruido posible, así mismo, al indicar luna (como es de noche) deberá hacerlo lo más silencioso posible.</p>	
	<p><b>Actividad La silla :</b> La actividad se realizará con una silla en la cual se sitúa el estudiante en frente de la misma a una distancia de dos pasos, a la voz del profesor se dirigen por el costado derecho o izquierdo, devolviéndose por debajo de la silla. .</p> <p><b>Actividad Moderado:</b> La actividad se realizará con un palo de escoba o similar al mismo, realizando saltos cruzados de piernas, así mismo, con las manos en posición horizontal a la altura de los hombros sosteniendo el bastón, se realizarán variaciones de las manos a la voz y explicación del docente..</p> <p><b>Propósito 1.</b> Ejecuta correctamente cada una de las actividades, así mismo, demuestra actitudes significativas en cada uno de los problemas que plantea cada actividad.</p>	
<b>Cierre</b>		
<b>Hetero evaluación</b>	Rúbrica de evaluación actitudinal y psicomotora	

## Anexo 21. Evaluación actitudinal cumplimiento de la acción motriz

Gimnasio Fuente de Vida preschool									
Fecha:		Grado:	Segundo						
Docentes:									
Unidad didáctica:	Pensamiento corporal guiado y adecuado								
Tema:	Cumplimiento de acción motriz								
Escala de Rango:	5 = Nunca	10= Algunas	15 = Regular	20 = Siempre					
NOMBRE DEL ALUMNO	ASPECTOS A EVALUAR							Puntaje	Observaciones
	Se nota alegre y goza de la actividad	Demuestra gozo o alegría por la realización de la actividad.	Analiza las diferentes formas de lanzamiento, logrando perfeccionar el lanzamiento hacia el objetivo.	Atiende de manera proactiva cada una de las indicaciones del docente.	Analiza como corregir los errores de elección de dirección, manifestando mayor atención.	Atiende a observaciones que se entregan por parte del docente en relación con sus compañeros			
	10	15	10	20	15	15	85		
	15	15	10	0	15	15	70		
	15	15	10	20	15	15	90		
	15	15	10	20	15	15	90		
	15	15	10	20	15	15	90		
	10	15	10	20	15	15	85		
	10	15	10	20	15	15	85		
	15	15	10	20	15	15	90		
	15	15	10	0	15	15	70		

## Anexo 22. Balanceo psicomotor Picq y Vayer

Con los ojos abiertos, mantenerse sobre la pierna derecha; rodilla flexionada a 90°, muslo paralelo al derecho y ligeramente	Piernas en flexión, brazos horizontales, ojos cerrados, talones juntos y puntas abiertas.	Con los ojos abiertos, manos a la espalda, elevarse sobre las puntas de los pies flexionando el tronco en ángulo recto (rodillas extendidas)	Con los ojos abiertos, mantenerse sobre la pierna izquierda, la planta del pie contrario apoyada en la cara interna de la rodilla izquierda, manos en los	Con los brazos hacia los lados, se inclina el tronco hacia la derecha y luego hacia la izquierda, manteniendo los pies en el suelo, 30"	Hacer una bolita compacta con una mano, la palma vuelta hacia abajo, sin ayudar con la otra. 30" de reposo y cambio de mano	Relajamiento lateral de los brazos: - El criterio de éxito es el rebote de las manos en los muslos. Si los brazos son al principio conducidos y luego soltados, la prueba no puede considerarse como pasada. - Fallos: gesto conducido enteramente, gesto lanzado, dificultades apreciables del control postural. - 2 intentos. Ninguna demostración para	Saltar adelante con los pies juntos.	Relajación lateral de los brazos y elevación simultánea de una rodilla. . Criterios de éxito: deben realizarse dos
Acertar al blanco situado a 1,5 m de distancia y a la altura del pecho. (Tirar con el brazo flexionado, mano cerca del hombro. Pierna del lado de lanzamiento	Saltar sin impulso, a pies juntos, sobre una cuerda tendida en el suelo (flexionando las rodillas).	Saltar de puntillas, sin desplazamiento: piernas ligeramente flexionadas elevándose simultáneamente (Siete a ocho saltos).	Saltar con los pies juntos, sin impulso, por encima de una cuerda tendida a 20cm del suelo (rodillas flexionadas).	Con los ojos abiertos, recorrer 2m en línea recta, poniendo alternativamente el talón de un pie contra la punta del otro.	Tocar con la extremidad del pulgar, lo más rápido posible, el resto de los dedos uno tras uno, empezando por el meñique y volviendo luego atrás (5-4-3-2-3-4-5) Cambia de mano.	Relajación lateral de los brazos y control emocional: Ninguna demostración: - Consignas: "Vamos a hacer lo mismo que hemos hecho hace un momento. Vas a saltar los brazos a los lados cuando yo te lo diga, pero esta vez yo te lo diré golpeando así (golpe seco de una regla sobre la mesa o de un bastón en suelo duro). "Sube los brazos por los lados, los mantienes, y los saltas cuando yo te lo diga"	Tocar con la extremidad del pulgar, lo más rápido posible, el resto de los dedos uno tras uno, empezando por el meñique y volviendo luego atrás (5-4-3-2-3-4-5) Cambia de mano.	Saltar y tocarse los talones con las manos.

## Referencias

- Abogado, & Garay. (2015). *Educación física promotora de los estilos de vida saludable*. Bogota: UPN.
- Agudelo, & Prieto. (2006). *Modelos de Movilización social con énfasis en actividad física y estilos de vida saludables para reducir el sedentarismo en las regiones de Bogotá D.C, Antioquia y Quindío*. Universidad Nacional de Colombia.
- Ajzen, ..., & Fishbein, M. (1977). *Attitude and Behavior relations: A theoretical analysis and review of empirical research*. Psychological Bulletin.
- Ajzen, I. (1985). *From intentions to actions: a theory of planned behavior*. En J. Kuhl y J. Beckmann (eds.), *Action control: from cognition to behavior*. Berlin: Springer-Verlag.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality, and Behavior*. McGraw-Hill International.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). En *Understanding attitudes and predicting social behavior*. NJ: Englewood Cliffs.
- Allport. (1935). *Actitudes: Definicion y medicion. Componentes de la actitud. Modelo de accion razonada y conducta planificada*.
- Ausubel, D. P. (2000). *Adquisicion y retención del conocimiento*. Holanda: Kluwer Academic Publisher.
- Baron, & Byrne. (1998). Tema 4. Actitudes. En M. d. Maté, S. L. González, & M. L. Trigueros, *Ciencias Sociales I* (pág. 8). Universidad de Cantabria.

- Bohner, G. (2002). *Attitudes and Attitude Change: Social Psychology*. Psychology Press.
- Boninger, D. S. (1995). *Origins of attitude importance: Self-interest, social identification, and value relevance*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Obtenido de <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.68.1.61>
- Bonne, & Devis, c. p. (2004). Conceptuación y medidas de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2): 157-173.
- Carretero, M. (1997). *Constructivismo y Educación*. Mexico: Editorial Progreso.
- Castañer, M., & Camerino, O. (1996). *La E. F. en la enseñanza primaria*. Barcelona: Ed. Inde.
- Castro F y otros. (2004). *Concepciones curriculares Capitulo II*. Universidad de Bío-Bío.
- de Zubiria, J. (2002). *¿Como diseñar un curriculo por competencias?* Bogotá: Magisterio.
- Delgado, N. (1991). Los estilos de enseñanza en E.F. Propuesta para una reforma de la enseñanza. Granada: ICE.
- Frutos, G. (2016). Impacto del sedentarismo sobre la practica de actividad física y salud. Analisis de la situacion en España. *Revista Española de educación física y deportes-REEFD*, 35.
- Frutos, G. a. (2016). Impacto del sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud. Análisis de la situacion en España. *REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES -REEFD*, 33-44.

- Granja, D. O. (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sophia, colección de filosofía de la educación*(19), 93-110. Recuperado el 31 de Octubre de 2019, de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846096005.pdf>
- ICBF. (2009). *Leyes*. Obtenido de [https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1355\\_2009.htm](https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm)
- Judd, & Jeffress. (s.f.). *Diferencia entre actitud y aptitud*. Obtenido de Pensadores críticos en el aula y su contexto: <http://somospensadores.blogspot.com/2009/10/diferencia-entre-actitud-y-aptitud.html?m=0#comment-form>
- Kemmis, S. (1998). *El curriculum: más allá de la teoría de la reproducción*. Madrid, España: Ediciones Morata, S.L.
- Linares, A. R. (12 de 05 de 2020). *Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vigotsky*. Obtenido de Master en Paidopsiquiatría: [http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias\\_desarrollo\\_cognitivo\\_0.pdf](http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf)
- Lora, J. (1991). *La educación corporal*. Barcelona: Paidotribo.
- Maria Ortego, Santiago Lopez, Maria Alvarez. (29 de 03 de 2019). *CIENCIAS PSICOSOCIALES I*. Obtenido de UNIVERSIDAD DE CANTABRIA: [https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema\\_04.pdf](https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema_04.pdf)
- Ochoa, R. F. (1999). *Evaluación Pedagógica y Cognición*. Santafé de Bogotá D.C. Colombia: S.E. Editorial MacGraw-Hill.
- OMS. (2016). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Sedentarismo .

- Pérez Samaniego, V., & Devís, J. (2003). *La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado*. Madrid: Universidad de Alcala.
- Rodriguez, A. (1989). *Interpretación de las actitudes*. En Rodríguez; J.Seoane, *Creencias, actitudes y valores*. Madrid: Alhmabra.
- Rodriguez, L. R. (2007). *Teoria de accion Razonada; implicaciones para el estudio de las actitudes*. UNIVERSIDAD PEDAGOGICA DE DURANGO.
- Ruiz, F. P. (2002). Actitudes. *Eúphoros*, 173 - 186.
- Salan, L., & Palaguachi, E. (2014). Sedentarismo físico en los adolescentes de la unidad educativa Riobama.
- Vayer, P. (1977). *El diálogo corporal*. Barcelona: Cientifico-medica.
- Vidarte, J. A., Velez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. L. (2011). *ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD*. (Vol. 16). doi:ISSN 0121-7577
- Young, K., & Flugel, j. (S.F.). *Psicología de las actitudes*. Paidos SA.