

CAPACIDADES MOTRICES, FUNCIONES EJECUTIVAS Y EDUCACIÓN FÍSICA

Vinculación de las capacidades motrices y las funciones ejecutivas a través de la experiencia corporal y su incidencia en la construcción del cuerpo. Un acercamiento desde la educación física de base

Oscar Enrique Castro Hernández

Duván Andrés Palacios Moreno

Jason Alexander Ramírez Rosero

Tutora: Mg. Ana María Caballero Páez

Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia

Diciembre, 2021

Dedicatoria

A mi familia por ser mi principio y final, a ustedes gracias por siempre creer en mí.

Oscar Enrique Castro Hernández.

A Dios, por darme la fuerza y la sabiduría para sacar adelante este proyecto, permitiéndome estar mucho más cerca de alcanzar esta meta en mi vida.

A mi familia, mi madre Yuly, mi abuela, Regina, a mi tía Sandra, Gracias a ustedes por su apoyo incondicional en este proceso.

Duván Andrés Palacios Moreno.

A mi familia: Libardo y Gloria, mis padres; a Sergio, Steven, Mónica y Fabián, mis hermanos; a Yuleimy mi cuñada; y a mi sobrina y el centro de mi universo, Sofía. Esto es por ustedes.

También y de manera póstuma a un gran docente que hizo parte de buena parte de este proceso universitario, profesor Víctor Chinchilla (Q.E.P.D.).

Alexander Ramírez Rosero.

Agradecimientos

Agradecemos a Dios por guiarnos y mantenernos en el camino para poder alcanzar esta meta.

A nuestros padres y familiares no solo por ser un gran apoyo y motor en este recorrido, sino también por su amor, su paciencia, su comprensión y buenos valores, que nos dieron fortaleza durante este camino.

A nuestra tutora Ana María Caballero por su aporte en el desarrollo de este proyecto.

A la universidad Pedagógica Nacional, sus autoridades, y sobre todo y más importante a nuestros docentes, gracias por la paciencia que fue mucha, por la orientación, y por sus conocimientos que sirvieron de guía para el desarrollo no solo de este proyecto, sino también para la culminación de este peldaño académico, para con esto hacer posible nuestra formación profesional.

Tabla de contenido

Dedicatoria.....	2
Agradecimientos.....	3
Tabla de contenido.....	4
Lista de Tablas.....	6
Lista de Figuras.....	7
Lista de Siglas.....	8
Introducción.....	9
Problema.....	11
Justificación.....	13
Objetivos.....	16
Fundamentación Contextual.....	17
Antecedentes.....	17
Marco legal.....	21
Perspectiva Educativa.....	29
Componente humanístico.....	30
Ideal de hombre, cultura y sociedad.....	30
Desarrollo humano.....	35
Componente pedagógico.....	37
Concepción de educación.....	37
Concepción de educación física.....	40
Currículo.....	42
Modelo pedagógico.....	44
Rol del estudiante y del profesor.....	49
Componente disciplinar.....	51
Diseño de Implementación.....	63
Justificación.....	63
Objetivos.....	64
Planeación general.....	65

Contenidos.....	65
Metodología.....	68
Evaluación.....	69
Ejecución Piloto.....	71
Microcontexto.....	71
Población.....	71
Ámbito educativo.....	71
Aspectos educativos.....	72
Planta física.....	73
Microdiseño.....	74
Cronograma.....	74
Plan de clases.....	76
Análisis de la Experiencia.....	104
Aprendizajes como docente.....	104
Incidencias en el contexto y en las personas.....	105
Incidencias en el diseño.....	107
Recomendaciones	107
Referencias.....	109
Apéndice A. Valoración a los estudiantes.....	118
Apéndice B. Autoevaluación de los estudiantes.....	119
Apéndice C. Evaluación a los docentes.....	132

Lista de Tablas

Tabla 1.	Antecedentes locales.....	17
Tabla 2.	Antecedentes nacionales.....	19
Tabla 3.	Antecedentes internacionales.....	20
Tabla 4.	Componentes de las FE.....	56
Tabla 5.	Clasificación de FE según Thomas Brown.....	57
Tabla 6	Sistema de control ejecutivo de Anderson.....	57
Tabla 7.	Funciones ejecutivas a través de la vida de Da Silva.....	58
Tabla 8.	Estructura curricular.....	70
Tabla 9.	Cronograma.....	74
Tabla 10.	Rúbrica de evaluación a los estudiantes.....	102
Tabla 11.	Formato de evaluación a los docentes.....	103

Lista de Figuras

Figura 1.	Proceso de problema único.....	48
Figura 2.	Proceso de secuencia de problemas.....	48
Figura 3.	Proceso de problemas en varias actividades.....	48
Figura 4.	Capacidades motrices y habilidades fundamentales.....	54
Figura 5.	Relación de autores.....	61
Figura 6.	Relación conceptos.....	62

Lista de Siglas

AS	Aprendizaje Significativo
DCB	Diseño Curricular de Base
EF	Educación Física
EFB	Educación Física de Base
FE	Funciones Ejecutivas
LEF	Licenciatura en Educación Física
MEN	Ministerio de Educación Nacional
PA	Potencia Aeróbica
PCP	Proyecto Curricular Particular
UPN	Universidad Pedagógica Nacional

Introducción

En la elaboración de este proyecto, se toma como problema que en la educación física se presenta más interés en el aspecto objetivo del cuerpo, es decir que se enfoca en el desarrollo físico, y deportivo mediante el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas, alejando esto de una percepción del cuerpo más integral, de aquí se desprende que la EF no tenga una aplicación fuera del aula o de espacios como parques o gimnasios, no tiene, en este caso relación con la vida cotidiana. Es por eso por lo que mediante este proyecto se pretende acercarse a una educación más integral y reflexiva, permitiéndole al estudiante que en el desarrollo de su corporalidad lleve consigo el desarrollo de una corporeidad que le permita, ante todo, ser reflexivo en la mayor cantidad de situaciones posibles, otorgándole sentido por lo que hace, que los aspectos tratados en clase pueda relacionarlos en su vida diaria.

Teniendo en cuenta lo mencionado, en el presente Proyecto Curricular Particular (PCP) se considera importante el desarrollo cognitivo que contribuya en esas actividades que deben realizar en el día a día. Por lo tanto, se abordarán las funciones ejecutivas tales como control inhibitorio y memoria de trabajo las cuales intentaremos trabajar en conjunto con algunas capacidades físico, perceptivo y socio motrices con la intención de contribuir al desarrollo cognitivo.

El proyecto empieza con la descripción del problema, el planteamiento del propósito formativo, la justificación, así como los objetivos que pretenden alcanzarse en el desarrollo de este PCP; en la fundamentación contextual se expone las referencias bibliográficas que, en mayor medida sirven para fundamentar el proyecto en sus aspectos teóricos. Seguido se hace una fundamentación legal, en la cual se toman una serie de leyes partiendo desde la Constitución

Política de 1991 hasta el documento 15 del MEN que sirven para orientar la construcción de esta propuesta pedagógica.

En la perspectiva educativa se realiza todo el desarrollo teórico para fundamentar el PCP desde los componentes pedagógico, humanístico y disciplinar todo lo referente al capítulo siguiente que es la implementación de la propuesta educativa, aquí se relacionan los conceptos teóricos y se abordan los contenidos a trabajar y la evaluación del proceso. La ejecución piloto es la puesta en práctica, la intervención, el cronograma de sesiones, el diseño de estas y el abordaje detallado de la puesta en práctica del PCP. Finalmente, en análisis de la experiencia se intentan explicar los aprendizajes y los aspectos positivos y negativos de la aplicación del PCP, así como su perspectiva de futuro.

Problema

El desarrollo corporal en el cual se enfoca actualmente la educación física (EF), tiende mucho a contemplar específicamente las capacidades físicas y coordinativas, por lo general direccionadas hacia prácticas estandarizadas tomando la gimnasia y el deporte como sus puntos de partida; de tal manera que se genera un proceso donde el cuerpo es segmentado, separado en muchas partes dependiendo de su uso, siendo la separación cuerpo-mente el ejemplo más clásico en ese sentido. De aquí se desprende que la EF no tenga una aplicación fuera del aula o de espacios como parques o gimnasios, no tiene, en este caso relación con la vida cotidiana.

De esta forma encontramos que la clase de EF debe procurar la práctica reflexiva, que el sujeto en formación tenga sentido por lo que hace, que pueda relacionarlo con su vida diaria, que lo desarrollado en clase pueda, en determinada situación escolar o extraescolar, ayudarle. Es decir, que el desarrollo de su corporalidad lleve consigo el desarrollo de una corporeidad que le permita, ante todo ser reflexivo en la mayor cantidad de situaciones posibles.

Debido a esto es que se deja un poco de lado el desarrollo cognitivo, trabajándolo superficialmente sin generar una contribución importante sobre el mismo. Es por esto por lo que en el presente Proyecto Curricular Particular (PCP) se considera importante el desarrollo de las capacidades físicas, perceptivo y socio motrices, puesto que contribuyen no solo en el buen desarrollo físico de los sujetos, si no en el mejoramiento de la salud y la calidad de vida.

Cabe resaltar que también es importante el desarrollo cognitivo que contribuya en esas actividades que deben realizar en el día a día. Por lo tanto, se abordarán las funciones ejecutivas tales como flexibilidad cognitiva, establecimiento de objetivos, control atencional, procesamiento de la información y sus mecanismos de desarrollo, que intentaremos trabajar en conjunto con

algunas capacidades físico, perceptivo y socio motrices con la intención de contribuir al desarrollo cognitivo.

Propósito de formación.

Trabajar las capacidades motrices en relación con las funciones ejecutivas, para establecer su vinculación a través de la experiencia corporal y cómo incide en procesos relativos a la construcción del cuerpo.

El anterior propósito formativo lo establecemos con la intención de establecer como las funciones ejecutivas y las capacidades motrices se vinculan entre sí, si existe un mejoramiento mutuo a partir de dicha vinculación a través de la experiencia corporal y como con el trabajo entre ambas permite a los individuos transitar entre cuerpo objeto al cuerpo sujeto; entendiendo que socialmente la noción de cuerpo objeto es familiar para ellos debido a su arraigo en la sociedad y en la educación, queremos que sea un punto de partida para que los estudiantes puedan identificar elementos que potencialmente permitan procesos de subjetivación, dejando claro que el cuerpo se constituye como corporalidad y corporeidad, y por tanto ambas dimensiones, objetiva y subjetiva, deben ser construidas y potenciadas.

Justificación

Teniendo en cuenta lo nombrado en el problema, tomaremos las funciones ejecutivas (FE) las cuales Bauermeister (2014) define como “actividades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y para alcanzar metas” (p. 31), son acciones que como ya hemos nombrado son muy importantes y que entran en función en las acciones y decisiones que tomamos en nuestro día a día y en nuestro comportamiento, es por eso nuestro interés de contribuir en su funcionamiento para el desarrollo integral de los sujetos.

Roselli et al. (2008) respecto de las funciones ejecutivas menciona:

Las funciones ejecutivas incluyen un grupo de habilidades cognoscitivas cuyo objetivo principal es facilitar la adaptación del individuo a situaciones nuevas y complejas yendo más allá de conductas habituales y automáticas. Una gran variedad de destrezas ha sido incluida dentro de las llamadas funciones ejecutivas tales como la capacidad para establecer metas, el desarrollo de planes de acción, la flexibilidad de pensamiento, la inhibición de respuestas automáticas, la memoria de trabajo, la autorregulación del comportamiento, y la fluidez verbal. (p. 23)

Las funciones ejecutivas están presentes en el proceso educativo y su desarrollo es fundamental para los individuos ya que son funciones que utilizarán de diferente manera a lo largo de su vida. Teniendo en cuenta esto, en este PCP se intentará establecer la incidencia del trabajo de las capacidades físico, perceptivo y socio motrices para el desarrollo de las funciones ejecutivas, (memoria de trabajo e inhibición automática de respuestas), así como determinar si a

través del trabajo con las funciones ejecutivas se puede incidir en los contenidos para la clase de educación física.

González (2013) establece que “las funciones ejecutivas constituyen el principal nexo entre la cognición y la emoción” (p. 31), de ahí establecemos la relación en que se fundamenta nuestro propósito formativo y la importancia para entender las posibilidades de desarrollar y mejorar tanto las funciones ejecutivas como las capacidades motrices que pretendemos abordar en este PCP.

Yoldi (2015), respecto de las posibilidades de trabajar las funciones ejecutivas en contextos educativos, menciona “En el ámbito de la educación, existen enfoques de enseñanza a veces no implementados con frecuencia, que poseen un potencial significativo para desarrollar las funciones ejecutivas” (p. 17), así dicho proceso es posible, tratando siempre que los contenidos de clase de educación física (capacidades motrices) puedan ser entendidos a partir de los aprendizajes previos, el desarrollo motor que se lleve en el momento y la relación con el quehacer diario.

Igualmente queremos establecer en qué grado de importancia del desarrollo de las funciones ejecutivas, puede contribuir al mejoramiento de las capacidades corporales y viceversa; teniendo en cuenta que las dichas funciones empiezan a presentarse desde la infancia y se mantienen a lo largo de la vida en situaciones cotidianas, y tenemos la pretensión de que la clase de educación física precisamente empiece a evidenciarse a partir de dichas situaciones cotidianas.

Para esto partimos de la recopilación realizada por Maureira (2016) en “Efectos del ejercicio físico sobre funciones ejecutivas: Una revisión del 2010 a 2016” quien entre el año 2010-2016 reunió diversos estudios en los que se vinculaba el trabajo de componentes de las funciones ejecutivas a partir de la educación y la actividad física en diversos grupos poblacionales.

En dicha recopilación se menciona que “se hacen necesarias futuras investigaciones para esclarecer intervenciones que en determinados grupos no presentan efectos sobre las funciones ejecutivas. Esto parece indicar, que, si bien el ejercicio físico puede mejorar funciones cognitivas, esto depende del tipo de ejercicio y el tiempo de aplicación del mismo” (p. 120). Con base en lo anterior, pretendemos establecer si desde la perspectiva de este PCP se puede trabajar desde la educación física y sus contenidos de clase relacionándolos con las funciones ejecutivas y a partir establecer la viabilidad de una aplicación de esta propuesta en un lapso de tiempo mayor.

De igual manera, Neira (2021) respecto al trabajo desde la educación física en relación con las funciones ejecutivas, menciona:

En primera instancia, es indispensable identificar o diseñar actividades que involucren el estímulo no sólo de la dimensión físico-motriz, sino además procesos como la atención, funciones ejecutivas o habilidades de pensamiento y emocionales. Luego, realizar trabajo de campo, aplicando sesiones de clase con la estructura anterior junto con pruebas que valoren los diversos procesos cognitivos y emocionales, y, por último, en caso de identificar la pertinencia de estas sesiones de clase, generar directrices para los procesos de enseñanza aprendizaje y evaluación. (p. 174).

Lo anterior nos muestra que es posible generar la vinculación entre funciones ejecutivas y educación física, es menester en la propuesta de este PCP poder evidenciarla y demostrar que aportes le puede generar a todos los involucrados en la puesta en práctica de dicha propuesta.

Objetivos

Objetivo general

Establecer la vinculación entre las funciones ejecutivas, seleccionadas (memoria de trabajo y control inhibitorio), con las capacidades motrices a través de la experiencia corporal y como ésta puede incidir en aspectos de la construcción del cuerpo.

Objetivos específicos

- Involucrar las funciones ejecutivas en el trabajo y desarrollo de las capacidades físicas, perceptivas y socio motrices.
- Determinar la incidencia de las experiencias de los estudiantes en su proceso de aprendizaje como posible potenciador o limitante.
- Favorecer el desarrollo de los contenidos de la Educación Física a partir del trabajo con funciones ejecutivas.
- Establecer la pertinencia de los contenidos de la clase de Educación Física y el trabajo con funciones ejecutivas.
- Identificar de qué manera la clase de educación física incide en la construcción del cuerpo de los estudiantes.
- Aproximar a la comprensión de aspectos de la multidimensionalidad del ser humano.
- Acercar a los estudiantes a la comprensión de la experiencia corporal como elemento incidente en la construcción del cuerpo.

Fundamentación Contextual

Antecedentes

Antecedentes locales.

A nivel local, se tuvieron en cuenta dos trabajos de grado de la Licenciatura en Educación Especial de la Universidad Pedagógica Nacional, ambas trabajan en torno a las funciones ejecutivas, y se aborda el proceso educativo tomando en cuenta las funciones ejecutivas y sus posibilidades de aporte a los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Un tercer documento es una tesis de maestría de la Universidad Pedagógica Nacional, que aborda “estrategias metacognitivas ejecutivas”, pero en términos teóricos son básicamente las funciones ejecutivas las que se trabajan en su proyecto. Puntualmente respecto a las funciones ejecutivas y su abordaje desde la educación física o el trabajo que las relacione de alguna manera, a nivel local no existe, al menos no de manera directa. Finalmente, el cuarto documento nos ubica en la perspectiva del cómo se han fundamentado y desarrollado los contenidos de la EF en la UPN de Colombia. (Ver Tabla 1).

Tabla 1. *Antecedentes locales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes
Activa – mente narrando	Cindy Lorena Castañeda Lombana Marly Yeraldin Guineme Baracaldo Adriana Yamile Narváez	2016	Este trabajo de grado de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) nos acerca al trabajo de funciones ejecutivas a poblaciones en condición de discapacidad de forma efectiva.

El Juego como Proceso Pedagógico en un Ambiente Pedagógico Complejo.	Alarcón Contreras, Karen Tatiana Espinosa Zamora, Angie Paola Tovío Castañeda, María José	2020	Este trabajo de grado de la Facultad de Educación Especial de la UPN se centra en el desarrollo y trabajo de funciones ejecutivas a través del juego, lo encontramos relevantes por relacionar el trabajo y desarrollo de funciones ejecutivas a través del juego lo cual nos presenta un punto de partida para poder relacionar las FE y la EF.
Estrategias metacognitivas ejecutivas para mejorar el logro de aprendizaje a partir de estilos cognitivos.	Oscar Javier Mondragón Vargas William Mauricio Sáenz Forigua	2016	Tesis de Maestría de la UPN, relaciona la metacognición con las funciones ejecutivas para entender su importancia en el proceso educativo. Desarrolla una estrategia en la cual se trabajan las funciones ejecutivas en ambientes virtuales de aprendizaje, es importante para establecer alternativas para trabajar fuera del aula, tomando en cuenta las características actuales de la educación.
En busca de los contenidos de la Educación Física.	Daniel Oliveros Wilches	2002	Artículo de revisión incluido en la Revista Lúdica Pedagógica No. 7 que realiza un breve y resumido recorrido histórico de como se ha construido los contenidos de la educación física en la UPN, nos pareció relevante por cuanto constituye un acercamiento histórico de como se ha abordado la EF desde la UPN y la influencia y alcance de dicho abordaje en el ámbito de la educación.

Antecedentes nacionales.

En la presente parte detallamos los antecedentes nacionales que han servido de punto de partida para construir la base teórica del presente proyecto. Es importante tener en cuenta las convergencias de los documentos consultados, estas son la relación de la actividad física con las funciones ejecutivas, propuestas didácticas y un trabajo interesante sobre los trastornos del comportamiento del niño y del adolescente, como se indica en la Tabla 2.

Tabla 2. *Antecedentes nacionales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes
Influencia de la actividad deportiva en el desarrollo de las funciones ejecutivas, específicamente de la flexibilidad cognitiva, en niños del grado primero de primaria de un colegio de la ciudad de Medellín.	Mónica Ramírez Mejía	2019	Trabajo de grado de la Universidad de Antioquia, nos da a conocer los beneficios que obtienen los seres humanos practicando algún deporte, pero recalca las repercusiones dadas fuera del aspecto físico, en cuanto a salud mental y al desarrollo y fortalecimiento cognitivo en diferentes etapas de la vida de los seres humanos. Explica igualmente las funciones ejecutivas escogidas en este PCP y su relacionamiento entre sí
Relación entre componentes de la condición física y funciones ejecutivas en preadolescentes.	Astrid Viviana Pedraza Doncel	2017	Trabajo de investigación de la Universidad Nacional de Colombia en que la autora relaciona y compara poblaciones que realizan actividades físicas y deportivas de forma regular con población que no lo hace. La autora, tuvo en cuenta la potencia aeróbica (PA) y su relación con las funciones ejecutivas: inhibición, planeación, flexibilidad mental y procesamiento riesgo beneficio.
Función Ejecutiva en la Investigación de los Trastornos del Comportamiento del Niño y del Adolescente.	Natalia Trujillo David A. Pineda	2008	Proyecto de investigación del Grupo de Neurociencias de Antioquia, de la Universidad de Antioquia da a conocer la relación entre las funciones ejecutivas y los lóbulos frontales del cerebro, pues se pretende desarrollar las funciones ejecutivas basado en el modelo de solución de problemas.
Modelos pedagógicos y teorías de aprendizaje.	Alexander Ortiz Ocaña	2013	Este documento contempla de forma resumida distintas concepciones respecto de los modelos pedagógicos existentes y su campo de acción en el proceso educativo. Nos sirve de base para elegir y fundamentar el modelo pedagógico que queremos seguir en nuestro PCP.

Antecedentes internacionales.

Con relación a los antecedentes internacionales encontramos documentos que cuentan con diversas miradas sobre las funciones ejecutivas y su aplicación en la vida de los seres humanos, consideramos interesante el planteamiento de una propuesta curricular que permita la construcción de los contenidos de la clase de Educación Física a partir de las funciones ejecutivas teniendo en cuenta los aportes hechos hasta el momento en los antecedentes. Así mismo encontramos distintos abordajes al trabajo educativo desde las funciones ejecutivas que no permiten tener elementos para establecer las funciones ejecutivas a trabajar y, en general, como direccionar nuestro PCP. (Ver Tabla 3).

Tabla 3. *Antecedentes internacionales.*

Título	Autor (es)	Año	Aportes
El estudio de las funciones ejecutivas en una población colombiana de niños y niñas de 7 a 11 años: Su valor predictivo en el rendimiento escolar.	Daniela Filipa Da Silva Marques	2017	Esta tesis doctoral de la Universidad Autónoma de Barcelona en la facultad de psicología nos muestra la relación bidireccional de las funciones ejecutivas y el rendimiento escolar de una muestra de niños colombianos de edades entre los 7 y 11 años. Además, presenta la clasificación de las FE propia a partir diversos autores
Efectos de la actividad física sobre las funciones ejecutivas en una muestra de adolescentes.	Inmaculada Martín Martínez Luis J. Chiroso Ríos Rafael E. Reigal Garrido Antonio Hernández Mendo Rocío Juárez Ruiz de Mier	2015	Este trabajo investigativo publicado en la Revista Anales de Psicología de la Universidad de Murcia nos enseña la recopilación y análisis a nivel internacional con jóvenes de entre 15 y 16 años, y como a través del desarrollo de distintas pruebas de algunas funciones ejecutivas y aeróbicos se contribuye en funcionamiento y mantenimiento de las funciones ejecutivas.

	Rafael Guisado-Barrilao		
Las funciones ejecutivas: hacia prácticas educativas que potencien su desarrollo.	Alejandra Yoldi	2015	En este trabajo publicado por la revista de la Facultad De Ciencias Humanas, de la Universidad Católica de Uruguay, en el que, a partir de extraer aprendizajes del trabajo clínico y de su análisis se establecen las posibilidades de trabajar las funciones ejecutivas en contextos escolares.
Funciones ejecutivas: nociones del desarrollo desde una perspectiva neuropsicológica.	Esperanza Bausela Herreras	2014	Este artículo de la Universidad de la Rioja nos permite establecer la forma en como las distintas funciones ejecutivas se interrelacionan entre sí, y a partir de allí como se pueden trabajar.

Marco legal

Constitución Política de 1991.

Establece en su artículo 67: que la educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. (...)

Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos.

Ley 115/94 o Ley General de Educación.

Establece en su artículo 5 como fines de la educación de conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos. (...)

12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

14. Por su parte establece la enseñanza obligatoria. En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatorio en los niveles de la educación preescolar, básica y media, cumplir con: (...)

b) El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo.

23. Convierte a la EF como en parte del currículo escolar en educación básica: Áreas obligatorias y fundamentales. Para el logro de los objetivos de la educación básica se establecen áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y de la formación que necesariamente se tendrán que ofrecer de acuerdo con el currículo y el Proyecto Educativo Institucional. (...)

5. Educación física, recreación y deportes.

Ley 181/95.

Crea el Sistema Nacional del Deporte en su artículo 10 determina: Entiéndese por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre

y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

Decreto 1860/94.

En su artículo 33: establece los criterios para la elaboración del currículo. La elaboración del currículo es el producto de un conjunto de actividades organizadas y conducentes a la definición y actualización de los criterios, planes de estudio, programas, metodologías y procesos que contribuyan a la forma integral y a la identidad cultural nacional en los establecimientos educativos.

Además, en su artículo 36: habla de los Proyectos Pedagógicos. El proyecto pedagógico es una actividad dentro del plan de estudio que de manera planificada ejercita al educando en la solución de problemas cotidianos, seleccionados por tener relación directa con el entorno social, cultural, científico y tecnológico del alumno. Cumple la función de correlacionar, integrar y hacer activos los conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores logrados en el desarrollo de diversas áreas, así como de la experiencia acumulada. La enseñanza prevista en el artículo 14 de la Ley 115 de 1994, se cumplirá bajo la modalidad de proyectos pedagógicos.

Resolución 2343/96.

En el artículo 1: presenta la resolución que adopta el diseño de lineamientos generales de los procesos curriculares para el servicio público educativo y establece los indicadores de logros curriculares para la educación formal que deberán ser aplicados en los establecimientos educativos del Estado, en los privados y en los de carácter comunitario, solidario, cooperativo o sin ánimo de lucro.

En su artículo 13, establece los indicadores de logro de proyectos pedagógicos:

(...) Los indicadores de logros de los proyectos pedagógicos deben hacer especial énfasis en la integración, estructuración, síntesis y aplicación de conocimientos, saberes, actitudes y valores construidos en la familia en el establecimiento educativo, en el ambiente y en la sociedad.

En el capítulo V sección quinta establece los logros curriculares a nivel de 10° y 11°:

5. Educación Física, Recreación y Deportes:

- Descubre y desarrolla elementos tácticos en situaciones de juego.
- Participa en la organización de proyectos y gestiona actividades recreativas, deportivas, turísticas y, en general, de uso de tiempo libre.
- Ejecuta en forma técnica los fundamentos deportivos de diferentes modalidades y usa correctamente los escenarios e implementos deportivos, recreativos y gimnásticos.
- Práctica el viaje en grupo, la recreación social y las actividades de educación física en su tiempo libre.
- Promueve la creación de grupos juveniles para el uso creativo del tiempo libre, como estrategia de prevención del consumo de sustancias psicoactivas.
- Asume la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.
- Aplica en su comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud.
- Organiza y lidera frecuentemente actividades dirigidas a dinamizar, recuperar y conservar el medio ambiente.
- Otorga importancia a las prácticas deportivas, recreativas y del uso del tiempo libre en el desarrollo de la sociedad.

- Demuestra con el cultivo de su cuerpo, el respeto a la dignidad de su propia vida y de la vida de los demás.
- Respeta y valora las diferencias de cultura corporal en los distintos grupos étnicos y sociales.
- Entiende lo lúdico y la ludicidad como un valor que redimensiona e impacta el propio trabajo y en general, el quehacer de la vida cotidiana y no como algo episódico y circunstancial.

Plan Decenal de Educación 2016-2026.

Establece los lineamientos curriculares generales, pertinentes y flexibles:

Los lineamientos curriculares deben definir las grandes metas comunes y esenciales para todos los niños, jóvenes y adultos de los diversos contextos y regiones, pero con el debido respeto a la autonomía que le concede la ley a cada institución para adecuar dichos lineamientos a los contextos social y regional y a las finalidades establecidas por la comunidad educativa. Así mismo, deben ayudar a formar en el colombiano su pensamiento crítico, la creatividad, la curiosidad, los valores y las actitudes éticas, el respeto a la heterogeneidad y diversidad y estimular la activa participación de los jóvenes en la organización política y social. (pp. 41-43)

Ley 1804/16.

Define el desarrollo integral en el artículo 4, párrafo a): Desarrollo integral. El desarrollo integral en tanto derecho, conforme a lo expresado por la Ley 1098 de 2006 en su artículo 29, es el fin y propósito principal de esta política. Entiéndase por desarrollo integral el proceso singular de transformaciones y cambios de tipo cualitativo y cuantitativo mediante el cual el sujeto dispone de

sus características, capacidades, cualidades y potencialidades para estructurar progresivamente su identidad y su autonomía.

El desarrollo integral no se sucede de manera lineal, secuencial, acumulativa, siempre ascendente, homogénea, prescriptiva e idéntica para todos los niños y las niñas, sino que se expresa de manera particular en cada uno. La interacción con una amplia variedad de: actores, contextos y condiciones es significativa para el potenciamiento de las capacidades y de la autonomía progresiva. El desarrollo ocurre a lo largo de todo el ciclo vital y requiere de acciones de política pública que lo promuevan más allá de la primera infancia.

Ley 934/04.

Artículo 2: Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

Y en su artículo 5: Para propender al desarrollo de la Educación Física en la comunidad, partiendo de la base de la población infantil escolar como extraescolar, se adoptarán y fortalecerán los Centros de Educación Física que articulen sus servicios con los programas establecidos en el Proyecto Educativo Institucional, PEI, de los establecimientos educativos. En igual forma se procederá, respecto de los Centros de Iniciación y Formación Deportiva, adscritos a los entes deportivos municipales.

Lineamientos curriculares de la educación física, recreación y deporte (2000).

Como área se establecen de la siguiente manera:

1. Construcción de los lineamientos; 2. Referentes conceptuales; 3. Referentes socioculturales; 4. Desarrollo del estudiante; 5. Enfoque curricular; 6. Orientaciones didácticas; 7. Evaluación; 8. Plan de estudios; 9. El maestro de educación física. (...)

El reto inicial de los lineamientos curriculares es cómo pensar, hacer y enseñar una educación física que dé respuesta a los factores que intervienen en su realización, en donde se relacionan e interactúan el saber disciplinar, el contexto sociocultural y el sujeto, a través de prácticas pedagógicas orientadas a la formación personal y social afirmada en una reflexión sobre lo que ha sido, un análisis de la situación actual y una exploración de perspectivas y compromisos hacia el deber ser de esta área educativa fundamental. (p. 4)

Indicadores de logros curriculares (2000).

La reflexión pedagógica y la búsqueda de unos indicadores de logros curriculares son parte de un proceso de transformación educativa que vive Colombia desde hace varias décadas.

A su vez, dicha transformación es sólo un aspecto de un complejo de crisis y cambios políticos, económicos, sociales, curriculares y culturales que se dan simultáneamente en todos los rincones de la patria. Lo que sucede en lo social, lo político, lo económico incide en lo educativo y exige cambios en el papel de la educación, en sus contenidos, en su gestión y en los logros que se esperan de ella. (p. 5)

Documento No. 15 (2010) del Ministerio de Educación.

Determina las orientaciones pedagógicas para la educación física la recreación y el deporte al promover el desarrollo de las competencias motriz, expresiva y axiológica a través de acciones motrices, el trabajo en el área de Educación Física, Recreación y Deporte propicia que el estudiante enriquezca su pensamiento, su sensibilidad, su expresión y su actividad lúdica, contribuyendo también al desarrollo de sus competencias básicas, en la medida en que le permite fortalecerse; controlar sus emociones ante el éxito y el fracaso; coordinar acciones para lograr ciertos objetivos; manejar dinámicamente el tiempo y el espacio; asumir situaciones que exigen grandes esfuerzos; y resolver problemas rápidamente.

Perspectiva Educativa

Es importante reconocer que las funciones ejecutivas son importantes en las clases de educación física, pues hacen parte del “módulo cognitivo y funcional, que involucra elementos de inhibición, memoria de trabajo y estrategias organizativas necesarias para la preparación de la respuesta” (Denkla y Reiss (1997) (citados en Trujillo & Pineda, 2008, p. 79).

Por ello en este PCP se tendrán en cuenta las FE de memoria de trabajo e inhibición de respuestas, las cuales facilitan llevar a cabo, no solo lo mencionado anteriormente sino también tener en cuenta el aspecto conductual y emocional; lo que ayuda a desarrollar habilidades o destrezas que, de manera “progresiva se perfeccionan conforme a los aprendizajes que los procesos ya estructurados van generando, especialmente en las habilidades sociales y en su aplicación contextual” (Trujillo y Pineda, 2008, p. 82).

Astrid Viviana Pedraza (2017), afirma que, “además se debe tener presente que así se lograrían conseguir otros beneficios asociados con su condición de salud como son beneficios físicos (mejor condición física, prevención de sobrepeso, etc.), emocionales y/o psicológicos y sociales (mayor interacción social)” (p.14).

Con base en lo anterior abordaremos nuestro PCP a partir de los siguientes componentes que fundamentan nuestra propuesta y nuestro propósito formativo y en el cual tendremos nuestra base teórica desde el aspecto humanístico, disciplinar y pedagógico.

Componente humanístico

Ideal de ser humano.

La reflexión en torno al ser humano y su ideal ha desvelado a todo aquel que reflexione acerca de las características bajo las cuales una persona sea capaz de llegar a ese ideal. En el renacimiento la creciente preocupación acerca de cómo educar al hombre, su papel y desempeño en el mundo porque desde tiempos remotos, ha de ser una persona útil para la sociedad, en cualquiera de sus ámbitos.

Como resultado de esa preocupación y constante reflexión nace una perspectiva en la cual el ser humano es el centro del universo y todo aquello que lo rodea gira en torno a él, conocida como antropocentrismo. Así pues, cuando pensamos acerca del ser humano ideal, en primer momento hacemos alusión a que este ha sido educado de manera rigurosa, cuenta con valores, principios éticos y por lo tanto su papel en la sociedad sería de gran relevancia, le aportaría en cualquiera de los tantos campos en los cuales la humanidad y la ciencia se quedan cortos.

Teniendo en cuenta nuestro propósito de formación y el problema encontrado en la educación física actual y de años atrás, nuestro ideal de ser humano esta fielmente relacionado con el concepto que nos presentan Herrera, Mallarino y Jaramillo (2004): “Sujeto cognoscente y objeto de conocimiento: poseedor de un cuerpo mediador entre su ser y el mundo, que lo posibilita para autoconstituirse considerándolo, así como ser individual” (p. 31).

Cuando logramos entender que los seres humanos están permeados por un gran número de aspectos políticos, sociales, culturales y económicos y estos han incidido en el de alguna manera podremos plantear la educación física desde una visión integral que pretenda desarrollar aspectos cognitivos y físicos de manera conjunta con el fin de adquirir conocimiento y que sea útil para nuestros estudiantes, es decir, todo el proceso de enseñanza – aprendizaje será

significativo y trascendental pues de esta manera el conocimiento que adquiera y desarrolle le será útil en cada aspecto de su vida.

Nos interesa que los individuos puedan identificar elementos tanto de sus procesos de objetivación y como estos les permite hacer un tránsito, construir el camino hacia su subjetivación, entendiendo que ambos procesos se dan en los individuos, se complementan y se modifican mutuamente, de acuerdo con Buitrago & Cristancho (2017), que mencionan:

La relación entre objetivación y subjetivación se da para entender la conformación del sujeto, se debe analizar el contexto en el que está enmarcado, entender cómo se configuró su conocimiento, a que estatus pertenece; es lo que Foucault denominó proceso de subjetivación, la objetivación es como el sujeto es convertido en objeto de conocimiento, a que proceso de delimitación pudo haber sido sometido y a la relación entre objetividad y subjetividad la denominó el juego de la verdad. (p. 23)

Para nosotros es de vital importancia plantear un ideal de ser humano visualizado en tanto cuerpo sujeto, como cuerpo objeto para que así nuestros estudiantes entiendan que los aspectos biológicos, físicos, en cuanto a salud y actividad física están relacionados con aspectos cognitivos, potenciando su desarrollo desde sus prácticas corporales del diario vivir, como la hechas en las clases de educación física para que así pueda hacerse un contraste de lo que se vive fuera de la clase y dentro de ella, entendiendo que estamos en constante transformación física, intelectual, social, política, etc.

Ideal de cultura.

Para plantear el ideal de cultura se parte de la definición de Clifford Geertz (2003), quien afirma que, “Comprender la cultura de un pueblo supone captar su carácter normal sin reducir su

particularidad. (Cuanto más me esfuerzo por comprender lo que piensan y sienten los marroquíes, tanto más lógicos y singulares me parecen)” (p. 27). Por lo tanto, los maestros debemos observar y comprender los contextos en los cuales desarrollan su labor docente porque a partir de ahí entienden por qué se comportan de distintas maneras los estudiantes, piensan, se mueven y viven su realidad sin cuestionar dichos aspectos porque se estaría minimizando la particularidad de cada ser humano.

La definición de Geertz invita a crear ambientes en el aula en la cual se respete la cultura y todo el conjunto de tradiciones de los estudiantes porque de esta manera se entiende la diversidad que se presenta en los diferentes contextos. Crear ese tipo de ambientes es ideal para los estudiantes porque se encontrarán con un gran número de prácticas, tradiciones y costumbres que van a enriquecer su visión de las múltiples realidades que pueden llegar a existir en su contexto y comprenderá lo que sucede en su realidad.

Con lo anterior, como futuros profesores, nuestro ideal de cultura está enfocado en entender el contexto en el cual realizamos nuestra labor docente y como seremos capaces de reunir el mayor conjunto de prácticas, tradiciones, realidades, etc., para crear clases de educación física incluyentes que generen aprendizaje significativo y que éste sea útil para sus vidas.

Según Conrad Phillips (2011): “Las culturas son tradiciones y costumbres, transmitidas mediante aprendizaje, que forman y guían las creencias y el comportamiento de las personas expuestas en ellas” (p. 5). Resulta interesante el término *aprendizaje* porque muestra como el ser humano está en constante aprendizaje a lo largo de la vida y, que ello que aprende lo hace interpretar su realidad.

El autor también hace énfasis en la *enculturación*, es decir como todos los seres humanos aprenden la cultura, que es su sistema de saberes y que son transmitidos de generación en generación y por lo general, transmitida de generaciones adultas a generaciones jóvenes. Desde la

educación física se puede abordar la enculturación y llevarla a la práctica, para que nuestros estudiantes comprendan la importancia de la cultura, como se traduce ésta en distintas prácticas y en relación con la sociedad porque ellos serán actores participes de su sociedad, con el fin de promover y participar en cambios de los diversos aspectos, educativo, político, social, etc.

La cultura está implícita en los seres humanos desde el momento que nacen hasta el momento que mueren. Es un aspecto influyente en el cual conciernen y se entrelazan otros aspectos de la vida, por lo que afirmamos la constante transformación y construcción que tiene el ser humano a lo largo de la vida y como se relaciona con el mundo que lo rodea. En este proyecto, abordaremos la definición de cultura brindada por Edgar Morin (2006):

La cultura es la emergencia mayor propia de la sociedad humana. Cada cultura concentra en sí un doble capital: por una parte, un capital cognitivo y técnico (prácticas, saberes, saber-hacer, reglas); por otra, un capital mitológico y ritual (creencias, normas, prohibiciones, valores). (p.183)

Entendemos entonces que la cultura comprende una serie de elementos que entrelazados permiten los procesos de construcción objetiva y subjetiva del ser humano y por lo cual le permitirá relacionarse con su entorno y los demás, es decir, la sociedad.

La cultura permite la constante interacción entre seres humanos, además de generar procesos de objetivación y subjetivación que dan paso a la ardua tarea de analizar la complejidad cuando de abordarse el ámbito cultural en la educación física porque pretendemos entender los procesos culturales bajo los cuales los estudiantes se ven inmersos, más aún deberemos leer el contexto sobre el cual se encuentra la educación física y a partir de ahí plantear prácticas que no agredan las tradiciones, maneras de ser o pensar de nuestros estudiantes, sino una posibilidad de

crear cultura dentro de las aulas de clase, partiendo de las prácticas y maneras de pensar con las cuales llegan los estudiantes a la clase y que estas cobren significado y sentido para ellos.

Ideal de sociedad.

Los seres humanos somos seres sociables y por lo tanto estamos en constante interacción con nuestro entorno y creamos relaciones sociales. Para Herrera et al., (2004): “sociedad es el proceso de interacción entre los seres humanos, que se caracterizan en cada caso particular, dando lugar a las diferentes culturas” (p. 29), desde la educación física se pueden dar los espacios en los cuales confluyen saberes, conocimientos, tradiciones y prácticas corporales que cada estudiante ha vivido, además de sus experiencias y vivencias que lo han transformado y lo han hecho asumir un papel en la sociedad bajo la cual se desenvuelve.

Lo interesante de este encuentro de múltiples visiones e interacciones que permite la clase de educación física es dar una mirada crítica frente a las diversas posturas que ha tomado la sociedad con relación al cuerpo y como se ha relegado a valores de consumismo, belleza y explotación, perpetuando consecuencias en los cuerpos de todos. La sociedad entonces debería orientarse hacia un proceso de constante cambio y por el cual todos los seres humanos experimenten, además es importante aclarar que este proceso debe fluctuar acorde al momento histórico por el cual se atraviesa.

Desde nuestra propuesta de PCP se pretenderá brindar las herramientas que consideramos importantes para que nuestros estudiantes puedan empezar a tomar postura crítica y propositiva frente a la sociedad que viven porque de esta manera se propongan establecer cambios de fondo y forma en aspectos educativos, sociales, políticos y económicos que a largo plazo beneficiara y establecerá un precedente en la sociedad, más puntualmente la colombiana.

La organización social nos lleva a establecer que, pretendemos desarrollar este PCP entendiendo que las transformaciones sociales deben darse en un proceso muy lento y gradual que se base en la construcción colectiva antes que en la imposición.

Desarrollo humano.

Existen diversas teorías que hablan sobre el desarrollo humano y como se debe de trabajar para potenciar dicho desarrollo. Así pues, abordaremos la definición dada por el PNUD (1990):

El desarrollo humano es un proceso mediante el cual se amplían las oportunidades de los individuos, las más importantes de las cuales son una vida prolongada y saludable, acceso a la educación y el disfrute de un nivel de vida decente. (p. 33)

Martínez (2009), entendiendo que la educación debe enfocarse al logro de un desarrollo humano pleno indica que:

El ser humano, como todo ser vivo, no es un agregado de elementos yuxtapuestos; es un todo integrado que constituye un suprasistema dinámico, formado por muchos subsistemas perfectamente coordinados: el subsistema físico, el químico, el biológico, el psicológico, el social, el cultural, el ético-moral y el espiritual. Todos juntos e integrados constituyen la personalidad, y su falta de integración o coordinación desencadena procesos patológicos de diferente índole: orgánica, psicológica, social, o varias juntas. (pp. 119-120).

Bajo lo anterior podemos encontrar las relaciones con nuestro PCP porque el desarrollo humano de los estudiantes comprende distintos aspectos que desde la educación física se pueden trabajar, empezando por las practicas corporales que según nuestra propuesta serán significativas y tendrán un sentido para quien las realiza, siendo así útiles para su vida, ese conjunto de

experiencias lo transformaran de manera constante y así decimos que la educación física es para la vida.

El desarrollo humano bajo nuestra propuesta estará trabajado en el enfoque cognitivo, visto desde las funciones ejecutivas y el enfoque disciplinar, desde la educación física de base porque a partir de ella podemos hacer ese quiasmo entre aspectos cognitivos y físicos, es decir, de la experiencia corporal, las practicas corporales y poder lograr nuestro propósito de formación y superar el problema que evidenciamos.

Ahora bien, consideramos pertinente tener en cuenta el modelo constructivista y su aplicación en la enseñanza que nos ayuda a relacionar el desarrollo humano y el aprendizaje, pues para Edna Soler (2006), “El aprendiz juega un papel central, pues él entra en la situación de aprendizaje, como sujeto que construye significados y resuelve problemas, motivado intrínsecamente por sus experiencias pasadas y presentes” (pp. 39 - 40).

Siguiendo la línea de la autora, el constructivismo plantea al estudiante como eje central de su propio proceso de aprendizaje y en él se tiene en cuenta el conjunto de construcciones sociales bajo las cuales este ha ido viviendo a lo largo de su vida y como aquello nuevo que construye cobra un significado real para su vida que, a su vez, le será útil. Siendo así, la educación física es el espacio ideal para resignificar las prácticas y el hacer de los estudiantes porque el trabajo con el cuerpo, el entorno y el otro permite reflexionar acerca de lo que vive, para posteriormente convertirlo en experiencias que serán arraigadas a su vida y por lo tanto podrá usarlas en cualquier momento.

Ahora bien, para asumir una perspectiva de desarrollo humano acorde a la propuesta de este PCP partimos de la teoría de la multidimensionalidad del ser humano, la misma establece que el ser humano tiene un potencial del desarrollo neurofisiológico (biológico), cognitivo

(inteligencia y creatividad), psicológico (afectivo y social), valores (éticos y morales), y vocacional. Al respecto Martínez (2009) manifiesta que:

Nuestra docencia, los conocimientos que transmitimos y los métodos que utilizamos para la búsqueda de otros nuevos, necesitan, hoy más que nunca, una superación de la inercia mental, que rige gran parte de nuestro comportamiento, y la creación de un clima permanente de libertad mental, una atmósfera general, integral y global que estimule, promueva y valore el pensamiento divergente, la discrepancia razonada, la oposición lógica y la crítica fundada. (p. 134)

En relación con nuestro propósito formativo lo que se busca a partir de la educación física, y el desarrollo de las capacidades físicas, motrices y perceptivas, permeadas por las relaciones sociales y el pensamiento crítico abierto a la comprensión de la diversidad individual y cultural, facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje por medio del potenciamiento de las funciones ejecutivas que aporten al aspecto físico y mental de ver y percibir el cuerpo, lo cual se hace aplicable a la vida cotidiana.

Componente pedagógico

Concepción de educación.

Hay que partir y entender que la educación es un proceso obligatorio y gratuito, al que debe tener acceso de manera sencilla cualquier persona que así lo desee sin importar su estado socio económico, es a partir de esto que se comprende la educación según la RAE como “aquel proceso que debe orientarse hacia el pleno desarrollo de la personalidad humana y del sentido de su dignidad, fortalecer el respeto por los derechos humanos y las libertades fundamentales, así

como capacitar a todas las personas para participar efectivamente en una sociedad libre, favorecer la comprensión, la tolerancia y la paz”.

Esto partiendo de que dicha educación debe ser regulada por una ley establecida por el gobierno, el que debe garantizar a todos sus ciudadanos no solo el acceso a esta, sino también cómo debe ser llevado a cabo dicho proceso, y la estructura con la que debe contar facilitando la aplicación de este, lo cual permite alcanzar los objetivos de la educación.

De esta manera, Durkheim (1922) lo plantea en su libro *Educación y sociología*, que la educación “Tiene por objeto el suscitar y desarrollar en el niño un cierto número de estados físicos, intelectuales y morales que exigen de él tanto la sociedad política en su conjunto como el medio ambiente específico al que está especialmente destinado” (p. 60). Así, la educación debe ser un proceso necesario en el que intervienen algunas leyes y normas que permiten regularlo y asegurar de que este llegue a todos los ciudadanos, con la intención de formar socialmente a las personas de manera colectiva e individual, que aporte en sus estados políticos, físicos, morales, sociales e intelectuales para el desarrollo de su vida cotidiana.

Sobre la educación César Coll (1991) en *Psicología y Currículum*, menciona que “la Educación designa el conjunto de actividades mediante las cuales un grupo asegura que sus miembros adquieran la experiencia social históricamente acumulada y culturalmente organizada” (p. 28); con lo cual se entiende que la educación debe partir de la realidad de elementos presentes en el contexto debe alimentarse y fundamentarse en el para poder aprovechar la experiencia social y a partir de allí encontrar elementos que permitan las transformaciones sociales requeridas.

Siguiendo con Coll, vale recordar que, “los instrumentos cognitivos de naturaleza simbólica y sus usos, los procesos psicológicos superiores, forman parte de esta experiencia” (1991, p. 28), de allí la importancia de que el presente PCP cuente con la mayor coherencia y la

mejor fundamentación posible, de tal manera que puedan plantearse objetivos de formación adecuados a la población con la que se quiere trabajar y, así mismo, que dichos objetivos respondan a necesidades sociales y que posibiliten procesos cognoscitivos en los estudiantes.

Respecto de la relación entre educación y funciones ejecutivas, Da Silva (2017) indica que “las funciones ejecutivas no tienen, en su mayoría, interacción con la edad” (p.177); lo anterior entendiendo que no son tomadas en cuenta como importantes para el aprendizaje y por lo tanto para el proceso educativo en general. Sin embargo, menciona también que:

El proceso de aprendizaje está fuertemente mediado por las funciones ejecutivas teniendo un comportamiento similar en todas las categorías etarias, por lo que dentro del aula de clase sería importante estimular las funciones ejecutivas independientemente de la edad del alumno. De acuerdo con lo anterior, sería ventajoso introducir herramientas direccionadas al desarrollo de la habilidad que se desea intervenir de acuerdo a la edad del niño sumergiendo al menor en un proceso de aprendizaje escolar mucho más eficiente. (p 177)

Es importante no restringir a los estudiantes de ninguna manera, Mondragón & Sáenz (2016) mencionan que:

En cuanto el estudiante explore diferentes recursos que le permitan fortalecer otros modos de captar la información junto con las estrategias que en las fases y componentes de planificación, control y verificación que activen funciones ejecutivas en pro de mejorar los procesos de enseñanza/aprendizaje. (p. 118)

Teniendo en cuenta todo lo anterior, consideramos importante introducir el trabajo y desarrollo de las funciones ejecutivas en la escuela, debido a su importancia en el proceso de aprendizaje y en la vida cotidiana; es también allí donde se reafirma la necesidad de que lo

aprendido en la escuela sea importante y trascendente fuera de ella que realmente constituya un aporte a la vida diaria, especialmente de los estudiantes, permitiéndole usar sus experiencias cotidianas para facilitar su proceso educativo.

Concepción de Educación Física.

Basándonos, en su artículo *¿La educación física, ciencia?* José María Cagigal (1984) en el que afirma que la educación física “Sería el arte, ciencia. Sistema o técnicas de ayudar al individuo al desarrollo de sus facultades para el diálogo con la vida, con especial atención a su naturaleza y facultades físicas” (p. 51), establecemos que es parte esencial de la educación ya que atiende al individuo en su constitución física, en su agilidad, en su resistencia entre otras capacidades, esto para, y a través del movimiento.

Es importante resaltar que vemos la educación física como una unidad entre la corporeidad y la corporalidad, y es a partir de esto que se pretende formar un ser integral que siente, piensa y actúa, en pro de sus necesidades colectivas o individuales. Esto en relación con lo que muestra el Herrera et al., (2004): “La educación física es elemento constitutivo de la educación que, empleando el movimiento como medio, compromete al hombre en su totalidad, posibilitándole adaptación inteligente al medio sociocultural y a la vida” (p. 29).

Peralta (2012) por su parte la define como:

Educación Física es, en principio, la educación del y por el movimiento, o la educación elaborada con especial atención a las capacidades y actividades corporales de la persona. La educación física es, ante todo, educación, no simple adiestramiento corporal. Es acción o quehacer educativo que atañe a la persona, no solo al cuerpo. Este es sólo el acceso específico

de la persona que utiliza la educación física. Pretende un enriquecimiento de la persona por medio de la vivencia del propio cuerpo. (p. 54)

Teniendo en cuenta lo anterior, nuestra intención es crear una conciencia en los estudiantes a partir de la educación física, que les ayude a comprender que ésta no es solo ejercicios y/o actividad física, sino que advierte una serie de perspectivas tales como, el cuerpo objeto, el cuerpo sujeto, la corporeidad o corporalidad y entre otras, que le dan esencia y sentido a su quehacer diario, dejando en evidencia como la educación física comprende varios aspectos aplicables en todos los actos de su vida cotidiana.

Comprendemos, de esta manera, que la educación física permite al ser humano contar con elementos que le permitan asumir su corporalidad, como generadora y posibilitadora de aprendizajes, enriqueciendo su corporalidad, a través del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Ahora bien, es importante abordar la educación física desde las distintas tendencias que de ella surgen a través de la historia, cada una de ellas respondiendo a las necesidades de un tiempo histórico específico; Oliveros Wilches (2002) indica que:

La acogida de temas puede no ser el paradigma de construcción teórica de la EF, como tampoco la renuncia a lo anterior, por lo novedoso. ¿Cuál debe ser el balance entre tradición y cambio? Es posible que solo la investigación nos permita resolver la cuestión, pero parece que hemos entendido la investigación de diversas maneras y sin acuerdo social ni teórico. (p. 5)

Lo anterior nos lleva a plantearnos la pregunta sobre los contenidos que deben estar incluidos en nuestro diseño curricular, entendiendo que la construcción del cuerpo se hace desde elementos objetivos que permiten asumir la corporalidad y desde la parte subjetiva que refiere a la corporeidad, que no son elementos aislados ni mucho menos antagónicos sino más bien

complementarios y es por ellos necesario escoger una tendencia que nos permita abordar tanto los componentes objetivos, como los subjetivos para la construcción del cuerpo como unidad; esto para realizar nuestra intervención con el menor sesgo posible, más adelante se expone la propuesta escogida para el desarrollo de este PCP.

De igual manera, hay que poner de presente el objeto de estudio que desde la UPN se tiene para la educación física, siendo este la experiencia corporal, definido por Herrera et al. (2004) como:

La experiencia corporal puede ser asumida como el conjunto de impresiones que dejan huella y dan lugar a la asignación de significado particular y construye la historia de vida de cada persona, pero que puede reconstruirse y modificarse a partir de los acontecimientos sociales y culturales que lo afecten en su totalidad. (p. 30)

A su vez indican que la experiencia corporal tiene unas características “intransferible, única o irrepetible y construida en la relación con el Otro y el contexto. La experiencia corporal tiene lugar en la confluencia del sujeto, el Otro y el contexto sin que este proceso sea unívoco, ni obedezca a una relación causa-efecto” (p. 30). Entendemos, que es a través de la experiencia corporal en donde podemos establecer el nexo entre las funciones ejecutivas y capacidades motrices a trabajar.

Currículo.

En cuanto al currículo Stenhouse (1984), (citado por Coll, 1991) en *Psicología y Curriculum* lo define como “una tentativa para comunicar los principios y rasgos esenciales de un propósito educativo, de forma tal que permanezca abierto a discusión crítica y pueda ser trasladado efectivamente a la práctica” (p. 32). Coll (1991) también plantea que “En tanto que

proyecto, el curriculum es una guía para los encargados de desarrollarlo, un instrumento útil para orientar la práctica pedagógica, una ayuda para el profesor” (p.30), así mismo menciona que “el curriculum como el proyecto que preside las actividades educativas escolares, precisa sus intenciones y proporciona guías de acción adecuadas y útiles para los profesores que tienen la responsabilidad directa de su ejecución" (p. 31).

A partir de esto, entendemos el currículo como el conjunto de sucesos organizados sistemáticamente el cual está sujeto a críticas y, además, a través de la enseñanza y aprendizaje se busca lograr y/o alcanzar algunos objetivos planteados por una institución, generando herramientas didácticas para los docentes que les permita desarrollar habilidades en los estudiantes, apoyado en teorías de aprendizaje tales como, las inteligencias múltiples, conductista, etc. Coll (1991) establece cuatro elementos que deben ser parte del currículo, a saber: los contenidos y objetivos; el ordenamiento y secuenciación de estos; las actividades de aprendizaje y su estructuración; y todo lo referente a la evaluación (p. 31), de los cuales da cuenta este PCP.

En nuestro PCP partiremos desde el aprendizaje significativo y modelo interestructurante, esto para que puedan incluir recursos económicos, humanos y académicos, definiendo los procesos de enseñanza que permitan alcanzar dichos objetivos, que ayuden en la formación académica del estudiante centrado en él mismo y sus potencialidades.

Por eso, para nuestro PCP adoptamos la idea intencionada propuesta por Castro, et al., (2004), bajo un enfoque o modelo práctico, el cual como se mencionó en apartados anteriores es aquel que con sus variantes cognitiva, práctica y reconceptualista, permite al docente a través de su juicio deliberativo, la comprensión de la situación y así mismo emitir un juicio que responda a esta, lo que permite priorizar y dar sentido a las cosas y las acciones, la cual “es la forma en que va analizándose en el proceso de enseñanza, los juicios prácticos adoptados en el contexto de instituciones educativas reales sobre los contenidos seleccionados” (p. 23).

De las tres variantes dentro del enfoque práctico se escoge la perspectiva práctica (valga redundancia) a partir de la pretensión de hacer la práctica pedagógica desde el currículo prescrito, entendido como:

Son mínimos que actúan de referencia en la elaboración del sistema curricular y sirven como punto de partida para la elaboración de materiales, control del sistema. El currículum prescriptivo (Diseño Curricular Base, Matriz Curricular Básica) es obligatorio y de mínimos, facilitador de un marco curricular abierto y flexible. Los esquemas de intervención varían de unos países a otros. (Castro, 2004, p.33).

Modelo pedagógico.

Para la elaboración del PCP se tomará como fundamento el aprendizaje significativo (AS) de Ausubel (1984), (citado por Garita, 2001), quien afirma que “consiste en la relación significativa y no arbitraria entre el objeto por conocer y la estructura conceptual de quien desea aprender tal objeto” (p. 162). En este mismo sentido se entiende que Ausubel (citado por Ortiz, 2013) “Estima que aprender significa comprender y para ello es condición indispensable tener en cuenta lo que el estudiante ya sabe sobre aquello que se quiere enseñar” (p. 19).

Igualmente, Alexander Ortiz (2013, p. 20), afirma que para que exista un AS deben existir dos características: La diferenciación progresiva que significa que a lo largo del tiempo los conceptos van ampliando su significado, así como su ámbito de aplicación. Con la reconciliación integradora se establecen progresivamente nuevas relaciones entre conjuntos de conceptos.

Es así como nos adentramos dentro de la perspectiva constructivista para la elaboración de este proyecto:

Este principio plantea que el conocimiento humano es un proceso dinámico, producto de la interacción entre el sujeto y su medio, a través del cual la información externa es interpretada por la mente que va construyendo progresivamente modelos explicativos cada vez más complejos y potentes que le permiten adaptarse al medio.

El constructivismo como categoría incorporada con más o menos aceptación a las ciencias psicológicas y pedagógicas está condicionada socio históricamente. Su contenido se ha modificado, se ha enriquecido y ha reflejado los matices filosóficos, económicos, sociológicos, políticos y científicos de las ideas predominantes en un momento dado. (Ortiz, 2013, p. 14)

De esta manera, tomamos de la clasificación de los modelos pedagógicos planteada por Julián de Zubiría (citado por Ortiz, 2013), el modelo interestructurante o dialogante, que tiene por propósito principal el desarrollo cognitivo en un enfoque valorativo y praxiológico; a través de instrumentos de conocimiento que permiten el desarrollo de competencias valorativas, cognitivas y prácticas; mediante una estructura lógica y evolutiva dependiendo de las etapas de desarrollo de los individuos; en la práctica este modelo trabaja a partir del dialogo y el debate entre los participantes; su método de evaluación se centra en establecer el nivel de desarrollo cognitivo, valorativo y práctico (Ortiz, 2013, p. 74).

Respecto al modelo escogido de Zubiría (2006) expone que:

(...) hay que reconocer que el conocimiento se construye por fuera de la escuela, pero que es reconstruido de manera activa e interestructurada a partir del diálogo pedagógico entre el estudiante, el saber y el docente y que, para que ello se presente, es condición indispensable contar con la mediación adecuada de un maestro, que favorezca de manera intencionada,

mediada y trascendente el desarrollo integral del estudiante. Un modelo que concluya que la finalidad de la educación no puede estar centrada en el aprendizaje, como desde hace siglos ha creído la escuela, sino en el desarrollo. (p. 196).

Se entiende entonces que el modelo interestructurante se configura a partir de tomar elementos tanto de los modelos heteroestructurantes y autoestructurantes entendiendo que el conocimiento es un proceso de construcción colectiva que no se agota ni en la mera transmisión ni en el autodescubrimiento:

No se trata simplemente de transmitir conocimientos, como supuso equivocadamente la Escuela Tradicional, sino de formar individuos más inteligentes a nivel cognitivo, afectivo y práctico. No se trata —por bonitas que suenen las palabras— de hacer sentir feliz al niño y al joven; se trata de formarlo con toda la felicidad, esfuerzo, cuidado, responsabilidad, diálogo y trabajo que ello demanda. (p. 197)

A partir de esto se establecen tres dimensiones humanas: cognitiva, afectiva y práctica que se relacionan y son interdependientes entre sí, permitiendo que se aborde la educación desde el desarrollo. Este modelo nos permite abordar el propósito y objetivos de este PCP de tal manera que pueda cumplir con su intención de hacer del estudiante parte fundamental del proceso sin convertir la labor docente en accesorio.

Finalmente, como *estilo didáctico*, se aborda el estilo divergente o de resolución de problemas de Mosston & Ashworth expuesto en su libro *La enseñanza de la educación física* (1986), en el cual “Por primera vez, el alumno inicia el descubrimiento y la producción de opciones con relación al contenido” (p. 221), ya que lleva a un descubrimiento tanto desde el estudiante como productor de conocimientos, como desde el docente como diseñador de

situaciones problema que faciliten la labor de los estudiantes y brindarle oportunidades para que éste pueda generar su propio descubrimiento.

Al abordar este PCP desde la propuesta integradora de educación física en la perspectiva de Oleguer y Camerino (1996), existe la necesidad de encontrar un estilo didáctico que permita al estudiante generar conocimientos a partir de aquello que sepa, de aquello que sienta y que lo motive en el momento de la clase, de igual forma que pueda problematizar los conocimientos y los contenidos de la clase. Mosston & Asworth (1986) parten de que cada estilo debe responder a la relación E-A-O (Enseñanza-Aprendizaje-Objetivos) y en cuanto al estilo de resolución de problemas lo identifican, como un estilo divergente (p. 221).

Este estilo divergente tiene como elemento importante que le resta influencia al docente dentro de la clase, el estudiante debe asumir un rol para generar las respuestas necesarias; la estructura del estilo tiene tres pasos: disonancia cognitiva(estimulo) -indagación (mediación)- descubrimientos (respuestas). Este último puede ser múltiple dependiendo de las posibilidades del estudiante.

Este estilo de Mosston & Asworth (1986), entre otros, contempla estimular las capacidades cognitivas tanto del docente como del estudiante, la seguridad afectiva para buscar respuestas no convencionales, entre otras. Teniendo en cuenta la estructura del estilo, y la organización que establecen estos autores, a todos los estilos en general, existen tres fases durante una clase:

Preimpacto, la que atañe completamente al profesor y corresponde al diseño de la actividad, sus objetivos, contenidos, variaciones; debe ser diseñada cuidadosamente para poder cumplir adecuadamente con lo que se pretende.

La fase de *Impacto* está a cargo del estudiante y es todo el proceso de descubrimiento en torno a la tarea asignada y sus posibles soluciones.

En la fase de *Posimpacto*, el estudiante evalúa sus soluciones, si resuelven la tarea de forma efectiva, entre mayor participación de estudiante tenga, mejor.

Este estilo puede desarrollarse de tres maneras: Diseño de problema único, diseño de secuencia de problemas y diseño de problemas en varias actividades (Mosston & Asworth, 1986)

(Ver Figura 1-3)

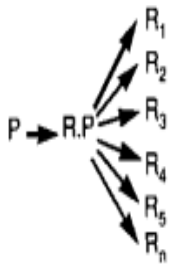


Figura 1. Proceso de problema único. P: Problema; R.P: Mediación; R...: Respuesta. Tomado de Mosston & Asworth (1986, p. 229).

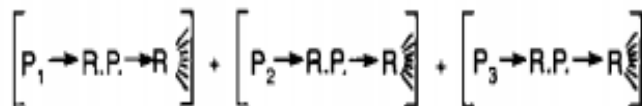


Figura 2. Proceso de secuencia de problemas. P: Problema; R.P: Mediación; R...: Respuesta. Tomado de Mosston & Asworth (1986, p. 230).

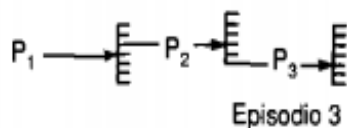


Figura 3. Proceso de problemas en varias actividades. P: Problema. Tomado de Mosston & Asworth (1986, p. 231).

Es importante en este estilo la motivación, la retroalimentación neutra, así como mantener el contenido abierto, el conocimiento siempre debe estar en posibilidad de nuevas respuestas, así Mosston & Asworth apuntan: El proceso de resolución de problemas propone el desarrollo de una mayor independencia tanto en las respuestas cognitivas como físicas, y es hasta el momento, el único del Espectro que demuestra la relación cognitiva-física en sus diversas dimensiones (p. 256).

Este estilo didáctico se escoge por su similitud con el estilo escogido por Oleguer & Camerino (1996) (descubrimiento dirigido) el cual iba dirigido a niños de primaria; en nuestra perspectiva y teniendo en cuenta que se trabajará con adolescentes (14-16 años) el estilo didáctico de resolución de problemas comparte similitudes y respeta en la generalidad de la propuesta de la Educación Física de Base (EFB), así mismo como se ajusta al modelo pedagógico escogido (interestructurante) que nos permita acercarnos a nuestro propósito formativo y los objetivos de este PCP.

Rol del estudiante y del profesor.

Rol estudiante. Será la parte central del proceso formativo, sus experiencias y deseos, sus talentos y actitudes serán fundamentales para el aprendizaje; se debe brindar la posibilidad de que generen el proceso de descubrimiento de la forma más natural y tranquila posible, avanzando conforme a sus posibilidades, evitando establecer parámetros entendiendo que debe ponderarse el desarrollo individual, sin dejar de lado el trabajo conjunto, y su relación con sus semejantes; de esta forma ellos podrán también generar respuestas divergentes validas que puedan ser valoradas y respetadas por sus compañero y viceversa.

Se coincide con Mosston & Asworth (1986), que (a partir del estilo didáctico) el estudiante debe ser capaz de asumir su proceso formativo desde la autonomía estimular sus

capacidades cognoscitivas para poder esbozar diversas soluciones a los problemas planteados, así como para poder evaluar esas soluciones y establecer su efectividad y los problemas nuevos que de ellas surjan.

Debe ser capaz de generar ideas divergentes, generar la posible relación entre producción cognitiva y ejecución física además de producir nuevas ideas que permitan expandir los horizontes de los contenidos de la clase; esto tomando en cuenta que trabajaremos con una población (14-16 años) que empieza a entender concepciones como autonomía y como ésta favorece sus procesos cognoscitivos en el marco de su proceso educativo, entendiendo que desde la educación física se puede potenciar la dimensión motriz de los individuos.

Rol del docente. Partiendo del planteamiento de Jesús Olea (1991) el rol del docente sería:

- Diseñador de procesos de enseñanza y aprendizaje.
- Animador y evaluador de dichos procesos.
- Responsable de la creación del clima de convivencia y orientador de los estudiantes.
- Miembro activo, participativo y estimulador de la comunidad educativa. (p. 1)

Igualmente, y de acuerdo con el estilo didáctico escogido, Mosston & Asworth (1986) proponen dentro del rol del docente como un conocedor de los contenidos a desarrollar, ya que de eso depende que los problemas propuestos lleven a un buen proceso de descubrimiento en los estudiantes; debe estar dispuesto a ampliar los límites de su conocimiento para ampliar dichos contenidos, que en nuestro PCP corresponderán a las capacidades motrices según el planteamiento de la Educación Física de Base.

El docente también será un observador del proceso de descubrimiento de sus estudiantes, siempre ofreciendo una retroalimentación neutra, debe ser reiterativo de los objetivos que se

pretenden alcanzar, paciente para permitir a los estudiantes generar sus descubrimientos, así como aceptar que las respuestas de sus estudiantes pueden ser mejores que las suyas, abierto a la divergencia, a nuevos contenidos, métodos; un docente que también esté dispuesto a su propio proceso de descubrimiento.

A través de esto, y en relación con nuestro propósito de formación, relacionar los contenidos de la clase de educación física con las funciones ejecutivas (memoria de trabajo e inhibición automática de respuestas), permitirá el mejoramiento de las capacidades físicas, perceptivas y socio motrices de los estudiantes a través de la clase de educación física mejorando su ser integral.

Componente disciplinar

Educación Física de Base.

La tendencia que se utilizara en este PCP se desprende principalmente del trabajo elaborado por Marta Castañer y Oleguer Camerino (1996) quienes pretenden “ubicar las prácticas corporales, y específicamente la educación física como una de sus expresiones más sistematizadas, en el marco educativo de cualquier proyecto que intente desarrollar íntegramente a la persona, en todas sus potencialidades y capacidades” (p. 11). Dicha propuesta se adscribe dentro del Diseño Curricular de Base (DCB) el cual es aplicado en el marco educativo español. Al respecto Hernández & García (1992) mencionan que:

La existencia de un marco curricular, que da coherencia a todas las áreas, es uno de los elementos que es preciso resaltar, ya que permite que los planteamientos de la Educación Física desde la reforma respondan al mismo tratamiento que el resto de las áreas curriculares.
(p. 23)

Esta propuesta permite darle una perspectiva diferente a la educación física acercándola a la complejidad desde Edgar Morin, pudiéndola relacionar con la teoría general de sistemas de Bertalanffy. En este sentido Martínez (1989, citado por Castañer y Camerino, 1996), plantean un enfoque global de la motricidad en términos de sistema que cuenta con las siguientes condiciones:

- Interacción: (...) la actividad física altera las demás capacidades humanas.
- Morfogénesis: (...) la motricidad ayuda a la evolución infantil.
- Equifinalidad: (...) la motricidad es una continua exploración.
- Entropía negativa: (...) potenciando las expresiones motrices, ofrecemos una forma de estructuración de su personalidad.
- Consciencia y creación: condiciones implícitas al movimiento consciente y creativo. (p.30)

De igual forma contempla como dimensiones de la motricidad, la introyectiva, centrada en el reconocimiento propio; la extensiva centrada en la interacción y la proyectiva que se ocupa de la comunicación. Por lo tanto, se establecen a los individuos categorías de acción, siendo estas, el YO (relación consigo mismo); el OBJETO (relación con el entorno físico); el OTRO (relación con el entorno social) (p.31).

De esta manera se establece un modelo de interrelación entre las esferas *cognitiva, socio-afectiva y motora* que se vinculan al aspecto *volitivo* de los estudiantes, dentro de la enseñanza de educación física. Este modelo se relaciona con el aprendizaje significativo tal como mencionan Castañer & Camerino (1996), “Una capacidad motriz no se desarrolla si no es a raíz de una tarea motriz concreta o de una progresión” (p. 40).

Para establecer los objetivos dentro de la educación física de base se tiene cuatro categorías, siendo éstas, *el aprendizaje significativo, la exploración, la creatividad y la*

periodización; existe una quinta categoría que es *la interrelación de contenidos* necesaria para que hay una aplicación correcta desde el punto de vista teórico (Castañer & Camerino, 1996, pp. 39-44).

A partir de aquí Castañer & Camerino (1996) establecen los contenidos de la educación física de base que parte de las *habilidades básicas* (locomoción, manipulación y estabilidad, pp.124-136) y su interacción constante con las *capacidades físicas motrices* (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad las básicas; potencia, agilidad, resistencia y stretching muscular como intermedias, pp. 99-110), *perceptivomotrices* (espacialidad, temporalidad y corporalidad como principales, lateralidad, ritmo y estructura de organización espacio-temporal resultantes de la relación entre las tres principales; todas juntas enfocadas al desarrollo del equilibrio y la coordinación, pp. 57-92) y *sociomotrices* (interacción, introyección, comunicación como principales; expresión-creación, oposición-colaboración e imaginación como relación de las primarias; se desarrollan principalmente a partir del juego colectivo, pp. 111-123). (Ver Figura 4)

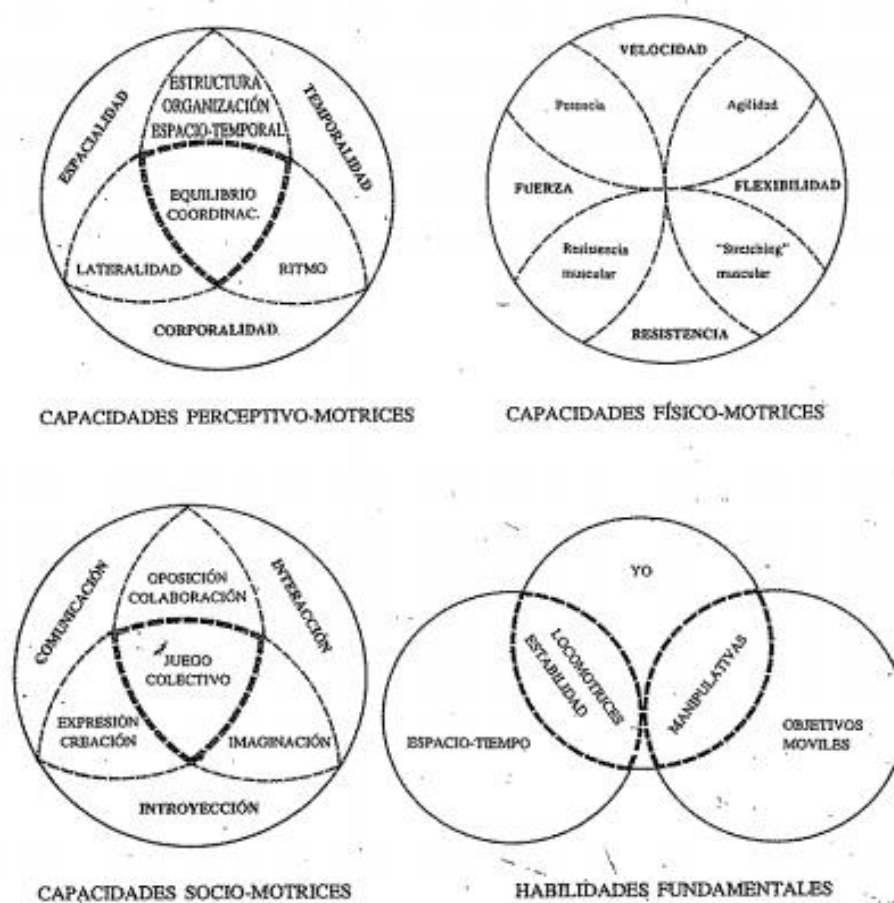


Figura 4. Capacidades motrices y habilidades fundamentales, Oleguer & Camerino (1996, p.56).

De igual forma, pero siguiendo dentro de los planteamientos del DCB, Hernández y García (1992) contemplan cinco ejes para el establecimiento de los contenidos de la educación física:

1. Cuerpo: Imagen y Percepción
2. Cuerpo: Habilidades y Destrezas
3. Cuerpo: Expresión y Comunicación
4. Salud Corporal
5. Juego

Si bien el anterior planteamiento no cuenta con el mismo detalle que la propuesta principal, la tomamos en cuenta debido a que comparten muchos planteamientos comunes que permiten establecer aún de forma más clara los contenidos (el desarrollo de las capacidades motrices) y objetivos de este PCP, además de ajustarse al currículo prescriptivo al momento del desarrollo de contenidos y objetivos.

Así, lo que se pretende con esta propuesta educativa es construir un marco curricular que permita plasmar el desarrollo de las capacidades físico motrices, perceptivo motrices, y socio motrices, por medio de contenidos que generen y posibiliten el movimiento a través de un cuerpo que siente, actúa, se expresa y comunica haciendo uso de una imagen y percepción propia; descubriendo y potenciando habilidades y destrezas, que contribuyan a una salud física y mental; permeadas por el juego y el desarrollo de actividades que faciliten, no solo el desarrollo de contenidos y objetivos, sino también que amplíen la forma de ver y percibir el cuerpo, en contribución de las funciones ejecutivas y su implicación en las actividades del diario vivir.

Funciones Ejecutivas (clasificación).

Anteriormente hemos definido que son las funciones ejecutivas, éstas misma tienen su origen en la corteza prefrontal del cerebro por lo cual suelen tener diversos componentes de los cuales podemos trabajar en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Da Silva (2017) tras realizar una reconstrucción histórica de como se ha entendido y desarrollar el concepto de funciones ejecutivas y partiendo de diversos autores, realiza una clasificación de las que considera son los cinco principales componentes de las funciones ejecutivas (Ver Tabla 4):

Tabla 4. *Componentes de las FE según Da Silva (2017). Fuente: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/461298/dfdsmlde1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>*

Componente	Características
<i>Control Inhibitorio</i> (Best & Miller, 2010; Lee, Bull, & Ho, 2013; Banich & Depue, 2015)	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad para resistir a la interferencia proveniente de respuestas o procesos que compiten entre ellos. - Permite conducir, interrumpir y frenar respuestas en curso, especialmente cuando estos procesos ya se han iniciado. - Posibilita rechazar la tendencia a la automatidad en una situación específica. - Se considera la existencia de diferentes procesos inhibitorios, como inhibición motora, inhibición cognitiva, control de interferencia y inhibición motivacional.
<i>Memoria de Trabajo</i> (Lee, Bull, & Ho, 2013; Chung, Weyandt & Swentosky, 2014; Zelazo, 2015)	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidad para actualizar, mantener y manipular eficientemente la información, en la presencia de nueva información. - Se encuentra involucrada en tareas cognitivas complejas, como es el caso de la comprensión del lenguaje, aprendizaje y razonamiento.
<i>Flexibilidad cognitiva</i> (Lee, Bull, & Ho, 2013; Chung, Weyandt & Swentosky, 2014; Zelazo, 2015)	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidad que permite alternar entre diferentes operaciones mentales. - Pensar sobre algo desde diferentes perspectivas.
<i>Planeación</i> (McCormak, & Atance, 2011; Chung, Weyandt & Swentosky, 2014; Cai, Georgiou, Wen & Das, 2016)	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad para considerar diferentes secuencias de acciones y elegir entre ellas antes de reaccionar, considerando cuál de las acciones será la más apropiada y en qué momento. - Competencia que permite anticipar los estados futuros. - Posibilita disponer de una larga categoría de respuestas y procesos, los cuales implican toma de decisiones, evaluación de su propia conducta y de la conducta de los demás. - Fundamental para la formulación de objetivos y organización de planes de acción.
<i>Atención</i> (Jacob & Parkinson, 2015)	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidad para enfocarse en los estímulos relevantes e ignorar los distractores. - Capacidad para elegir la información a la cual debe atender y a la cual no debe atender.

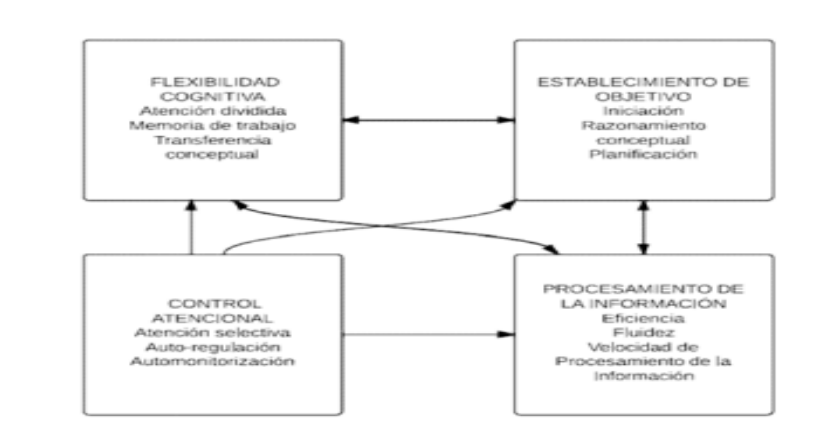
Si bien la anterior clasificación es la más general, hay otra clasificación como la de Thomas Brown la cual Castañeda et al. (2016) resume en la Tabla 5:

Tabla 5. Clasificación de FE según Thomas Brown.



Las funciones ejecutivas pueden interrelacionarse entre sí, tanto Da Silva (2017, p.19) como Bausela (2014, pp.23-24) mencionan el sistema de control ejecutivo de Anderson (2002) que contempla cuatro dominios de las funciones ejecutivas (ver Tabla 6):

Tabla 6. Sistema de control ejecutivo, Anderson (2002)



Esto permite que las funciones ejecutivas que se abordarán: **memoria de trabajo e inhibición automática de respuestas (control inhibitorio)**, puedan potenciarse, en este caso desde la clase de educación física y, así mismo, contribuir al aprendizaje de los individuos con los

que se trabaja, pues las funciones ejecutivas aparecen y se desarrollan en distintas etapas de la vida se interrelacionan unas con otras y se relacionan con el desarrollo cerebral en especial con la corteza prefrontal, de acuerdo con Da Silva (2017) (ver Tabla 7):

Tabla 7. *Funciones ejecutivas a través de la vida, Da Silva (2017 p. 30)*

Período	Surgimiento de Dominio FE
Primera infancia (Nacimiento - 12 meses)	<ul style="list-style-type: none"> - Representación mental del objeto (rudimento de memoria de trabajo); - Inhibir la tendencia de respuesta dominante (rudimento de inhibición). - Capacidad para coordinar medios y fines (rudimento de planeación).
Preescolar (3-5 años)	<ul style="list-style-type: none"> - Importantes avances en FE (optimización de los procesos que habían surgido en el período anterior). - Inhibir el set mental en curso y redirigir su foco atencional al nuevo set. - Punto de cambio importante en el desarrollo de la habilidad de planeación mediante la representación temporal de los acontecimientos.
Escolar 1 (6 años)	<ul style="list-style-type: none"> - Planificación simple. - Inhibición simple.
Escolar 2 (7-12 años)	<ul style="list-style-type: none"> - Inhibición compleja y control de impulsos. - Comprobación de hipótesis - Período más silencioso y de mayor estabilidad
Adolescencia	<ul style="list-style-type: none"> - Planificación compleja. - Comportamiento dirigido a una meta.
Adultez	<ul style="list-style-type: none"> - Fluidez verbal.

Hay que tener en cuenta que el desarrollo de las funciones anteriormente mencionadas no se realiza en una misma etapa. Dependiendo de la edad de la población se van desarrollando unas determinadas capacidades. Igualmente tenemos presente que la Educación Física de Base no es la respuesta absoluta para darle un direccionamiento diferente a la educación física dentro de la escuela. Para que trascienda a la misma, sin embargo, creemos la apuesta en práctica puede exitosa en la escuela.

La población con la que se pretende trabajar oscila entre los 14-16 de edad aproximadamente; por lo tanto, las funciones ejecutivas propuestas (memoria de trabajo e inhibición de respuestas) pueden trabajarse vinculándolas con las capacidades motrices, pues Inmaculada Martín et al., dicen que:

Concretar las relaciones causales específicas entre la actividad física y las habilidades cognitivas estudiadas, así como la edad apropiada de aplicación, es necesario para poder utilizar la práctica física como una herramienta con verdadero valor en este tipo de procedimientos). (p. 968)

Esto permite que desde la clase de Educación Física se puedan generar procesos de aprendizaje, porque como lo sugiere Martin et al., (2015) “hay que hacer hincapié en la necesidad de valorar el papel de la asignatura de Educación Física en la escuela, debiéndose incrementar el tiempo dedicado a esta asignatura en los centros escolares” (p. 969). Encontramos aquí una posibilidad importante de dar valor a la educación física dentro de la escuela a partir del trabajo con las funciones ejecutivas.

De la misma forma se quiere utilizar el juego de forma primordial para el desarrollo de las clases ya que consideramos que es fundamental el desarrollo de las capacidades motrices como contenidos de la clase, y dicho desarrollo debería ser transversal tal como lo proponen Castañer y Camerino (1996) al clasificar las capacidades motrices, en físicas, perceptivas y socio motrices, estas últimas queremos darles la misma relevancia que a las demás pues consideramos que son necesarias para desarrollar en los estudiantes las bases para que puedan tener una interacción positiva con sus semejantes y con el medio que les rodea.

Respecto a lo anterior Best, (2010) y Ratey (2008) (citados por Martin et al., 2015) coinciden en que:

Los juegos colectivos pueden ser una buena herramienta para la estimulación de las funciones ejecutivas en niños y adolescentes, pues además del impacto fisiológico del propio ejercicio, requieren una continuada implicación cognitiva. De hecho, se considera que existe una mayor activación de nuestro cerebro cuando los juegos y ejercicios físicos contienen numerosas situaciones a resolver, lo que se ajusta a este tipo de tareas. (p. 963)

Contreras et. al (2020) citando a Winnicott (1982) plantean que “el juego permite al ser humano crear, imaginar y transformar el medio y su realidad” (p. 90); mientras que del trabajo de funciones ejecutivas menciona que “las funciones ejecutivas son cruciales para cualquier sujeto puesto que son predominantes y contribuyen a la modificación de la información transformando realidades” (p. 90). Es importante en este caso mencionar que el juego nos permitirá vincular de mejor manera el trabajo de las funciones ejecutivas en relación con las capacidades motrices que queremos abordar en esta propuesta curricular.

Es importante aclarar que el juego lo tomaremos desde lo que Paredes (2003) define como juego dirigido, el cual permite crear situaciones formativas que facilitan el aprendizaje de los estudiantes favoreciendo su desarrollo integral ofreciendo modelos a imitar y satisfacer las necesidades del estudiante.

Trabajar con las funciones ejecutivas debe permitir resultados positivos en términos de comportamiento, no ligados al disciplinamiento si no a la autorregulación. Da Silva (2017, p. 77) lo plantea de esta manera y relaciona las funciones ejecutivas con el rendimiento académico y, cómo las funciones ejecutivas tienen aplicación en la vida diaria: De esta manera entendemos las posibilidades de desarrollo de este PCP y la manera en que podemos desde nuestra perspectiva, establecer la relación entre las FE a trabajar y los contenidos de clase de EF que vamos a seleccionar para alcanzar los objetivos propuestos; en la Figura 5 se expone la relación de autores

que consideramos fueron de mayor influencia para el diseño de este PCP, así mismo en la Figura 6, la relación de conceptos que consideramos se tuvieron más presentes al momento del diseño de la propuesta.

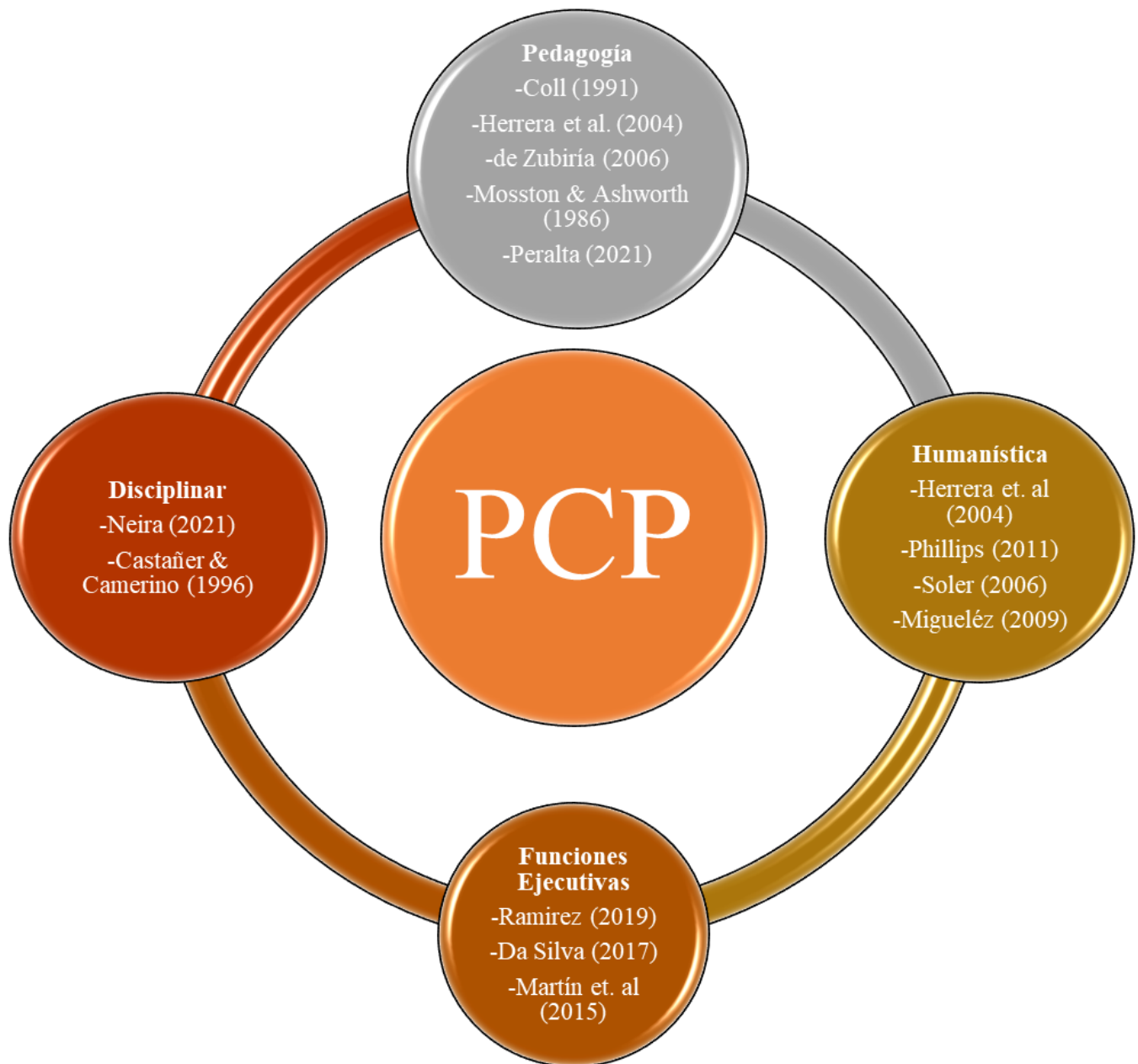


Figura 5. Relación de autores. Elaboración propia.

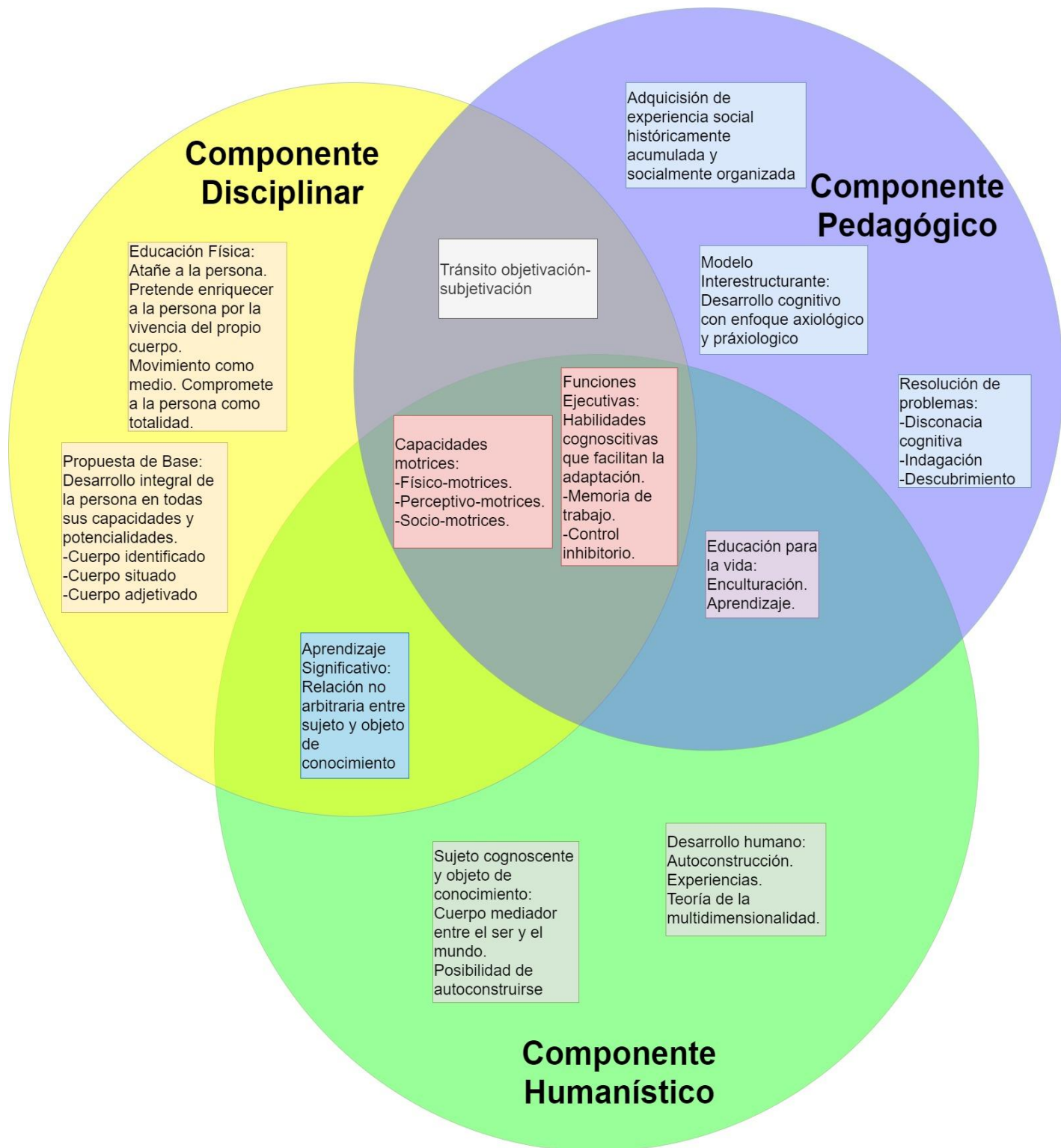


Figura 6. Relación conceptos. Elaboración propia.

Diseño de Implementación

Justificación

Para el desarrollo de este PCP se han escogido determinadas capacidades que se relacionan con el desarrollo de las funciones ejecutivas de memoria de trabajo y control inhibitorio. Las capacidades motrices suelen desarrollarse de manera conjunta en distintos niveles en cada etapa de la vida.

Por esta razón se busca a partir de la experiencia corporal y las prácticas que de ella desprenda generar dicha vinculación entre capacidades motrices y funciones ejecutivas, entendiendo que se dará de manera muy incipiente debido a que según nuestra revisión teórica previa el trabajo con FE en el ámbito escolar es relativamente reciente, queremos lograr además de la comprensión de los estudiantes del proceso, el aporte a su vida diaria de esta intervención.

Es importante mencionar que las capacidades físicas y las funciones ejecutivas escogidas se hace partiendo de que, en todo caso, los estudiantes deben contar con un trabajo previo de los mismos a través de los años (así no se haya pretendido su desarrollo específicamente) y podríamos identificar aspectos de desarrollo en cada capacidad y función ejecutiva; así mismo según nuestra revisión teórica previa, existe relación en el desarrollo de unas y otras.

Finalmente se tiene como intención aplicar este proyecto en un espacio de tiempo más extenso, por lo que nos sirve de punto de partida aplicable en diversos rangos de edad dentro de un contexto escolar.

Objetivos

General.

Potenciar las capacidades físicas, perceptiva y socio motrices en los estudiantes a partir de su trabajo y en relación con las funciones ejecutivas de memoria de trabajo y control inhibitorio.

Específicos.

- Construir actividades que permitan establecer relación entre las funciones ejecutivas a trabajar y las capacidades físicas, perceptivas y socio motrices.
- Desarrollar actividades que prioricen la participación activa de los estudiantes.
- Potenciar las capacidades motrices en la medida de las posibilidades de cada estudiante.
- Mejorar la comprensión de los estudiantes en torno a las funciones ejecutivas de memoria de trabajo y flexibilidad, además de su importancia.
- Fomentar los procesos reflexivos en los estudiantes en torno a las actividades a desarrollar y los contenidos de la clase.
- Incentivar en el estudiante la identificación de elementos que inciden en su proceso de aprendizaje.
- Identificar, mediante el juego algunas formas de relacionamiento de estudiante consigo mismo y su entorno.

Planeación general

Contenidos.

Los contenidos de la clase de educación física que se abordarán son las **capacidades motrices**:

- **Físico-motrices** (resistencia aeróbica, y flexibilidad).
 1. **Resistencia Aeróbica.** Es la capacidad que permite soportar el esfuerzo por un tiempo prolongado, lo cual equivale a la presencia de intercambio oxidativo durante el mismo, la intensidad de dicho esfuerzo es media (aproximadamente entre 50-70% de la frecuencia cardiaca máxima) y su duración en tiempo supera los 5 minutos.
 2. **Flexibilidad.** Es la capacidad que tiene el músculo de adaptarse a las articulaciones en los determinados grados de movimiento. En consecución intervienen dos factores:
 - Movilidad articular:** capacidad de ejecutar un movimiento con toda la amplitud que permite el límite de movilidad de cada zona articular.
 - Elasticidad muscular:** grupos musculares que se ven implicados en el movimiento de la articulación requerida en cada movimiento.
- **Perceptivo-motrices** (espacialidad y temporalidad para el desarrollo de la coordinación).
 1. **Espacialidad.** Es el reconocimiento del cuerpo dentro de un espacio determinado, así mismo como su orientación y a la identificación de los diferentes elementos dentro del mismo; este componente se trabaja esencialmente desde la lateralidad, la estructuración y la organización espacial.
 2. **Lateralidad.** Refiere a la sensación del propio cuerpo respecto de la direccionalidad en el espacio, dicha direccionalidad entendida, con las ubicaciones izquierda, derecha,

arriba, abajo, adelante, atrás y sus distintas combinaciones. Se trabaja además con la segmentación corporal (diestros, zurdos) entendiendo que, por lo general, cada individuo desarrolla una predominancia.

- **Organización y estructuración espacial.** En cuanto a la organización refiere a la relación entre distancia los objetos existentes (cercanía, lejanía, sucesión, perspectiva); a su vez la estructuración refiere a la distribución del espacio y de los elementos que allí puedan existir.
- 3. **Temporalidad.** Este componente se entiende desde un aspecto cuantitativo referente a la duración de una ejecución, y el aspecto cualitativo que refiere a la sensación de orden y organización del tiempo. En ese sentido abordaremos el ritmo y la organización y estructuración temporal.
- 4. **Ritmo.** Fundamental para a nivel perceptivo para el desarrollo de diferentes automatismos a nivel motriz que se compone esencialmente de dos elementos, alternancia y regularidad y consta de tres niveles (inducción rítmica, discriminación cognitiva, ejecución motriz).
- **Organización y estructuración temporal.** La estructuración refiere a la duración en tanto, minutos, segundos, etc. de una ejecución o secuencia en específico y como se ordenan los hechos de esta; la organización referente a una acomodación mental de una ejecución para anticipar las partes de esta.

Los anteriores componentes (temporalidad y espacialidad) desarrollan la exteronosia (la corporalidad en relación con el exterior) y la coordinación como capacidad perceptivo motriz que refiere a la adecuada intervención de la corporalidad en una tarea motriz específica. Cuenta con

cuatro factores (precisión, eficacia, economía, armonía) y se divide en dinámica general y dinámica segmentaria.

- **Socio-motrices** (comunicación e interacción).

Interacción y Comunicación. En este sentido se entiende más allá del relacionamiento diario y se traslada hacia la conducta motriz, como parte de esta; tomando el elemento de la *acción – reacción* entre dos o más personas y la *situación* que relaciona a los individuos con el entorno, existe un tercer elemento que es la *estrategia* para la consecución de determinados objetivos. La interacción toma en cuenta el intercambio de información entre los participantes, la ida y vuelta de información, en tanto que la comunicación solo se centra en un sentido, la ida de información. Se relacionan mutuamente a través del juego colectivo, con la intención de generar situaciones de socialización. Las capacidades motrices se trabajarán a partir de la clasificación y definición que de ellas efectúan Oleguer & Camerino (1996).

También se trabajarán las **funciones ejecutivas** de:

- **Memoria de trabajo.**

Refiere a la capacidad de mantener en su memoria una representación, permite conservar percepciones instantáneas y relacionarlas con experiencias previas, presente en las tareas cotidianas, en procesos de reflexión o resolución de problemas. Permite mantener información, orientar e inhibir determinadas conductas, así como monitorizar la conducta dependiendo del espacio, situación y el contexto en que se esté.

La memoria de trabajo posibilita entonces el procesamiento de informaciones, así como el control y coordinación de procesos cognitivos de alta complejidad y la ejecución de tareas mentales complejas.

- **Control inhibitorio** (inhibición automática de respuestas).

Dirigida al control atencional, para dirigir conscientemente la atención, los pensamientos, las conductas y las emociones; tiene efecto para anular las condicionantes en la realización de una tarea y anular afectos, comportamientos que puedan distraer al individuo de su tarea a realizar. El control inhibitorio está presente del control voluntario, para evitar una respuesta no acertada a la tarea propuesta, actualmente esta función suele abordarse desde tres componentes: inhibición del comportamiento, cognitiva y perceptual.

Estas dos funciones ejecutivas desde los distintos autores consultados están vinculadas estrechamente relacionadas. De acuerdo con Ramírez (2019) ambas funciones ejecutivas permiten la exclusión de contenidos y procesos que no sean relevantes en una tarea específica, podría decirse que son las dos funciones ejecutivas fundamentales, ya que una vez desarrolladas posibilitan la aparición de otras funciones, y éstas dos permanecen durante la mayor parte de la vida, interactuando entre ellas o con las otras funciones ejecutivas.

Metodología.

Es importante resaltar, que antes de nuestra intervención se entregará a cada individuo un documento que indique que acepta no solo el hacer parte de este proyecto sino también el tomar los resultados de este para su publicación, además de un formato para el uso de su imagen o resultados con fines meramente académicos.

Cabe resaltar que nuestra intervención estará planteada mediante actividades aeróbicas, coordinativas y lúdicas que permitan y/o ayuden a la vinculación de las capacidades motrices y las funciones ejecutivas, mediante la experiencia corporal; las sesiones, en tal sentido tendrán tres módulos, cada una compuesta por cuatro sesiones donde en la primera se abordaran las capacidades físicas (resistencia aeróbica y flexibilidad), en la segunda las capacidades perceptivas (temporalidad y espacialidad) y en la tercera las capacidades sociomotrices (comunicación e interacción); en todas las sesiones se integrará el trabajo de las capacidades motrices con las funciones ejecutivas (memoria de trabajo y control inhibitorio).

Cada sesión contará con un tiempo de desarrollo de 50 minutos entre todas sus actividades, las cuales se harán de manera presencial, en espacio abierto y pretendiendo la mayor cantidad de veces el trabajo grupal; se pretende incentivar la participación activa de los estudiantes, su relacionamiento desde el respeto y una relación no jerárquica (en lo posible) entre ellos y los docentes.

Evaluación.

A partir del planteamiento de López (2000), se pretende aplicar una evaluación de tipo formativa, lo anterior con el fin de poder vincular de forma adecuada los objetivos y los contenidos, con los resultados que se quieren alcanzar. Este tipo de evaluación la efectuaremos a partir de un formato de rúbrica que servirá para la evaluación de los estudiantes y ellos la usarán para su autoevaluación, entendiendo que el proceso debe ser construido de manera conjunta.

Igualmente, los estudiantes contarán con un formato que permita evaluar cada sesión para permitir dentro del mismo proceso la mejora y la corrección de posibles errores en la intervención, así mismo tanto docentes como estudiantes tendrán la posibilidad de autoevaluación de su participación dentro de la intervención.

La estructura curricular puede apreciarse en esta Tabla 8:

Sesión	Tema	Ejes	Objetivo	Contenidos
1	Capacidades Perceptivomotrices y funciones ejecutivas.	Cuerpo Situado.	Trabajar la ubicación en el espacio, además de la comunicación entre estudiantes mediante actividades en conjunto.	Espacialidad y memoria de trabajo.
2			Fortalecer los conceptos de lateralidad, memoria de trabajo y control inhibitorio a través de procesos de interacción.	Lateralidad, memoria de trabajo y control inhibitorio.
3	Capacidades fisicomotrices y funciones ejecutivas.	Cuerpo Identificado.	Fortalecimiento de la resistencia aeróbica y la flexibilidad.	Resistencia aeróbica y flexibilidad.
4			Trabajar flexibilidad y el control inhibitorio a través del acrosport	Flexibilidad, memoria de trabajo, control inhibitorio
5	Capacidades sociomotrices y funciones ejecutivas	Cuerpo Ajetivado	Trabajar la comunicación entre estudiantes a través de actividades colaborativas y de oposición.	Comunicación, memoria de trabajo y juego
6			Fomentar la interacción entre los estudiantes a partir de juegos de colaboración y oposición.	Interacción, memoria de trabajo y juego
7	Capacidades fisicomotrices y funciones ejecutivas.	Cuerpo Identificado.	Trabajar la flexibilidad por medio de un taller teórico y práctico.	Flexibilidad, control inhibitorio y memoria de trabajo.
8			Trabajar la resistencia aeróbica y la memoria de trabajo a través del juego.	Resistencia aeróbica, control inhibitorio y juego.
9	Capacidades Perceptivomotrices y funciones ejecutivas.	Cuerpo Situado.	Fortalecimiento de la espacialidad y temporalidad	Espacialidad, temporalidad, memoria de trabajo
10			Fortalecimiento de la espacialidad y temporalidad	Espacialidad, temporalidad, control inhibitorio, memoria de trabajo
11	Capacidades sociomotrices y funciones ejecutivas	Cuerpo Ajetivado	Establecer los alcances de la relación de la memoria de trabajo en procesos de interacción y comunicación.	Interacción, Comunicación, Memoria de trabajo, Juego colectivo
12			Encontrar la relación entre el control inhibitorio y las capacidades sociomotrices a través de juego de oposición.	Interacción, Control inhibitorio, Juego colectivo

Ejecución Piloto

Microcontexto

Población.

La población con la que se va a trabajar es con adolescentes tanto hombres como mujeres entre 14-16 años de grado 1101 del IED El Paraíso Manuela Beltrán Sede A; la población, de estrato 2 en su totalidad y que viven en las cercanías del colegio, se encuentra discriminada de la siguiente manera:

Grado 1101: 13 estudiantes de los cuales 7 son de sexo masculino y 6 de sexo femenino. Ninguno cuenta con una condición física, motriz o cognitiva específica ni con discapacidades de ningún tipo, sin problemas de salud aparentes y sin limitación o restricción para realizar la actividad física.

Ámbito educativo.

El colegio se encuentra ubicado en el barrio Manuela Beltrán, localidad Ciudad Bolívar en la Carrera 45 C Sur N. 69 D 15; recibe en sus instalaciones (sede A) a 441 estudiantes (datos año 2017); es un colegio distrital de carácter mixto e imparte educación preescolar, básica y media.

En el manual de convivencia de la institución del 2020 indica:

El colegio El Paraíso de Manuela Beltrán surge de las políticas nacionales establecidas en la normatividad vigente. Desde el 30 de junio de 2002 el colegio tiene licencia de funcionamiento para educación preescolar y básica, de acuerdo con la resolución No. 2205.

A partir del 27 de noviembre de 2017, bajo la dirección de la Licenciada Elba Yaneth Reyes Moreno, se logra la aprobación para ampliar el servicio educativo en el nivel de educación media, a través de la Resolución 19-071. (p. 11)

Respecto al horizonte institucional tiene como principios fundamentales la autonomía, el liderazgo, el reconocimiento de la diferencia y la identidad; así mismo como valores institucionales promueve el respeto, la responsabilidad, la honestidad, la amistad y la paz.

Aspectos educativos.

El PEI actualizado al 2020 tiene por nombre “Construyendo con responsabilidad hacia la excelencia”, incentiva el compromiso y la calidad educativa en sus estudiantes; tiene como:

Misión: Somos una institución interesada en potenciar las capacidades críticas de los estudiantes para que puedan establecer su proyecto de vida con el fin de transformar su realidad social, educativa, ambiental, política y cultural a través de los principios y valores institucionales. (p.18)

Visión: A cinco años seremos una institución educativa reconocida en la Localidad de Ciudad Bolívar como gestora de procesos de participación democrática con una propuesta educativa centrada en el fortalecimiento de la innovación, la creatividad, el crecimiento personal, y el aprendizaje colaborativo que permita a sus egresados estructurar su proyecto de vida. (p.19)

El **PEI** en cuanto a su filosofía indica:

El colegio el Paraíso de Manuela Beltrán está comprometido con brindar una educación de calidad, puesto que ésta es fundamento de la equidad y la justicia social que propician el cambio de las estructuras sociales y políticas. Por ello, su deber como institución se centra en proveer al estudiante de una formación académica sólida e integral, con bases

humanísticas y éticas que le permitan la generación y difusión de conocimientos bajo una actitud responsable frente a la sociedad. Y para ello, los docentes se enfocan en el desarrollo de aprendizajes significativos de manera creativa y productiva de acuerdo a los adelantos culturales, científicos, tecnológicos. A su vez, las directivas buscan fortalecer dentro de la comunidad educativa una conciencia social que reflexione sobre la existencia y la importancia de la otredad. En este sentido reconoce que los estudiantes, docentes, directivos, padres de familia, y demás agentes de la comunidad educativa son sujetos de deberes y derechos, y como tales son partícipes de su gobernanza. (p. 19)

Planta física.

La sede A del IED El Paraíso Manuela Beltrán es un espacio relativamente pequeño; en cuanto a su estructura cuenta con dos bloques pequeños de dos pisos cada uno, en cada piso hay entre 3-5 salones; el patio es un espacio pequeño con una especie de escenario en su esquina izquierda, el patio y el parqueadero son virtualmente uno solo, la salida vehicular tiene una inclinación considerable.

Por protocolo de bioseguridad los salones permanecen con sus puertas abiertas para la ventilación, en cuanto al salón de materiales para la clase se encuentra justo en la parte derecha extrema derecha del patio. En cuanto a las oficinas administrativas se encuentran justo detrás del parqueadero. El espacio si bien es reducido puede aprovecharse para las clases sin mayor dificultad y se cuenta con buena cantidad y diversidad de material para trabajar.



Microdiseño

Tabla 9. Cronograma. *Elaboración propia.*

Sesión	Fecha	Grado	Actividad	Contenido
1	29-09-21	1102	Sesión de clase, desarrollo de actividades individuales y grupales	-Espacialidad -Memoria de trabajo
2	29-09-21	1102	Sesión de clase, desarrollo de juegos grupales	-Lateralidad -Memoria de trabajo -Control inhibitorio
3	20-10-21	1102	Desarrollo de un circuito de ejercicios de manera individual	-Resistencia aeróbica -Flexibilidad -Memoria de trabajo

4	20-10-21	1102	Ejecución de figuras de acrosport.	-Flexibilidad -Control inhibitorio
5	03-11-21	1102	Realización de juegos de colaboración y oposición	-Comunicación -Memoria de trabajo
6	03-11-21	1102	Realización de juegos de colaboración y oposición	-Interacción -Memoria de trabajo
7	09-11-21	1102	Realización de ejercicios con el propio cuerpo y con objetos externos	-Flexibilidad -Memoria de trabajo -Control inhibitorio
8	09-11-21	1102	Ejecución de juegos en los que se pone en evidencia la resistencia aeróbica	-Resistencia aeróbica -Control inhibitorio
9	10-11-21	1102	Ejecución de actividades a nivel individual con cambio de dirección y ubicación	-Espacialidad -Temporalidad -Memoria de trabajo


10	10-11-21	1102	Ejecución de actividades a nivel individual con cambio de dirección y ubicación	-Espacialidad -Temporalidad -Control inhibitorio
11	11-11-21	1102	Realización de juegos de ejecución grupal	-Memoria de trabajo -Interacción -Comunicación
12	11-11-21	1102	Realización de juegos de ejecución grupal	-Control inhibitorio -Interacción -Comunicación

Plan de clase o sesiones.

A partir de la estructura curricular y el cronograma de sesiones realizados (tablas 8 y 9) se proponen las siguientes doce sesiones para dar alcance a los distintos objetivos planteados.

Igualmente, con base en las preguntas de la tabla 11 cada docente tras la aplicación de su sesión correspondiente realizará una autoevaluación de esta.

Semana 1: Componente Capacidades Perceptivo-motrices:

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL				
 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Educadora de Educadores</small>	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA - LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA			
	IED El Paraíso Manuela Beltrán Sede A			
DATOS GENERALES				
Nombre estudiante	Duván Andrés. Palacios M.		Código	2017120050
Asignatura	Taller de Confrontación		Periodo académico	2021-2
Número de participantes	11		Rango de edad:	14-16
Nombre de la actividad: Capacidades Perceptivomotrices y funciones ejecutivas.				
Propósito(s) de la sesión: Trabajar la ubicación en el espacio, además de la comunicación entre estudiantes mediante actividades en conjunto.				
Sesión	Actividad	Contenido	Metodología y Desarrollo	Tiempo
1	Introducción Bienvenida y explicación de la sesión Calentamiento	Introducción general a la sesión. Ejercicios de movilidad articular y juegos de activación general.	Se expone brevemente al grupo el objetivo de la sesión y como se desarrollará. Se organiza el material y el espacio de la clase. Los ejercicios de movilidad articular se realizarán de manera individual, los juegos de activación general se harán de manera grupal. Juego, “la gallinita ciega”	5’ 5’
	Central		Esta se divide en dos etapas la primera individual y la segunda por grupos Parte 1 individual: 1er ejercicio, cada estudiante se ubica al frente de un platillo o cono y partiendo de las	15’

			<p>indicaciones del maestro este deberá acercarse o alejarse del objeto.</p> <p>2do ejercicio, cada estudiante se ubicará cerca de su platillo y al escuchar el aviso del docente este deberá ubicarse en otro platillo totalmente distinto en ubicación al que estaba.</p> <p>3er ejercicio, cada estudiante se ubicará en medio de 4 platillos o conos, y partiendo de la indicación del profe este los deberá saltar en la orientación que se le indique.</p> <p>Parte 2 grupal:</p> <p>4to ejercicio, cada grupo deberá dirigir a uno de sus integrantes por el objeto del color que se les indique, dicho integrante estará con los ojos vendados.</p> <p>5to ejercicio, Todo el grupo estará vendado menos una persona la cual los dirigirá hacia el otro extremo del campo pasando por una serie de obstáculos.</p>	15'
	<p>Cierre Retroalimentación y cierre</p>	<p>Vuelta a la calma.</p> <p>Retroalimentación de la sesión.</p>	<p>Se recoge y organiza los materiales usados durante la clase.</p> <p>En esta parte de la sesión se realizará ejercicios de estiramiento.</p> <p>Se realizará una charla donde se intercambiarán impresiones de la clase.</p>	10'
Presupuesto: Recursos y/o materiales.		Conos (6), platillos (6), balones o pelotas (6), vallas (6), cojines y vendas (6).		
Protocolo de seguridad:		Distanciamiento, lavado de manos al iniciar y finalizar la actividad, uso de tapabocas, contacto corporal mínimo.		

Autoevaluación:**¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?**

Sí, debido a que las actividades planteadas en la sesión de clase se realizaron a cabalidad, permitiendo trabajar de manera eficiente la ubicación espacial, y la comunicación.

¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados?


Pudieron abordarse, no solo la comunicación, sino también la memoria de trabajo, y la espacialidad

¿Qué se facilitó?

El desarrollo de la sesión en sí misma, además del manejo del grupo, esto debido a la disposición del mismo.

¿Qué se dificultó?


El espacio, ya que este al ser un poco reducido limitaba algunos movimientos de los estudiantes, además de la unión con otro grupo los cuales no se llevaban muy bien.

	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA - LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA IED El Paraíso Manuela Beltrán Sede A		
DATOS GENERALES			
Nombre estudiante	Duván Andrés. Palacios M.	Código	2017120050
Asignatura	Taller de Confrontación	Periodo académico	2021-2
Número de participantes	11	Rango de edad:	14-16
Nombre de la actividad: Capacidades Perceptivomotrices y funciones ejecutivas.			
Propósito(s) de la sesión: Fortalecer los conceptos de lateralidad, memoria de trabajo y control inhibitorio a través de procesos de interacción.			

Sesión	Actividad	Contenido	Metodología y Desarrollo	Tiempo
2	Introducción Bienvenida y explicación de la sesión Calentamiento	Introducción general a la sesión. Ejercicios de movilidad articular y juegos de activación general.	Se expondrá brevemente al grupo el objetivo de la sesión y como se desarrollará. Se organizará el material y el espacio de la clase. Los ejercicios de movilidad articular se realizarán de manera individual, los juegos de activación general se harán de manera grupal. -Juego, “yo tengo un tic”	5’ 5’
	Central		Esta se dividirá en varios juegos o actividades. Se empezará realizando el juego de “yo tengo un tren”, en el que todos los estudiantes haciendo un círculo con el profesor en el centro de este deberán hacer lo contrario a lo que hace el profesor. Se dividirá al salón por grupos, y cada grupo deberá sentarse en el suelo haciendo una fila, y tomándose de los hombros de su compañero de	10’ 10’ 10’

			adelante deberá seguir las indicaciones que el profesor indique (derecha, izquierda, adelante atrás). En los mismos equipos, se colocará un laso o sogas en el suelo y desarrollando el juego del “tiburón” el cual indica que cuándo se nombra algún animal se deberá saltar hacia uno de los costados del laso o sogas.	
	Cierre Retroalimentación y cierre	Vuelta a la calma. Retroalimentación de la sesión.	Se recoge y organiza los materiales usados durante la clase. En esta parte de la sesión se realizará ejercicios de estiramiento. Se realizará una charla para intercambiar impresiones de la clase.	10'
Presupuesto: Recursos y/o materiales.		Laso o sogas (6).		
Protocolo de seguridad:		Distanciamiento, lavado de manos al iniciar y finalizar la actividad, uso de tapabocas, contacto corporal mínimo.		
Autoevaluación:				
¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?				
Sí, debido a que las actividades planteadas en la sesión de clase se realizaron a cabalidad, permitiendo trabajar de manera eficiente la ubicación espacial, y la comunicación.				
¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados?				
Pudieron abordarse, no solo el control inhibitorio, sino también la memoria de trabajo, y la lateralidad, además del juego.				
¿Qué se facilitó?				
Gracias a la disposición del grupo se facilitó el manejo del mismo.				
¿Qué se dificultó?				
El espacio, ya que este al ser un poco reducido, limitaba algunos movimientos de los estudiantes.				


Semana 2: Componente Capacidades Físico-motrices:

	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA - LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA IED El Paraíso Manuela Beltrán Sede A		
DATOS GENERALES			
Nombre estudiante	Oscar Enrique Castro Hernández	Código	2017120019
Asignatura	Taller de Confrontación	Periodo académico	2021-2
Número de participantes	12	Rango de edad:	14-16
Nombre de la actividad: Capacidades físicas.			
Propósito(s) de la sesión: Fortalecimiento de la memoria de trabajo y de la resistencia aeróbica y la flexibilidad.			

Sesión	Actividad	Contenido	Metodología y Desarrollo	Tiempo
3	Introducción Bienvenida por parte del profesor hacia sus estudiantes.	Bienvenida. Introducción a la sesión. Ejercicios de movilidad articular como calentamiento.	Se realizará la bienvenida al grupo con la presentación del profesor se y se darán las indicaciones para el trabajo en clase. Los estudiantes harán movilidad articular como calentamiento.	5' 5'
	Central	Actividades de resistencia aeróbica.	Se harán 4 grupos y la primera actividad consiste en un circuito de 4 ejercicios para el trabajo de la resistencia aeróbica. Los ejercicios son: escaladas, saltos laterales, elevación de rodillas, sentadillas con salto. Cada ejercicio durará 2 minutos y todos los estudiantes deberán hacerlos. Los estudiantes en los grupos ya hechos harán filas y a 15 metros de distancia se ubicará un cono. A la señal del profesor el	15' 15'

		Memoria de trabajo.	<p>primero de cada fila ira hasta el final de su fila y pasará gateando por debajo de las piernas de sus compañeros y deberá salir corriendo hasta el cono que esta frente a él. Todo el grupo hará el mismo ejercicio hasta armar la fila en el otro cono.</p> <p>Nota: Entre cada ejercicio los estudiantes tomarán agua y realizarán ejercicios de respiración guiados por el profesor.</p>	
	Cierre	<p>Estiramiento.</p> <p>Recomendaciones para la próxima clase.</p>	<p>Como parte final de la clase, se hará un estiramiento guiado por el profesor con el fin de intervenir los grupos musculares más trabajados.</p> <p>Se harán recomendaciones breves a los estudiantes para la próxima sesión de clase.</p>	10'


Presupuesto: Recursos y/o materiales	Conos o platillos (6).
<p>Autoevaluación:</p> <p>¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?</p> <p>Se cumplió el objetivo central de la sesión debido al trabajo realizado, pues este iba acorde al objetivo y además se lograron trabajar los contenidos de clase a cabalidad.</p> <p>¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados?</p> <p>Los contenidos trabajados fueron memoria de trabajo junto a resistencia aeróbica y flexibilidad.</p> <p>¿Qué se facilitó?</p> <p>La comunicación por parte del profesor a la hora de instruir el ejercicio a realizar ya que los estudiantes entendían completamente y hacían los ejercicios de manera adecuada.</p> <p>¿Qué se dificultó?</p> <p>La dificultad más evidenciada fue el sedentarismo en los estudiantes debido a que no suelen realizar actividad física con frecuencia, además de ir vestidos con ropa casual, mas no la sudadera del colegio.</p>	

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Formadora de educadores.</i>	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA - LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA IED El Paraíso Manuela Beltrán Sede A		
DATOS GENERALES			
Nombre estudiante	Oscar Enrique Castro Hernández	Código	2017120019
Asignatura	Taller de Confrontación	Periodo académico	2021-2
Número de participantes	12	Rango de edad:	14-16
Nombre de la actividad: Capacidades físicas.			
Propósito(s) de la sesión: Trabajar flexibilidad y el control inhibitorio a través del acrosport.			

Sesión	Actividad	Contenido	Metodología y Desarrollo	Tiempo
4	Introducción	Bienvenida. Introducción a la sesión. Calentamiento.	Se realizará la bienvenida al grupo y el profesor presentará el trabajo para la clase. El calentamiento se hará por medio de movilidad articular y un juego.	5' 5'
	Central	Acrosport. Control inhibitorio.	La primera actividad será realizar una escuadra con los brazos en 8 tiempos. El acrosport será la actividad principal de la clase y consiste en hacer figuras gimnásticas por grupos, estas figuras las dará el profesor. Las figuras serán de 3, 6 y 10 personas, con el fin de hacer una figura con todo el grupo. Se hará un estiramiento de todo el cuerpo después de realizar la actividad anterior. Nota: Entre cada ejercicio los estudiantes tomarán agua y realizarán ejercicios de respiración guiados por el profesor.	10' 20'


	Cierre	Estiramiento. Recomendaciones para la próxima clase.	Como parte final de la clase se harán recomendaciones breves a los estudiantes para la próxima sesión de clase.	10'
Presupuesto: Recursos y/o materiales.		Fichas dadas por parte del profesor.		
Autoevaluación:				
¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?				
Se cumplió el objetivo de la clase debido a su completo desarrollo basado en la planeación, además de evidenciar el trabajo de los contenidos principales de la clase.				
¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados?				
Memoria de trabajo y el acrosport o figuras gimnásticas.				
¿Qué se facilitó?				
La ayuda visual ofrecida por el profesor para contextualizar a los estudiantes de la figura que debían realizar.				
¿Qué se dificultó?				
La puesta en práctica de las figuras que hacían los estudiantes debido a que nunca habían hecho tal trabajo, por lo tanto, era desconocido y complejo para ellos lograr la figura.				

Semana 3: Componente Sociomotricidad:

	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA - LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA IED El Paraíso Manuela Beltrán Sede A		
DATOS GENERALES			
Nombre estudiante	Alexander Ramírez Rosero	Código	2017120061
Asignatura	Taller de Confrontación	Periodo académico	2021-2
Número de participantes	12	Rango de edad:	14-16
Nombre de la actividad: Módulo 3 – Capacidades Sociomotrices- Comunicación			
Propósito(s) de la sesión: Trabajar la comunicación y la memoria de trabajo entre estudiantes a través de actividades colaborativas y de oposición.			

Sesión	Actividad	Contenido	Metodología y Desarrollo	Tiempo
5	Introducción Bienvenida y explicación de la sesión	Introducción general a la sesión.	Se expondrá brevemente al grupo el objetivo de la sesión y como se desarrollará. Se organizará el material y el espacio de la clase.	5´
	Calentamiento	Ejercicios de movilidad articular y juegos de activación general.	Los ejercicios de movilidad articular se realizarán de manera individual, los juegos de activación general se harán de manera grupal.	5´
	Central	Organizar la torre.	Se organizarán por grupos, uno de ellos estará con los ojos vendados y es quien realizará la actividad. Su compañero le irá indicando lo que debe hacer y cómo organizar la torre. Posteriormente cambiarán de roles. Por grupos deberán cruzar la zona delimitada sin salirse de ella.	10´
		Cruzar el puente.	Cruzarán individualmente con los ojos vendados y posteriormente	10´


		Buscador.	caminando de espaldas mientras el compañero en frente les guía al final del camino. Se enfrentarán por grupos (siempre serán 2 vs 2, mientras los demás harán las veces de distracción) un integrante de la pareja guiará al otro para atrapar a su rival mientras a su vez él debe evitar ser atrapado. Quienes se están buscando irán con los ojos vendados.	10´
	Cierre Retroalimentación y cierre	Retroalimentación de la sesión.	Se recoge y organiza los materiales usados durante la clase. Se realizará una charla para intercambiar impresiones de la clase.	10´
Presupuesto: Recursos y/o materiales.	Rompecabezas, lazos, vendas para los ojos.			
Protocolo de seguridad:	Distanciamiento, lavado de manos al iniciar y finalizar la actividad, uso de tapabocas, contacto corporal mínimo.			
<p>Autoevaluación:</p> <p>¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?</p> <p>Se cumplieron de forma satisfactoria debido a que se pudieron abordar la memoria de trabajo y la comunicación a través de los juegos propuestos</p> <p>¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados?</p> <p>Pudieron abordarse comunicación y memoria de trabajo, el juego como contenido también pudo ponerse de presente</p> <p>¿Qué se facilitó?</p> <p>La realización de las actividades pudo hacerse de forma dinámica y hubo buena disposición del grupo al trabajo.</p> <p>¿Qué se dificultó?</p> <p>El espacio no permitía mucha movilidad en los estudiantes.</p>				

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Escuela de Educadores</i>	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA - LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA IED El Paraíso Manuela Beltrán Sede A		
DATOS GENERALES			
Nombre estudiante	Alexander Ramírez Rosero	Código	2017120061
Asignatura	Taller de Confrontación	Periodo académico	2021-2
Número de participantes	12	Rango de edad:	14-16
Nombre de la actividad: Módulo 3 – Capacidades Sociomotrices- Interacción			
Propósito(s) de la sesión: Fomentar la interacción entre los estudiantes a partir de juegos de colaboración y oposición.			

Sesión	Actividad	Contenido	Metodología y Desarrollo	Tiempo
6	Introducción Bienvenida y explicación de la sesión Calentamiento	Introducción general a la sesión. Ejercicios de movilidad articular y juegos de activación general.	Se expondrá brevemente al grupo el objetivo de la sesión y como se desarrollará. Se organizará el material y el espacio de la clase. Los ejercicios de movilidad articular se realizarán de manera individual, los juegos de activación general se harán de manera grupal.	5´ 5´
	Central	La lleva. La cadena.	Uno de los estudiantes empezará con “la lleva” al tocar un compañero serán dos con la lleva y así sucesivamente. Al completar un número determinado de estudiantes se cambiará la dinámica ya para que quién la lleve se libere al transferirla a un compañero. Se ubicarán todos al extremo del espacio excepto un compañero, él empezará a capturar compañeros que se irán sumando como eslabones y capturar a los demás. Como variante se dará la posibilidad a los jugadores libres	10´ 10´


		Lobos, gallinas y serpientes.	de ir liberando a compañeros de la cadena. Se organizará al grupo en tres espacios y se da la siguiente indicación: lobos atrapan gallinas, gallinas atrapan serpientes, serpientes atrapan lobos. Se dispondrán rondas por parejas por espacio de un minuto para atrapare mutuamente.	10'
	Cierre Retroalimentación y cierre	Retroalimentación de la sesión.	Se recoge y organiza los materiales usados durante la clase. Se realizará una charla intercambiando impresiones de la clase.	10'
Presupuesto: Recursos y/o materiales.		Conos y platillos		
Protocolo de seguridad:		Distanciamiento, lavado de manos al iniciar y finalizar la actividad, uso de tapabocas, contacto corporal mínimo.		
Autoevaluación:				
¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?				
Se cumplen de manera satisfactoria ya que logran trabajar a partir del juego la interacción como contenido de la sesión				
¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados?				
La interacción es el contenido principal a trabajar, además de intentar relacionar estos con las funciones ejecutivas, en especial la memoria de trabajo				
¿Qué se facilitó?				
La disposición de los estudiantes, su rápida comprensión y realización de las actividades solicitadas.				
¿Qué se dificultó?				
El espacio que es irregular y muy estrecho.				

Semana 4: Capacidades Físicomotrices:

	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA - LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA IED El Paraíso Manuela Beltrán Sede A		
DATOS GENERALES			
Nombre estudiante	Oscar Enrique Castro Hernández	Código	2017120019
Asignatura	Taller de Confrontación	Periodo académico	2021-2
Número de participantes	11	Rango de edad:	14-16
Nombre de la actividad: Capacidades físicas.			
Propósito(s) de la sesión: Trabajar la flexibilidad por medio de un taller teórico y práctico.			

Sesión	Actividad	Contenido	Metodología y Desarrollo	Tiempo
7	Introducción	Bienvenida. Introducción a la sesión. Calentamiento.	Se realizará la bienvenida al grupo. El profesor presentará el trabajo para la clase. El calentamiento se hará por medio de movilidad articular y un juego.	15'
	Central	Flexibilidad.	La primera actividad será 2 filas y los estudiantes pasarán el balón de diversas maneras, girando el tronco, por medio de las piernas, por arriba de la cabeza, etc., y se hará de atrás hacia adelante o viceversa. La siguiente actividad consta de un trabajo de flexibilidad de cuerpo completo en el cual se establecerán una serie de criterios que los estudiantes recordarán en próximas sesiones que trabajen flexibilidad. Nota: Entre cada ejercicio los estudiantes tomarán agua y realizarán	25'


			ejercicios de respiración guiados por el profesor.	
	Cierre	Recomendaciones para la próxima clase.	Como parte final de la clase se harán recomendaciones breves a los estudiantes para la próxima sesión de clase.	5'
Presupuesto: Recursos y/o materiales.		Balones de vóley.		
Autoevaluación:				
¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?				
Sí, el trabajo realizado mostro lo pretendido en el objetivo central de la clase, además de contar con un apoyo teórico para sustentar las actividades hechas.				
¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados?				
El contenido principal fue la flexibilidad.				
¿Qué se facilitó?				
El trabajo por parte de los estudiantes debido a su participación y constante interés demostrado hacia las actividades.				
¿Qué se dificultó?				
El espacio donde se realizó la clase, pues era pequeño y en ocasiones dificultaba el trabajo de algunos estudiantes.				

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Formadora de educadores</i>	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA - LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA IED El Paraíso Manuela Beltrán Sede A		
DATOS GENERALES			
Nombre estudiante	Oscar Enrique Castro Hernández	Código	2017120019
Asignatura	Taller de Confrontación	Periodo académico	2021-2
Número de participantes	11	Rango de edad:	14-16
Nombre de la actividad: Capacidades físicas.			
Propósito(s) de la sesión: Trabajar la resistencia aeróbica y la memoria de trabajo a través del juego.			

Sesión	Actividad	Contenido	Metodología y Desarrollo	Tiempo
8	Introducción	Bienvenida. Introducción a la sesión. Calentamiento.	Se realizará la bienvenida al grupo y el profesor presentará el trabajo para la clase. El calentamiento se hará por medio de un juego.	15'
	Central	Actividades de resistencia aeróbica. Memoria de trabajo.	Se harán 2 grupos y la primera actividad consiste en jugar “triqui”, se ubicará el tablero a una distancia de 15 metros de las dos filas hechas por los estudiantes y el desplazamiento se hará de diversas maneras, ganará el primer equipo que complete el triqui. La siguiente actividad se hará por parejas y consiste en tocarle los tobillos al otro 5 veces, gana el que primero complete las 5 tocaditas Nota: Entre cada ejercicio los estudiantes tomarán agua y realizarán ejercicios de respiración guiados por el profesor.	25'


	Cierre	Estiramiento. Recomendaciones para la próxima clase.	Como parte final de la clase, se hará un estiramiento guiado por el profesor. Se harán recomendaciones breves a los estudiantes para la próxima sesión de clase.	5'
Presupuesto: Recursos y/o materiales.		Lazo (2), aros (9).		
Autoevaluación:				
¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?				
Se cumplió el objetivo de la clase por el trabajo propuesto, pero se evidencio que pudo abarcar una serie de elementos más arraigados al objetivo por medio del juego.				
¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados?				
Los contenidos de clase fueron resistencia aeróbica, memoria de trabajo y juego.				
¿Qué se facilitó?				
La disposición por parte de los estudiantes puesto que las actividades propuestas llamaron su atención y, por lo tanto, disfrutaron el trabajo realizado.				
¿Qué se dificultó?				
La zona en la que se realizaban los trabajos ya que era asfalto y algunos estudiantes temían lastimarse por si llegaban a caerse o tropezar.				

Semana 5: Capacidades Perceptivomotrices:

	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA - LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA IED El Paraíso Manuela Beltrán Sede A		
DATOS GENERALES			
Nombre estudiante	Duván Andrés. Palacios M.	Código	2017120050
Asignatura	Taller de Confrontación	Periodo académico	2021-2
Número de participantes	12	Rango de edad:	14-16
Nombre de la actividad: Capacidades Perceptivomotrices y funciones ejecutivas.			
Propósito(s) de la sesión: Fortalecimiento de la espacialidad y temporalidad			

Sesión	Actividad	Contenido	Metodología y Desarrollo	Tiempo
9	Introducción Bienvenida y explicación de la sesión Calentamiento	Introducción general a la sesión. Ejercicios de movilidad articular.	Se expondrá brevemente al grupo el objetivo de la sesión y como se desarrollará. Se organizará el material y el espacio de la clase. Los ejercicios de movilidad articular se realizarán de manera individual, los juegos de activación general se harán de manera grupal. Juego “cogidas en cadenita”	10’ 15’
	Central		Esta se dividirá en varios juegos o actividades, por grupos. Cada integrante del grupo deberá desplazarse de manera frontal transportando un globo con la superficie del cuerpo que el profesor indique. Haciendo el mismo recorrido de manera frontal con obstáculos en el suelo (aros) cada estudiante deberá	


			<p>pasar por dentro de los obstáculos transportando un globo. Haciendo el mismo recorrido de manera frontal con obstáculos en el suelo (conos) cada estudiante deberá pasar en zigzag por los obstáculos transportando un globo. Haciendo un recorrido de manera frontal en donde cada estudiante tendrá un cono, el cual deberá pasar de un lado a otro aun transportando el globo gana el equipo que primero pase los conos al lugar indicado. Variante, harán el mismo ejercicio, pero esta vez el equipo que más conos tenga al otro lado, pierde.</p>	
	Cierre Retroalimentación y cierre	<p>Vuelta a la calma.</p> <p>Retroalimentación de la sesión.</p>	<p>Se recoge y organiza los materiales usados durante la clase. En esta parte de la sesión se realizará ejercicios de estiramiento. Se realizará una charla para intercambiar impresiones de la clase.</p>	15´
Presupuesto: Recursos y/o materiales.		Globos, Aros y conos.		
Protocolo de seguridad:		Distanciamiento, lavado de manos al iniciar y finalizar la actividad, uso de tapabocas, contacto corporal mínimo.		
Autoevaluación:				
¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?				
Sí, debido a que las actividades planteadas en la sesión de clase se realizaron en su totalidad.				
¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados?				
Se pudo abordar contenidos tales como, la temporalidad, la espacialidad, el juego, y la comunicación.				
¿Qué se facilitó?				
Gracias a la disposición del grupo se facilitó el manejo del mismo, además del uso de los materiales de manera completa y eficiente.				
¿Qué se dificultó?				
El espacio, puesto que, al ser reducido e irregular, limitaba algunos movimientos de los estudiantes				
.				

	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA - LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA IED El Paraíso Manuela Beltrán Sede A		
DATOS GENERALES			
Nombre estudiante	Duván Andrés Palacios M.	Código	2017120050
Asignatura	Taller de Confrontación	Periodo académico	2021-2
Número de participantes	12	Rango de edad:	15-16
Nombre de la actividad: Capacidades Perceptivomotrices y funciones ejecutivas.			
Propósito(s) de la sesión: Fortalecimiento de la espacialidad y temporalidad			

Sesión	Actividad	Contenido	Metodología y Desarrollo	Tiempo
10	Introducción Bienvenida y explicación de la sesión Calentamiento	Introducción general a la sesión. Ejercicios de movilidad articular.	Se expondrá brevemente al grupo el objetivo de la sesión y como se desarrollará. Se organizará el material y el espacio de la clase. Los ejercicios de movilidad articular se realizarán de manera individual, acompañado de una actividad en la que los estudiantes deberán moverse por todo el espacio en distintas direcciones siguiendo el ritmo de los aplausos de profesor.	10' 15'
	Central		Esta se dividirá en varios juegos o actividades. Partiendo de la actividad de entrada en calor, cada estudiante tomara un aro y simulando que es un volante de carro deberán conducir por todo el espacio en distintas direcciones. Variante en algunas ocasiones deberán moverse por el espacio con el aro en la orientación (arriba, derecha, izquierda) que el profesor indique. Luego cada uno ubica su aro en el suelo, y siguiendo las indicaciones del profesor el	


			estudiante deberá salir y entrar del aro, según lo que haya dicho (arriba, abajo, adentro, afuera) el profesor. En grupos de 4 estudiantes, se hará un cuadro con conos y cada estudiante se ubicará en un cono con su respectivo aro, cada estudiante deberá moverse siguiendo las indicaciones del profesor (Adelante, atrás, derecha, izquierda), e intentando tomar el aro que abandono su compañero.	
	Cierre Retroalimentación y cierre	Vuelta a la calma. Retroalimentación de la sesión.	Se recoge y organiza los materiales usados durante la clase. En esta parte de la sesión se realizará ejercicios de estiramiento. Se realizará una charla para intercambiar impresiones de la clase.	15´
Presupuesto: Recursos y/o materiales.		Aros (6), Conos (10).		
Protocolo de seguridad:		Distanciamiento, lavado de manos al iniciar y finalizar la actividad, uso de tapabocas, contacto corporal mínimo.		
Autoevaluación:				
¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?				
Sí, debido a que las actividades planteadas en la sesión de clase se realizaron en su totalidad, cumpliendo no solo con el tiempo de cada una sino también con la metodología.				
¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados?				
Además del juego se abordaron contenidos tales como, la temporalidad, la espacialidad, y la comunicación.				
¿Qué se facilitó?				
Gracias a la disposición del grupo se facilitó el manejo de este, además del uso de los materiales de manera completa y eficiente.				
¿Qué se dificultó?				
El espacio, puesto que, al ser reducido e irregular, limitaba algunos movimientos de los estudiantes. Y también que algunos de estos no contaban con la vestimenta requerida para el desarrollo de la clase.				

Semana 6: Capacidades Sociomotrices.

	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA - LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA IED El Paraíso Manuela Beltrán Sede A		
DATOS GENERALES			
Nombre estudiante	Alexander Ramírez Rosero	Código	2017120061
Asignatura	Taller de Confrontación	Periodo académico	2021-2
Número de participantes	14	Rango de edad:	14-16
Nombre de la actividad: Módulo 3 – Capacidades Sociomotrices- Capacidades Sociomotrices y funciones ejecutivas.			
Propósito(s) de la sesión: Establecer los alcances de la relación de la memoria de trabajo en procesos de interacción y comunicación.			

Sesión	Actividad	Contenido	Metodología y Desarrollo	Tiempo
11	Introducción Bienvenida y explicación de la sesión Calentamiento	Introducción general a la sesión. Ejercicios de movilidad articular y juegos de activación general.	Se expondrá brevemente al grupo el objetivo de la sesión y como se desarrollará. Se organizará el material y el espacio de la clase. Los ejercicios de movilidad articular se realizarán de manera individual, los juegos de activación general se harán de manera grupal.	5' 5'
	Central	Simón dice. Relevos.	-Los estudiantes estarán trotando por el espacio y a la señal “Simón dice que...” realizarán la acción solicitada: Se organizarán en parejas, grupos, y buscarán los objetos solicitados. Se organizarán por grupos para hacer una carrera llevando y trayendo los objetos solicitados. Se hará competencia por grupos. Como variantes deberán organizar los objetos de determinada	10' 10'

		El tren.	manera, dejarlos nuevamente en su sitio o se tomarán en un orden específico. Se organizarán por grupos, cada uno será una parte del tren que les será señalada previamente, dicha parte deberán buscarla y al tener todas las partes del tren deberán armar el mismo y hacer el recorrido solicitado.	10´
	Cierre Retroalimentación y cierre	Retroalimentación de la sesión.	Se recoge y organiza los materiales usados durante la clase. Se realizará una charla y se intercambiarán impresiones de la clase.	10´
Presupuesto: Recursos y/o materiales.		Rompecabezas, conos, platillos, pelotas		
Protocolo de seguridad:		Distanciamiento, lavado de manos al iniciar y finalizar la actividad, uso de tapabocas, contacto corporal mínimo.		
Autoevaluación:				
¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?				
Se cumple de manera parcial debido a que se pueden identificar relaciones entre la memoria de trabajo en los procesos de comunicación e interacción, pero se dificulta establecer a qué nivel existe dicha relación.				
¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados?				
Como contenidos la memoria de trabajo, a la comunicación y la interacción fueron abordados.				
¿Qué se facilitó?				
La explicación de los contenidos a trabajar y las actividades a realizar. Lo anterior sumado a la disposición de los estudiantes.				
¿Qué se dificultó?				
El espacio y la dificultad de tener algunos materiales a disposición.				

	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA - LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA IED El Paraíso Manuela Beltrán Sede A		
DATOS GENERALES			
Nombre estudiante	Alexander Ramírez Rosero	Código	2017120061
Asignatura	Taller de Confrontación	Periodo académico	2021-2
Número de participantes	14	Rango de edad:	14-16
Nombre de la actividad: Módulo 3 – Capacidades Sociomotrices- Capacidades motrices y funciones ejecutivas			
Propósito(s) de la sesión: Encontrar la relación entre el control inhibitorio y las capacidades sociomotrices a través de juego de oposición.			

Sesión	Actividad	Contenido	Metodología y Desarrollo	Tiempo
12	Introducción Bienvenida y explicación de la sesión Calentamiento	Introducción general a la sesión. Ejercicios de movilidad articular y juegos de activación general.	Se expondrá brevemente al grupo el objetivo de la sesión y como se desarrollará. Se organizará el material y el espacio de la clase. Los ejercicios de movilidad articular se realizarán de manera individual, los juegos de activación general se harán de manera grupal.	5' 5'
	Central	Capturar la bandera.	Se organizarán cuatro grupos, cada equipo debe capturar una bandera y evitar que tomen la suya; tiene un equipo “aliado” y dos rivales: Rojo: captura azul-libera amarillo. Azul: captura amarillo- libera verde. Amarillo: captura verde-libera rojo. Verde: captura rojo-libera azul.	10'

		<p>Encestar la pelota.</p> <p>Mini fútbol.</p>	<p>Se organizarán cuatro equipos, se cambiarán de rival cada que haya una anotación o después de un tiempo determinado.</p> <p>Se organizarán cuatro equipos, se cambiarán de rival cada que haya una anotación o después de un tiempo determinado.</p>	<p>10´</p> <p>10´</p>
	<p>Cierre Retroalimentación y cierre</p>	<p>Retroalimentación de la sesión.</p>	<p>Se recoge y organiza los materiales usados durante la clase. Se realizará una charla y se intercambian impresiones de la clase.</p>	<p>10´</p>
<p>Presupuesto: Recursos y/o materiales.</p>		<p>Conos, platillos, pañuelos, papel o cartulina de colores rojo, amarillo, azul, verde; balón de baloncesto o balonmano, balones de fútbol.</p>		
<p>Protocolo de seguridad:</p>		<p>Distanciamiento, lavado de manos al iniciar y finalizar la actividad, uso de tapabocas, contacto corporal mínimo.</p>		
<p>Autoevaluación:</p> <p>¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?</p> <p>Se cumple de forma parcial, se identifican relaciones entre control inhibitorio y las capacidades sociomotrices, pero no logra establecerse el alcance de dicha relación</p> <p>¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados?</p> <p>Control inhibitorio, comunicación, interacción, juego</p> <p>¿Qué se facilitó?</p> <p>La realización de la sesión en sí, la explicación y la puesta en práctica de esta</p> <p>¿Qué se dificultó?</p> <p>El tiempo y el espacio disponible, al ser muy estrecho.</p>				

Rubrica de evaluación

De acuerdo con el modelo de evaluación formativa se planea utilizar, en la Tabla 9 la rúbrica de evaluación por parte de los docentes a los estudiantes. Este mismo formato lo utilizarán los estudiantes para su autoevaluación. Por su parte en la Tabla 10 se muestra la rúbrica de evaluación de los estudiantes a los docentes, que su vez estos utilizarán para la autoevaluación de sus sesiones.

Tabla 10. *Rúbrica de evaluación a los estudiantes. Elaboración propia.*

	1	2	3
Comprensión conceptual. (Objetivo y contenidos de la sesión)	Comprende de forma suficiente el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los distintos contenidos entre ellos y con otros conceptos previos de su propia experiencia.	Comprende de buena forma el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los algunos contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.	Se le dificulta la comprensión del objetivo o de los contenidos de la sesión. Dificultad para relacionar los contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.
Participación y desarrollo de actividades. (Distintos momentos de la clase)	Participa de manera activa durante la sesión. Desarrolla todas las actividades propuestas en la sesión	Participa de manera activa o pasiva durante la sesión. Desarrolla la mayoría de las actividades propuestas en la sesión	Participación dispersa o distraída durante la sesión. Desarrolla algunas o muy pocas de las actividades propuestas de la sesión.

Aprendizajes. (Si los hay)	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y no los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante no identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión por lo tanto no puede relacionarlos en función de la vida diaria.
Asistencia	El estudiante asiste a todas las clases.	El estudiante asiste mínimo al 70% de las sesiones	El estudiante asiste al 50% de las sesiones
Puntualidad	El estudiante asiste de manera puntual a todas las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 70% de las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 50% de las sesiones

Tabla 11. *Formato de evaluación a los docentes. Elaboración propia.*

<p>¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?</p>	<p>Sí _ No __ ¿Por qué?</p>
<p>Respecto de la clase ¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados? ¿Qué se facilitó? ¿Qué se dificultó?</p>	
<p>Cómo podría aplicar lo aprendido en su diario vivir. <i>(La responden únicamente los estudiantes)</i></p>	
<p>Aspectos positivos/negativos de la clase. <i>(La responden únicamente los estudiantes)</i></p>	
<p>Como considera su participación dentro de la sesión. <i>(La responden únicamente los estudiantes)</i></p>	

Análisis de la Experiencia

Aprendizajes como docente

El proceso de construcción y puesta en práctica de este PCP ha sido sumamente enriquecedor y valioso, nos ha permitido establecer lo que consideramos el principio de una ruta alternativa para la enseñanza de la educación física, vinculando las capacidades motrices y las funciones ejecutivas escogidas para este proyecto a través de la experiencia corporal, considerando a esta el punto de enlace y encuentro en el cual se establecen relaciones de diversos tipos.

La experiencia corporal reúne todas aquellas huellas sociales, culturales y motrices, que tanto para efectos positivos como negativos influye en su desempeño, en sus relaciones, en sus motivaciones; era importante para nosotros poder recuperar este acervo para poder relacionarlo dentro de la clase. De igual manera este proceso lo vivimos como docentes al momento de construir las sesiones ya que debíamos disponer de una serie de prácticas que incentivaran la participación de los estudiantes a la vez que facilitara las intenciones y los objetivos del proceso.

Nuestro primer aprendizaje va respecto a la transición o las diferencias entre la planeación de las sesiones y su puesta en práctica, es importante adaptarse respecto a las expectativas de los estudiantes, motivarlos de forma efectiva y tomar en cuenta sus opiniones, pero sin dejar de lado el enfoque inicial; le clase debe, en la mayor medida posible, ser un espacio de dialogo para generar aprendizajes efectivos.

Tomando en cuenta lo consignado en el formato de evaluación de clase (los mismos se encuentran en el Apéndice C) se pudo lograr la comprensión por parte de los estudiantes especialmente de las capacidades perceptivomotrices y fisicomotrices, en menor medida con las funciones ejecutivas y capacidades sociomotrices lo cual nos presenta un punto de mejora

respecto a estos dos aspectos para hacerlos más visibles dentro de la clase, así como una explicación teórica más extensa para los estudiantes.

El segundo aprendizaje tuvo que ver con la forma en cómo se pudo usar lo trabajado en sesiones anteriores y así poder aprovechar los aspectos positivos de eventos pasados en siguientes escenarios, de tal manera que, si bien las sesiones tenían unas temáticas y ejes preestablecidos, no era un obstáculo para establecer relaciones conceptuales o prácticas que facilitaba comprensiones en los estudiantes.

Con lo anterior, damos cuenta que la labor docente representa un reto para los futuros licenciados debido a las dinámicas que presenta el contexto social y cultural en Colombia, ya que es menester inculcar en nuestros estudiantes la construcción progresiva y coherente de un pensamiento crítico y propositivo que asuma un papel en la sociedad que les rodea y por lo tanto, buscar el beneficio colectivo en pro de diversos aspectos que aquejan a la sociedad colombiana y que a día de hoy, no han sido resueltos o asumidos con seriedad debido a la inoperancia del Estado y la propia sociedad como creadora del mismo. Siendo así, nuestra tarea es proponer una perspectiva educativa que comprenda al ser humano en su dimensión física u objetiva y su dimensión social o subjetiva y con base a ello descubrir nuevas posibilidades de educar, que signifiquen para el estudiante un antes y un después en su conocimiento y este le sea útil para su vida.

Incidencias en el contexto y en las personas

Respecto a la población con la que se trabajó, fue importante la recepción positiva en la que mayoritariamente se desarrollaron las clases; si bien al principio eran muy reacios al trabajo debido a que no suelen realizar actividad física con frecuencia y el tema de la virtualidad creo

hábitos de sedentarismo en ellos, con el paso de las sesiones se hizo más fácil su participación y sus comprensiones respecto de los contenidos.

Nuestra propuesta pretendió aplicar una propuesta alternativa para abordar la educación física en vinculación con las funciones ejecutivas a través de la experiencia corporal lo que nos lleva a apoyarnos de manera importante en los aprendizajes previos de los estudiantes e intentar desarrollar en ellos un aprendizaje significativo.

En ese sentido se intenta aplicar las sesiones de forma que los contenidos de esta puedan hacerse visibles de distinta forma; respetando también las diferencias existentes para demostrar, primordialmente que no son conceptos opuestos sino complementarios, especialmente en el aspecto práctico. Igualmente intentamos que los estudiantes pudieran tener un acercamiento respecto a formarse como sujetos autónomos, con la posibilidad de cambiar positivamente la forma en que se relacionan con ellos mismos, con los otros y con su medio.

Consideramos importante también poder generar en poco tiempo confianza con el grupo de estudiantes lo que permitió rápidamente poder aplicar la manera en la que queríamos impartir las clases, en especial porque nos interesaba respetar al máximo el modelo pedagógico, el estilo didáctico y la tendencia de educación física escogida; modificarla lo mínimo posible para no romper la coherencia que intentamos manejar y de igual manera poder comunicar la información y los contenidos de forma eficaz.

Los estudiantes agradecen el ser tenido en cuenta en sus opiniones y sus experiencias, el ser protagonistas de su proceso de aprendizaje les permite involucrarse en la medida de sus posibilidades, y participar de forma activa en las sesiones, consultar sobre las dudas que se les presenta; en general, el tener un acercamiento a los docentes un poco más informal, por así decirlo, una relación donde por momentos la jerarquía existente, pareciera no estar.

Incidencias en el diseño

Se presentaron varias dificultades, la primera asociada al tema de retorno seguro tras la pandemia, lo que hizo que nos pudiéramos reunir con los estudiantes cada dos semanas, incluso entre la primera y segunda semana de trabajo por cuenta de la semana de receso, casi pasó un mes de diferencia entre encuentros.

Igualmente, otra dificultad se presentó ante la no posibilidad de no contar con más sesiones que nos hubieran permitido generar unos espacios teóricos que permitieran enriquecer las comprensiones de los estudiantes. Dichos inconvenientes nos fuerzan a introducir dentro de las sesiones (al final) un momento de retroalimentación para explicar brevemente estos conceptos pero que, entendemos, quedaron vacíos en los mismos.

El diseño tuvo otra dificultad respecto del espacio, ya que del que dispusimos fue más reducido del que inicialmente contemplamos, por lo cual algunas sesiones tuvieron modificaciones importantes o su sustitución total antes de la aplicación práctica de las mismas. Finalmente, desde el punto de vista teórico tuvimos que reducir las funciones ejecutivas a trabajar, así como las capacidades motrices, teniendo en cuenta que, desde la clasificación de Da Silva (Tabla 4) existen cinco funciones ejecutivas, de las cuales decidimos enfocarnos en dos; por su parte desde la capacidades motrices (Figura 4) se escogen dos de las ocho capacidades físicas contempladas, dos de las tres capacidades sociomotrices y una de las dos capacidades perceptivo motrices existentes.

Recomendaciones

Consideramos que es importante poder disponer de espacios teóricos en clase o extraclase para los estudiantes, así como un ajuste que permita una aplicación efectiva en el medio virtual

que permita combinar clases virtuales y presenciales. Igualmente creemos que si se aplica el proyecto en un rango de tiempo más amplio puede mostrar resultados menos circunstanciales.

Igualmente consideramos que debe profundizarse en alternativas teóricas que permitan profundizar y mejorar el alcance de este proyecto, así como aplicar el proyecto en distintos rangos de edad, e incluso fuera de la escuela para explorar sus posibilidades de aplicación. Revisando los formatos de autoevaluación (tanto de nosotros como docentes como de los estudiantes) se evidencian distintos grados de comprensión de los contenidos de clase, así como la identificación de puntos de mejora que nos pueden permitir corregir aspectos faltantes en este proceso y que inicialmente pudimos contemplar como alcanzables.

Es importante para nosotros que pueda contemplarse el trabajo en torno a la totalidad de capacidades motrices y funciones ejecutivas existentes, ya que, teniendo en cuenta el desarrollo teórico presentado en capítulos anteriores de este PCP; las distintas funciones ejecutivas y capacidades motrices se manifiestan en diferentes etapas de la vida, por lo cual deberían trabajarse en todos los rangos de edad para potenciarlas de forma más efectiva.

Referencias

- Alarcón, K., Espinosa, A., & Tovío, M. (2020). *El Juego como Proceso Pedagógico en un Ambiente Pedagógico Complejo*. (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia. Recuperado el 26 de octubre de 2020, de <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/12188>
- Bauermeister, J. J. (2014). *Hiperactivo, Impulsivo, Distraído ¿Me conoces?* (3ª ed.). New York: The Guilford Press. Recuperado el 20 de octubre de 2020
- Bausela, E. (2014). Funciones ejecutivas: nociones del desarrollo desde una perspectiva neuropsicológica. *Acción Psicológica*, 11(1), 21-34. Recuperado el 05 de noviembre de 2020, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-908X2014000100003
- Buitrago, C., & Cristancho, M. (2017). *Análisis de la incidencia de los procesos de objetivación y subjetivación en la transformación del sujeto docente*. Tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá. Recuperado el 24 de septiembre de 2021, de <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/9850/TE-21703.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cagigal, J. M. (1984). ¿La educación física, ciencia? *Revista Educación Física y Deporte*, 6(2), 49-58. Recuperado el 09 de diciembre de 2020, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3642172>
- Castañeda, C., Guineme, M., & Narváez, A. (2016). *Activa-Mente Narrando*. (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia. Recuperado el 26 de octubre de 2020, de <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/9244/TE-21022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Castañer, M., & Camerino, O. (1996). *La educación física en la enseñanza primaria. Una propuesta curricular para la reforma.* (3ª ed.). Barcelona: INDE. Recuperado el 20 de octubre de 2020

Castro, F., Correa, M., & Lira, H. (2004). *Currículum y Evaluación.* (1ª Ed.). Chillán. Recuperado el 09 de diciembre de 2020

Coll, C. (1991). *Psicología y Currículum. Una aproximación psicopedagógica a la elaboración del currículum.* (1ª Ed.). Paidós. Recuperado el 28 de octubre de 2020

Da Silva, D. F. (2017). *El estudio de las funciones ejecutivas en una población colombiana de niños y niñas de 7 a 11 años: Su valor predictivo en el rendimiento escolar.* (Tesis Doctoral). Universitat Autònoma de Barcelona, España. Recuperado el 20 de octubre de 2020, de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/461298/dfdsmlde1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

De Zubiría, J. (2006). *Los Modelos Pedagógicos.* (2ª Ed.). Colombia: Magisterio. Recuperado el 17 de abril de 2021

Durkheim, E. (1922). *Educación y sociología.* Barcelona: Península. Recuperado el 09 de diciembre de 2020, de https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/28/27793_Educacion%20y%20sociologia.pdf

Garita, G. (2001). Aprendizaje significativo: Un asunto de subjetividad e interacción en el aprendizaje. *Ciencias Sociales, II* (92), 157-169. Recuperado el 07 de noviembre de 2020

Geertz, C. (2003). *La interpretación de las culturas.* Barcelona, España: Gedisa.

González, D. (2013). Funciones ejecutivas y educación. *Revista Argentina de Neuropsicología,* 23, 11-34. Recuperado el 26 de abril de 2021, de https://www.researchgate.net/publication/317099251_Funciones_ejecutivas_y_educacion

Hernández, J., & García, M. (1992). El currículo de Educación Física para la Educación Primaria:

Un espacio para la experimentación del profesor. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (15), 21-33. Recuperado el 01 de febrero de 2021, de

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/618852.pdf>

Herrera, M., Mallarino, C., y Jaramillo, J. (2004). *Proyecto Curricular Licenciatura en*

Educación Física- PCLEF (2004). Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional

López, V. (2000). Buscando una evaluación formativa en educación física: Análisis crítico de la realidad existente, presentación de una propuesta y análisis general de su puesta en práctica.

Educación Física y Deportes, (62), 16-26. Recuperado el 11 de octubre de 2021

Martín, I., Chiroso, L., Reigal, R., Hernández, A., Juárez, R., & Guisado, R. (octubre de 2015).

Efectos de la actividad física sobre las funciones ejecutivas en una muestra de adolescentes.

Revista Anales de Psicología, 31(3), 962-971. Recuperado el 03 de noviembre de 2020, de

https://www.researchgate.net/publication/283519301_Efectos_de_la_actividad_fisica_sobre_las_funciones_ejecutivas_en_una_muestra_de_adolescentes

Martínez Miguélez, M. (2009). Dimensiones básicas de un desarrollo humano integral. *Polis*,

8(23), 119-138. Recuperado el 24 de septiembre de 2021, de

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/polis/v8n23/art06.pdf>

Maureira, F. (2016). Efectos del ejercicio físico sobre las funciones ejecutivas: Una revisión del

2010 al 2016. *EmásF Revista Digital de Educación Física*, 8(43), 110-125. Recuperado el 19 de octubre de 2020, de

https://www.researchgate.net/publication/309642920_Efectos_del_ejercicio_fisico_sobre_las_funciones_ejecutivas_una_revision_del_2010_al_2016

- Ministerio de Educación. (2000). *Serie lineamientos curriculares Indicadores de logros curriculares*. Recuperado el 26 de octubre de 2020, de [mineducacion.gov.co](https://www.mineducacion.gov.co):
https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf11.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Decreto 1860 de 1994*. Recuperado el 26 de octubre de 2020, de [mineducacion.gov.co](https://www.mineducacion.gov.co): https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-86240_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Decreto 1860 de 1994*. Recuperado el 26 de octubre de 2020, de [mineducacion.gov.co](https://www.mineducacion.gov.co): https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-86240_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ley 115 de 1994 General de Educación*. Recuperado el 26 de octubre de 2020, de [mineducacion.gov.co](https://www.mineducacion.gov.co):
https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (1995). *Ley 181 de 1995 Sistema Nacional del Deporte*. Recuperado el 26 de octubre de 2020, de [mineducacion.gov.co](https://www.mineducacion.gov.co):
https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (1996). *Resolución 2343 de 1996*. Recuperado el 26 de octubre de 2020, de Universidad Santo Tomás:
https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/280/RESOLUCION_2343_DE_JUNIO_5_DE_1996.pdf?sequence=21&isAllowed=y
- Ministerio de Educación Nacional. (2000). *Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte*. Recuperado el 26 de octubre de 2020, de [mineducacion.gov.co](https://www.mineducacion.gov.co):
https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf

Ministerio de Educación Nacional. (2004). *Ley 934 de 2004 Política Nacional de Desarrollo de la Educación Física*. Recuperado el 26 de octubre de 2020, de minedu.gov.co:

https://www.minedu.gov.co/1621/articulos-85833_archivo_pdf.pdf

Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Documento No 15 Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte*. Recuperado el 26 de octubre de 2020, de

minedu.gov.co: https://www.minedu.gov.co/1759/articulos-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Ministerio de Educación Nacional. (2016). *Plan Nacional Decenal de Educación 2016-2026*.

Recuperado el 26 de octubre de 2020, de plandecenal.edu.co:

http://www.plandecenal.edu.co/cms/media/herramientas/PNDE%20FINAL_ISBN%20web.pdf

Mondragón, O., & Sáenz, W. (2016). *Estrategias metacognitivas ejecutivas para mejorar el logro de aprendizaje a partir de estilos cognitivos*. (Tesis de Maestría). Universidad

Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia. Recuperado el 27 de octubre de 2020, de

<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/358/TO-19933.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Morin, E. (2006). *El Método V. La humanidad de la humanidad. La identidad humana*. Madrid, España: Catedra.

Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). *La enseñanza de la educación física*. Barcelona: Editorial Hispano Europea S.A. Recuperado el 01 de febrero de 2021

Neira, L. D. (2021). Educación Física para la vida. Una mirada desde la neuropsicología. *Revista Arbitrada CIEG* (47), 165-176. Recuperado el 23 de septiembre de 2021, de

[https://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.47\(165-176\)%20Neira%20Cardenas,%20Luz_articulo_id721.pdf](https://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.47(165-176)%20Neira%20Cardenas,%20Luz_articulo_id721.pdf)

- Olea, J. (1991). Reflexiones sobre el diseño curricular de base. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (10), 361-363. Recuperado el 01 de febrero de 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=117756>
- Oliveros, D. (2002). En busca de los contenidos de la Educación Física. *Lúdica Pedagógica*, 1(7), 60-66. Recuperado el 01 de noviembre de 2020, de <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/3021/2708>
- Ortiz, A. (2013). *Modelos Pedagógicos y Teorías del Aprendizaje*. Recuperado el 01 de febrero de 2021, de https://www.researchgate.net/publication/315835198_Modelos_Pedagogicos_y_Teorias_del_Aprendizaje
- Paredes, J. (2003). *Juego, luego soy. Teoría de la actividad lúdica* (Primera ed.). Sevilla, España: Wanceulen. Recuperado el 10 de octubre de 2021
- Pedraza, A. V. (2017). *Relación entre componentes de la condición física y funciones ejecutivas en preadolescentes*. Trabajo de investigación. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia. Recuperado el 03 de noviembre de 2020, de <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/61007>
- Peralta, H. (2012). *Aprendizajes significativos en Educación Física y Deportes* (1ra. Ed.). Armenia, Colombia: Kinesis. Recuperado el 24 de abril de 2021, de <https://pdfslide.tips/education/aprendizajes-significativos-en-educacion-fisica-y-deportes.htm>
- Phillips, C. (2011). *Antropología cultural*. México: Mc Graw Hill.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (1990). *Informe Desarrollo Humano*, Bogotá: Tercer Mundo.
- Ramírez Mejía, M. (2019). *Influencia de la actividad deportiva en el desarrollo de las funciones ejecutivas, específicamente de la flexibilidad cognitiva, en niños del grado primero de*

primaria de un colegio de la ciudad de Medellín. (Trabajo de grado). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Recuperado el 03 de noviembre de 2020, de http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14349/1/RamirezMonica_2019_InfluenciaActividadDeportiva.pdf

República de Colombia. (1991). *Constitución Política de Colombia 1991*. Recuperado el 26 de octubre de 2020, de Secretaria Senado:

http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion_politica_1991.html

República de Colombia. (2016). *Ley 1804 de 2016 Desarrollo Integral de Primera Infancia*.

Recuperado el 26 de octubre de 2020, de icbg.gov.co:

https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1804_2016.htm

Roselli, M., Jurado, M. B., & Matute, E. (abril de 2008). Las Funciones Ejecutivas a través de la vida. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 8 (1), 23-46. Recuperado el 20 de octubre de 2020, de

https://www.researchgate.net/publication/277269838_Las_Funciones_Ejecutivas_a_traves_de_la_Vida

Soler, E. (2006). *Constructivismo, innovación y enseñanza efectiva*. Caracas, Venezuela: Equinoccio.

Trujillo, N., & Pineda, D. (2008). Función Ejecutiva en la Investigación de los Trastornos del Comportamiento del Niño y del Adolescente. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias.*, 8 (1), 77-94. Recuperado el 20 de octubre de 2020, de

https://www.researchgate.net/publication/277276621_Funcion_Ejecutiva_en_la_Investigacion_de_los_Trastornos_del_Comportamiento_del_Nino_y_del_Adolescente

Yoldi, A. (2015). Las funciones ejecutivas: hacia prácticas educativas que potencien su desarrollo. *Páginas de Educación*, 8 (1), 72-98. Recuperado el 05 de noviembre de 2020, de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-74682015000100003

Apéndice A. Valoración a los estudiantes

Las valoraciones numéricas se hacen con base a la tabla 10 (los nombres de los participantes se ocultan por protección de datos).

Nombre	Comprensión conceptual	Participación y desarrollo de actividades	Aprendizajes	Asistencia	Puntualidad
██████████	1	1	1	1	1
██████████	2	1	1	2	1
██████████	2	1	1	1	1
██████████	1	1	1	1	1
██████████	2	1	2	1	1
██████████	1	1	1	1	1
██████████	2	2	2	1	1
██████████	1	2	1	1	1
██████████	1	2	1	2	1
██████████	2	1	1	3	1
██████████	1	1	1	1	1
██████████	1	2	1	1	1

Apéndice B. Formatos de autoevaluación de los estudiantes

GRADO: 1101

Instrucciones:

En la columna izquierda hay cinco categorías y frente de cada una hay tres opciones; se debe subrayar o resaltar con un color diferente solo una de las tres opciones, dependiendo de su propio criterio y con base a las clases en las que participó.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co, plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

Comprensión conceptual. (Objetivo y contenidos de la sesión)	Comprende de forma suficiente el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los distintos contenidos entre ellos y con otros conceptos previos de su propia experiencia.	Comprende de buena forma el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los algunos contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.	Se le dificulta la comprensión del objetivo o de los contenidos de la sesión. Dificultad para relacionar los contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.
Participación y desarrollo de actividades. (Distintos momentos de la clase)	Participa de manera activa durante la sesión. Desarrolla todas las actividades propuestas en la sesión	Participa de manera activa o pasiva durante la sesión. Desarrolla la mayoría de las actividades propuestas en la sesión	Participación dispersa o distraída durante la sesión. Desarrolla algunas o muy pocas de las actividades propuestas de la sesión.
Aprendizajes. (Si los hay)	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y no los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante no identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión por lo tanto no puede relacionarlos en función de la vida diaria.
Asistencia	El estudiante asiste a todas las clases.	El estudiante asiste mínimo al 70% de las sesiones	El estudiante asiste al 50% de las sesiones
Puntualidad	El estudiante asiste de manera puntual a todas las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 70% de las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 50% de las sesiones

GRADO:1101

Instrucciones:

En la columna izquierda hay cinco categorías y frente de cada una hay tres opciones; se debe subrayar o resaltar con un color diferente solo una de las tres opciones, dependiendo de su propio criterio y con base a las clases en las que participó.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co, plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

Comprensión conceptual. (Objetivo y contenidos de la sesión)	Comprende de forma suficiente el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los distintos contenidos entre ellos y con otros conceptos previos de su propia experiencia.	Comprende de buena forma el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los algunos contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.	Se le dificulta la comprensión del objetivo o de los contenidos de la sesión. Dificultad para relacionar los contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.
Participación y desarrollo de actividades. (Distintos momentos de la clase)	Participa de manera activa durante la sesión. Desarrolla todas las actividades propuestas en la sesión	Participa de manera activa o pasiva durante la sesión. Desarrolla la mayoría de las actividades propuestas en la sesión	Participación dispersa o distraída durante la sesión. Desarrolla algunas o muy pocas de las actividades propuestas de la sesión.
Aprendizajes. (Si los hay)	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y	El estudiante no identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión por lo tanto no puede

GRADO:1102

Instrucciones:

En la columna izquierda hay cinco categorías y frente de cada una hay tres opciones; se debe subrayar o resaltar con un color diferente solo una de las tres opciones, dependiendo de su propio criterio y con base a las clases en las que participó.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co, plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

Comprensión conceptual. (Objetivo y contenidos de la sesión)	Comprende de forma suficiente el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los distintos contenidos entre ellos y con otros conceptos previos de su propia experiencia.	Comprende de buena forma el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los algunos contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.	Se le dificulta la comprensión del objetivo o de los contenidos de la sesión. Dificultad para relacionar los contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.
Participación y desarrollo de actividades. (Distintos momentos de la clase)	Participa de manera activa durante la sesión. Desarrolla todas las actividades propuestas en la sesión	Participa de manera activa o pasiva durante la sesión. Desarrolla la mayoría de las actividades propuestas en la sesión	Participación dispersa o distraída durante la sesión. Desarrolla algunas o muy pocas de las actividades propuestas de la sesión.
Aprendizajes. (Si los hay)	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y	El estudiante no identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión por lo tanto no puede

Instrucciones:

En la columna izquierda hay cinco categorías y frente de cada una hay tres opciones; se debe subrayar o resaltar con un color diferente solo una de las tres opciones, dependiendo de su propio criterio y con base a las clases en las que participó.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co, plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

Comprensión conceptual. (Objetivo y contenidos de la sesión)	Comprende de forma suficiente el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los distintos contenidos entre ellos y con otros conceptos previos de su propia experiencia.	Comprende de buena forma el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los algunos contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.	Se le dificulta la comprensión del objetivo o de los contenidos de la sesión. Dificultad para relacionar los contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.
Participación y desarrollo de actividades. (Distintos momentos de la clase)	Participa de manera activa durante la sesión. Desarrolla todas las actividades propuestas en la sesión	Participa de manera activa o pasiva durante la sesión. Desarrolla la mayoría de las actividades propuestas en la sesión	Participación dispersa o distraída durante la sesión. Desarrolla algunas o muy pocas de las actividades propuestas de la sesión.
Aprendizajes. (Si los hay)	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y no los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante no identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión por lo tanto no puede relacionarlos en función de la vida diaria.
Asistencia	El estudiante asiste a todas las clases.	El estudiante asiste mínimo al 70% de las sesiones	El estudiante asiste al 50% de las sesiones
Puntualidad	El estudiante asiste de manera puntual a todas las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 70% de las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 50% de las sesiones

GRADO:

Instrucciones:

En la columna izquierda hay cinco categorías y frente de cada una hay tres opciones; se debe subrayar o resaltar con un color diferente solo una de las tres opciones, dependiendo de su propio criterio y con base a las clases en las que participó.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

Comprensión conceptual. (Objetivo y contenidos de la sesión)	Comprende de forma suficiente el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los distintos contenidos entre ellos y con otros conceptos previos de su propia experiencia.	Comprende de buena forma el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los algunos contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.	Se le dificulta la comprensión del objetivo o de los contenidos de la sesión. Dificultad para relacionar los contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.
Participación y desarrollo de actividades. (Distintos momentos de la clase)	Participa de manera activa durante la sesión. Desarrolla todas las actividades propuestas en la sesión	Participa de manera activa o pasiva durante la sesión. Desarrolla la mayoría de las actividades propuestas en la sesión	Participación dispersa o distraída durante la sesión. Desarrolla algunas o muy pocas de las actividades propuestas de la sesión.
Aprendizajes. (Si los hay)	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y no los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante no identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión por lo tanto no puede relacionarlos en función de la vida diaria.
Asistencia	El estudiante asiste a todas las clases.	El estudiante asiste mínimo al 70% de las sesiones	El estudiante asiste al 50% de las sesiones
Puntualidad	El estudiante asiste de manera puntual a todas las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 70% de las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 50% de las sesiones

GRADO: 1102

Instrucciones:

En la columna izquierda hay cinco categorías y frente de cada una hay tres opciones; se debe subrayar o resaltar con un color diferente solo una de las tres opciones, dependiendo de su propio criterio y con base a las clases en las que participó.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

Comprensión conceptual. (Objetivo y contenidos de la sesión)	Comprende de forma suficiente el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los distintos contenidos entre ellos y con otros conceptos previos de su propia experiencia.	Comprende de buena forma el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los algunos contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.	Se le dificulta la comprensión del objetivo o de los contenidos de la sesión. Dificultad para relacionar los contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.
Participación y desarrollo de actividades. (Distintos momentos de la clase)	Participa de manera activa durante la sesión. Desarrolla todas las actividades propuestas en la sesión	Participa de manera activa o pasiva durante la sesión. Desarrolla la mayoría de las actividades propuestas en la sesión	Participación dispersa o distraída durante la sesión. Desarrolla algunas o muy pocas de las actividades propuestas de la sesión.
Aprendizajes. (Si los hay)	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y no los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante no identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión por lo tanto no puede relacionarlos en función de la vida diaria.
Asistencia	El estudiante asiste a todas las clases.	El estudiante asiste mínimo al 70% de las sesiones	El estudiante asiste al 50% de las sesiones
Puntualidad	El estudiante asiste de manera puntual a todas las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 70% de las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 50% de las sesiones

GRADO:

Instrucciones:

En la columna izquierda hay cinco categorías y frente de cada una hay tres opciones; se debe subrayar o resaltar con un color diferente solo una de las tres opciones, dependiendo de su propio criterio y con base a las clases en las que participó.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co, plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

Comprensión conceptual. (Objetivo y contenidos de la sesión)	Comprende de forma suficiente el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los distintos contenidos entre ellos con otros conceptos previos de su propia experiencia.	Comprende de buena forma el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los algunos contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.	Se le dificulta la comprensión del objetivo o de los contenidos de la sesión. Dificultad para relacionar los contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.
Participación y desarrollo de actividades. (Distintos momentos de la clase)	Participa de manera activa durante la sesión. Desarrolla todas las actividades propuestas en la sesión.	Participa de manera activa o pasiva durante la sesión. Desarrolla la mayoría de las actividades propuestas en la sesión.	Participación dispersa o distraída durante la sesión. Desarrolla algunas o muy pocas de las actividades propuestas de la sesión.
Aprendizajes. (Si los hay)	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y no los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante no identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión por lo tanto no puede relacionarlos en función de la vida diaria.
Asistencia	El estudiante asiste a todas las clases.	El estudiante asiste mínimo al 70% de las sesiones.	El estudiante asiste al 50% de las sesiones.

GRADO: 11-02**Instrucciones:**

En la columna izquierda hay cinco categorías y frente de cada una hay tres opciones; se debe subrayar o resaltar con un color diferente solo una de las tres opciones, dependiendo de su propio criterio y con base a las clases en las que participó.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co, plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

Comprensión conceptual. (Objetivo y contenidos de la sesión)	Comprende de forma suficiente el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los distintos contenidos entre ellos y con otros conceptos previos de su propia experiencia.	Comprende de buena forma el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los algunos contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.	Se le dificulta la comprensión del objetivo o de los contenidos de la sesión. Dificultad para relacionar los contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.
Participación y desarrollo de actividades. (Distintos momentos de la clase)	Participa de manera activa durante la sesión. Desarrolla todas las actividades propuestas en la sesión	Participa de manera activa o pasiva durante la sesión. Desarrolla la mayoría de las actividades propuestas en la sesión	Participación dispersa o distraída durante la sesión. Desarrolla algunas o muy pocas de las actividades propuestas de la sesión.
Aprendizajes. (Si los hay)	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y no los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante no identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión por lo tanto no puede relacionarlos en función de la vida diaria.
Asistencia	El estudiante asiste a todas las clases.	El estudiante asiste mínimo al 70% de las sesiones	El estudiante asiste al 50% de las sesiones
Puntualidad	El estudiante asiste de manera puntual a todas las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 70% de las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 50% de las sesiones

GRADO: 1101

Instrucciones:

En la columna izquierda hay cinco categorías y frente de cada una hay tres opciones; se debe subrayar o resaltar con un color diferente solo una de las tres opciones, dependiendo de su propio criterio y con base a las clases en las que participó.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

Comprensión conceptual. (Objetivo y contenidos de la sesión)	Comprende de forma suficiente el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los distintos contenidos entre ellos y con otros conceptos previos de su propia experiencia.	Comprende de buena forma el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los algunos contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.	Se le dificulta la comprensión del objetivo o de los contenidos de la sesión. Dificultad para relacionar los contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.
Participación y desarrollo de actividades. (Distintos momentos de la clase)	Participa de manera activa durante la sesión. Desarrolla todas las actividades propuestas en la sesión	Participa de manera activa o pasiva durante la sesión. Desarrolla la mayoría de las actividades propuestas en la sesión	Participación dispersa o distraída durante la sesión. Desarrolla algunas o muy pocas de las actividades propuestas de la sesión.
Aprendizajes. (Si los hay)	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y no los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante no identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión por lo tanto no puede relacionarlos en función de la vida diaria.
Asistencia	El estudiante asiste a todas las clases.	El estudiante asiste mínimo al 70% de las sesiones	El estudiante asiste al 50% de las sesiones
Puntualidad	El estudiante asiste de manera puntual a todas las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 70% de las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 50% de las sesiones

FORMATO DE AUTOEVALUACIÓN

NOMBRE ESTUDIANTE:**GRADO:****Instrucciones:**

En la columna izquierda hay cinco categorías y frente de cada una hay tres opciones; se debe subrayar o resaltar con un color diferente solo una de las tres opciones, dependiendo de su propio criterio y con base a las clases en las que participó.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

Comprensión conceptual. (Objetivo y contenidos de la sesión)	Comprende de forma suficiente el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los distintos contenidos entre ellos y con otros conceptos previos de su propia experiencia.	Comprende de buena forma el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los algunos contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.	Se le dificulta la comprensión del objetivo o de los contenidos de la sesión. Dificultad para relacionar los contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.
Participación y desarrollo de actividades. (Distintos momentos de la clase)	Participa de manera activa durante la sesión. Desarrolla todas las actividades propuestas en la sesión	Participa de manera activa o pasiva durante la sesión. Desarrolla la mayoría de las actividades propuestas en la sesión	Participación dispersa o distraída durante la sesión. Desarrolla algunas o muy pocas de las actividades propuestas de la sesión.
Aprendizajes. (Si los hay)	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y no los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante no identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión por lo tanto no puede relacionarlos en función de la vida diaria.
Asistencia	El estudiante asiste a todas las clases.	El estudiante asiste mínimo al 70% de las sesiones	El estudiante asiste al 50% de las sesiones
Puntualidad	El estudiante asiste de manera puntual a todas las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 70% de las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 50% de las sesiones

FORMATO DE AUTOEVALUACIÓN

NOMBRE ESTUDIANTE:**GRADO:****Instrucciones:**

En la columna izquierda hay cinco categorías y frente de cada una hay tres opciones; se debe subrayar o resaltar con un color diferente solo una de las tres opciones, dependiendo de su propio criterio y con base a las clases en las que participó.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

Comprensión conceptual. (Objetivo y contenidos de la sesión)	Comprende de forma suficiente el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los distintos contenidos entre ellos y con otros conceptos previos de su propia experiencia.	Comprende de buena forma el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los algunos contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.	Se le dificulta la comprensión del objetivo o de los contenidos de la sesión. Dificultad para relacionar los contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.
Participación y desarrollo de actividades. (Distintos momentos de la clase)	Participa de manera activa durante la sesión. Desarrolla todas las actividades propuestas en la sesión	Participa de manera activa o pasiva durante la sesión. Desarrolla la mayoría de las actividades propuestas en la sesión	Participación dispersa o distraída durante la sesión. Desarrolla algunas o muy pocas de las actividades propuestas de la sesión.
Aprendizajes. (Si los hay)	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y no los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante no identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión por lo tanto no puede relacionarlos en función de la vida diaria.
Asistencia	El estudiante asiste a todas las clases.	El estudiante asiste mínimo al 70% de las sesiones	El estudiante asiste al 50% de las sesiones
Puntualidad	El estudiante asiste de manera puntual a todas las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 70% de las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 50% de las sesiones

NOMBRE ESTUDIANTE:

GRADO: 1101

Instrucciones:

En la columna izquierda hay cinco categorías y frente de cada una hay tres opciones; se debe subrayar o resaltar con un color diferente solo una de las tres opciones, dependiendo de su propio criterio y con base a las clases en las que participó.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

Comprensión conceptual. (Objetivo y contenidos de la sesión)	Comprende de forma suficiente el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los distintos contenidos entre ellos y con otros conceptos previos de su propia experiencia.	Comprende de buena forma el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los algunos contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.	Se le dificulta la comprensión del objetivo o de los contenidos de la sesión. Dificultad para relacionar los contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.
Participación y desarrollo de actividades. (Distintos momentos de la clase)	Participa de manera activa durante la sesión. Desarrolla todas las actividades propuestas en la sesión.	Participa de manera activa o pasiva durante la sesión. Desarrolla la mayoría de las actividades propuestas en la sesión.	Participación dispersa o distraída durante la sesión. Desarrolla algunas o muy pocas de las actividades propuestas de la sesión.
Aprendizajes. (Si los hay)	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y no los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante no identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión por lo tanto no puede relacionarlos en función de la vida diaria.
Asistencia	El estudiante asiste a todas las clases.	El estudiante asiste mínimo al 70% de las sesiones.	El estudiante asiste al 50% de las sesiones.
Puntualidad	El estudiante asiste de manera puntual a todas las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 70% de las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 50% de las sesiones.

Filtros

GRADO:1101

Instrucciones:

En la columna izquierda hay cinco categorías y frente de cada una hay tres opciones; se debe subrayar o resaltar con un color diferente solo una de las tres opciones, dependiendo de su propio criterio y con base a las clases en las que participó.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

Comprensión conceptual. (Objetivo y contenidos de la sesión)	Comprende de forma suficiente el objetivo de la sesión y los contenidos de esta. Relaciona los distintos contenidos entre ellos y con otros conceptos previos de su propia experiencia.		Se le dificulta la comprensión del objetivo o de los contenidos de la sesión. Dificultad para relacionar los contenidos con conceptos previos de su propia experiencia.
Participación y desarrollo de actividades. (Distintos momentos de la clase)		Participa de manera activa o pasiva durante la sesión. Desarrolla la mayoría de las actividades propuestas en la sesión	Participación dispersa o distraída durante la sesión. Desarrolla algunas o muy pocas de las actividades propuestas de la sesión.
Aprendizajes. (Si los hay)		El estudiante identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión y no los relaciona en función de su vida diaria.	El estudiante no identifica aprendizajes con base en lo trabajado en la sesión por lo tanto no puede relacionarlos en función de la vida diaria.
Asistencia		El estudiante asiste mínimo al 70% de las sesiones	El estudiante asiste al 50% de las sesiones
Puntualidad		El estudiante asiste de manera puntual al 70% de las sesiones.	El estudiante asiste de manera puntual al 50% de las sesiones

C. Formato de evaluación a los docentes

GRADO:

Instrucciones:

A continuación, se plantean en la columna izquierda una serie de preguntas que deben ser respondidas en la columna derecha, las respuestas serán respecto a lo vivenciado en la clase y como consideran que se abordaron los distintos aspectos de la misma.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

¿Considera que el objetivo de la sesión se cumplió?

Si: X

No: ____

¿Por qué?

Considero que, si ya que las actividades van a fin a la psicomotricidad atendiendo a la necesidad del trabajo de la misma, es decir lateralidad, coordinación viso pedica, viso manual ETC

Respecto de la clase.
¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados?

Desde la psicomotricidad la estereognosia, coordinación

¿Qué se facilitó?

Se me facilito la mayor parte de las cosas el único inconveniente fue el tema del espacio, en ocasiones muy reducido.

¿Qué se dificultó?

Cómo podría aplicar lo aprendido en su diario vivir.

Realizar movimientos coordinados y pensados mentalmente antes de su ejecución, por ejemplo, saltar un charco.

Aspectos positivos/negativos de la clase.

Lo positivo de la sesión radica en que se trabaja con pocos elementos

¿Como considera su participación dentro de la sesión?

Ubicar el espacio pese a que este es muy reducido

GRADO: 1101

Instrucciones:

A continuación, se plantean en la columna izquierda una serie de preguntas que deben ser respondidas en la columna derecha, las respuestas serán respecto a lo vivenciado en la clase y como consideran que se abordaron los distintos aspectos de la misma.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

<p>¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?</p>	<p>SI Porque se realizaron los temas propuestos para la actividad física propuesta durante este trimestre</p>
<p>Respecto de la clase ¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados? ¿Qué se facilitó? ¿Qué se dificultó?</p>	<p>Los contenidos trabajados fueron puntuales debido a que se aclararon las dudas propuestas durante la clase para mejorar el rendimiento físico proporcionado al alumno</p>
<p>Cómo podría aplicar lo aprendido en su diario vivir.</p>	<p>Se podría aplicar para dejar de lado el sedentarismo el cual fue proporcionado por la pandemia en el cual nuestro desarrollo físico se volvió poco eficiente</p>
<p>Aspectos positivos/negativos de la clase.</p>	<p>Los aspectos positivos que las últimas clases pudimos realizar los ejercicios propuestos de manera presencial y los aspectos negativos fueron que por medio de la no presencialidad no tuvimos la cantidad necesaria de clases para poder tener nuestro óptimo rendimiento</p>
<p>Como considera su participación dentro de la sesión</p>	<p>Considero que mi participación fue buena debido a que acate las órdenes dadas por el docente para realizar mis clases</p>

GRADO:1102

Instrucciones:

A continuación, se plantean en la columna izquierda una serie de preguntas que deben ser respondidas en la columna derecha, las respuestas serán respecto a lo vivenciado en la clase y como consideran que se abordaron los distintos aspectos de la misma.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

<p>¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?</p>	<p>Si__x No__</p> <p>¿Por qué?lo que querían lograr es poder que nosotros debemos poner en práctica el deporte más seguido y ese puede realizar más dinámico con juegos etc para que así de esa manera cumplieron el objetivo que querían realizar Y fueron objetivos ya muy preparados y claros</p>
<p>Respecto de la clase ¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados? ¿Qué se facilitó? ¿Qué se dificultó?</p>	<p>Los contenidos que se facilitaron fueron como las recreaciones aunque algunas recreaciones fueron complejas como el de armar figuras O como el de compartir con los del otro curso pero eso nos a ser más compañeritas y unidos la parte más difícil fue compartir con otro curso cuando las actividades eran en grupo</p>
<p>Cómo podría aplicar lo aprendido en su diario vivir.</p>	<p>Lo podría aplicar en mi diario vivir como por ejemplo que el deporte lo debo realizar diariamente así sea 10 minutos diarios y con solo rutinas sino que también se puede aplicar en un deporte que más le guste como por ejemplo yo práctico el deporte del fútbol y hay tengo actividad física y sirve para tener un buen vivir y un buen movimiento en cuerpo pera tener buena vida porque con el deporte podemos evitar muchas enfermedades</p>
<p>Aspectos positivos/negativos de la clase.</p>	<p>Los aspectos positivos son el que son clases recreativas muy bien elaboradas y creadas y de algún modo nos lleva a reflexionar en qué debemos de poner en práctica el deporte en nuestras vidas por salud y fueron muy dinámicas y divertidas . hay aspectos negativos</p>

GRADO:**Instrucciones:**

A continuación, se plantean en la columna izquierda una serie de preguntas que deben ser respondidas en la columna derecha, las respuestas serán respecto a lo vivenciado en la clase y como consideran que se abordaron los distintos aspectos de la misma.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

<p>¿Considera que el objetivo de la sesión se cumplió?</p>	<p>Si: X No: ____ ¿Por qué? Se considera que las actividades planteadas cumplen con el objetivo de la sesión, invitando a la población a conocer el espacio e interactuar con el en la medida que se desafía y se reta, a superar los desafíos planteados</p>
<p>Respecto de la clase. ¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados? ¿Qué se facilitó? ¿Qué se dificultó?</p>	<p>Psicomotricidad, Percepción del tiempo y el espacio, coordinación viso manual, lateralidad. No percibí gran dificultad motriz para desarrollar los ejercicios, pero mi espacio no permitía un buen desarrollo, lo cual generaba la dificultad en cada ejecución, lo cual me llevaba a errar mucho o no acertar en algunos movimientos.</p>
<p>Cómo podría aplicar lo aprendido en su diario vivir.</p>	<p>Desarrollado un esto de conciencia más profundo, limitando un poco los movimientos automatizados, y remplazar los por aquellos que me generan dificultad, como es el dominio de mi parte no dominante (izquierda) al realizar más actividades con esta.</p>
<p>Aspectos positivos/negativos de la clase.</p>	<p>Destaco el retomar estos temas, para reforzar posibles vacíos, conceptuales o prácticos que se tengan. Pese a que no es culpa de los profes, el espacio fue la mayor limitante.</p>
<p>¿Como considera su participación dentro de la sesión?</p>	<p>Fue activa y constante, buscando realizar lo mejor posible los ejercicios y en los momentos de intervención</p>

GRADO:1102

Instrucciones:

A continuación, se plantean en la columna izquierda una serie de preguntas que deben ser respondidas en la columna derecha, las respuestas serán respecto a lo vivenciado en la clase y como consideran que se abordaron los distintos aspectos de la misma.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?	Si <u>x</u> No ___ ¿Por qué? Cada actividad propuesta que dieron se cumplieron
--	--

Respecto de la clase
¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados?
¿Qué se facilitó?
¿Qué se dificultó?

Las actividades en grupo
E individual

Cómo podría aplicar lo aprendido en su diario vivir.

Las actividades de estiramiento antes de hacer un ejercicio específico

GRADO: 1102

Instrucciones:

A continuación, se plantean en la columna izquierda una serie de preguntas que deben ser respondidas en la columna derecha, las respuestas serán respecto a lo vivenciado en la clase y como consideran que se abordaron los distintos aspectos de la misma.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

<p>¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?</p>	<p>Si_ No___ ¿Por qué?</p> <p>Para mi si se cumplieron los objetivos de la sección aparte de que aprendi muchísimas cosas nuevas empese a cuidarme mucho cuando me di cuenta del daño tan grande que le estaba haciendo a mi cuerpo personalmente me ayudo muchísimo .</p> <p>Por que nunca le tomaba interés al cuidado de mi cuerpo al ejercicio y en este momento estoy en un proceso de cambio .</p>
<p>Respecto de la clase ¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados? ¿Qué se facilitó? ¿Qué se dificultó?</p>	<p>Personalmente se me facilitaron todos por que era algo mas de información de consultar de leer de aprender , ubieron muy poco que se me dificultaron como por ejemplo cuando exponíamos los trabajos era algo muy difícil para mi ya que soy muy tímida pero poco a poco fuy logrando cambiar eso . pero hablando de trabajos realizados no se me dificulto ninguno.</p>

GRADO:

Instrucciones:

A continuación, se plantean en la columna izquierda una serie de preguntas que deben ser respondidas en la columna derecha, las respuestas serán respecto a lo vivenciado en la clase y como consideran que se abordaron los distintos aspectos de la misma.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

<p>¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?</p>	<p>Si_x_ No___</p> <p>¿Por qué?</p> <p>Porque se logró identificar los temas y aprender del mismo</p>
<p>Respecto de la clase</p> <p>¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados?</p> <p>¿Qué se facilitó?</p> <p>¿Qué se dificultó?</p>	<p>Un poco los alimentos se trabajó eso y en todos los periodos temas</p> <p>Relacionado con el covid, pero sin ninguna dificultad</p> <p>Para realizar los trabajos</p>
<p>Cómo podría aplicar lo aprendido en su diario vivir.</p> <p>Aspectos positivos/negativos de la clase.</p>	<p>En la vida en todo momento ya que la buena alimentación</p> <p>Y el ejercicio es una buena forma de vida</p> <p>Conocer un poco los alimentos con sus pros y contras</p> <p>Pará lograr una salud más equilibrada</p>
<p>Como considera su participación dentro de la sesión</p>	<p>En lo posible siempre uno trata de participar lo más posible</p> <p>A pesar de las dificultades del estado virtual, pero</p> <p>En general una buena participación y asistencia</p>

GRUPO 12-22

Instrucciones:

A continuación, se plantea en la columna izquierda una serie de preguntas que deben ser respondidas en la columna derecha, las respuestas serán respecto a lo vivenciado en la clase y como consideran que se abarcaron los distintos aspectos de la misma.

Enviar este formato diligenciado al correo psicopedagogia@unb.edu.co, plazo máximo de envío de noviembre de 2021.

<p>¿Considera que los objetivos de la sesión se cumplieron?</p>	<p>Si o No, ____ (Por qué?) Hemos aprendido sobre la respiración en clase</p>
<p>Respecto de la clase ¿Cuáles considero que fueron los contenidos trabajados? ¿Qué se facilitó? ¿Qué se dificultó?</p>	<p>El cuerpo y sus miembros La respiración estuvo fácil</p>
<p>¿Cómo podría aplicar lo aprendido en su diario vivir.</p>	<p>En dietas, ejercicios y auto cuidado</p>
<p>Aspectos positivos?</p>	<p>Trabajo y temas</p>

<p>negativos de la clase.</p>	
<p>¿Cómo considero su participación dentro de la sesión</p>	<p>Asertiva De gran aporte</p>

GRADO:

Instrucciones:

A continuación, se plantean en la columna izquierda una serie de preguntas que deben ser respondidas en la columna derecha, las respuestas serán respecto a lo vivenciado en la clase y como consideran que se abordaron los distintos aspectos de la misma.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

¿Considera que el objetivo de la sesión se cumplió?	<p>Si: X</p> <p>No: ____</p> <p>¿Por qué?</p> <p>Dentro de las actividades planteadas por los docentes se realizaron trabajos con ambas manos dando cuenta de la lateralidad que estaba planteada dentro de su objetivo, así como entre reconocimiento y desplazamiento por el espacio.</p>
Respecto de la clase. ¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados?	Lateralidad, coordinación y percepción espacio temporal.
¿Qué se facilitó?	La mayoría de los ejercicios fueron ejecutados con facilidad
¿Qué se dificultó?	
Cómo podría aplicar lo aprendido en su diario vivir.	En el día a día podría emplearse lo aprendido al hacer uso de movimientos que involucren las dos manos, de igual forma reconociendo la importancia de cada segmento corporal en las prácticas de la cotidianidad.
Aspectos positivos/negativos de la clase.	Dentro de los aspectos positivos esta que las actividades fueron dinámicas y entretenidas y se enfocaron en los contenidos que tenían planteados.
¿Como considera su participación dentro de la sesión?	fue una participación continua en cada actividad, prestando atención a las indicaciones y llevándolas a cabo.
¿Como considera su participación dentro de la sesión?	fue una participación continua en cada actividad, prestando atención a las indicaciones y llevándolas a cabo.

GRADO:

Instrucciones:

A continuación, se plantean en la columna izquierda una serie de preguntas que deben ser respondidas en la columna derecha, las respuestas serán respecto a lo vivenciado en la clase y como consideran que se abordaron los distintos aspectos de la misma.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

<p>¿Considera que el objetivo de la sesión se cumplió?</p>	<p>Si_x_ No ___ ¿Por qué? A pesar del tiempo, se realizaron las actividades de una manera más dinámica, aunque un poco recortadas</p>
<p>Respecto de la clase. ¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados? ¿Qué se facilitó? ¿Qué se dificultó?</p>	<p>En general fueron simples los ejercicios y no tuve ninguno con especial dificultad; los ejes que se trabajaron iban enfocados a la lateralidad, el equilibrio y la coordinación.</p>
<p>Cómo podría aplicar lo aprendido en su diario vivir.</p>	<p>En nuestras acciones diarias podemos reflejar la coordinación, también la lateralidad y el equilibrio, todo gira alrededor de ello y está en nuestra corporalidad.</p>
<p>Aspectos positivos/ negativos de la clase. ¿Como considera su participación dentro de la sesión?</p>	<p>Lo positivo fue lo dinámica, el buen manejo de grupo y que no se sintió forzado, lo malo fue el tiempo y el espacio de desarrollo. Bastante activa</p>

GRADO:

Instrucciones:

A continuación, se plantean en la columna izquierda una serie de preguntas que deben ser respondidas en la columna derecha, las respuestas serán respecto a lo vivenciado en la clase y como consideran que se abordaron los distintos aspectos de la misma.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

<p>¿Considera que el objetivo de la sesión se cumplió?</p>	<p>Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> ¿Por qué? Objetivo clase: Trabajar la espacialidad y lateralidad vinculados a la memoria de trabajo mediante actividades de coordinación viso manual y visopédica.</p>
<p>Respecto de la clase. ¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados? ¿Qué se facilitó? ¿Qué se dificultó? Cómo podría aplicar lo aprendido en su diario vivir. Aspectos positivos/negativos de la clase.</p>	<p>El objetivo se junta en las actividades planteadas ya que constantemente se hace uso de la lateralidad tanto en la actividad de coreografías como la de manejo del balón</p> <p>Los contenidos trabajados en la clase estaban enfocados en la coordinación específicamente la Viso manual y visopédica</p> <p>Tener buena coordinación es un factor fundamental para la realización de tareas diarias, por lo que estos ejercicios facilitan mejorar dicha capacidad.</p> <p>Dentro de lo positivo esta resaltar que este tipo de ejercicio quizá "convencionales" permite darse cuenta que no es tan sencillo por lo mismo considero negativo trabajarlos solo desde ahí y no desde algo más sencillo.</p>
<p>¿Como considera su participación</p>	<p>Es una de las clases que no es de mis favoritas ya que siempre he tenido una relación algo tosca con esta , pero a su vez fue interesante y me sirvió para salir de la zona de confort usando el balón aun sin que me guste hacerlo.</p>

GRADO:**Instrucciones:**

A continuación, se plantean en la columna izquierda una serie de preguntas que deben ser respondidas en la columna derecha, las respuestas serán respecto a lo vivenciado en la clase y como consideran que se abordaron los distintos aspectos de la misma.

Enviar este formato diligenciado al correo jaramirezr@upn.edu.co , plazo máximo de envío 09 de noviembre de 2021.

¿Considera que el objetivo de la sesión se cumplió?	Si_X_ No____ ¿Por qué? Objetivo clase: Trabajar la espacialidad y lateralidad vinculados a la memoria de trabajo mediante actividades de coordinación viso manual y visopédica
El objetivo se cumplió, se vio reflejado también la memoria de trabajo.	
Respecto de la clase. ¿Cuáles considera que fueron los contenidos trabajados? ¿Qué se facilitó? ¿Qué se dificultó? Cómo podría aplicar lo aprendido en su diario vivir.	Contenidos referentes a las capacidades perceptivo motrices: (espacialidad, lateralidad, coordinación, la corporalidad en relación a elementos espacio temporales)
Todo lo aprendido se puede aplicar en la cotidianidad, cuando uno baila, en el buen manejo y coordinación con objetos, la memoria que puede evitar más adelante enfermedades.	
Aspectos positivos/ negativos de la clase.	Se cumplió el objetivo y se entendieron los temas, además fueron actividades que nos permitieron participar activamente y los profesores estaban atentos e impulsaban la clase de forma amena.
¿Como considera su participación dentro de la sesión?	Considero que participe de forma puntual, activa, atenta y con una buena actitud frente a la clase.

