

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA**

Educación Física: trascendiendo a través de la Autoeficacia

Adriana Patricia Yopasá Quiroga

Código 2006120076

Harold Andrés López Mendieta

Código 2006120040

Bogotá, D.C., noviembre 2013

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA**

Educación Física: trascendiendo a través de la Autoeficacia

**Proyecto curricular Particular para optar por el título de
Licenciado en Educación física**

**Autor: Adriana Patricia Yopasá Quiroga
Harold Andrés López Mendieta**

Tutor: Mg. María Soledad Gutiérrez Guerrero

Bogotá, D.C., noviembre de 2013

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN (RAE)

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Educación Física: trascendiendo a través de la Autoeficacia.
Autor(es)	LÓPEZ MENDIETA, Harold Andrés YOPASÁ QUIROGA, Adriana
Director	Gutiérrez Guerrero, María Soledad
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2013. 52 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	AUTOEFICACIA; ANSIEDAD; VERSATILIDAD; TRASCENDER.

2. Descripción
<p>Este proyecto se realiza con el fin de brindar otras posibilidades a la educación física y aportar al desarrollo del ser humano a nivel social, cognitivo, afectivo y demás, ya que durante diferentes momentos de la vida (familiar, escolar, social, laboral) no se encuentra o se obtienen las herramientas necesarias para potenciar la autoeficacia y controlar situaciones de ansiedad que generan estrés, desencadenando una serie de problemas que pueden limitar el desarrollo personal.</p>

3. Fuentes
<p>Arnold, P. (1990). <i>Educación física, movimiento y curriculum</i>. Madrid: Morata.</p> <p>Bandura, A. (1977). La Auto-eficacia: hacia una teoría unificada del cambio conductual. En: <i>Psychological Review</i>. Recuperado desde</p> <p>Bronfenbrenner, U. (1987). <i>La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados</i>. Barcelona: Paidós.</p> <p>Vygotsky, L (1996). <i>Obras escogidas tomo II: Pensamiento y lenguaje, teoría del desarrollo cultural de las funciones psicológicas superiores</i>. Barcelona: Paidós.</p>

4. Contenidos
<p>1. Contextualización. Este proyecto busca por medio de la educación física brindar a las personas la oportunidad de generar nuevas experiencias y aprendizajes que permitan potenciar la autoeficacia y de esta manera realice una transferencia de sus aprendizajes a su vida cotidiana. De igual manera, se encontrara la aproximación al concepto de autoeficacia, ansiedad y el marco legal.</p>

2. Perspectiva Educativa. En este capítulo se encuentra los componentes que sustentan este proyecto como lo son el humanístico; que se encarga de darnos cuenta del ser humano que se quiere formar, teniendo en cuenta las teorías de desarrollo de Urie Bronfenbrenet y Amartya Sen. El disciplinar; siendo este el que muestra el concepto de educación física y la tendencia de esta, la sociomotricidad planteada por Pierre Parlebas quien se centra en el estudio de la acción motriz y la conducta motriz de los sujetos en diversos contextos lúdicos o deportivos, teniendo presente su interacción con el entorno, los demás sujetos o sin ellos; por último el pedagógico, quien fundamenta un modelo cognitivo desde David Perkins quien plantea una enseñanza para la comprensión para educar el pensamiento y generar procesos cognitivos donde el pensamiento sea construido e interiorizado a partir de sí mismo, la relación con el otro y el contexto, apoyándose en la teoría de Aprendizaje de Lev Vigotsky.

3. Implementación. Para evidenciar la viabilidad de este PCP, tomamos 5 aspectos importantes: el propósito; potenciar la autoeficacia a través del control de la ansiedad por medio de la Educación física, la interacción con el otro y el contexto. Las etapas; antelación y planeación. Los recursos; planta física y materiales requeridos para la sesiones. La metodología; llevada a cabo por el descubrimiento guiado y la resolución de problemas. Y por último la evaluación como parte fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje desde lo diagnóstico, formativo y coevaluativo.

4. Ejecución Piloto. Este proyecto se implemento en la Escuela deportiva NaGE, ubicada en la localidad de suba y Fontibón donde se maneja programas de natación con niños, adolescentes, jóvenes y adultos. La implementación se realizo con jóvenes con un rango de edad desde los 20 a los 27 años, realizando diez (10) sesiones de clase con una duración de 60 minutos.

5. Análisis de la Experiencia. Se evidencio como, por medio de la natación se puede generar un ambiente de aprendizaje que propicie en el ser humano procesos cognitivos que le permitan hacer de su aprendizaje un proceso creativo y reflexivo, para tener como resultado la capacidad de transferir sus aprendizajes y experiencias a la vida y actividades cotidianas, y de esta manera potenciar su autoeficacia.

5. Metodología

Este proyecto baso su metodología en el descubrimiento guiado y la resolución de problema, permitiendo en cada sesión dar cuenta de los aprendizajes adquiridos y las falencias en el proceso.

6. Conclusiones

La educación física como hecho y practica social es visualizada para jalonar procesos cognitivos y de aprendizaje que le permiten al ser humano mejorar a nivel social, físico, cognitivo y emocional, trasfiriendo todos sus conocimiento más allá de los aprendizajes y habilidades motrices que adquiera durante una clase de natación, es decir, a sus actividades cotidianas para mejorar su calidad de vida. Finalmente la educación física visualiza el desarrollo motriz como medio que fortalece las

dimensiones, competencias y capacidades del ser humano, conduciéndolo a nuevas posibilidades que lo harán trascender en su vida, generando un cambio sustancial en su calidad de vida.

Elaborado por:	López Mendieta, Andrés; Yopasá Quiroga, Adriana
Revisado por:	Gutiérrez Guerrero; María Soledad

Fecha de elaboración del Resumen:	21	11	2013
-----------------------------------	----	----	------

DEDICATORIA

A todas las personas que creen posibles nuevos caminos de aprendizaje mediante la educación física, la recreación y el deporte. Para quienes son capaces de creer que siempre hay una oportunidad de superar un obstáculo o limitante que no le permite avanzar en su desarrollo personal.

A todo licenciado en educación física que cree en nuevas y diversas posibilidades de cambiar una educación física tradicionalista y opte por desarrollar otros procesos de aprendizaje y desarrollo en todo tipo de contextos y en todos los aspectos de la vida de las personas, brindando así oportunidades que le permitan a las personas trascender, dando nuevos significados a su estilo y calidad de vida.

AGRADECIMIENTOS

A nuestros padres, hermanos, familiares y amigos que nos apoyaron de principio a fin en este gran proceso que tuvo momentos difíciles, emocionantes, decepcionantes y gratificantes. Gracias a ellos por sus palabras alentadoras, por su paciencia y ayuda en diversos momentos que nos facilitaron nuestro proceso.

A todos los profesores que han aportado significativamente en nuestra formación docente, haciendo reflexivo y motivante nuestro aprendizaje, enfocando sus enseñanzas en el verdadero sentido de la educación y especialmente de la educación física, entre ellos: Francisco Hernández, Libardo Mosquera, Efrén Beltrán, Henry León, Guiomar Alarcón, Carlos Pacheco, Carlos Piña, Jairo Velandia, Ana María Caballero.

Especialmente a nuestra tutora Soledad Gutiérrez, quien en un momento crucial y difícil de nuestra carrera, creyó y confió en nosotros, nos alentó a seguir y superar fuertes obstáculos y no dudo de nuestros aprendizajes, experiencias y visión de la educación física que desarrollamos durante nuestra estancia en la Universidad.

A la Universidad Pedagógica Nacional por darnos la oportunidad de formarnos profesionalmente.

ÍNDICE GENERAL

	pp.
RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN (RAE)	IV.
DEDICATORIA	VII.
AGRADECIMIENTOS	VIII
ÍNDICE GENERAL	IX.
LISTA DE CUADROS	XI.
LISTA DE FIGURAS	XII.
LISTA DE SIGLAS	XIV
INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN	3
1. CONTEXTUALIZACIÓN.	5
1.1. Marco Teórico	5
1.2. Macrocontexto	6
1.3. Ámbito Legal	12
1.4. Estado del Arte	14
2. PERSPECTIVA EDUCATIVA	16
2.1. Educación	16
2.2. Pedagogía cognitiva	17
2.3. Teoría de aprendizaje.	18
2.4. Currículo.	18
2.5. Hombre versátil.	19

2.6. Teorías de desarrollo humano.	20
2.7. Educación Física.	23
2.8. Tendencia de la Educación Física.	23
3. MACROCURRÍCULO	26
3.1. Justificación	26
3.2. Objetivos	26
3.3. Planeación general	27
3.4. Metodología	28
3.6. Evaluación	29
4. EJECUCIÓN PILOTO	30
4.1. Microcontexto	30
4.1.1. Población	30
4.1.2. Aspectos educativos	30
4.1.3. Planta física	31
4.2. Microdiseño	31
4.2.1. Cronograma	31
4.2.2. Plan de clases o sesiones	31
5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA	35
5.1. Aprendizajes como docente	35
5.2. Incidencias en el contexto y en las personas	35
5.3. Incidencias en el diseño.	36
5.4. Recomendaciones	36
REFERENCIAS	37
ANEXOS	39
A. Fotografías	39
B. Paginas WEB	40
	IX

LISTA DE CUADROS

	pp.
CUADROS	
1. Planeación General de Clases.	27
2. Cronograma de Implementación.	31
3. Sesión 1.	32
4. Sesión 2.	33
5. Sesión 10.	34

LISTA DE FIGURAS

FIGURA	pp.
1. Esquema de Bandura	10

LISTA DE SIGLAS

UPN	Universidad Pedagógica Nacional
PCP	Proyecto Curricular Particular

INTRODUCCIÓN

Actualmente, los avances tecnológicos y las nuevas exigencias tanto a nivel escolar, laboral, familiar, entre otras, afectan la vida cotidiana de cada persona con presiones de orden económico y emocional generando situaciones problemáticas que afectan conductas de vida que pueden intervenir de forma significativa en los procesos de desarrollo humano y calidad de vida de los sujetos de una sociedad. En la actualidad se pueden encontrar personas con dificultades para poder controlar sensaciones o trastornos de ansiedad entendiendo esta como “una respuesta emocional o conjunto de respuestas displacenteras de aspectos cognitivos, corporales o fisiológicos” (Bandura, 1977), que puede generar estrés limitando su propia capacidad para llevar a cabo una acción determinada y cumplir con una meta u objetivo propuesto.

Las dificultades o problemas que generan ansiedad a las personas en su cotidianidad (trabajo, estudio, actividades físicas, entre otros.) generan limitantes que impiden procesos de aprendizaje que pueden favorecer su motricidad y su desarrollo personal en todas sus dimensiones (social, afectiva, política, económica, entre otras). Es por esta razón, que se abre la posibilidad de crear un proyecto con un programa curricular que permite a través de la natación, el parkour o la gimnasia rítmica implementar diversas herramientas y estrategias que posibiliten el control de

la ansiedad y sus síntomas¹ en todo tipo de personas, mejorando su nivel de auto-eficacia comprendiendo esta desde lo que plantea Bandura (1977.) como “aquella creencia que tiene cada persona de poseer las habilidades de acción requeridas para manejar todo tipo de situaciones logrando un resultado deseado” generando así cambios favorables en sus conductas y calidad de vida.

¹ Sensación de ahogo, temblores en las extremidades, sensación de pérdida de control o del conocimiento, transpiración, náusea, rigidez muscular, debilidad muscular, insomnio, inquietud motora, dificultades para la comunicación, pensamientos negativos y obsesivos.

JUSTIFICACIÓN

Este proyecto se realiza con el fin de brindar otras posibilidades a la educación física y aportar al desarrollo del ser humano a nivel social, cognitivo, afectivo y demás, ya que durante diferentes momentos de la vida (familiar, escolar, social, entre otras) no se encuentra o se obtienen las herramientas necesarias para potenciar la autoeficacia – teniendo en cuenta que esta se determina en la infancia influyendo en las conductas que cada persona emite - y controlar situaciones de ansiedad que generan estrés, desencadenando una serie de problemas que pueden limitar el desarrollo personal.

En las actividades de estudio (ejercicios de operación matemática, ejercicios físicos, proyectos de estudio, exámenes, entre otros) o laborales (tareas de oficina, inversión,) se enfrenta el reto de que niños, jóvenes y adultos aprendan a desenvolverse en cualquier actividad sin importar el contexto que lo rodee. Durante estas experiencias, se identifico que muchas personas en el medio acuático poseen dificultades para controlar situaciones que generan ansiedad al realizar algún tipo de actividad o ejercicio específico, bloqueando así sus habilidades, capacidades o actitudes para aprender o experimentar mediante nuevas experiencias que le permita crear nuevos conocimientos en este tipo de contexto o en algún otro.

Se identifica entonces un problema que brinda a la educación física la oportunidad de desarrollar un proyecto curricular particular (PCP) que ofrezca las

herramientas y elementos necesarios para darle solución a éste logrando potenciar todo tipo de habilidades y capacidades físicas, sociales, cognitivas y competencias emocionales.

Generar la posibilidad de que las personas puedan asumir estos retos y ver como progresivamente superan poco a poco sus problemas y, observar que en cada oportunidad se atreven a ir más allá de lo que creían posible, abre la posibilidad de pensar y realizar este proyecto con el fin de que cada persona pueda mejorar conductas para afectar positivamente su calidad de vida.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

1.1. Marco teórico.

A continuación se encontraran los conceptos de las palabras claves que se manejaran en este proyecto.

1.1.1. Ansiedad. El concepto de ansiedad tiene su origen en el término latino anxietas. Se trata de la condición de una persona que experimenta una conmoción, intranquilidad, nerviosismo o preocupación. Para la medicina, la ansiedad es el estado angustioso que puede aparecer junto a una neurosis u otro tipo de enfermedad y que no permite la relajación y el descanso del paciente. Tomado de <http://definicion.de/ansiedad/>.

- La ansiedad es una emoción de alarma que se experimenta con inquietud, desasosiego, temor indefinido, preocupación desbordante y miedo a perder el control (Rojas, 2013).
- Spielberger et al (1984) “reacción emocional con sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo, preocupación, así como activación del SNA”
- Otros autores han preferido definiciones más operativas: Wolpe (1979): “reacción autónoma de un organismo tras presentación de algún Ente nocivo” (USA).

1.1.2. Auto-eficacia. Es aquella creencia que tiene cada persona de poseer las capacidades y habilidades de acción requeridas para manejar todo tipo de situaciones logrando un resultado deseado (Bandura, 1977) - en este caso, controlar una situación que genera ansiedad y no puede ser controlada con facilidad. Para el caso de este PCP éste será el concepto que se utilizara teniendo en cuenta que si introducción por parte de Albert Bandura significo una revolución en el campo de la psicología y por ende es el único concepto que se domina.

1.1.3. Versatilidad. Comprendida como la capacidad que posee una persona para adaptarse con rapidez y facilidad a distintas funciones o situaciones que se pueden presentar en cualquier contexto (estudio, trabajo, familia, entre otros).

1.1.4. Trascender o trascendencia. Se refiere a ir más allá de algún límite o superar las restricciones de un determinado ámbito. Desde un punto de vista filosófico, el concepto de trascendencia incluye además la idea de superación o superioridad. En la tradición filosófica occidental, la trascendencia supone un «más allá» del punto de referencia. Trascender significa la acción de «sobresalir», de pasar de «dentro» a «fuera» de un determinado ámbito, superando su limitación o clausura.

1.2. Macrocontexto.

1.2.1. Autoeficacia en acción. La auto-eficacia tiene sus orígenes en la teoría Cognitivo social de Albert Bandura quien la propone en su artículo La Auto-eficacia: hacia una teoría unificada del cambio conductual (1977) en el que afirma:

La auto-eficacia no es otra cosa que las auto-evaluaciones que hace el individuo sobre lo que se cree capaz de hacer. El proceso de cómo la auto-eficacia funciona es simple: primeramente las personas se comprometen con una conducta, para después interpretar los resultados de sus acciones y es con base en estos resultados como desarrollan creencias sobre si son capaces o no de llevar a cabo conductas subsecuentes en contextos similares.

En varios estudios en relación con la autoeficacia, se ha demostrado que ésta puede influir el ámbito infantil y juvenil en relación con el funcionamiento académico (Bandura, 1993; Bandura A, et al. 1996; Bong, 2001), el desarrollo intelectual (Schunk, 1989; Bandura A, et al. 1992) y la creatividad entre otros (Zimmerman y Bandura, 1994). tomado de <http://autoeficacia.blogspot.com/2012/01/continuacion-les-comento-los.html>. En todos estos estudios se ha observado que al aumentar los niveles de autoeficacia se han formado variables fundamentales que afectan a la socialización y el éxito del sujeto. Por esta razón, encontramos que fortalecer la autoeficacia para controlar situaciones que generen trastornos de ansiedad, puedan posibilitar aquellos cambios importantes o significativos que le permitan a las personas trascender a otro tipo de aprendizajes interponiendo nuevos procesos cognitivos y experiencias que dan la posibilidad de alcanzar o cumplir metas y objetivos propuestos a corto, mediano o largo plazo, ampliando el espectro en su desarrollo personal.

En determinados estudios se ha demostrado que al desarrollar un alto nivel de autoeficacia se ha aumentado la motivación y la consecución académica (Bandura, et al. 1996), se ha logrado disminuir las alteraciones emocionales

(Villamarín, 1990a), al tiempo que ha mejorado las conductas saludables en el cuidado físico (Villamarín, 1990b) y la prevención de conductas de riesgo sexual (Gómez, et al. 1996). Así mismo se ha percibido que han disminuido conductas antisociales (Caprara, et al. 1998; Bandura, et al. 2001). Tomado de <http://autoeficacia.blogspot.com/2012/01/continuacion-les-comento-los.html>.

Al potenciar la autoeficacia – un autoesquema de vital importancia -, los demás autoesquemas², conocidos como autoimagen, autoconcepto y autoestima se fortalecerán considerablemente mejorando las capacidades y habilidades de cada sujeto, logrando que las personas hagan efectivo todo lo que hacen o quieren hacer en su vida cotidiana. Esto solo puede ser notorio cuando cada persona está dispuesta al cambio que le permitirá avanzar en cada uno de los aspectos de su vida, como lo demuestra el estudio llamado Autoeficacia y disposición al cambio para la realización de actividad física en estudiantes universitarios (García A, et al. 2006), en el que un porcentaje de las personas pueden ser más autoeficaces al mostrarse más confiados, más seguros de sí mismos y más dispuestos a realizar una acción o superar un reto sin importar su estado de ánimo u otras actividades que puedan impedir asumir un cambio conductual (en ese caso, la realización de más actividad física).

Por otro lado, es de vital importancia destacar que el factor motivacional en las personas influye para que estas logren ser más autoeficaces puesto que muchas personas optan por proponerse una meta mediante un estímulo o impulso que los motiva a cumplir con aquella meta a alcanzar, como se identificó en la investigación

² “entendidos como las ideas o creencias que se tienen acerca de si mismo” (Caicedo, 2012).

realizada por Baquero, et al. (2006) Motivación, autoeficacia y plan de carrera en estudiantes de psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia, seccional Bogotá, donde se establece la relación entre las formas de motivación (interna y externa) con los sentimientos de autoeficacia académica, logrando identificar que los factores motivacionales internos son más fuertes que los externos, permitiendo evidenciar que la autoeficacia era notoria en un porcentaje de la población al demostrar su seguridad en las habilidades y destrezas que poseen para poder cumplir satisfactoriamente los objetivos académicos y su elección en cuanto a la profesión.

1.2.1. Autoeficacia influyendo en la educación física. “La disposición al cambio es la variable más relevante en la asociación con la actividad física” (García, 2006). Se ha evidenciado en el campo de la educación física que, la realización de una actividad, la ejecución de una tarea o un ejercicio específico (en prácticas de natación³, gimnasia, trabajo, estudio, entre otras), puede generar en las personas cierto tipo de comportamientos o actitudes que limitan sus aprendizajes y habilidades, cohibiéndolos de adquirir nuevas experiencias que generen un cambio significativo en su sentir, pensar y actuar. Comúnmente, las personas no logran notar que sentir miedo, estrés o ansiedad ante algún tipo de situación puede limitar su proceder, sus experiencias y aprendizajes, restringiendo así su estilo de vida y la posibilidad de generar nuevos procesos cognitivos que orienten otras formas de pensar y de actuar.

³ Es la práctica deportiva en la que se enfatizo la implementación de este proyecto.

En ese sentido, se identifica que toda persona como ser cognitivo, puede notar en determinados momentos que algún tipo de conducta puede tener una consecuencia significativa o no en sus demás conductas de vida o dimensiones personales, y esos pensamientos pueden ser más determinantes que las nuevas experiencias que pueda obtener, por ello se evidencia que potenciar la autoeficacia en las personas puede inferir en cambios significativos que brinden posibilidades u oportunidades para crear nuevos canales de desarrollo y aprendizaje que den cuenta del como, por medio de la educación física se pueden encontrar métodos que ayuden en la creación y desarrollo de esos procesos cognitivos que contribuyan en cambios característicos e importantes en las conductas de vida de las personas, los cuales provocaran transformaciones en su estilo de vida. Sin embargo, para que la autoeficacia tenga el efecto deseado en cada individuo, se debe tener en cuenta las bases del modelo de autoeficacia (Bandura, 1977) que se dan en términos de una triada de caución reciproca, es decir, se describe por medio de tres componentes que operan en interacción unos con otros. Los tres componentes determinantes de acción propuestos por Bandura son: 1) determinantes personales en forma de cogniciones, emociones y factores biológicos; 2) la conducta, 3) influencias ambientales (ver Figura 1).

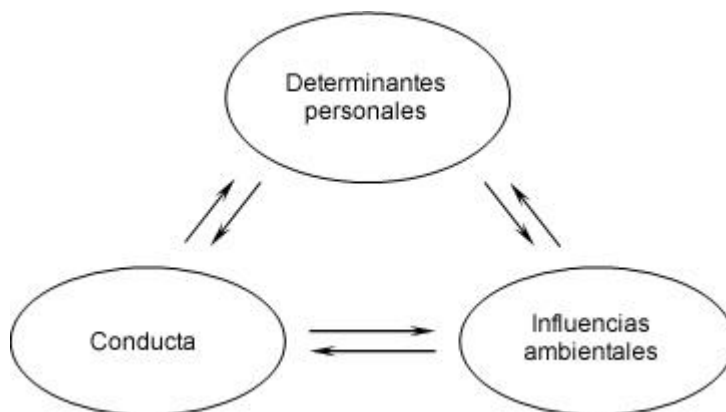


Figura 1. Esquematización de la triada de caución reciproca propuesta por Bandura para describir el comportamiento desde la Teoría Cognitivo-Social

(1986, citado en Bandura 1994). Tomado de <http://www.sida-aids.org/psicologia-sida/29-modelos-de-salud/20-modelo-de-autoeficacia.html>.

Lograr que las personas puedan evidenciar y transferir sus cambios de conducta que han desarrollado a todo su estilo de vida, potenciando el desarrollo o aumento de la autoeficacia, puede impulsar un mejor desarrollo personal en cada individuo de la sociedad. Y desde la educación física se pueden trazar aquellos canales que brinden la oportunidad a las personas de hacer que eso sea posible en todos los aspectos de su vida sin restringirlo a un solo campo relevante en su desarrollo personal como se evidencio en los anteriores casos. Se puede llegar a intervenir en el individuo para que realice cambios conductuales de tal forma que influya bastante en su vida teniendo en cuenta que la forma de enseñar puede ser fundamental para lograrlo y Bandura (1994) se remite a ello considerando que lo que realmente se debe de enseñar a las personas, son habilidades que fomenten la autoeficacia permitiendo ejercer el control sobre lo que ellos mismos pueden hacer en la práctica de nuevos comportamientos o conductas que favorezcan su desarrollo personal.

1.2.2. Campo de intervención. Para lograr lo anterior se desarrolla e implementa un programa dentro del campo de la educación no formal, tomando como referente la Escuela de Natación NaGE, con sedes ubicadas en la localidad de Suba y Fontibón de la ciudad de Bogotá; de ésta institución se toman como muestras poblacionales niños (as) de edades entre los 4 a 7 años, pre-adolescentes de 12 años, adolescentes entre los 13 a 17 años, jóvenes entre los 18 a 23 años y finalmente adultos. Con ellos se ha podido evidenciar todo tipo de comportamientos que revelan síntomas característicos del trastorno de ansiedad en este contexto y a

demás - en el caso de los jóvenes y adultos - manifiestan que no logran controlar este trastorno en otro tipo de contextos como en el estudio, el trabajo, eventos sociales, entre otros. Se les brinda entonces la posibilidad de experimentar y vivenciar todo tipo de alternativas que den pautas o una solución al problema identificado. Por tanto, se implementan herramientas del parkour (considerada una actividad extrema), la natación y la gimnasia rítmica sin desconocer todo lo que acarrea estas dos disciplinas deportivas (actividades y ejercicios de fundamentación), con el fin de que puedan asumir retos que les permitan controlar el medio que los rodea, controlar su cuerpo, su mente y, de esa misma manera la ansiedad que les produce cierto pánico estrés, miedo o limitante que no le permite ser más eficaz o trascender ante la situación o actividad que se le presenta, logrando así que el sujeto pueda llevar a cabo diferentes tipos de conductas subsecuentes en otro tipo de contextos.

1.3. Ámbito legal.

Este proyecto se apoya en los siguientes artículos y documentos que permiten su desarrollo:

1.3.1. Ley General De Educación. El estado plantea la ley 115 de 1994 para garantizar la educación a nivel nacional donde suscita lo siguiente: “Artículo 1o. Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes”. Sirviendo de respaldo lo anterior, para el proyecto donde se permite al sujeto hacer partícipe de él sin dejar de lado su desarrollo personal, social, cognitivo y emocional.

1.3.2. Ley 181 de 1995. Se crea esta ley en 1995 para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, y la creación del sistema nacional del deporte. La presente ley suscita:

Artículo 1o. Los objetivos generales. Son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad. Esta ley permite un apoyo para generar con el proyecto un cambio sustancial en la vida cotidiana de las personas teniendo en cuenta sus falencias a nivel motriz y sus conductas de vida.

1.3.3. Lineamientos curriculares en Educación Física, Recreación y Deportes. Se reconoce la educación física, recreación y deportes como una práctica social del cultivo de la persona como totalidad en todas sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica), y no sólo en una de ellas. De aquí se puede decir que el proyecto busca apoyarse en ellos para lograr que las personas cumplan con un desarrollo que le permita desenvolverse en cualquier contexto o situación dada.

1.3.4. Documento N° 15. Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Deporte y Recreación. Este documento es un referente hecho por el Ministerio de Educación Nacional para orientar el quehacer pedagógico de los maestros y la enseñanza de la Educación Física, promoviendo el desarrollo de las competencias motriz, expresiva y axiológica. Siendo este documento un respaldo para este proyecto, ya que posee las orientaciones pedagógicas que debe cumplir la Educación Física para el desarrollo homogéneo del ser humano.

1.4. Estado del Arte.

Dentro de todas las referencias que se pueden encontrar con respecto a este tema en el ámbito de la educación física se toman como las más relevantes: un texto y proyecto internacional, y dos proyectos de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN). Cabe aclarar que son proyectos que se relacionan con este PCP, sin embargo, no enfocan su trabajo al desarrollo o el fortalecimiento de la autoeficacia, pero si dan parámetros y muestras de cómo influyeron en ella mejorando la calidad de vida de un grupo específico de personas.

1.4.1. El miedo al agua: Estrategias y recursos metodológicos para superarlos. Este texto referencia las experiencias de vida de varias personas, quienes pasaron por un proceso de superación de miedos a entornos acuáticos mediante diferentes estrategias y recursos que les permitieron avanzar ante la dificultad y sentirse complacidas con los resultados obtenidos.

1.4.2. Descendiendo para avanzar. Este es un proyecto que da la oportunidad a personas invidentes y con discapacidad motriz de asumir nuevos retos

para adquirir nuevas experiencias y aprendizajes en el medio acuático. Se les da la posibilidad de comprender que, a pesar de su discapacidad pueden desarrollar en todo aspecto muchas habilidades, capacidades y competencias para demostrarse a sí mismos que son capaces de ser útiles consigo mismo y con los demás.

1.4.3. Ambientes de paredes invisibles y puertas corredizas. El medio acuático: Potenciador de las dimensiones inseparables del ser humano.

Proyecto en el que se evidencia como las personas pueden crear diversas limitantes con ellos mismos, generadas por experiencias negativas o por falta de las mismas. Estas limitantes crean a nivel psicológico paredes invisibles que encierran al individuo en uno o múltiples problemas los cuales no lo dejan desenvolverse en alguna situación. Por ello se propone buscar alternativas que den la posibilidad de crear una puerta corrediza o solución para salir del encierro o bloqueo que genera el problema, y para ello, se usa como herramienta principal actividades en el medio acuático, dando la facilidad de encontrar la solución o crear la puerta corrediza.

1.4.4. Seguridad como autonomía y autocontrol en niños principiantes para natación. Por medio de este proyecto se evidencia como se pueden orientar procesos en el autocontrol y autonomía de los niños con el fin de asumir un rol de responsabilidad en un área determinada con el fin de evitar incidentes o accidentes en un espacio determinado. Se sitúa un enfoque en el que los niños deben aprender a desarrollar su autocontrol y autonomía con el fin de comprender y diferenciar lo importante que pueden ser estos dos aspectos en todo tipo de contextos y situaciones.

2. PERSPECTIVA EDUCATIVA

2.1. Educación.

La educación es una actividad o un conjunto de actividades orientadas hacia cambios benéficos que propician en el hombre la promoción de la creatividad y la originalidad provocando cambios en las ideas, los valores y las conductas que hace suyos o elabora, cambios susceptibles de beneficiarlo. Una educación propiamente humana se da sólo cuando el educando, individuo o grupo, es puesto por la operación educativa en condiciones de auto formarse, de buscar sus propias formas de ser, de decidir libremente su conducta, de crearse y recrearse a sí mismo indefinidamente, y contribuir desde sí, según sus propias apreciaciones y concepciones, a la marcha histórica de la comunidad de los hombres. (Salazar, 1976).

La educación es un fenómeno social y cultural de vital importancia en el desarrollo humano que, por medio de experiencias de vida forman al individuo, ofreciéndole las herramientas necesarias para ser parte de una sociedad y desenvolverse en ella, lo que quiere decir que la educación es un fenómeno constante que se da en todo tipo de contextos durante todas las etapas de la vida de cada persona y, con ella se adquieren todo tipo de saberes, destrezas, habilidades, aprendizajes y valores que caracterizan y dan identidad a un sujeto y una sociedad.

La educación como crecimiento, desarrollo o proceso de madurez requiere de una interacción continua entre el individuo y su entorno. Se produce a lo largo de toda la vida, la educación es el único medio que trata deliberada e intencionalmente de la solución de la práctica de las relaciones básicas del individuo y la sociedad, por ende es esencialmente un proceso social. (Dewey, 1993).

2.2. Pedagogía cognitiva.

Comprender la pedagogía como disciplina que orienta los procesos educativos y formativos en el ser humano mediante la interacción del educador y el educando, permite ubicar que, mediante un proceso educativo adecuado se puede tomar como punto de partida para todo aprendizaje una actividad específica, que posibilite la construcción de conocimientos, que al ser experimentados e incorporados por los estudiantes, les permita actuar sobre su propia realidad de forma más efectiva.

Es pertinente entonces, seguir un modelo pedagógico cognitivo, en el que se concibe el conocimiento como una construcción que realiza el individuo mediante su actividad de enfrentamiento con el medio de forma progresiva y secuencial para generar un cambio conceptual. Este modelo pretende que el individuo sea quien construya, procese y modifique su conocimiento, siendo capaz de asimilar, organizar e incluirlo en su vida a partir de un proceso de aprendizaje experiencial, otorgando la posibilidad de un seguimiento al proceso por parte del estudiante y el maestro, logrando que este último sea quien facilita el aprendizaje. Y desde un enfoque constructivista, el sujeto es responsable de su propio proceso de aprendizaje

mediante las experiencias adquiridas, así construye su propia concepción de la realidad y del mundo en que vive.

Teniendo en cuenta lo anterior, se fundamenta desde La Teoría Uno de David Perkins el educar la mente para enseñar a pensar desde el generar en el individuo la motivación - generada desde la interacción con otros - necesaria para aprender, potenciando así su capacidad para reflexionar y llevar su proceso cognitivo de manera crítica y creativa, logrando en el sujeto un verdadero aprendizaje; permitiendo organizar los métodos de enseñanza adecuados para satisfacer las necesidades del individuo.

2.3. Teoría de aprendizaje.

Lograr coherencia en la aplicación del modelo cognitivo para este PCP, es de vital importancia valerse de la teoría de aprendizaje de Lev Vigotsky, fundamentando que, a mayor interacción social, mayor conocimiento, más posibilidades de actuar, en tanto afirma que, la zona de desarrollo próximo brinda la posibilidad a los individuos de aprender y adquirir conocimientos en ambientes sociales, en la interacción con los demás.

2.4. Currículo.

Cabe entonces, concebir el currículo como un conjunto de parámetros organizados de manera sistemática para generar un proceso de aprendizaje coherente, crítico y reflexivo a partir de la experiencia. A esto se añade el planteamiento de Johnson (1978) afirmando que el currículo entendido como

experiencia pone énfasis, en lo que se hace en realidad, no en lo que debe hacerse. Considera que el currículo es la suma de experiencias que los alumnos realizan dirigidos por la escuela. Por esta razón se concibe una perspectiva curricular experiencial donde – parafraseando a Posner - se da importancia a las experiencias de la vida cotidiana, lo cual permite la estimulación a nuevas experiencias, logrando aumentar las capacidades y competencias de los estudiantes logrando que sea más persistente en una labor, que maneje nuevas ideas, que sea más responsable consigo mismo y con los demás.

2.5. Hombre versátil.

En la actualidad todos los seres humanos tienen un perfil que los identifica en su sociedad debido a su cultura, educación y contextos en los que se desenvuelve. Dependiendo de ello y las demandas económicas, tecnológicas, políticas, entre otras, se origina un sujeto que participa activamente en los progresos industriales que permiten el avance de una nación, pero no un sujeto que participa en la transformación social.

Comprendiendo todo lo que hasta el momento se ha sustentado en este capítulo, cabe señalar que en este PCP se concibe un ser humano versátil – adaptable a diversas situaciones - dispuesto a aceptar lo nuevo, conocerlo, cambiarlo y si es preciso mejorarlo, un sujeto que sea capaz de pertenecer a una sociedad, estar atento a los constantes cambios que se presentan en ésta y su entorno, siendo apto para generar algún tipo de transformación en ellas. Claramente, éste individuo debe ser autónomo e independiente, tolerante, cooperativo, con iniciativa; capaz de trabajar en equipo, teniendo plena confianza en sí mismo y en

sus capacidades cognitivas, motrices, emocionales y sociales para enfrentarse o desenvolverse en el entorno o la situación que se le presente en la cotidianidad.

2.6. Teorías de desarrollo humano.

Visualizar este ser humano es posible gracias a la comprensión de las teorías que plantean Amartya Sen (2000)- Libertad como medio y como fin, afirmando que el desarrollo depende totalmente de la libre agencia de los individuos- y Urie Bronfenbrenner (1987) - la teoría ecológica, reconociendo que el ambiente influye en el sujeto y en su cambio de desarrollo, el desarrollo es un cambio perdurable dependiendo de cómo la persona percibe el ambiente que le rodea y en el modo en que se relaciona con él.- quienes permiten comprender que, cada individuo puede ser influenciado positiva o negativamente en su vida y en su desarrollo personal gracias a los medios en los que creció y las personas que lo rodearon (familia, escuela, barrio), generando en éste virtudes, fortalezas y diversas habilidades que le permiten desenvolverse como sujeto activo de la sociedad, pero también debilidades, temores, limitaciones, entre otras.

2.6.1. La Ecología del Desarrollo Humano. Urie Bronfenbrenner, en su teoría del modelo ecológico planteo 6 niveles que influyen uno sobre otro afectando al individuo, estos son:

- **Microsistema:** es el sistema más cercano al individuo, conformado por las personas más cercanas a éste, en el que se incluyen el ambiente familiar (padre, madre, hermanos, entre otros) y personas ajenas con las que el individuo crece y se forma como los compañeros de aula, los maestros y vecinos.

- **Mesosistema:** sistema en el que se dan las interrelaciones de dos o más ambientes en los que el sujeto se desenvuelve tales como la escuela, sitios de diversión, universidad, vecindad, entre otras, en los que se permite la interacción con el microsistema dando ayudas al individuo.
- **Exosistema:** hace referencia a ambientes más amplios donde el individuo no está activo pero influyen en su desarrollo. Se incluyen el sistema educativo, religioso, los medios de comunicación, zonas recreativas, organismos de seguridad como hospitales, departamento de policía y otras instituciones de nivel administrativo.
- **Macrosistema:** son los ambientes que están más allá de los ambientes inmediatos con los que el individuo interactúa, influyendo en su vida tales como la religión, la cultura, la economía, la política, las clases sociales, entre otras.
- **Cronosistema:** sistema que afecta al individuo en cuanto a la época histórica que vive; modas, guerras, tecnología y demás.
- **Globosistema:** sistema a nivel mundial, donde el individuo no tiene influencia para que los eventos que sucedan puedan cambiar, sin embargo, estos eventos si lo pueden afectar, como lo son cambios climáticos, terremotos y todo tipo de desastres naturales.

Generar poca o gran influencia desde alguno de estos sistemas en la vida de las personas, puede afectar el desarrollo humano y la calidad de vida en cambios positivos y negativos que lo impulsarán a adquirir nuevos aprendizajes que pueden ser significativos en su vida personal.

2.6.2. Desarrollo y libertad. Sen, filósofo y economista, considera la que libertad - parafraseando a José del Sol Cobos - cumple un papel preponderante en el desarrollo humano abarcando dos aspectos: el primero la eficacia con la que se dotan los individuos de una sociedad libre para desarrollarse y mejorar de acuerdo a sus deseos y expectativas; y el segundo el carácter con el que se evalúa la libertad, ya que unos ciudadanos libres serán más capaces de influir en su entorno. Su actitud será más activa y podrán ejercerla más eficazmente en una sociedad abierta. Se comprende entonces la libertad en términos no solo de renta o riqueza sino, como motor efectivo y eficaz de crecimiento que potencia el desarrollo humano teniendo en cuenta que éste no depende únicamente del aspecto económico.

2.6.3. Desarrollando una teoría híbrida. Correlacionar las teorías de Bronfenbrenner y Sen pone en evidencia características que pueden poseer los sujetos al demostrar cómo, de forma consciente o inconsciente, pueden llegar a ser prisioneros de sí mismos por aquellas influencias negativas de su pasado creadas en sus sistemas o ambientes de aprendizaje o en su relación con otras personas, generando limitantes que impiden acceder a nuevos aprendizajes o experiencias que les ayudaran a crear nuevos conocimientos y les permitirá desarrollar nuevas habilidades cognitivas, físicas y sociales, cambiando o mejorando conductas que afectaran significativamente su calidad de vida. Se puede demostrar como el sujeto puede llegar a liberarse de aquellas prisiones o limitantes que lo atan a conductas que restringen su aprendizaje fortaleciendo su autoeficacia a través de una propuesta de educación física que visualiza el desarrollo motriz como medio que fortalece las dimensiones, competencias y capacidades del ser humano (físicas,

cognitivas, sociales, emocionales, entre otras), conduciéndolo a nuevas posibilidades que lo harán trascender en su vida.

2.7. Educación Física.

Disciplina que identifica un proceso social, que permite todo tipo de relación y acción mediada por diferentes prácticas corporales, de comunicación y conocimiento, que permiten mantener y transformar imaginarios socio-culturales en pro del desarrollo humano. Parafraseando a Louis Not, es una disciplina pedagógica de gran importancia para el cambio y la transformación educativa de saberes y conocimientos.

2.8. Tendencia de la Educación Física.

Las tendencias de la educación física que brindan elementos adecuados para desarrollar un currículo consecuente en este proyecto son la Sociomotricidad y la Psicomotricidad, siendo la última afectada y utilizada por la primera, como se demostrara a continuación:

2.8.1. Sociomotricidad. Tendencia de la educación física planteada por Pierre Parlebas, reconocido profesor de educación física, sociólogo, psicólogo y lingüista francés, quien concibe el estudio de la acción motriz denominándola Praxiología motriz, centrada en la conducta motriz del individuo, su desarrollo y comportamiento motor como estructura de comunicación. “La acción motriz hace de la motricidad un estudio que tiene como prioridad las situaciones motrices, es decir, las actividades físicas lúdicas, de ocio, deportivas, entre otras. Su objeto de estudio

son las condiciones, los modos de funcionamiento y los resultados de las diversas acciones motrices” (Ossorio, 2005).

En su estudio y planteamiento de la praxiología motriz, Parlebas sugiere una nueva corriente en la que se da importancia a la interacción entre un individuo y otro basándola en el concepto de “acción sociomotriz” o sociomotricidad. Se entiende entonces la sociomotricidad como aquella relación interactiva entre un individuo y otro (os), siendo estos, compañeros o adversarios en un contexto específico, poniendo en evidencia la acción motriz mediante “ámbitos de situaciones motrices, es decir, actividades físicas lúdicas, de ocio y deportivas, en las que cada persona manifiesta de manera singular su motricidad expresando así sus experiencias de vida, su historia personal cultural y su dotación genética”. (Ossorio,. 2005). Es mediante la aplicación de la sociomotricidad que se puede evidenciar como se produce la transferencia de conductas motrices – “centro de estudio de la acción motriz y entendida como comportamientos motores y rasgos subjetivos de las personas” (Mosquera, et al., 2005) - positivas que aportan cambios significativos en otros aspectos o conductas de vida que posibilitan trascender en nuevos aprendizajes, comportamientos y conductas que pueden mejorar la calidad de vida.

Es importante resaltar que “en este paradigma tienen cabida todo tipo de medios y actividades físicas desde el juego hasta formas deportivas depuradas, pasando por técnicas propias del desarrollo motor, la psicomotricidad y la expresión corporal” (Mosquera, et al., 2005), teniendo en cuenta que, como herramientas con las que se trabaja este PCP, la natación, la gimnasia rítmica y el parkour contribuyen por medio de la sociomotricidad en la creación de canales de interacción social que

promuevan las relaciones inter e intrapersonales, que facilitan la adquisición de nuevos aprendizajes, que influyen en la autoeficacia de cada persona (por medio de la motivación, el apoyo, la confianza y la seguridad en sí mismos) desarrollando y fortaleciendo habilidades y capacidades sociales, competencias emocionales, entre otras, sin desconocer los aportes motrices que éstas disciplinas y actividades pueden otorgar a las personas.

3. MACROCURRÍCULO

3.1. Justificación.

Este proyecto se realiza con el fin de brindar otras posibilidades a la educación física y aportar al desarrollo del ser humano a nivel social, cognitivo, afectivo y demás, ya que durante diferentes momentos de la vida (familiar, escolar, social, laboral) no se encuentra o se obtienen las herramientas necesarias para potenciar la autoeficacia y controlar situaciones de ansiedad que generan estrés, desencadenando una serie de problemas que pueden limitar el desarrollo personal.

Generando la posibilidad de que las personas puedan asumir estos retos y ver como progresivamente superan poco a poco sus problemas y, observar que en cada oportunidad se atreven a ir más allá de lo que creían posible, abre la posibilidad de pensar y realizar este proyecto con el fin de que cada persona pueda mejorar conductas para afectar positivamente su calidad de vida.

3.2. Objetivos.

3.2.1. Objetivo General. Fortalecer la autoeficacia del individuo por medio del trabajo grupal e individual utilizando diferentes disciplinas deportivas (Natación, gimnasia rítmica) y actividades extremas (Parkour), ofreciendo la oportunidad de adquirir nuevos aprendizajes y experiencias que permitan al individuo desarrollar la

capacidad de transferirlo a su vida cotidiana, influyendo en sus demás autoesquemas y calidad de vida.

3.2.2. Objetivos Específicos.

- Propiciar ambientes de aprendizaje que posibiliten el control de la ansiedad con el fin de que el individuo identifique un adecuado control corporal en el medio acuático.
- Generar nuevos procesos cognitivos y de pensamiento que permitan transferir sus aprendizajes del medio acuático a sus actividades cotidianas para contribuir es su estilo de vida.

3.3. Planeación general.

Cuadro 1. Planeación General de Clases.

ETAPAS	CONTENIDO	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
IDENTIFICAR	Antecedentes de experiencias en el medio acuático.	Observación de cada uno de los participantes	Diagnostica
SENSIBILIZACIÓN Y ADAPTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación respiratoria. • Control corporal en el medio acuático. • Desarrollo de habilidades en el medio acuático. 	Descubrimiento guiado. Actividades lúdicas y sociales. Fundamentación técnica.	Formativa
TRANSFORMACIÓN	Evidencia del proceso	Análisis y reflexión de la experiencia por parte del participante.	Co-evaluación

3.4. Metodología.

La metodología utilizada en este proyecto se basara en el juego, actividades lúdicas y deportivas de sensibilización y fundamentación que guiaran el proceso desde lo planteado por la teoría de aprendizaje de Vigotsky y el modelo didáctico de Moston el cual consiste en el descubrimiento guiado.

3.4.1. Modelo Didáctico. El descubrimiento guiado, fundamentado desde la posible relación entre lo cognitivo y la actividad física, tiene en cuenta la disonancia cognitiva, “es decir la perturbación de la función cognitiva crea la necesidad de procurar una solución que solo se verá satisfecha en la acción de buscar dicha solución”.(Contreras, 1999: p. 288). El descubrimiento guiado se caracteriza por generar en el alumno una respuesta frente a una tarea otorgada donde el maestro da indicios de una posible solución, convirtiéndose en un facilitador del proceso de enseñanza-aprendizaje.

3.5. Evaluación.

La evaluación como parte inseparable del proceso enseñanza aprendizaje y en la que cumple la importantísima función de regulación y retroalimentación del proceso. Sin evaluación, no hay proceso, ya que el proceso sólo existe en función de la experiencia vivida en interaprendizaje, si no se reflexiona sobre la experiencia, para poder hacer una valoración de lo vivido queda sólo el producto final, que en ocasiones es mejor que el proceso y en otras peor, pero que en ninguno de los dos casos es el proceso.(Araguas, 2009).

Desde lo anterior se manejará la evaluación a partir de tres momentos: diagnóstico, formativo, y co-evaluativo teniendo en cuenta su manejo en la correspondiente etapa de la planeación general. La evaluación diagnóstica permite dar cuenta los saberes previos con los que llega el individuo al proceso; la evaluación formativa se entiende como la continua valoración que se le hace al proceso en el momento para hacer los debidos ajustes; y la co-evaluación es aquella que se realiza conforme a los aspectos conceptuales que requiere cada individuo

4. EJECUCIÓN PILOTO

4.1. Microcontexto

Este programa curricular se implementa dentro del campo de la educación no formal, tomando como referente la Escuela de Natación NaGE, ubicada en la localidad de Suba y Fontibón de la ciudad de Bogotá; de ésta institución se toman como muestras poblacionales niños (as) de edades entre los 4 a 7 años, pre-adolescentes de 12 años, adolescentes entre los 13 a 17 años, jóvenes entre los 18 a 23 años y finalmente adultos.

4.1.1. Población. La población que participará en la ejecución piloto de este proyecto son integrantes de una escuela deportiva llamada NaGE que se encuentran en el programa de iniciación y avanzados. Allí se encuentra unos grupos de personas con las siguientes características; profesionales (químicos farmacéuticos, economista), empleados y estudiantes universitarios que su edad oscila entre los 20 a 30 años de edad.

4.1.2. Aspectos educativos. Misión: brindarle a las personas la oportunidad de acceder a un espacio distinto, en el cual, por medio de la actividad física o el deporte, pueda atender otro tipo de necesidades físicas, mentales y emocionales, descuidadas por la monotonía del día a día, bajo la presión del trabajo o las actividades diarias.

4.1.3. Planta física. La ejecución piloto se realizara en el siguiente espacio: Parque Sauzalito ubicado en la localidad Fontibón, contando con una piscina semi-olímpica de 25 mts de largo x 12 mts de ancho y 1.10 mts de profundidad.

4.2. Microdiseño

A continuación se da muestra de la planeación que se ejecuto en el siguiente capítulo partiendo del cronograma de clases hasta cada una de las sesiones

4.2.1. Cronograma.

Cuadro 2. Cronograma de implementación



ETAPAS	CONTENIDOS	SEPTIEMBRE	OCTUBRE
IDENTIFICAR	Antecedentes de experiencias en el medio acuático.	25	
SENSIBILIZAR Y ADAPTAR	Coordinación respiratoria. Control corporal en el medio acuático. Desarrollo de habilidades en el medio acuático.	27	2, 4 9, 11, 15, 16 y 18
TRANSFORMACIÓN	Evidencia del proceso		22

4.2.2. Plan de clase o sesiones. A continuación encontrará algunos de los formatos que se aplicaron de acuerdo a las etapas planteadas para la ejecución piloto de este proyecto. (Ver Cuadro 3,4 y 5).



Cuadro 3. Sesión 1.

 <div style="text-align: center;"> <p>FORMATO DE PLANEACION DE CLASE “Educación Física: trascendiendo a través de la autoeficacia” UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</p> </div> 	
Autores	Adriana Yopasá Quiroga Andrés López Mendieta
Tutor:	Soledad Gutiérrez Guerrero
Tema:	Antecedentes de experiencias en el medio acuático
Tiempo:	60 minutos
Objetivo:	Observar el comportamiento de las personas en el medio acuático con el fin de determinar un diagnóstico.
Materiales y recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Gusanos. • Sumergibles. • Piscina. • Pelotas.
Metodología	En esta sesión se aplicará el descubrimiento guiado.
ACTIVIDADES	
<ul style="list-style-type: none"> • Se inicia una actividad de reconocimiento del espacio (piscina) caminando en diferentes direcciones. • Entradas y salidas, sentados del borde de la piscina. • Caminar realizando pequeñas inmersiones con control respiratorio (burbujas por nariz y boca). • Realizar deslizamientos en posición dorsal y ventral con elemento (gusano). • Trabajo en parejas realizando posición ventral y dorsal. • Realizar inmersiones por parejas. <p>Para finalizar la sesión se realizará una retroalimentación donde cada estudiante dará cuenta de lo experimentado en la sesión.</p>	

Cuadro 4. Sesión 2.

 <p>ESCUELA DE NATACIÓN</p>	<p>FORMATO DE PLANEACION DE CLASE “Educación Física: trascendiendo a través de la autoeficacia” UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</p>	 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>
Autores	Adriana Yopasá Quiroga Andrés López Mendieta	
Tutor:	Soledad Gutiérrez Guerrero	
Tema:	Antecedentes de experiencias en el medio acuático	
Tiempo:	60 minutos	
Objetivo:	Aprendizaje de la respiración, inhalación y exhalación boca-boca	
Materiales y recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Gusanos. • Sumergibles. • Piscina. • Pitillos. • Pelotas de Ping pong 	
Metodología	Actividades de respiración y cooperativas.	
ACTIVIDADES		
<ul style="list-style-type: none"> • Se inicia la clase realizando desplazamientos dentro de la piscina sin sumergir la cara. (caminar hacia adelante y hacia atrás, saltar, trotar) • Cada persona inhalara aire por la boca y exhalara por la boca soplando el agua. • Salpicar agua con las manos a otro compañero evidenciando ejercicio de respiración boca-boca. • Cada uno llevara un pitillo y soplando con el pitillo empujara o llevara por diferentes zonas de la piscina dos ping pong. • De forma individual inhalara aire por la boca, se sumergirá hasta cubrir toda la cabeza y exhalara por la boca generando burbujas. • Entrada de cara al agua tomados borde de pared y realizar burbujas por boca. • Por parejas tomados por las muñecas, sumergirse, desplazarse y mirar al compañero dentro del agua mientras realizan burbujas por la boca. 		
<p>Para finalizar la sesión se realizara una retroalimentación donde cada estudiante dará cuenta de lo experimentado en la sesión.</p>		

Cuadro 5. Sesión 10.

 <div style="text-align: center;"> FORMATO DE PLANEACION DE CLASE “Educación Física: trascendiendo a través de la autoeficacia” UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA </div> 	
Autores	Adriana Yopasá Quiroga Andrés López Mendieta
Tutor:	Soledad Gutiérrez Guerrero
Tema:	Antecedentes de experiencias en el medio acuático
Tiempo:	60 minutos
Objetivo:	Observar el comportamiento de los personas en el medio acuático con el fin de determinar un diagnostico.
Materiales y recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Tablas. • Piscina.
Metodología	Trabajo Cooperativo
ACTIVIDADES	
<ul style="list-style-type: none"> • Para iniciar se realizaran delfines • Realizar movimiento alterno de piernas en posición dorsal, ventral y lateral. • Realizar movimiento alterno de piernas y brazos. • Control corporal en posición corchito por parejas. • Realizar movimientos alternos de piernas y movimiento simultáneo de brazos. • Realizar movimientos alternos en posición lateral con ayuda del compañero y una tabla. <p>Para finalizar la sesión se realizara una retroalimentación donde cada estudiante dará cuenta de lo experimentado en la sesión y una co-evaluación de acuerdo al proceso individual.</p>	

5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

5.1. Aprendizajes como docente.

No importa cuál sea el modelo pedagógico elegido por preferencia, en ocasiones se debe implementar en pequeños rasgos una pedagogía tradicional o conductual para poder cumplir metas y fines propuestos. Por otra parte se puede identificar que, valerse de diversos elementos de las tendencias de la educación física facilita procesos de aprendizaje y desarrollo motor, cognitivo y emocional.

No solo es importante influir en la educación de los más pequeños, sino también, en jóvenes y adultos, ya que nunca es tarde para aprender y modificar procesos cognitivos, mejorar habilidades motrices y fortalecer aspectos emocionales de cada persona. Se ha aprendido que se puede adaptar toda práctica lúdica o deportiva para potenciar nuevos procesos cognitivos en las personas favoreciendo sus conductas de vida.

5.2. Incidencias en el contexto y en las personas.

Durante el proceso se pudo notar como las personas mejoraron su autoeficacia asumiendo nuevos retos y superando temores que limitaban sus aprendizajes, así mismo su autoestima, autoimagen y autoconcepto se elevaron mas, demostrándose a sí mismos que son capaces de ir más allá de lo que creían eran capaces, de aprender nuevas cosas y mejorar en diversos aspectos (físicos,

cognitivos, emocionales, sociales, entre otros). A demás cada persona manifestó los cambios positivos que obtuvo durante el proceso y que lo favorecieron en otros medios (familiar, laboral, estudios).

5.3. Incidencias en el diseño.

Este proyecto de educación física da la oportunidad de formar o posibilitar nuevos procesos de enseñanza mediante diferentes actividades lúdicas o deportivas, que pueden dar prioridad a nuevos procesos cognitivos y de aprendizaje que permiten favorecer el desarrollo de las personas, buscando nuevas alternativas que posibiliten - por medio de otros métodos - nuevas experiencias que le permitan trascender en sus actividades personales y su calidad de vida.

5.4. Recomendaciones.

- Debe ser permanente el acompañamiento del docente durante todo el proceso.
- Es de vital importancia generar siempre en el estudiante autoconfianza, esto ayudara a que el proceso se dé con más facilidad y naturalidad.
- Se debe tener en cuenta que las prácticas deportivas no solo tienen un fin netamente competitivo o de alto rendimiento, sino que también aportan en el significativamente en el desarrollo del ser humano teniendo presente todas sus dimensiones (física, mental, emocional, social).
- Es indispensable generar diversas posibilidades de enseñanza y aprendizaje desde toda práctica deportiva que aporten al desarrollo de una mejor humanidad y sociedad.

REFERENCIAS

- Alarid, C. (2012) *Autoeficacia y TDA/H*. Recuperado desde [\[http://autoeficacia.blogspot.com/2012/01/continuacion-les-comento-los.html\]](http://autoeficacia.blogspot.com/2012/01/continuacion-les-comento-los.html)
- Amado Rojas, V. & Valderrama Nieto, C. (2008). *Ambientes de paredes invisibles y puertas corredizas. El medio acuático: Potenciador de las dimensiones inseparables del ser humano*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional, Proyecto Curricular Particular, Licenciatura en Educación Física.
- Araguas, R. (2009). La evaluación formativa en Educación Física. *Extraído de: Revista Digital* <http://www.efdeportes.com/>, 14 (139).
- Arnold, P. (1990). *Educación física, movimiento y curriculum*. Madrid: Morata
- Astudillo García, C. & Rojas Rusell, M. (2006). *Autoeficacia y disposición al cambio para la realización de actividad física en estudiantes universitarios*. *Acta Colombiana de Psicología*, 9 (1). ISSN-e 1909-9711
- Bandura, A. (1977). La Auto-eficacia: hacia una teoría unificada del cambio conductual. *Psychological Review*.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Barcelona: Paidós.
- Ossorio, D. (2005). La Ciencia de la Acción Motriz, un paradigma en continua evolución. *Extraído de: Revista Digital* <http://www.efdeportes.com/> - Buenos Aires – Año 10 – 85 – Junio de 2005.
- Perkins, D. (2008). *La escuela inteligente: del adiestramiento de la memoria a la educación de la mente*. Barcelona: Gedisa

Realpe, P. F. & Correa Gómez, O. (2007). *Seguridad como autonomía y autocontrol en niños principiantes para natación*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional, Proyecto Curricular Particular, Licenciatura en Educación Física.

Rojas, E. (2013). *La Ansiedad*. España: Grupo Planeta.

Rossi Quiroz, E. (2011). Propuestas Educativas: concepto de educación de John Dewey. Extraído de: [<http://peducativas.blogspot.com/2011/08/concepto-de-educacion-de-john-dewey.html>]

Salguera del Valle, A.; Tuero, C. & González, R. (s.f.) (s.d.). México. El miedo al agua: Estrategias y recursos metodológicos para superarlos. *En: Facultad de ciencias de la actividad física y el deporte de León. Universidad de León*.

Sen, A. (2000). *Desarrollo y Libertad*. .ISBN 978-84-08-03524-4.

Vygotsky, L (1996). *Obras escogidas tomo II: Pensamiento y lenguaje, teoría del desarrollo cultural de las funciones psicológicas superiores*. Barcelona: Paidós.

ANEXOS

A. Fotografías





B. Paginas WEB

En los siguientes links se podrá encontrar el resultado y la continuidad de este proyecto, el cual tomo la forma de NaGE escuela de natación.

- <http://oldresta.wix.com/escuela-nage>
- <https://www.facebook.com/pages/Escuela-de-nataci%C3%B3n-NaGE/147589652026910?ref=hl>