

**LOS ESTILOS DE ENSEÑANZA DE CORTE CONSTRUCTIVISTA Y SU  
INCIDENCIA EN LA IMAGEN Y PERCEPCIÓN CORPORAL DE LOS  
ESTUDIANTES DE GRADO TERCERO Y CUARTO DEL COLEGIO TABORA  
IED SEDE B**

**SERGIO FELIPE NIETO DAZA**

**UNIVERSIDAD LIBRE  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
PROYECTO INVESTIGATIVO Y PRACTICA DOCENTE III  
BOGOTÁ D.C  
2015**

**LOS ESTILOS DE ENSEÑANZA DE CORTE CONSTRUCTIVISTA Y SU  
INCIDENCIA EN LA IMAGEN Y PERCEPCIÓN CORPORAL DE LOS  
ESTUDIANTES DE GRADO TERCERO Y CUARTO DEL COLEGIO TABORA  
IED SEDE B**

**SERGIO FELIPE NIETO DAZA**

**Trabajo de grado para optar al título de Licenciado en Educación Básica con  
Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes**

**Asesor  
Mg. Edgar Hernán Ávila Gil**

**UNIVERSIDAD LIBRE  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
PROYECTO INVESTIGATIVO Y PRACTICA DOCENTE III  
BOGOTÁ D.C  
2015**

Nota de aceptación

---

---

---

---

Presidente del jurado

---

Jurado

---

Jurado

Bogotá D.C

A Dios por permitirme llegar a este momento,  
a mis padres por su apoyo incondicional  
y paciencia, a mi familia por acompañarme  
En cada paso de mi vida.

## DEDICATORIA

Dedico este proyecto a Dios, por permitirme culminar con éxito esta etapa, por ser siempre ese sentimiento de alegría, tranquilidad y sabiduría, por darme la oportunidad de estar culminando este proceso.

A mis padres por su empeño dedicación, amor, por depositar su confianza en mí, por el apoyo excepcional, por creer en mí en todo momento y que jamás dudaron de mis capacidades.

A mis abuelas que siempre estuvieron, y están para ayudarme hasta en la más sencilla tarea, por sus consejos llenos de sabiduría y amor, a mi familia que siempre tienen una palabra de aliento.

A mi novia Nicole, por su paciencia amor y compañía en cada momento de mi vida.

A mis profesores a quien les dedico gran parte de mis conocimientos, y a la Universidad por abrirme las puertas, y poder ser parte de esta.

## Tabla de contenido

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>7</b>
<b>1. CONTEXTUALIZACIÓN.....</b>	<b>10</b>
<b>2. PROBLEMATIZACIÓN.....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>16</b>
<b>2.2 OBJETIVO GENERAL .....</b>	<b>17</b>
<b>2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....</b>	<b>17</b>
<b>3. REFERENTES TEÓRICOS. ....</b>	<b>18</b>
<b>3.1 Imagen corporal .....</b>	<b>20</b>
3.1.1 Equilibrio.....	21
3.1.2 Coordinación visomotriz .....	22
3.1.3 Relajación-Respiración.....	23
<b>3.2 Esquema corporal.....</b>	<b>25</b>
<b>3.5 Percepción espacial .....</b>	<b>26</b>
3.5.1 Percepción espacio temporal .....	28
<b>3.6. Constructivismo .....</b>	<b>30</b>
<b>3.7 La asimilación.....</b>	<b>33</b>
<b>3.8 La acomodación.....</b>	<b>34</b>
<b>3.9 La equilibración .....</b>	<b>34</b>
<b>3.10 Descubrimiento guiado .....</b>	<b>37</b>
<b>3.11 Resolución de problemas. ....</b>	<b>38</b>
<b>4. PERSPECTIVA METODOLÓGICA INVESTIGATIVA.....</b>	<b>39</b>
<b>4.1 Perspectiva investigativa .....</b>	<b>39</b>
<b>4.2 Diseño metodológico.....</b>	<b>40</b>
<b>4.2 Instrumentos para la recolección de la información .....</b>	<b>43</b>
4.2.1 Test de colling .....	43
4.2.2 Encuesta sobre la imagen y percepción corporal .....	44
4.2.3 Diario de campo.....	44
4.2.4 Test de equilibrio estático. ....	45
4.2.5 Test de equilibrio dinámico .....	45
<b>4.3 Resultados esperados .....</b>	<b>46</b>
4.3.1. Resultados esperados en los aspectos pedagógicos .....	46
4.3.2. Resultados esperados aspectos didácticos .....	47
4.3.3. Resultados esperados aspectos metodológicos .....	47
<b>5. PROPUESTA PEDAGÓGICA.....</b>	<b>49</b>
<b>5.1. PRESENTACIÓN.....</b>	<b>49</b>

<b>5.2 MODELO PEDAGÓGICO DEL COLEGIO TABORA IED SEDE B .....</b>	<b>50</b>
<b>5.3 FUNDAMENTOS.....</b>	<b>50</b>
<b>5.3.1 Fundamento pedagógico.....</b>	<b>50</b>
<b>5.3.2 Fundamento Metodológico.....</b>	<b>51</b>
5.3.2.1 Descubrimiento guiado.....	51
5.3.2.2 Resolución de problemas.....	52
5.3.2.3 Fundamento axiológico .....	53
5.3.2.4 Fundamento Psicomotor .....	53
<b>5.4 PROPÓSITOS.....</b>	<b>54</b>
5.4.1 GENERAL .....	54
5.4.2 ESPECÍFICOS .....	54
<b>5.5 METAS DIDÁCTICAS .....</b>	<b>55</b>
<b>5.6 METODOLOGÍA.....</b>	<b>55</b>
5.6.1 Descubrimiento guiado.....	55
5.6.2 Resolución de problemas. ....	56
<b>5.5 SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS.....</b>	<b>57</b>
<b>5.8 MECANISMOS DE EVALUACIÓN.....</b>	<b>58</b>
<b>5.9 RECURSOS .....</b>	<b>58</b>
<b>6. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>59</b>
6.1 Imagen corporal 1 aplicación .....	59
6.2 imagen corporal 2 aplicación.....	61
6.3 comparación imagen corporal.....	63
6.4 Equilibrio concepto personal 1 y 2 aplicación.....	65
6.5 Equilibrio dinámico y estático 1 y 2 aplicación .....	66
6.6 Coordinación visomotriz 1 y 2 aplicación. ....	67
6.7 Respiración-Relajación 1 y 2 aplicación.....	68
6.8 esquema corporal 1 y 2 aplicación.....	69
6.10 Percepción espacial 1 y 2 aplicación.....	70
6.10 Análisis de los diarios de campo .....	73
<b>7. CONCLUSIONES.....</b>	<b>80</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>84</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>88</b>

<b>Lista de gráficos.</b>	<b>Pág.</b>
Gráfico 1. División de la imagen y percepción corporal.....	19
Gráfico 2. Tipos de constructivismo.....	31
Gráfico 3. Fases del aprendizaje constructivista.....	35
Gráfico 4. Relación estilos de enseñanza, con las características de corte constructivista .....	36
Gráfico 5. Fases del aprendizaje planteados por los estilos de aprendizaje.....	38
Gráfico 6. Modelo investigativo de Kurt Lewis.....	41
Gráfico 7. Modelo de investigación acción del docente, aplicados a este proyecto.....	42

## INTRODUCCIÓN

Actualmente y relacionándolo con la cultura occidental han aumentado los problemas relacionados con la imagen y percepción corporal, ya que la preocupación de cómo nos vemos, nos sentimos y cómo nos ven, es una preocupación que hemos escuchado en algún momento de nuestras vidas, la construcción de imagen corporal se encuentra abandonada por el sistema educativo Colombiano, no obliga a tener docentes de Educación Física en los grados de preescolar y primaria, dándole poca importancia a esta área.

En todas las etapas de nuestra vida y nuestra evolución biológica se van adquiriendo conductas para nuestro desarrollo cognitivo, físico y emocional dependiendo del medio social donde convivamos. En el desarrollo de la vida siempre se están expuestos a grandes cambios físicos y emocionales, y en ningún momento o lugar nos dan un manual donde existan unas instrucciones o consejos para estar preparados para estas situaciones, “en el mundo occidental este período es cada vez más largo. Por un lado la edad de inicio la pubertad disminuye continuamente de generación en generación debido a una mejoría en la nutrición, salud general y condiciones de vida; por otro lado el alargamiento de los estudios y las dificultades crecientes de inserción profesional de los jóvenes retardan cada vez más su entrada en la vida adulta”<sup>1</sup>

En esta vida cada vez mas apresurada nos vemos enfrentados a los comentarios de las personas con las que convivimos, relacionados con nuestra imagen corporal, de la manera que caminar, de ubicarnos, de las posturas que tomamos,

---

<sup>1</sup> TORRES GUERRERO, Juan. CEPERO GONZALEZ, María del Mar, TORRES CAMPOS, Beatriz. Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén. Granada. 2010. 738p. Trabajo de grado(Doctorado: Actividad Física para la educación en la sociedad del conocimiento) Universidad de Granada. Facultad de ciencias de la educación

pero es allí donde vemos la epistemología del problema, porque pocas veces hemos desarrollado actividades que impliquen la imagen y percepción corporal. Para intervenir en esta problemática se utilizara los estilos de enseñanza de corte constructivista para mejorar la imagen y percepción corporal en los estudiantes del colegio Tabora IED sede B de grados tercero y Cuarto. Se desea que dicha población sea beneficiada con la aplicación de este proyecto, y se vea reflejada en su vida familiar, social y profesional.

Se desea que el estudiante de los grados tercero y cuarto desarrolle seguridad en su imagen y percepción corporal, que sea capaz de realizar movimientos complejos y sencillos, donde requiera la utilización de todo su cuerpo, que lo haga de manera efectiva.

El presente documento está dividido en 7 capítulos, el primero llamado contextualización donde se desea dar a conocer el lugar donde se desarrollo el proyecto, sus sitios de influencia, ubicación dentro de la ciudad de Bogotá y caracterización de los alumnos de grado tercero del Colegio Tabora IED sede B. El siguiente capítulo denominado problematización se hace un recuento de la problemática en diferentes épocas del mundo ,hace un repaso por el mundo, el continente, Colombia, Bogotá y finalmente la institución y su relación con la problemática de la imagen y percepción corporal.

El tercer capítulo llamado referentes teóricos, que agrupa todo los conceptos, su explicación y relación con este proyecto. El siguiente capítulo que titula perspectiva metodológica explica el enfoque metodológico, perspectiva metodológica y los instrumentos de investigación aplicados a la investigación.

El quinto capítulo llamado propuesta pedagógica es la intervención que se aplico en la institución, esta dividida en un fundamentos que son la base de esta, unos propósitos, unos mecanismos de evaluación, una secuenciación de contenidos, una metodología y los recursos, donde se explica minuciosamente cada uno de ellos.

El capítulo siguiente llamado análisis de resultado, muestra los resultados obtenidos por los instrumentos de investigación, una comparación de estos y un análisis en relación con las categorías de análisis. Finalmente el capítulo llamado conclusiones, donde se describe como se cumplieron las diferentes fases de la investigación, los objetivos y la pregunta problemática, y se hace una sugerencia para mejorar la imagen y percepción corporal.

## 1. CONTEXTUALIZACIÓN

Este proyecto investigativo se desarrolló en la Ciudad de Bogotá D.C, en la localidad de Engativá. “es la número 10, está ubicada al noroccidente de la capital y limita al norte con el río Juan Amarillo, el cual la separa de la localidad de Suba, al Oriente está bordeada por la Avenida del Congreso Eucarístico o Avenida 68, límite con la localidad de Barrios Unidos; al sur con la Avenida Jorge Eliécer Gaitán o Autopista El Dorado y el antiguo camino a Engativá, el que la separa de Fontibón y al occidente limita con el río Bogotá. Cuenta con tres humedales: (La Florida, Jaboque y Santa María del Lago). Tiene una extensión de 3.612 hectáreas, que corresponde a 4,18% del área del Distrito Capital; por su extensión es la décima localidad del Distrito Capital. Según fuente del DANE se estima que la localidad cuenta con 1.300.000 habitantes”.<sup>2</sup>

Esta localidad esta dividida en 9 UPZ, una de estas llamada Boyaca Real, lugar donde se desarrolla el proyecto investigativo, dentro de esta UPZ se encuentra el barrio Santa María del lago, donde se encuentra situado el colegio Tabora IED sede B. Dicha institución es de carácter público, que se encuentra bajo la administración de la Secretaria de Educación de Bogotá.

Actualmente cuenta con dos jornadas divididas de la siguiente manera, de 7 Am a 12 Pm es la jornada de la mañana, y de 12:30 a 5:30 la jornada de la tarde. Esta sede cuenta con los grados de primero a cuarto de primaria, y un curso llamado aceleración.

El Colegio Tabora IED sede B se encuentra ubicado en la dirección Calle 74 B NO 73 A 30, es de Calendario A y está ubicado en el estrato socioeconómico 3, es de género mixto, al norte limita con el Humedal Santa María del Lago, al Sur con la

---

<sup>2</sup> SECRETARIA DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE. Localidad de Engativá [en línea].< <http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/localidades/engativa>> [citado en 07 Abril de 2015]

parroquia Nuestra Señora de Santa María del Lago, Al oriente con la Avenida Boyacá, y al Occidente con el parque zonal de dicho barrio. Cerca a la institución se encuentra la Clínica Partenón, el centro comercial Titan Plaza, la Avenida 68 y el sector comercial de las ferias.

Esta investigación se desarrollo con los estudiantes de la jornada de la tarde del grado tercero en el año 2014 y del grado cuarto del año 2015, puesto que el 95% de los estudiantes aprobaron el grado tercero y fueron promovidos al grado cuarto, dichos alumnos tienen una carga académica semanal de 30 Horas.

Son 30 estudiantes del grado cuarto que viven en las barrios aledaños a la institución como son las Ferias, La Estrada, Boyacá Real, El Tabora, San Joaquín Norte y La Cabaña, en el estrato socioeconómico 3, el 70% viven con su núcleo familiar y el 30% está bajo responsabilidad del ICBF, particularmente en el hogar Michin, estos estudiantes se encuentran en las edades de 8 a 10 años, no se encuentran estudiantes de grupos indígenas y solo uno afrocolombiano.

## 2. PROBLEMATIZACIÓN

Durante la historia del hombre y su paso por el mundo ha convivido con diferentes problemáticas que aquejan su existencia, por mencionar la lucha por su supervivencia, guerras, enfermedades, pandemias que han tocado la vida de los habitantes de la tierra en diferentes épocas, actualmente los seres humanos se ven enfrentados a diferentes situaciones complejas en cuanto a lo social, cultural, ambiental y religioso, se han sumado problemáticas que afectan la forma de ver y sentir nuestro cuerpo.

En la historia del mundo se han creado diferentes prototipos de una imagen corporal ideal, en los años 50, el prototipo de belleza femenino era representado en Marilyn Monroe, en los 70 el cantante de Rock and roll Elvis Presley, era el referido de belleza en estas épocas, se puede evidenciar que a lo largo de la historia existen y han existido referentes de belleza, donde se ha vendido la idea de personas perfectas, sin ningún defecto.

Estos parámetros han creado prototipos sobre la imagen corporal, que consiste “en una representación mental del propio cuerpo, de sus segmentos, de sus límites y posibilidades de acción. Ligado al concepto de Esquema Corporal se encuentra la noción de imagen corporal”<sup>3</sup> como se mencionó anteriormente, es una representación mental, es un concepto personal creado por la experiencia y posibilidades de ejecución.

Existen problemáticas relacionadas con la imagen y percepción corporal donde sobresalen tres; la primera es “preocupación por algún defecto físico. Cuando hay leves anomalías físicas, la preocupación del individuo es excesiva”<sup>4</sup>, esta es muy común dentro de las clases de Educación Física, con mayor relevancia en la

---

<sup>3</sup> PORTAL DEPORTIVO. El cuerpo: imagen y percepción [en línea].<[http://efjuancarlos.webcindario.com/articulo\\_el\\_cuerpo\\_imagen\\_percepcion%20.pdf](http://efjuancarlos.webcindario.com/articulo_el_cuerpo_imagen_percepcion%20.pdf)> [citado en 01 octubre de 2014]

<sup>4</sup> TORRES GUERRERO, Juan. CEPERO GONZALEZ, María del Mar, TORRES CAMPOS, Beatriz. Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén. Granada. 2010. 738p. Trabajo de grado(Doctorado: Actividad Física para la educación en la sociedad del conocimiento) Universidad de Granada. Facultad de ciencias de la educación

clases de natación; porque existe una gran preocupación de cómo nos vemos, en el traje de baño, la segunda menciona “la preocupación provoca malestar significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo”<sup>5</sup> y la última clasificada es “la preocupación, no se explica mejor por la presencia de trastornos mentales (la insatisfacción con el tamaño y la silueta corporal)”<sup>6</sup> [SIC]. Todas estas problemáticas tienen como base la existencia de un ideal de belleza, establecido y compartido socialmente, en consecuencia con lleva a una presión significativa de la sociedad, la falta de conocimiento y manejo de esta lleva a situaciones incómodas y de un manejo más complejo

“En los últimos años se ha constatado un incremento de los casos de insatisfacción o preocupación corporal excesiva en edades cada vez más tempranas. En general, los resultados hallados indican que las mismas variables asociadas a la preocupación por la imagen corporal y a los problemas de alimentación en los adolescentes y adultos jóvenes, aparecen también asociadas en niños preadolescentes de entre 8 a 12 años con problemas alimentarios y de imagen e insatisfacción corporal”<sup>7</sup>. Dentro de este rango de edad se encuentran los estudiantes del Colegio Tabora IED sede B jornada tarde.

En nuestro país esta problemática va en aumento ya que se puede evidenciar leyendo un periódico, escuchando la radio, viendo noticias en la televisión o entrando a internet. Se encontraron artículos, noticias, videos, fotos que hablan del crecimiento de este fenómeno. En Bogotá esta problemática van en ascenso, ya que se ha preocupado por formar seres que aprendan de memoria conceptos, y se ha dejado a un lado su formación personal y humana. En los colegios de la ciudad el docente de Educación Física es el protagonista en el desarrollo y mejora de la imagen y percepción corporal de los bogotanos, pero en el Colegio Tabora IED

---

<sup>5</sup> Ibid., p.739

<sup>6</sup> Ibid., p.738

<sup>7</sup> GRACIA, Manuel. MARCÓ, María. TRUJADO Patricial. Factores asociados a la conducta alimentaria en preadolescentes, Gerona. Universidad de Girona y Universidad Nacional Autónoma de México: 2007. 646-653p

sede B, no se cuenta con un docente de educación física, dándole poca relevancia al desarrollo de esta y dejándola en manos de personas inexpertas en el tema.

“Un estudio realizado por el médico internista y nutriólogo de la Universidad Nacional Luis Alberto Ángel indicó que en Bogotá, el 0,5% de la población estudiantil de 16 a 25 años, padece de anorexia y el 2,6 % bulimia.”<sup>8</sup> Este 3,1% de la población de la ciudad padece de problemas relacionados con la imagen y percepción corporal, ya que la presión social, y el deseo de verse más delgado, logro afectar este concepto personal.

Concretamente en el desarrollo de la práctica docente de la Universidad Libre en la formación académica y profesional de la Licenciatura de Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes, en Colegio Tabora IED sede B jornada Tarde, se evidenció, mediante la aplicación de instrumentos para la recolección de la información, como diarios de campo, observaciones, test y encuestas que existían varias problemáticas en los alumnos de tercero de dicha institución.

Entre dichas problemáticas se encontró que los alumnos presentan falencias en su imagen y percepción corporal, que presentan alteraciones con su lateralidad, su ubicación tiempo-espacio, su esquema corporal, postura corporal y características que dependen de la imagen y percepción corporal.

Para confirmar dicha problemática se realizaron varios test en relación con la imagen y percepción corporal, el primero fue una encuesta cerrada donde los estudiantes evalúan su imagen y percepción corporal, esta encuesta se realizó mediante la revisión bibliográfica, en la aplicación de esta proporcionó como resultado que el esquema corporal existen alteraciones ya que tan solo el 22% tiene aceptación corporal, y se desea otra imagen corporal y en las dimensiones relacionadas con esta; como el equilibrio, respiración y coordinación visomotriz, cuando se combinan se evidencia una deficiencia en el equilibrio, que dio como

---

<sup>8</sup> REDACCIÓN BOGOTÁ. El tiempo. 40 casos de bulimia y anorexia se presentan en promedio al año en Bogotá. [En línea]. <<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-4061372>> [citado en 18 octubre de 2014]

resultado una valoración deficiente tanto estático y dinámico. Se presento dificultad en el manejo de objetos con relación a la ubicación y orientación.

Cabe resaltar las razones por las cuales se decide mejorar la imagen y percepción corporal, en primer lugar se desea potencializar esta, para mejorar este autoconcepto y brinde una mayor seguridad tanto emocional como física.

Por lo anterior mencionado es importante mejorar la imagen y percepción corporal mediante los estilos de corte constructivista, porque tiene características relacionas a la imagen y percepción corporal, ya que las dos son construcciones personales. Para tener un punto de partida, se buscan antecedentes que tengan alguna relación con este proyecto para que se obtenga alguna aproximación a esta problemática.

En la búsqueda de estos se encontró una tesis de doctorado de la Universidad de Granada el cual titula “relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén.”<sup>9</sup>

En esta investigación los autores inician haciendo una relación sobre las problemáticas relacionadas con la imagen corporal, mencionando la depresión, trastornos dismórficos y trastornos alimenticios para el direccionamiento de esta investigación plantean objetivos generales y objetivos específicos, el primero es:”indagar sobre la percepción de la imagen corporal que tiene el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén, así como determinar el índice de masa corporal y el tejido graso” en el segundo objetivo general “conocer la relación entre la satisfacción con la imagen corporal, la autoestima y el autoconcepto físico del alumnado de muestra”<sup>10</sup> y el tercer objetivo es “Analizar la influencia que en la construcción de la imagen corporal, la autoestima y el

---

<sup>9</sup> TORRES GUERRERO, Juan. CEPERO GONZALEZ, María del Mar, TORRES CAMPOS, Beatriz. Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén. Granada. 2010. 1p. Trabajo de grado(Doctorado: Actividad Física para la educación en la sociedad del conocimiento) Universidad de Granada. Facultad de ciencias de la educación

<sup>10</sup> Ibid.,p.6

autoconcepto físico tienen los agentes de socialización primarios y secundarios y la actividad físico-deportiva”<sup>11</sup>

Para la investigación los autores inician con la contextualización del entorno y la población, luego escogen a los estudiantes que se les va aplicar, definen una metodología investigativa, este proyecto investigativo da una noción de las características de la imagen y percepción corporal, y da al lector una idea de los conceptos claves para el desarrollo del mismo, también brinda la posibilidad de conocer y comprender los instrumentos para la recolección de información y su análisis, es una herramienta que ayuda a la construcción general de este proyecto.

## **2.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿De qué manera los estilos de corte constructivista inciden en la imagen y percepción corporal de los estudiantes de los grados tercero y cuarto del colegio Tabora IED sede B, Jornada tarde?

---

<sup>11</sup>Ibid.,p.6

## **2.2 OBJETIVO GENERAL**

Establecer la incidencia de la aplicación de los estilos de enseñanza de corte constructivista en la imagen y percepción corporal de los estudiantes de los grados tercero y cuarto del Colegio Tabora IED sede B, jornada tarde.

## **2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Establecer las características de los estilos de enseñanza de corte constructivista.
- Estructurar una propuesta pedagógica que dé respuesta a la utilización de los estilos de enseñanza de corte constructivista en la mejora de la imagen y percepción corporal.
- Determinar las características de la imagen y percepción corporal

### 3. REFERENTES TEÓRICOS.

La primera vez que se conceptualizó sobre la imagen y percepción corporal “considerada por muchos autores (Harris, 1974; De Chiara, 1982; Gallagher, 1986; Collins y otros; Be-Tovin y Walker, 1990; Price 1990), fue el alemán Schilder (1923, 1935). Gallagher (1986) relató como Schilder aceptaba el modelo postural del cuerpo, expuesto por Head (1920), en que se decía que la sensación final de la posición corporal es consciente. Schilder lo igualó a una imagen o representación del cuerpo formada en la mente, y por tanto la denominó imagen o esquema corporal”<sup>12</sup>.

En el hemisferio oriental, el autor Koide define la imagen corporal como “las actitudes o los sentimientos que tiene la persona, hacia su propio cuerpo. Incluye no sólo sensaciones visuales sino también las sensaciones y las impresiones más primitivas”<sup>13</sup>. Este autor enfoca la imagen corporal hacia todas las sensaciones que estimulan el cuerpo, sin discriminar lo kinestésico, con lo psicológico.

En esta revisión histórica sobre el concepto de imagen y percepción corporal se evidencia que ha sido utilizado desde hace mucho tiempo, brindando conceptos y posturas diferentes en relación a los contextos de cada autor.

Los conceptos de imagen y percepción corporal son utilizados en la Educación Física, la psicología, la medicina y las ciencias sociales, pues es manejada en los aspectos de la construcción de la personalidad, autoestima, autoconcepto y enfermedades relacionadas con estas. Los autores Skrepek Wehmeier y Renschmidt concluyeron que “el concepto de imagen corporal no se ha definido todavía de forma concluyente, y la tarea de medir las alteraciones de la imagen corporal de una forma objetiva es todavía un desafío formidable”<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> SHARON S. WOODBURN, CARLOS. La imagen corporal en niños: prueba para diagnóstico de la imagen corporal: Perspectivas y desarrollo de la imagen y percepción corporal. 1 ed. San José de Costa Rica: 1997. p.9

<sup>13</sup> Ibid., p.10

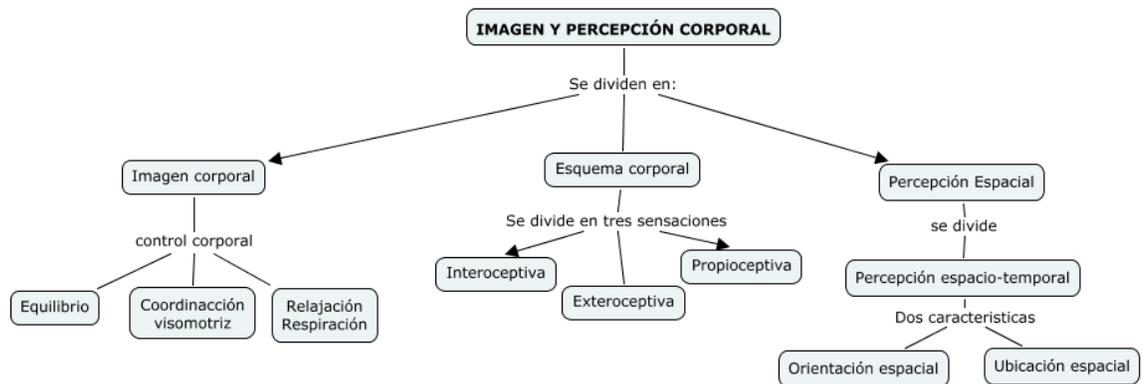
<sup>14</sup> SKRZYPEK,S; WEHMEIRER, P.M. Y REMSCHMITH,H. Body image assessment using body size estimation in recent studies on anorexia nervosa. European.2001. p.215

Diferentes autores como Collins, Brodie, Gallenghery y Price tienen en común que plantean unos enfoques, que son básicamente 3 para cada uno, todos con características comunes pero llamados con diferentes nombres.

Los autores que tienen más particulares en Brodie y Collins; este último plantea que se divide: Esquema corporal, percepción corporal y concepto corporal, mientras que Brodie los llama, percepción corporal, concepto corporal y el límite corporal.

Con base en estos autores, y las características que plantean se definen las particulares de la imagen y percepción corporal, la primera es la imagen corporal, el esquema corporal y la percepción espacial, que encierran las características de esta.

**Gráfico 1. División de la imagen y percepción corporal**



Fuente: Elaboración propia.

Este esquema organiza la imagen y percepción corporal con base a cada una de sus características y en relación a la revisión histórica de este término desde las diferentes perspectivas planteadas anteriormente.

En la educación primaria es importante que el niño adquiera una óptima percepción corporal tomando conciencia de todas y cada una de las partes de su cuerpo, para lo que es muy útil la realización del ejercicio físico, los niños se

beneficiaran con la ayuda de objetos que los rodean, compañeros de clase y su propia creación personal de su imagen y percepción, teniendo en cuenta que el es el actor principal de esta construcción.

Por otra parte cabe resaltar que el cuerpo es una herramienta de expresión, relación y comunicación, ya que el niño se comunica con su entorno a través de su cuerpo. Es muy importante facilitarle al niño muchas vivencias y situaciones con el fin de mejorar su seguridad y comunicación corporal en el contexto en que se encuentre y así facilitarle una calidad de vida adecuada.

### **3.1 Imagen corporal**

Imagen es una representación, símbolo o idea visual de algo, en este caso corporal que significa cuerpo, entonces imagen corporal hace referencia a esa representación que cada persona tiene de su cuerpo, para Schilder “la imagen del cuerpo es la figura de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en el cual nuestro cuerpo se nos representa a nosotros mismos”<sup>15</sup>

Otros autores centran su explicación más en una representación mental, la cual se origina y se modifica por factores: culturales, individuales y sociales. Este es el caso de Slade quien afirma “la imagen corporal es una representación mental amplia de la figura corporal, su forma y tamaño, la cual está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo”<sup>16</sup>.

---

<sup>15</sup> SCHILDER,P. The Image And Appearance Of The Human Body. New York: International Universities Press 1950. p.287

<sup>16</sup> SLADE,P.D. What Is Body Image ? Behaviour Research And Therapy. New York: Gt Wilson. 1994. p.497

Por otra parte se define como ese conjunto integrado por actitudes, pensamientos, sentimientos, movimientos y la manera que vemos y valoramos nuestro cuerpo como un todo y por partes, percepción de los movimientos que se pueden hacer y sus límites, según Raich “es un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y el modo de comportarnos derivados de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos”<sup>17</sup>.

Como se ha mencionado diferentes autores tienen un concepto de imagen corporal, partiendo de ellos y haciendo una reflexión personal, se puede decir que es una idea que se tiene del propio cuerpo, es intransferible porque es una representación mental construida por la experiencia en los campos sociales, culturales, históricos, biológicos y sentimentales, puede ser modificado con los momentos que se puedan experimentar durante el transcurso de la vida.

Estas se dividen en 3 grandes categorías como el equilibrio, la relajación-respiración y la coordinación visomotriz.

### **3.1.1 Equilibrio**

De acuerdo con el desarrollo motriz planteado por Piaget el equilibrio tiene sus primeras manifestaciones a los 5 meses cuando el niño logra mantenerse sentado, a los 8 meses puede sostenerse en dos pies apoyado de alguna superficie, al año camina con apoyo, y al año y medio logra caminar en línea recta, a los dos años puede cambiar de dirección y a los 5 y 6 años tiene un control casi perfecto del equilibrio, en las edades que se aplicó el proyecto se encuentran entre los 8 y 10 años aproximadamente.

Es importante tener claro que es equilibrio para la revista Ef. Deportes y específicamente para el licenciado en Educación Física español Daniel Muñoz

---

<sup>17</sup> RAICH,R.M. Imagen Corporal. Conocer y Valorar El Propio Cuerpo. . Madrid: Ediciones Pirámide. 2001. p.239

Rivera el equilibrio desempeña un papel muy importante en el control corporal. “Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores”<sup>18</sup>.

Se puede decir, que el equilibrio es el buen posicionamiento y desempeño corporal dentro de un tiempo y un espacio, se puede clasificar desde estas dos características. El equilibrio Estático no es más que el control corporal sin desplazamiento y el Equilibrio Dinámico es la reacción de un sujeto en desplazamiento contra la gravedad.

El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, que permite actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía, logrando ejecutar actividades autónomas, con las diferentes partes del cuerpo.

### **3.1.2 Coordinación visomotriz**

La coordinación visomotora es una función muy importante que realiza el cuerpo respondiendo a los estímulos tanto cerebrales como físicos, teniendo como participación principal la acción visual, esta fue planteada Bender que la define como "la función del organismo integrado, por la cual éste responde a los estímulos dados como un todo, siendo la respuesta misma una constelación, un patrón "<sup>19</sup>. Esta función integra, el sistema nervioso, como se plantea anteriormente, pues es el encargado de llevar los estímulos cerebrales a cualquier

---

<sup>18</sup>MUÑOZ R. Daniel. La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. En: Ef. Deportes revista digital [en línea].No 130 (2009) <<http://www.efdeportes.com/ef130/la-coordinacion-de-la-educacion-fisica.htm>> [citado en 26 agosto de 2014]

<sup>19</sup> BENDER, Laurretta. Test gúestastico vasomotor. 3 ed. Paidós Ibérica. Barcelona: 1985.p.164

parte del cuerpo, también el sistema osteomuscular que se encarga de la ejecución principalmente.

Para Barruezo la coordinación visomotriz “supone la concordancia entre el ojo (verificador de la actividad) y la mano (ejecutora), de manera que cuando la actividad cerebral ha creado los mecanismos para el acto motor, sea preciso y económico. Lo que implica que la visión se libere de la mediación activa entre el cerebro y la mano, pase a ser una simple verificadora de la actividad”<sup>20</sup>. Entonces es la manifestación del sentir, pensar y luego ejecutar coordinadamente con ayuda del factor visual, donde este sentido es el verificador de la actividad hecha por el cuerpo, los estímulos visuales y cerebrales.

Se puede afirmar, que la coordinación visomotriz es la capacidad o habilidad de poder coordinar la parte visual, con las acciones motrices del cuerpo, dándole una importancia a la visión, porque se podría decir que es la encargada de evaluar las posibilidades para esta la ejecución de esta.

### **3.1.3 Relajación-Respiración**

Como es conocido la respiración y la relajación son medios naturales del cuerpo, como un proceso del funcionamiento del cuerpo se plantea que “se necesita energía para mover la máquina de la vida”<sup>21</sup>. La respiración y la relajación son respuesta a un proceso de intercambio de gases, que regula el oxígeno y el dióxido de carbono, en la imagen y percepción corporal estas características son “hilos mediadores en el funcionamiento y respuesta de los factores que componentes analizados en la actividad tónico-postural y equilibrio del

---

<sup>20</sup> BERRUEZO, Pedro. La grafomotricidad: el movimiento de la escritura. En: Dialnet [en línea]. No.6 (2002) <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3745264>>[citado en 30 Septiembre de 2014]

<sup>21</sup> CASTAÑER M. Cameriono O. La educación física en la enseñanza primaria: Una propuesta curricular para la reforma.4 ed, Madrid: 1991. p.72

organismo”<sup>22</sup>. Porque durante práctica de la actividad física la respiración y relajación son utilizadas para mejorar el rendimiento, a través de una buena ejecución controlada del ciclo respiratorio.

Partiendo de esta premisa, se puede indicar, que la actividad es de tipo autónoma, pero ponemos acceder a un control parcial, consciente y voluntario de este proceso, es allí donde se puede intervenir en el proceso de la relajación-respiración. Tomando un relativo control del la inspiración, espiración, apnea y disnea que son las fases que hacen posible el ciclo respiratorio.

En la vida cotidiana existen problemas y conflictos físicos, psicológicos, sociales que configuran situaciones de estrés; hecho acentuado en la actualidad, debido a la sobrecarga de información y al ritmo acelerado de existencia. Pero, “el ser humano dispone de un mecanismo de defensa para responder a las situaciones de estrés: la ansiedad, entendida como reacción emocional ante situaciones ambientales percibidas como amenazantes, es decir, es un estado de activación psíquica y física para hacer frente a ese estrés”<sup>23</sup>.

Si se utiliza este mecanismo de defensa para mejorar las relaciones sociales y familiares, se puede obtener unos beneficios para nuestra salud emocional y física como, un descanso físico, pues a través del control respiratorio podemos hacer un proceso de oxigenación óptimo; disminuir la carga de estrés y tensión mediante actividades como la natación y el yoga, que combinan el control corporal y la respiración.

En definitiva, hablamos de las funciones de la relajación cuando:

- “Se presenta como medio para que el alumno/a consiga vencer los desequilibrios psíquicos y físicos que provoca la ansiedad.

---

<sup>22</sup> Ibid.,p.72

<sup>23</sup> CASTRO, Francisco José. La relajación en educación física. Secuenciación de contenidos. En: efdeportes-Revista Digital [en línea].No.10 (2006)<<http://www.efdeportes.com/efd93/relaja.htm>> [citado en 26 agosto de 2014]

- La relajación permite disponer del cuerpo en las mejores condiciones para cualquier esfuerzo.
- El rendimiento desciende no sólo por falta de activación, sino que un exceso de activación.
- Otra de las funciones de la relajación será disminuir el estado de activación muscular producido por el ejercicio físico en nuestras clases, como preparación para otras asignaturas (vuelta a la calma).<sup>24</sup>

Estas características de la relajación tienen grandes cualidades aplicables a la labor docente, específicamente en la clase de Educación Física, porque en el desarrollo de estas el cuerpo se ve enfrentado a un estrés muscular en diferentes niveles; la relajación se puede aplicar en las primeras partes de las clases, predisponiendo al cuerpo a unas condiciones para mejorar el desempeño durante la clase; al final de las clases se puede aplicar para la vuelta a la calma, disminuyendo el estado de activación muscular, una de estas manifestaciones llamadas FNP (facilitación neuromuscular propioceptiva) este tipo de estiramiento se divide básicamente en: carga, Relajación y estiramiento, utilizando la respiración en la segunda, para llegar a un estado de descanso muscular.

### **3.2 Esquema corporal**

Se inicia dando una definición personal de esquema corporal, que es lo global, intrínseco y extrínseco de un todo llamado cuerpo, su movimiento, conocimiento y manifestaciones tanto físicas como cognitivas que dan cuenta de nuestro manejo corporal.

---

<sup>24</sup> RABADÁN, Iñaki. RODRIGUEZ, Barrios. La respiración y la relajación dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. En: ef deportes-revista digital [en línea].No 146 (2010)<<http://www.efdeportes.com/efd146/la-respiracion-y-la-relajacion-dentro-de-la-educacion.htm>>[citado en 26 agosto de 2014]

Para Loli y Silva “El esquema corporal es la imagen corporal o representación que cada quien tiene de su propio cuerpo, sea en un estado de reposo o en movimiento”<sup>25</sup>; todos los seres humanos tienen una representación corporal a si estemos o no en movimiento parcial o total, tenemos una conciencia de nuestro cuerpo en la cotidianidad y una representación del mismo, dependiendo de la situaciones que hayan experimentado durante la vida.

Se dice que el desarrollo del esquema corporal inicia desde los 6 años de edad llegando a una maduración total o llamado un pleno desarrollo a las edad de los 12 años, edad que aun no han llegado los estudiantes de esta investigación.

El esquema corporal se divide en las siguientes sensaciones:

- “Interceptivas, (viscerales).
- Exteroceptivas, fundamentales logradas por la vista y el tacto.
- Propioceptivas, que nos vienen de los músculos, tendones y articulaciones, y nos informa sobre la contracción o relajación del cuerpo (percepciones de posición y tono muscular”<sup>26</sup>.

Estas sensaciones producidas por el mundo y por el cuerpo contribuyen a la construcción de un esquema corporal, porque a través de estas vamos creando nuestra propia realidad corporal.

### **3.5 Percepción espacial**

Se refiere al conocimiento o toma de conciencia del medio y sus alrededores; es decir, la toma de conciencia del sujeto, de su situación y de sus posibles situaciones en el espacio que le rodea (mide el espacio con su cuerpo), su entorno y los objetos que ése encuentran cerca o lejos de su alcance, en una relación sujeto-sujeto, sujeto-objeto.

---

<sup>25</sup> LOLI, Gerardo. SILVA, Yinelzie. Psicomotricidad, intelecto y afectividad. 1 ed. Lima: Perú Bruño, 2006. p. 56

<sup>26</sup> Ibid.,p.56

Se dice que “abarcar el espacio como aquello que nos rodea: los objetos, los elementos, las personas”<sup>27</sup>. Tener una buena percepción del espacio es ser capaz de situarse, de moverse en este espacio, de orientarse, de tomar varias direcciones, de analizar las situaciones y de representarlas. “La educación de la percepción del espacio es capital para el niño en lo referente a su motricidad, desarrollo intelectual o afectivo y, sobre todo, en su relación con los aprendizajes escolares y supone una relación entre el cuerpo y el medio exterior”<sup>28</sup>.

En términos ya más concretos de la actividad física, el desarrollo de actividades para el conocimiento espacial pretende potenciar en el niño la capacidad de reconocimiento del espacio que ocupa su cuerpo, y dentro del cual es capaz de orientarse.

“El niño construye su espacio a la vez que desarrolla su motricidad. Sin movimiento no llegaría a la percepción espacial, y ésta permite desarrollar la motricidad, el esquema corporal y las capacidades cognitivas”<sup>29</sup>. Mediante el movimiento se hace una relación entre el sujeto y su entorno, esto ayuda a ubicarnos en relación algún objeto; esta misma situación pasa en una interacción sujeto-sujeto para una que con lleva a una ubicación precisa.

Para finalizar la percepción espacial es saber interpretar por medio de los sentidos los estímulos y objetos que están a nuestro alrededor y de nosotros los docentes depende el buen desarrollo y potencializar esta percepción espacial.

---

<sup>27</sup> RODRIGUEZ ABREU, Manuel. Las bases perceptivo-motrices en primaria: la percepción espacial. En:Ef deportes-revista digital [en línea].No 146 (2010) <<http://www.efdeportes.com/efd146/las-bases-perceptivo-motrices-en-primaria.htm>> [citado en 26 agosto de 2014]

<sup>28</sup> Ibid.,

<sup>29</sup>CABALLERO JIMENEZ, Luis. Educación Física de base.[en línea]. <[http://tecnologiaedu.us.es/cursos/35/html/cursos/t03\\_luiscaballero/3-3.htm](http://tecnologiaedu.us.es/cursos/35/html/cursos/t03_luiscaballero/3-3.htm)> [citado en 10 septiembre de 2014]

### 3.5.1 Percepción espacio temporal

Se puede entender por el término de percepción como esa información recibida por medio de nuestros sentidos como: tacto, vista, olfato, gusto y audición, a continuación avanzaremos hacia el término espacio o espacialidad que se refiere al conocimiento o toma de conciencia del medio y sus alrededores.

Para hablar de percepción espacio-temporal es importante tocar el tema de espacialidad, para Le Boulch es “el proceso mediante el cual se perciben, reconocen e incluso se representan mentalmente una serie de relaciones espaciales que facilitarán la relación con el entorno”<sup>30</sup>, estas representaciones mentales, producidas en su gran medida por el empirismo, dan nociones para conocer el entorno y hacer más ameno la relación con este, Le Boulch define tres componentes claves, las cuales las denomina:

Orientación espacial. Que es la capacidad que tenemos para ubicarnos con respecto a los objetos que nos rodean, su madurez es hasta los 6 años “al conjunto de relaciones espaciales simples se les denominan “relaciones topológicas”: delante-detrás, arriba-abajo derecha-izquierda, dentro-fuera, grande-pequeño, alto-bajo”<sup>31</sup>. Deberán estar en un estado de maduración en los estudiantes del Colegio Tabora, ya que las edades promedio van de los 8 a los 10 años.

Organización espacial: es entender las situaciones relativas entre dos objetos, esta logra desarrollar relaciones de tamaño alto, bajo, de altura, arriba, abajo, de espacio, pequeño, grande.

---

<sup>30</sup> LE BOULCH, Jean. El esquema corporal y su génesis: fundamentos teóricos en la educación del movimiento. 1 ed. Buenos Aires: paidós, 1976. p.87

<sup>31</sup> Ibid.,p. 88

Estructuración espacial: es la capacidad de orientar y organizar e interactuar con el mundo exterior, permite que el niño adquiera nociones de profundidad y volumen.

A continuación seguiremos con el termino de temporalidad, Le Boulch que es definida como el “conjunto de acontecimientos que siguen un orden o distribución cronológica y una duración cuantitativa del tiempo transcurrido entre los límites de dichos acontecimientos”<sup>32</sup>, esta afirmación hace entender que el niño en la ejecución del algún movimiento durante la clase de Educación Física o en su vida cotidiana, tiene que prever, su duración, su velocidad de ejecución, un ritmo para que este sea armonioso, la espacio que va utilizar para este.

Para finalizar se relacionan los tres conceptos para formar la percepción espacio temporal como ese conjunto de movimientos y actividades que están sujetas a estos dos conceptos: el espacio y el tiempo. Cualquier movimiento se realiza en un espacio y a la vez consumimos un tiempo. El espacio que ocupamos con nuestro cuerpo nos sirve como referencia para estructurar el espacio del mundo exterior. Los aprendizajes de lectura y escritura dependen, en parte, de la estructuración espacio-temporal. Algunas alteraciones que el niño tiene, como la dislexia, tienen un origen en una perturbación de esta función.

En la búsqueda de mejorar la imagen y percepción corporal se busca la teoría del aprendizaje que tenga el mayor número de características en común en la construcción de conocimiento, se decide por la teoría del aprendizaje del constructivismo porque básicamente es una construcción personal, que plantea unas fases, que son conocimientos previos, la asimilación, acomodación y por último la equilibración. Como se ha planteado anteriormente la imagen y percepción corporal es una construcción individual de conocimiento dependiente de la experiencia y la relación del individuo con la sociedad, también es una

---

<sup>32</sup> Ibid.,p.88

construcción personal e intransferible, estas características dan una relación ideal de la imagen y percepción corporal con la teoría del aprendizaje constructivista.

### **3.6. Constructivismo**

El constructivismo es una teoría del aprendizaje permite que el estudiante trabaje de forma individual, y que haga una construcción personal de su imagen y percepción corporal, ya que en las dos es una elaboración muy personal e intransferible, se dice que “El constructivismo retoma la premisa epistemológica de paradigma “interpretativo” y la aplica al aprendizaje”<sup>33</sup> como se sabe esta teoría del aprendizaje es considerado una actividad cognoscitiva en el proceso del aprendizaje, y se dice que da sentido a la experiencia individual. El constructivismo tiene como base la premisa “la creencia de que los estudiantes son los protagonistas en su propio conocimiento a partir de sus experiencias. El constructivismo se centra en la creación y modificación activa de pensamientos, ideas, y modelos acerca de los fenómenos y afirma que el aprendizaje. Como consecuencia, el aprendizaje es un proceso de autor regulado por la actividad creativa e interpretativa del sujeto epistémico quien le da significado personal al conocimiento, dentro de un contexto sociocultural determinado”<sup>34</sup>

En el constructivismo existen unos principios esenciales que le dan las características al mismo:

- “El aprendiz es activo en cuanto él mismo procesa e integra nueva información a su experiencia previa de aprendizaje.
- El proceso de aprendizaje exige de los participantes la colaboración de cooperación comunicándose con los otros miembros de la comunidad de

---

<sup>33</sup> SOLER. Edna. Constructivismo innovación y enseñanza efectiva.1 ed. Caracas. Editorial Equinoccio, 2006. p. 32

<sup>34</sup> Ibid.,p.33

aprendizaje, a objeto de sinterizar y conferir significado al conocimiento que la comunidad constituye.

- Se mantiene un ambiente auténtico con experiencias de la vida real, evitando un conocimiento fuera de contexto y privado de significado compartido.
- El contacto con otros aprendices en la solución de problemas reales. Construye conexiones más sólidas entre lo aprendido y el desempeño en situaciones concretas de vida.”<sup>35</sup> Las características mencionadas, nos da unos principios y unas características de la teoría del aprendizaje constructivista, de cómo es el comportamiento del docente y alumno en relación a un nuevo conocimiento.

Fundamentadas en estas características han existido diferentes tipos de constructivismo

### **Grafico 2. Tipos de constructivismo**

<b>Exógeno</b>	<b>Dialéctico</b>	<b>Endógeno</b>
Constructivismo exógeno	Constructivismo dialéctico	Constructivismo endógeno
Constructivismo cognitivo	Constructivismo social	Constructivismo radical
Constructivismo centrado en procesar información	Constructivismo social	Constructivismo centrado en modelos mentales
Constructivismo psicológico	Constructivismo sociocultural.	_____

Fuente: SOLER. Edna. Constructivismo innovación y enseñanza efectiva.1 ed. Caracas. Editorial Equinoccio, 2006. p. 37

El constructivismo exógeno, ve al conocimiento como “captación y reconstrucción de la realidad externa”<sup>36</sup> se puede decir que se centra en adquirir información para crear un concepto personal del mundo real, la tarea del docente es que transmita la información por segmentos, el estudiante construye una realidad,” se aprenden contenidos dados por objetivos

<sup>35</sup> Ibid.,p.35

<sup>36</sup> Ibid.,p.40

instruccionales atomizadores y segmentados”<sup>37</sup>. Con las sugerencias dadas por el docente, el estudiante parte de ahí para construir su conocimiento.

Por otra parte el constructivismo endógeno sostiene que “el conocimiento no es una representación fidedigna del mundo externo y que el aprendizaje es resultado de una conducta cognitiva adaptativa”<sup>38</sup> la construcción de un conocimiento está constituido por procesos y estructuras mentales, estas pueden ser modificadas en relación a las nuevas experiencias personales, se puede concluir que los procesos que alimentan este son actividades de interacción social, exploración e investigación.

Otro tipo, es el constructivismo dialéctico, enfatiza “en la naturaleza dialéctica del conocimiento que es el resultado del diálogo interno y lo externo”<sup>39</sup> la relación entre estudiante y el contexto social, cultural, político y religioso, en función de lo que se ha aprendido y lo que se va aprender, este modelo es el más aproximado a la postura de Vygotski.

De los tres tipos de constructivismo el dialectico es el que abarca los otros dos, pues no presenta posturas extremas, con este tipo se desarrolló esta investigación porque tiene características que son utilizadas en la escuela en todos los ámbitos del desarrollo intelectual.

Para esta investigación se han escogido dos que reúnan las características deseadas por el investigador, la primera es un enfoque cognitivo que la esencia es planteada por la teoría de Piaget, este dice que el proceso de conocimiento es individual ya que tiene lugar en la mente de cada ser, donde este tiene representaciones del mundo, se plantea que es un proceso interno donde se relaciona lo nuevo con lo que ya se ha adquirido.

Esto no significa que la interacción con otros individuos este marginada, ya que esta relación potencializa estos procesos pues son generadores de contradicciones que el sujeto se verá en la obligación de superar.

---

<sup>37</sup> Ibid.,p.38

<sup>38</sup> Ibid.,p.38

<sup>39</sup> Ibid.,p.38

El otro enfoque es el constructivismo socio-cultural o dialéctico que inició con Vygostsky este plantea que el conocimiento se adquiere por doble formación, la primera es a nivel intermental como se mencionó anteriormente con el enfoque cognitivo, y posteriormente a nivel intrapsicológico, se plantea que el individuo construye su conocimiento actuando dentro de una sociedad de forma voluntaria, como la transmisión cultural en que los participantes van dándole un sentido a los mensajes y mediante esta interacción crean su propio conocimiento, este ejemplo es aplicable dentro de la vida escolar.

Según Piaget el conocimiento en todos los campos, tanto cognitivo, físico y emocional tienen unas etapas, las cuales las divide de la siguiente manera: en primer lugar encontramos unos conocimientos previos, el individuo con ideas simples, en segundo lugar encontramos la llegada de nuevos conocimientos con los conocimientos previos y en último lugar una apropiación del conocimiento, este proceso se denomina “equilibración, por tanto, es el mecanismo de autorregulación que responde a dos procesos interactuantes en el aprendizaje: la asimilación y la acomodación.

### **3.7 la asimilación**

Es la “vinculación a la organización interna de la estructura respecto al conocimiento experiencial”<sup>40</sup>. Es la relación de unos conocimientos previos con unos conocimientos nuevos para el sujeto, el proceso de asimilación da nuevos aprendizajes, el estudiante tiende a traer al presente comportamientos aprendidos anteriormente que lo llevan a un choque de ideas respecto al objeto de conocimiento.

---

<sup>40</sup> ZUBIRÍA R. Hilda D. El constructivismo en los procesos de enseñanza aprendizaje en el siglo XXI. 1ed. Barcelona. Editorial plaza y Valdés. 2004 p. 45

### **3.8 la acomodación**

“Se refiere al comportamiento reflexivo integrativo, indispensable para producir cambios en el “yo” al descubrir el nuevo objeto de conocimiento y estar en capacidad de mantener un funcionamiento cognitivo equilibrado”<sup>41</sup> a diferencia del primero en este estadio el estudiante mantiene el equilibrio, en este proceso puede ser motivado por factores externos o internos de relación, al cumplir estas fases el individuo llega a la equilibración, que es el último peldaño en la construcción de un nuevo conocimiento.

### **3.9 la equilibración**

“Es producto del interjuego de procesos dinámicos de asimilación y acomodación, por medio de los cuales el individuo es capaz de construir y mantener un orden estructural y funcional en sus sistemas abiertos”<sup>42</sup> La suma de estas partes da una transformación al pensamiento y funcionamiento que implican dicha suma.

En esquema 2 se ve sintetizada las fases planteadas por el constructivismo en el aprendizaje.

---

<sup>41</sup> Ibid.,p. 46

<sup>42</sup> Ibid.,p.46

### Grafico 3. Fases del aprendizaje constructivista



Fuente: Elaboración propia.

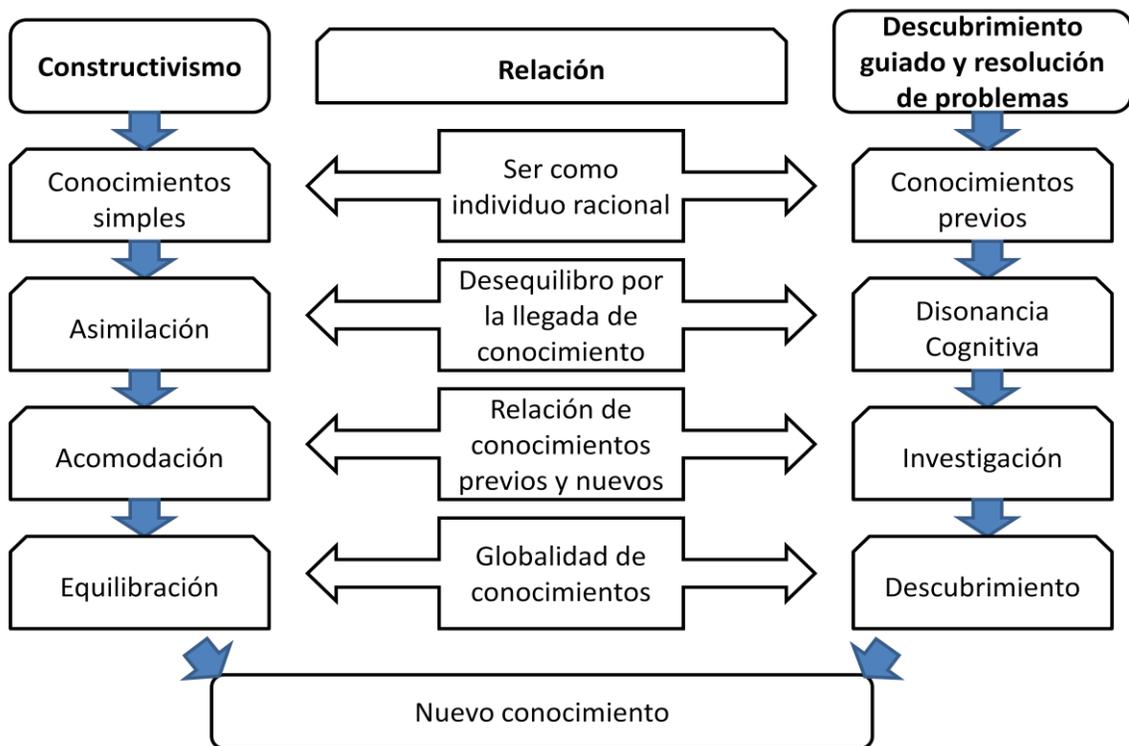
En la búsqueda de unos estilos de enseñanza que articularan la filosofía del constructivismo y los principios esenciales de este, y cumpliera con la etapas de esta teoría del aprendizaje se llega a la conclusión que el descubrimiento guiado y resolución de problemas cumplen con estas características, porque el primero desemboca básicamente en tres etapas: Disonancia cognitiva; qué son los conocimientos del individuo previos al proceso de aprendizaje que va iniciar, llamados en la teoría del aprendizaje constructivista, conocimientos simples; la segunda etapa es la investigación es la asimilación que es la asociación de conocimientos previos con los nuevos, así descritos en la teoría del aprendizaje y la acomodación es la integración de nuevos conocimientos a su esquema corporal y cognitivo; y la tercera etapa es el descubrimiento, que se relaciona con el constructivismo en la equilibración donde el individuo es capaz de mantener un

orden estructural y funcional equilibrado, pasando por todas las fases anteriores mencionadas.

La resolución de problemas cumple también con las características del constructivismo, porque se plantea que este es un paso más adelante del descubrimiento guiado y cumple la función de la última etapa del constructivismo llamada la equilibración. Estos dos estilos de enseñanza tienen la particularidad que relacionan lo físico con lo cognitivo, de tal manera se establece una globalidad en la construcción personal del individuo, en relación a esta investigación tiene relación con la imagen y percepción corporal pues es una construcción física y cognitiva.

**Gráfico 4. Relación estilos de enseñanza, con las características de corte constructivista**

El esquema 3 relaciona las características del constructivismo, con las particulares de los estilos descubrimiento guiado y resolución de problemas planteados por Muska Mosston.



Fuente: Elaboración propia.

### **3.10 Descubrimiento guiado**

Este es estilo de enseñanza es el primero que relaciona la actividad física y la cognitiva, donde se busca una globalidad de la persona, donde esta argumenta que no tiene sentido la distinción entre lo físico y lo intelectual.

“La esencia de este estilo consiste en una relación particular entre el profesor y el alumno donde la secuencia de preguntas del primero conlleva a una serie de respuestas del segundo”<sup>43</sup>. El profesor jamás da la respuesta, por eso es de gran importancia ser preciso con lo que se le comunica al estudiante, esto con el fin de llevar al individuo por un camino correcto y preciso.

Se debe esperar que la respuesta surja del propio alumno, buscando que el mismo haga la construcción de este, a medida que el estudiante da una respuesta errónea o aproximada el docente utiliza como herramientas unas preguntas que lo guiaran hacia la respuesta esperada.

Este estilo de aprendizaje está constituido por unos pasos, el primero llamado preimpacto donde el profesor toma todas las decisiones, aquí el profesor debe buscar un orden lógico, donde produzca respuestas en los estudiantes que lo conducirá hacia el siguiente estímulo.

La fase del impacto es la secuenciación de decisiones tomadas por el alumno y el profesor, descubriendo respuestas significativas tomadas en este caso por el alumno, en esta fase el docente debe ser muy estricto con una serie de reglas: jamás se debe decir la respuesta a los estudiantes porque el fundamento de este estilo es el descubrimiento del participante, se debe esperar que el alumno de respuestas, no importa si son equivocadas, pues en este momento se debe hacer una retroalimentación o feedback.

Y por último la fase del postimpacto, donde el profesor “verifica la respuesta de los alumnos a cada cuestión planteada. En algunas tareas, esta verificación puede

---

<sup>43</sup> MOSSTON. Muska. La enseñanza de la educación física: la reforma de los estilos de enseñanza. 1 ed. Barcelona. Editorial Hispano europea, S.A 1986. p. 199

realizarla los propios alumnos”<sup>44</sup>.El feedback se encuentra estipulado intrínsecamente en los anteriores pasos, pero es reforzado en este último, porque ayuda a un aprendizaje positivo y ameno.

Este estilo está basado

en la disonancia cognitiva, que es la perturbación, que crea una necesidad, y se busca satisfacer la misma a través de preguntas, es decir, un descubrimiento, este se plantea de la siguiente manera:

Disonancia cognitiva-----Investigación-----Descubrimiento.

### **Grafico 5. Fases del aprendizaje planteados por los estilos de aprendizaje**



Fuente: Elaboración propia.

### **3.11 Resolución de problemas.**

Este estilo se ha planteado como un paso adelante en la profundización del descubrimiento guiado porque “mientras que en este último la esencia está constituida por los indicios del profesor y las repuestas del alumno, en aquel se pretende que el alumno encuentre por sí mismo la respuesta con total independencia del profesor. De ahí que este estilo represente el nivel más avanzado de los estilos de enseñanza, pues tan sólo se tiene la dependencia del profesor en el diseño de los problemas”.<sup>45</sup> El alumno es el encargado de iniciar su descubrimiento y crear sus propias opciones, el alumno toma las decisiones a ejecutar y a repetir, el grado de autonomía es más alto. En esencia tiene los mismos pasos que el descubrimiento guiado Disonancia cognitiva----- Investigación-----Descubrimiento, la diferencia es que este lleva a varias

---

<sup>44</sup> Ibid.,p.200

<sup>45</sup> CONTRERAS JORDÁN. Onofre. Didáctica de la educación física: Un enfoque constructivista. 3 ed. Barcelona: Inde;2009 p. 289

alternativas, y el encargado de guiarlas será el estudiante. El principio de este estilo es el estímulo, que es la problemática, la mediación donde el estudiante evalúa las posibles respuestas y por último la respuesta o producción de ideas o respuestas múltiples

## **4. PERSPECTIVA METODOLÓGICA INVESTIGATIVA**

### **4.1 Perspectiva investigativa**

Se toma una perspectiva investigativa crítico social que “articula la explicación y comprensión con el fin de liberar al sujeto de la dependencia del dominio ideológico, es una práctica social cuyo sentido y finalidad es la transformación social, por tanto su punto de partida se ubica en el conocimiento de la situación específica de los grupos.”<sup>46</sup>

“Dependiendo de la situación problema, de la realidad o fenómeno de estudio, la relación sujeto-objeto puede o no ser interactiva. Eso depende fundamentalmente de si la comunidad participa o no en el proceso de investigación y en la concentración de alternativas de solución. El objetivo de estudio, la comunidad, se ve como un punto de partida y llegada, como un todo social dinámico que participa en la estructuración de todo proceso de investigación.”<sup>47</sup>

Esta perspectiva cumple con las características de esta investigación ya que el docente hace parte de la investigación y no maneja al grupo social como un objetivo de estudio, si no que reconoce sus características, capacidades y posibilidades de cambio dentro de una sociedad.

---

<sup>46</sup> CURCIO BARRERA. Carmen. Investigación Cuantitativa:Tres enfoques de investigación en ciencias sociales .Bogotá. Kinesis. 2002.p. 55

<sup>47</sup> Ibid.,p.56

## 4.2 Diseño metodológico

En el desarrollo de la práctica docente en el colegio Tabora IED sede B y para el desarrollo de la investigación es necesario plantear un enfoque metodológico que son las bases filosóficas por las cuales esta direccionada la investigación, partiendo de esta premisa se decide el método de investigación acción del docente porque interviene en el medio escolar y mejora y desarrolla condiciones para el desarrollo de este, y porque cuenta con las características en el hacer del docente de Educación Física.

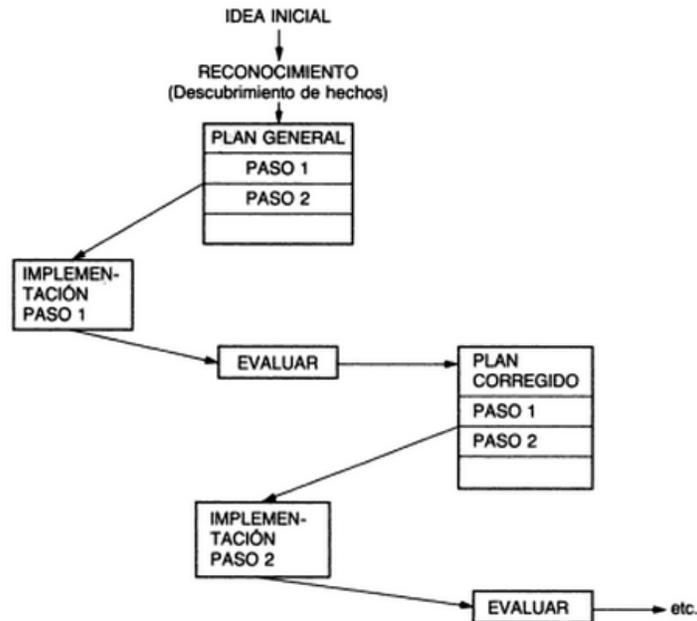
“El término investigación–acción fue propuesto por primera vez en 1944 por el psicólogo social Kurt Lewin y fue desarrollado por Lawrence Stenhouse, Gary Anderson, Carr y Stephen Kemmis. Esta forma de indagación fue puesta a prueba en diversos contextos como la igualdad de oportunidades para obtener empleo, la causa y curación de perjuicios en los niños, la socialización de las bandas callejeras y el mejoramiento en la formación de jóvenes líderes en la Norteamérica de posguerra.”<sup>48</sup> Es ideal para la investigación ya que busca una participación del objeto de estudio y el mejoramiento de características sociales y personales.

Este proceso de investigación está planteado de la siguiente manera:

---

<sup>48</sup> Kemmis, Stephen *Cómo planificar la investigación-acción* [en línea] <[http://www.researchgate.net/publication/44493349\\_Cmo\\_planificar\\_la\\_investigacin\\_accin\\_Stephen\\_Kemmis\\_Robin\\_McTaggart](http://www.researchgate.net/publication/44493349_Cmo_planificar_la_investigacin_accin_Stephen_Kemmis_Robin_McTaggart)>[citado en 26 octubre de 2014].

**Gráfico 6. Modelo investigativo de Kurt Lewis**



Fuente: Modelo de investigación acción de Kurt Lewis interpretado por Kemmis(1980)

En el siguiente gráfico muestra cómo se aplicó a este proyecto los pasos planteados por Kurt Lewis, en la investigación acción del docente, en primer lugar se hizo una contextualización del lugar y la población de la investigación, luego se hizo el diagnóstico de la investigación, con base a los resultados se hizo una propuesta pedagógica para hacer la intervención, esta se implementó y se evaluó, y se hace un rediseño y una segunda aplicación y se evalúan estos resultados.

**Grafico 7. Modelo de investigación acción del docente, aplicados a este proyecto.**



## 4.2 Instrumentos para la recolección de la información

### 4.2.1 Test de colling

- **Objetivo:** evaluar la imagen corporal, auto concepto físico.
- **Estructura:** Imagen corporal
- **Forma de aplicación:** Se le entregara el formato a los estudiantes y deberán diligenciarlo en su totalidad, en el test se encuentran dos preguntas, “Es una escala gráfica de siluetas que evalúa la insatisfacción con la imagen corporal. Consiste en 7 figuras de niñas y 7 de niños que conforman una graduación desde una silueta muy delgada hasta una que presenta un sobrepeso importante. Las respuestas se califican con una puntuación de 1 a 7 respectivamente. Cada niño debe elegir la figura que representa “cómo se ve” y la que representa “cómo le gustaría verse”.<sup>49</sup>
- **Forma de evaluación:** Se considera que un niño se encuentra insatisfecho con su imagen corporal cuando desea verse, al menos, una figura más delgada u obesa de aquella con la que se percibe. Esta escala presenta un coeficiente de consistencia interna de .71 en relación a la imagen percibida como actual y .59 en relación a la imagen corporal deseada, para evaluar este test se y aplicara una gráficas con valores numéricos de 1 si tiene la respuesta igual en las dos imágenes para volver más fácil la interpretación.

---

<sup>49</sup> ELIZATHE, Luciana MURAWSKI, Brenda. CUSTODIO Jéscica. Riesgo de trastorno alimentario en niños escolarizados de Buenos Aires: su asociación con perfeccionismo. En: Revista Mexicana de trastornos alimenticios. No 17 (2012) p.109

#### 4.2.2 Encuesta sobre la imagen y percepción corporal

- **Objetivo:** Evaluar la imagen y percepción corporal de los estudiantes.
- **Estructura:** Imagen Corporal: Coordinación visomotriz, Relajación respiración, equilibrio: 9 preguntas.  
Esquema corporal: 3 preguntas  
Percepción espacial: Percepción espacio-temporal: 6 preguntas  
Para cada categoría de análisis existe un número de preguntas para evaluar dichas categorías.
- **Forma de aplicación:** El estudiante deberá marcar si o no de acuerdo a su experiencia y a las preguntas.
- **Forma de evaluación:** La totalidad de las preguntas están diseñadas de forma afirmativa, es decir si el estudiante marca no, es porque no tiene un dominio dentro de las categorías de la imagen y percepción corporal.

#### 4.2.3 Diario de campo

- **Objetivo:** Registrar todo lo ocurrido durante la intervención en el Colegio Tabora IED sede B,
- **Estructura:** Los estilos de corte constructivista en relación a la imagen y percepción corporal, desde el diario de campo, poder evaluar la relación de estos con el desarrollo de la clase, y su aplicación.
- **Forma de aplicación:** Diligenciar el formato registrar los sucedido durante la clase en relación con las categorías de análisis.
- **Forma de evaluación:** Para el análisis de los diarios de campo se utilizara una rejilla donde se le asignara un color a cada una de las dimensiones de la imagen y percepción corporal, y se ubicaran los constantes de cada categoría de análisis.

#### 4.2.4 Test de equilibrio estático.

- **Objetivo:** Evaluar el equilibrio estático de los participantes
- **Estructura:** Equilibrio dinámico que se encuentra dentro la categoría de análisis imagen corporal.
- **Forma de aplicación:** El participante deberá ubicarse en posición erguida, con un pie sobre una tabla de 3 cm de ancho, y deberá flexionar el otro pie llevando el talón al glúteo.
- **Forma de evaluación:** Se contabilizaran el numero de intentos que necesita el ejecutante para lograr mantener el equilibrio durante un minuto

La escala de valoración de acuerdo con los resultados:

INTENTOS	PUNTUACIÓN	VALORACIÓN
1	10	Excelente
2	8	Bueno
3	6	Regular
4 - 14	4	Deficiente.
15	0	Malo

#### 4.2.5 Test de equilibrio dinámico

- **Objetivo:** Evaluar el equilibrio dinámico de los participantes.
- **Estructura:** Este test evalúa el equilibrio dinámico ya que los estudiantes deben desplazarse durante la aplicación sobre un banco, que el desplazamiento es una de las características de este ideal de equilibrio.
- **Forma de aplicación:** La prueba consiste en pasar caminando lo más rápido posible sin caerse de un lado al otro de la barra, descalzos con la mano en la cintura. Barra de 5 cms de ancho, durante 30 segundos.

---

<sup>50</sup> TENA, Laura. TENA, Maria. HERNANDEZ, Antonia. Valoracion del rendimiento deportivo bloque: equilibrio.[en línea]. < <http://es.slideshare.net/alcahuetilla2010/pruebas-para-medir-el-equilibrio-de-las-personas> [citado en 28 Mayo de 2014]

- **Forma de evaluación:** se mide el número de intentos durante 30 segundos.

Si pisa fuera del banco o se apoya con alguna parte de su cuerpo se cuenta como intento.

Los resultados se evalúan de acuerdo con la siguiente tabla de valoración

INTENTOS	PUNTUACIÓN	VALORACIÓN
1	0	Excelente
2	4	Bueno
3	6	Regular
4 - 14	8	Deficiente.
15	10	Malo

### 4.3 Resultados esperados

En la aplicación de este proyecto de investigación en los estudiantes de grado tercero 2014-2 y cuarto 2015-1 del Colegio Tabora IED sede B en la jornada de la tarde, que mediante la aplicación de los estilos de enseñanza de corte constructivista como el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, se incida en la imagen y percepción corporal de forma positiva.

#### 4.3.1. Resultados esperados en los aspectos pedagógicos

Este proyecto se basa en un modelo constructivista, tomándolo como el proceso más adecuado en la práctica de nosotros los docentes en formación llevándolos a un ámbito real o práctica. En el enfoque pedagógico esta teoría sostiene que el Conocimiento no se descubre, se construye: el alumno construye su conocimiento a partir de su propia forma de ser, pensar e interpretar la información. Desde esta perspectiva, el alumno es un ser responsable que participa activamente en su proceso de aprendizaje.

---

<sup>51</sup> Ibid.,

La teoría Constructivista plantea el concebir el aprendizaje como un proceso interno de construcción, en donde el individuo participa activamente adquiriendo estructuras cada vez más complejas, a las que se les denomina estadio .Se espera que el estudiante construya su propio aprendizaje y que mediante su trabajo autónomo, y mejore su imagen y percepción corporal.

#### **4.3.2. Resultados esperados , aspectos didácticos**

Se espera que el estudiante de tercer grado y cuarto del colegio Tabora IED sede B jornada tarde, mejoren su imagen y percepción corporal, mediante actividades grupales e individuales, donde se integre lo cognitivo y lo físico. Esto se lograra mediante actividades que se planteen de forma innovadora, estimulante, divertida y segura.

#### **4.3.3. Resultados esperados, aspectos metodológicos**

En el aspecto metodológico se espera que mediante los estilos de corte constructivista como el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, incida positivamente en las actividades de la clase de Educación Física, encaminada a la imagen y percepción corporal de los estudiantes del Colegio Tabora IED sede B, del grado tercero de la jornada tarde.

#### **4.5 Cronograma de actividades**

<b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2015-1</b>	
<b>FECHA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>27-ene-15</b>	Entrega de las 12 sesiones de clase para la aplicación
<b>05-feb-15</b>	Primera sesión de clase colegio Tabora IED jornada tarde, aplicación de test y encuestas

<b>5-feb-15 al 30 abr-15</b>	Aplicación de la propuesta pedagógica con cada uno de sus contenidos( <b><u>ver secuenciación de contenidos</u></b> )
<b>5-feb-15 al 30 abr-15</b>	Diario de campo: registro diario en el grupo de la aplicación de la investigación
<b>30-abr-15</b>	Última sesión de clase aplicación de test y encuestas
<b>01-02-03-may-15</b>	Análisis de los resultados y de la aplicación de test

<b>CRONOGRAMA 2014-2</b>	
<b>FECHA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
14-ago-14	Inicio de la práctica, aplicación de test.
14-ago-14-06- Nov-14	Desarrollo de la practica pedagogica 12 sesiones de clase
06-nov-14	segunda aplicación de los test
23-nov-14	Entrega del documento al docente asesor Con el análisis de los diferentes instrumentos de investigación aplicados

## 5. PROPUESTA PEDAGÓGICA

### 5.1. PRESENTACIÓN

Una propuesta pedagógica Se trata de aquella acción que promueve una aplicación de la didáctica para el desarrollo de ciertos conocimientos.<sup>52</sup> Teniendo como base esta definición se hizo un diagnóstico donde tuvimos el primer acercamiento a la problemática, mediante la indagación y preguntas a los practicantes de la Universidad Libre, donde se pudo evidenciar que los estudiantes del Colegio Tabora IED sede B jornada tarde del grado tercero tenían problemáticas relación a su imagen y percepción corporal.

Se aplico unos mecanismos de evaluación para confirmar dicha problemática, de acuerdo con los resultados se desarrollaran 12 sesiones de clase utilizando los estilos de enseñanza de corte constructivista para que incidan en la imagen y percepción corporal, esta propuesta está dirigida a los estudiantes del Colegio Tabora IED Sede B, jornada tarde, esté se encuentra ubicado en el barrio: Santa María de Lago, Localidad Engativá, en la ciudad de Bogotá D.C. Donde se utilizara los estilos de corte constructivista como el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

La propuesta metodológica consta de unos fundamentos que son la base para el desarrollo de esta, un propósito general que articula las bases de esta propuesta, unos propósitos específicos, unas metas didácticas, la secuenciación de contenidos donde se detalla las 12 sesiones y los temas que se desarrollaran, la metodología describiendo los estilos de enseñanza a utilizar dentro de las clases de educación física y finalmente los mecanismos de evaluación a utilizar.

---

<sup>52</sup> Definición.de "Propuesta pedagógica [En línea]< Definición de propuesta pedagógica - Qué es, Significado y Concepto <http://definicion.de/propuesta-pedagogica/#ixzz3PiBaVDS3>> [citado en 20 Enero de 2015]

## **5.2 MODELO PEDAGÓGICO DEL COLEGIO TABORA IED SEDE B**

El modelo pedagógico está plasmado en su manual de convivencia y en la página de la secretaria de educación de la siguiente manera “Somos una Institución Educativa Pública organizada por ciclos desde el jardín hasta grado once que ofrece una propuesta pedagógica basada en el modelo de aprendizaje desarrollista cognitivo, orientada a la sana convivencia, la globalización y transferencia del conocimiento, con enfoque proyectual, con énfasis en ciencias administrativas.

Formamos seres humanos con valores éticos, culturales, sociales y líderes en el campo laboral que transforman positivamente su propia realidad mediante el desarrollo del pensamiento crítico, creativo, científico, tecnológico y emprendedor.”<sup>53</sup>

Este modelo pedagógico de la institución se puede relacionar con esta propuesta en los fundamentos axiológicos planteados en la misma, en la búsqueda de espacios adecuados para el aprendizaje, la sana convivencia. Los estilos de enseñanza de corte constructivista, dan una relativa libertad de respuestas que desarrolla pensamientos críticos, creativos y emprendedores.

## **5.3 FUNDAMENTOS**

### **5.3.1 Fundamento pedagógico**

“El constructivismo retoma las premisas epistemológicas del paradigma interpretativo y las aplica al aprendizaje, considerado una actividad cognositiva del aprendiz, quien organiza y da sentido a la experiencia individual”<sup>54</sup> de esta

---

<sup>53</sup> SECRETARIA DE EDUCACIÓN DE BOGOTÁ D.C Colegio Tabora Institución Educativa Distrital “Gestores de Tecnología Socioempresarial” [En línea] <[http://colegio.redp.edu.co/tabora/index.php?option=com\\_content&view=section&id=3&Itemid=7](http://colegio.redp.edu.co/tabora/index.php?option=com_content&view=section&id=3&Itemid=7)> [citado en 17 Marzo de 2014]

<sup>54</sup> SOLER. Edna. Constructivismo innovación y enseñanza efectiva.1 ed. Caracas. Editorial Equinoccio, 2006. p. 32

manera se habla que el constructivismo es la creencia que los estudiantes son los protagonistas de su propio conocimiento, el fundamento del constructivismo es la modificación de sus pensamientos.

Este nos ofrece un enfoque diferente, la experiencia es lo que vivimos en el mundo real, y modifica nuestra forma de pensar y actuar.

Según Piaget el conocimiento en todo los campos, tanto cognitivo, físico y emocional tienen unas etapas que resalta que son: unos conocimientos previos, el individuo con ideas simples La equilibración, por tanto, es el mecanismo de autorregulación que responde a dos procesos interactuantes en el aprendizaje: la asimilación y la acomodación.

La asimilación es la organización que se realiza en ser aprendiz, donde vincula lo aprendido con los nuevos conocimientos que están llegando, y la acomodación es cuando el sujeto por un comportamiento crítico y reflexivo integra eficientemente sus conocimientos para mantener un equilibrio y desarrollar nuevas posturas intelectuales. La equilibración “Es producto del interjuego de procesos dinámicos de asimilación y acomodación, por medio de los cuales el individuo es capaz de construir y mantener un orden estructural y funcional en sus sistemas abiertos”<sup>55</sup>

### **5.3.2 Fundamento Metodológico**

#### **5.3.2.1 Descubrimiento guiado**

Es el primer estilo que implica la labor que el estudiante descubra, busca una relación entre lo físico y lo cognitivo, ya que busca una globalidad de la persona, sin dejar a un lado ninguna de estas, dejando a un lado el paradigma de lo físico y lo cognitivo no se pueden desarrollar al tiempo.

---

<sup>55</sup> Ibid.,p. 46

Este estilo inicia con la disonancia cognitiva, que es una perturbación en las tareas cognitivas que busca que el alumno busque una solución a la problemática planteada, esta es guiada por el docente, esta finaliza en el descubrimiento de un nuevo conocimiento.

Los objetivos de este estilo de enseñanza es que el alumno logre descubrir, pero haciendo una relación entre el estímulo presentado por el profesor y la respuesta del alumno.

La toma de las decisiones recae en el profesor en la fase de impacto: donde este plantea los objetivos y diseña las preguntas que utilizara para guiar a los estudiantes a este, dependiendo del tipo de respuesta el docente debe estar preparado para ofrecer un nuevo indicio que guie al alumno al objetivo deseado.

La siguiente es la fase del impacto, donde el actor principal es el alumno pues el tiene la potestad de las decisiones al tomar, el docente deberá tomar una postura, es decir seguir unas reglas: jamás decir le respuesta, ofrecer retroalimentación, ser paciente en esperar la respuesta del alumno.

La última fase llamada postimpacto el profesor evalúa las respuestas de los alumnos a cada pregunta que se ha planteado y se mantiene un feedback dentro del proceso.

#### **5.3.2.2 Resolución de problemas.**

En este estilo el alumno es el encargado de hallar el nuevo conocimiento, mientras el anterior, la esencia eran las preguntas que daba el docente para guiar el proceso, en este pretende que el alumno llegue por si mismo, este le da una mayor protagonismo al estudiante, pues este evaluara y diseñara las posibles respuestas.

El papel del docente será de diseñar la problemática, pueden existir múltiples respuestas por parte del niño, es allí donde este desarrollara un pensamiento crítico para decidir cuál es la solución más indicada.

### 5.3.2.3 Fundamento axiológico

Se busca en esencia “ofrecerle una educación moral es la exigencia de la educación de hoy. El objetivo central es señalar el sentido de la educación como tarea esencialmente humanizadora y humanística.”<sup>56</sup> “Se dirige a la persona humana en cuanto a cómo potenciar sus capacidades y cómo superar sus limitaciones”<sup>57</sup>

La construcción de unos estudiantes humanistas en que se busque “profundizar en la esencia y la naturaleza de la persona, así como reconocer las dimensiones personales que hoy se le asignan se encuentran en la esencia del ser personal, es decir, en sus atributos propios. Desde el momento en que se concibe un nuevo ser humano, recibe toda la naturaleza humana, y con ella, toda su dignidad; por tanto, el hombre ya es persona aun antes de nacer; Esa persona en su unidad compuesta de alma y cuerpo, y aunque ambos son dos realidades distintas, forman una unidad inseparable de acuerdo con su índole espíritu-corpórea”<sup>58</sup>

Teniendo en cuenta esta unidad inseparable se busca mediante la clase de educación física que el estudiante sea un persona humana y mediante la metodología que se implementara que mejore su atención durante la clase.

### 5.3.2.4 Fundamento Psicomotor

Lo que se busca con este fundamento psicomotor es derrumbar la función tradicional de la escuela al limitarse única y exclusivamente a los aprendizajes intelectuales (lectura, escritura, calculo etc...) si no que tiene que dirigirse al desarrollo de la personalidad del niño en una forma global, adjuntando el conocimiento y aprendizaje por medio del juego y de la interacción corporal individual y grupal en la clase de Educación Física.

---

<sup>56</sup> QUINTANA CABANAS José María. Antropología pedagógica: persona humana En: VILLALOBOS PÉREZ. Elvia Didáctica integrativa y el proceso de aprendizaje .México DF:Editorial trillas, 2002. P.19

<sup>57</sup> Ibid.,p.19

<sup>58</sup> Ibid.,p.21

Todos los cuerpos a simple vista se pueden detallar físicamente y se puede obtener una imagen propia y única del mismo, los organismos son evidentes pero al detallarlos a mayor escala y saber cómo inspeccionar dentro de estos cuerpos aparece la parte psicomotriz quien es la encargada de postular los aspectos sensoriales, neurológicos, psíquicos y sobre todo un buen desarrollo de todo su esquema corporal desde la edad temprana o estimulación precoz.

Para garantizar este fundamento es necesario que los estudiantes aprendan por medio de la práctica pedagógica, aprender por medio de la praxis, pero respetando el ritmo de aprendizaje que cada uno tiene, es necesario que los niños aprendan haciendo y construyan su conocimiento autónomo, físico, psicológico, crítico.

## **5.4 PROPÓSITOS**

### **5.4.1 GENERAL**

Mejorar la imagen y percepción corporal de los estudiantes del Colegio Tabora IED sede B jornada tarde que se encuentran en las edades 7 a 10 años de edad durante la clase de educación física.

### **5.4.2 ESPECÍFICOS**

- Mejorar la imagen y percepción corporal, mediante los estilos de enseñanza descubrimiento guiado y resolución para desarrollar la globalidad en lo cognitivo y físico.
- Mejorar las relaciones sociales, mediante actividades enfocadas a la imagen y percepción corporal, para crear ambientes de aprendizaje ameno.
- Optimizar la autoestima de los estudiantes, mediante actividades de reconocimiento corporal, para potencializar su seguridad corporal.

## 5.5 METAS DIDÁCTICAS

CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
ESQUEMA CORPORAL	LOGRO	Explora las diversas posibilidades de movimientos de su cuerpo.
	INDICADOR	*Ejecuta con su cuerpo diferentes movimientos que impliquen un dominio corporal. *Diferencia los movimientos de tren superior y tren inferior.
EQUILIBRIO	LOGRO	Mantiene el equilibrio en superficies planas y de poca altura.
	INDICADOR	*Logra caminar por el borde de un andén, en una distancia de 10 mts sin caer. *Controla su cuerpo apoyado en un solo pie durante 1 minuto.
COORDINACIÓN VISOMOTRIZ	LOGRO	Expresa una buena coordinación visomanual como visopedica en sus actividades.
	INDICADOR	*Logra hacer 20 pases aéreos utilizando una pelota de tenis a un compañero de su salón sin dejar caer la pelota. *Responde con precisión movimientos corporales como saltar, correr, girar y caminar hacia adelante y atrás.
PERCEPCIÓN ESPACIAL	LOGRO	Demuestra con claridad un buen posicionamiento espacial dentro de las actividades
	INDICADOR	*Ejecuta con eficiencia lanzamientos de balones y lo logra atrapar dentro de un espacio de 3 mts x 3 mts *se ubica en el patio de clase sin obstaculizar a sus compañeros para la ejecución de actividades
PERCEPCIÓN ESPACIO-TEMPORAL	LOGRO	Diferencia la velocidad de ejecución con el espacio donde hace la práctica.
	INDICADOR	*Logra atrapar un balón a 15 mts de distancia lanzado al aire. *Ejecuta una carrera de 50 mts con obstáculos visuales y físicos.
RELAJACIÓN-RESPIRACIÓN	LOGRO	Mantiene un control respiratorio en la ejecución de actividades
	INDICADOR	*Controla su respiración para completar el recorrido de un aro soplando una pelota *Ejecuta la respiración abdominal y torácica.

## 5.6 METODOLOGÍA

Los estilos de enseñanza planteados por Muska Mosston descubrimiento guiado y resolución de problemas, a continuación se lleva estos estilos a la realidad dentro del Colegio Tabora IED sede B.

### 5.6.1 Descubrimiento guiado

Dentro de los estilos de enseñanza, el descubrimiento guiado es uno de los más importantes por no decir que es el más importante porque es el primero que el estudiante va a aplicar cognitivamente, por lo tanto va a dar un paso primordial en su motricidad.

Este estilo en las clases de educación física se aplicará en la serie de actividades asignadas por el docente y que están formuladas en el plan de

contenidos dando una serie de pautas o instrucciones básicas para la mejora y la buena aplicación por parte de los alumnos.

### **5.6.2 Resolución de problemas.**

El estilo de enseñanza de resolución de problemas está encaminado dentro del grupo de estilos que implican un conocimiento más adelantado al alumnado. Es un estilo diferente, es decir, para un problema son válidas muchas soluciones. Por lo tanto, este estilo es conveniente para situaciones abiertas en las que la eficacia no esté limitada a una respuesta determinada.

Este estilo es muy utilizado en las actividades propuestas en la clase de educación física porque despierta el trabajo en equipo de los alumnos para darle solución a la meta designada.

## 5.5 SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS 2015-1					
No Sesión	Fecha	Unidad,tema y subtema	Meta didáctica	categorías de análisis asociadas	Instrumento(s) Aplicado(s)
1	29-ene-15	U:Imagen y percepción corporal	LO Explora las diversas posibilidades de movimientos de su cuerpo.	Asimilación	*Diario de campo. *Test de equilibrio dinámico y estático, Test de colling, Encuesta de imagen y percepción corporal
		T: Diagnostico	IN Ejecuta con su cuerpo diferentes movimientos que impliquen un dominio corporal.		
		S:Test y encuesta	IN Diferencia los movimientos de tren superior y tren inferior.		
2	05-feb-15	U:Imagen y percepción corporal	LO Explora las diversas posibilidades de movimientos de su cuerpo.	Asimilación	Diario de campo
		T: Esquema Corporal	IN Ejecuta con su cuerpo diferentes movimientos que impliquen un dominio corporal.		
			IN Diferencia los movimientos de tren superior y tren inferior.		
3	12-feb-15	U:Imagen y percepción corporal	LO Explora las diversas posibilidades de movimientos de su cuerpo.	Asimilación	Diario de campo
		T: Esquema Corporal	IN Ejecuta con su cuerpo diferentes movimientos que impliquen un dominio corporal.		
			IN Diferencia los movimientos de tren superior y tren inferior.		
4	19-feb-15	U:Imagen y percepción corporal	LO Mantiene el equilibrio en superficies planas y de poca altura..	Asimilación	Diario de campo
		T: Equilibrio	IN Logra caminar por el borde de un anden, en una distancia de 10 mts sin caer.		
			IN Controla su cuerpo apoyado en un solo pie durante 1 minuto.		
5	26-feb-15	U:Imagen y percepción corporal	LO Mantiene el equilibrio en superficies planas y de poca altura..	Asimilación	Diario de campo
		T: Equilibrio	IN Logra caminar por el borde de un anden, en una distancia de 10 mts sin caer.		
			IN Controla su cuerpo apoyado en un solo pie durante 1 minuto.		
6	05-mar-15	U:Imagen y percepción corporal	LO Expresa una buena coordinación visomanual como visopedica en sus actividades.	Asimilación	Diario de campo
		T: Coordinación Visomotriz	IN Logra hacer 20 pases aereos utilizando una pelota de tenis a un compañero de su salón sin dejar caer la pelota.		
			IN *Responde con precisión movimientos corporales como saltar, correr, girar y caminar hacia adelante y atrás.		
7	12-mar-15	U:Imagen y percepción corporal	LO Expresa una buena coordinación visomanual como visopedica en sus actividades.	Asimilación	Diario de campo
		T: Coordinación Visomotriz	IN Logra hacer 20 pases aereos utilizando una pelota de tenis a un compañero de su salón sin dejar caer la pelota.		
			IN *Responde con precisión movimientos corporales como saltar, correr, girar y caminar hacia adelante y atrás.		
8	19-mar-15	U:Imagen y percepción corporal	LO Demuestra con claridad un buen posicionamiento espacial dentro de las actividades.	Asimilación	Diario de campo
		T: Esquema Corporal	IN Ejecuta con eficiencia lanzamientos de balones y lo logra atrapar dentro de un espacio de 3 mts x 3 mts		
		S:Percepción espacial	IN Se ubica en el patio de clase sin obstaculizar a sus compañeros para la ejecución de actividades.		
9	26-mar-15	U:Imagen y percepción corporal	LO Demuestra con claridad un buen posicionamiento espacial dentro de las actividades.	Asimilación	Diario de campo
		T: Esquema Corporal	IN Ejecuta con eficiencia lanzamientos de balones y lo logra atrapar dentro de un espacio de 3 mts x 3 mts		
		S:Percepción espacial	IN Se ubica en el patio de clase sin obstaculizar a sus compañeros para la ejecución de actividades.		
10	09-abr-15	U:Imagen y percepción corporal	LO Demuestra con claridad un buen posicionamiento espacial dentro de las actividades.	Acomodación	Diario de campo
		T: Percepción espacio-temporal	IN Ejecuta con eficiencia lanzamientos de balones y lo logra atrapar dentro de un espacio de 3 mts x 3 mts		
		S:Orientación y organización espacial	IN Se ubica en el patio de clase sin obstaculizar a sus compañeros para la ejecución de actividades.		
11	16-abr-15	U:Imagen y percepción corporal	LO Mantiene un control respiratorio en la ejecución de actividades .	Acomodación	Diario de campo
		T: Relajación-respiración	IN Controla su respiración para completar el recorrido de un aro soplando una pelota.		
			IN Ejecuta la respiración abdominal y toraxica.		
12	23-abr-15	U:Imagen y percepción corporal	LO Explora las diversas posibilidades de movimientos de su cuerpo.	Equilibración	*Diario de campo. *Test de equilibrio dinámico y estático, Test de colling, Encuesta de imagen y percepción corporal
		T: Diagnostico	IN Ejecuta con su cuerpo diferentes movimientos que impliquen un dominio corporal.		
		S:Test y encuesta	IN Diferencia los movimientos de tren superior y tren inferior.		

## **5.8 MECANISMOS DE EVALUACIÓN**

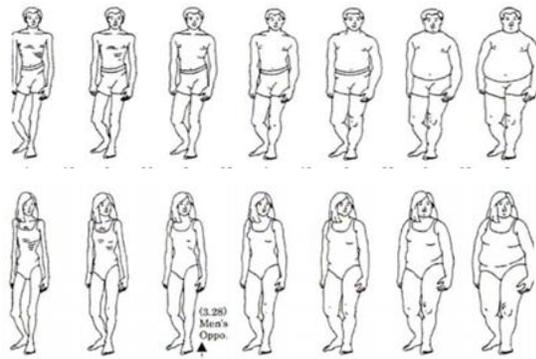
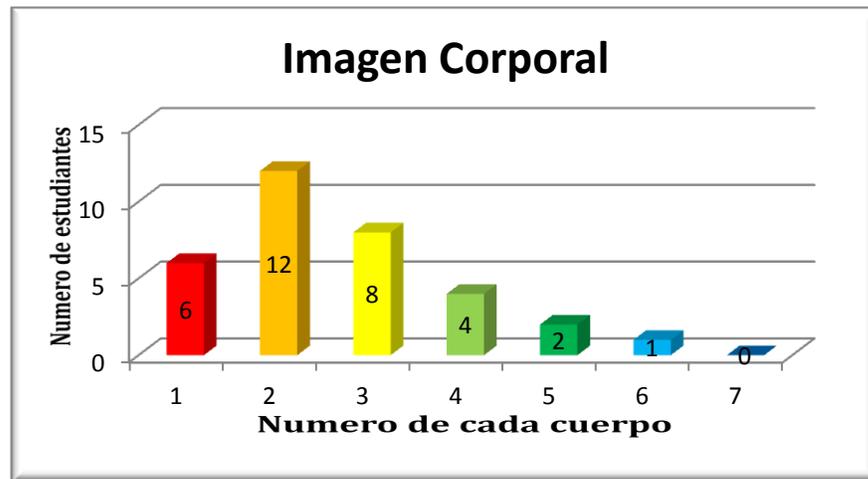
- Comparación de los resultados de los test practicados al principio y al final.
- Los estudiantes que cumplan con los logros e indicadores planteados en cada una de las dimensiones propuestas.
- Que mejoren su imagen y percepción corporal en relación con la encuesta.
- Cambios dentro de las actividades a nivel actitudinal, en la ejecución de las actividades, será evidenciado mediante el diario de campo.

## **5.9 RECURSOS.**

- Balones.
- Test
- Espacio.
- Conos
- Colchonetas
- Lasos
- Balones
- Tizas
- 100 fotocopias test de Colling y encuesta de imagen y percepción corporal.

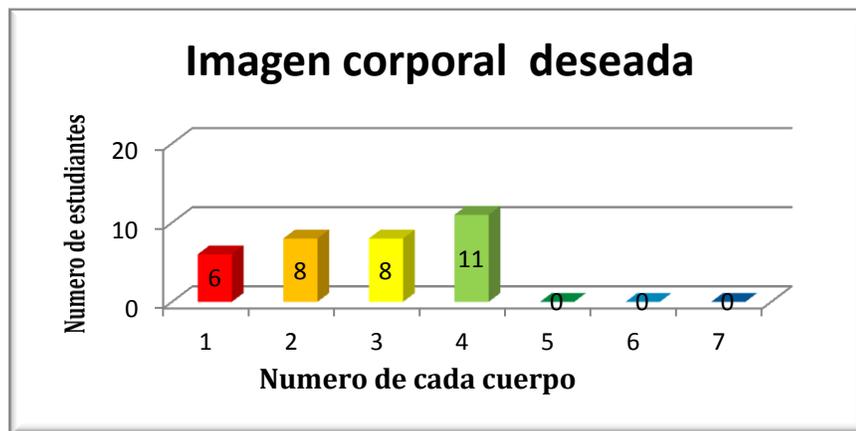
## 6. ANÁLISIS DE RESULTADOS.

### 6.1 Imagen corporal 1 aplicación



Con base a los mecanismos de evaluación planteados anteriormente se puede decir que: En esta primera aplicación se infiere que los estudiantes del Colegio Tabora IED Sede B jornada tarde, su imagen corporal se asimilan mayormente a la figura No 2, que es una figura delgada en ambos géneros, se entiende que este es el autoconcepto de cada uno.

Debajo de cada la grafica se ven los cuerpos a que corresponden cada numero el caso se hombre y mujer



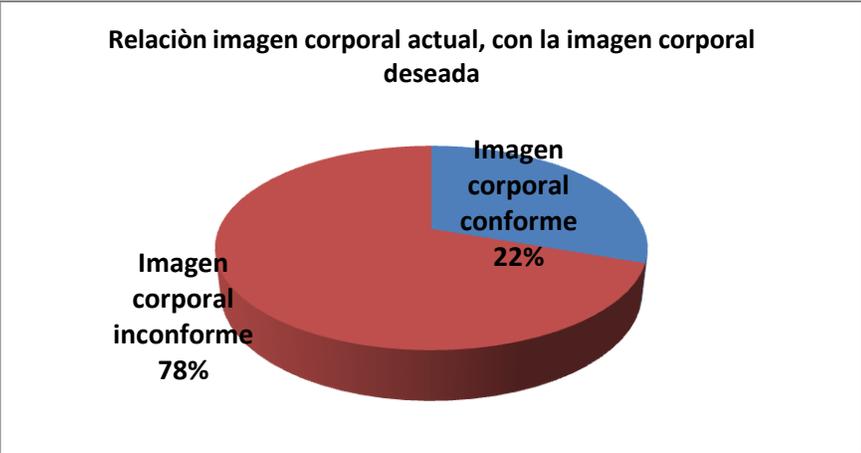
En relación la imagen corporal actual y deseada los estudiantes difieren en gran medida con la primera respuesta, se evidencia un poco aceptación con su imagen corporal actual, buscando una diferente.

Se logra evidenciar una tendencia a que sí la imagen corporal es de tipo con sobrepeso se desea ser más delgado. Las personas que se identifican con la imagen de contextura delgada tienen una mayor aceptación de esta, ya que marcan la misma figura o la figura siguiente no existiendo una variación mayor.

Las personas que marcaron la figura con una contextura normal (figura 4) volvieron a marcar la misma figura, existiendo una mayor aceptación a esta.

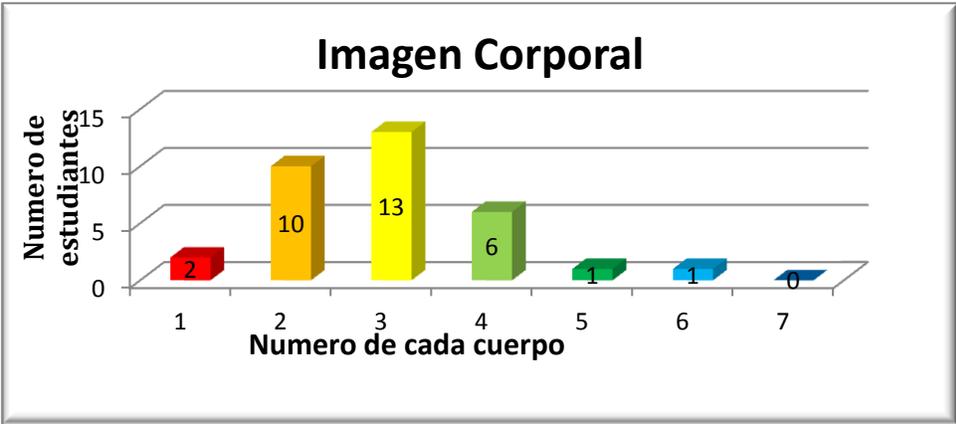
Las personas que marcan la figura 3 desean en un 60% ser más delgadas.

Esto podemos concluir que los prototipos de imagen corporal se ven fuertemente marcados dentro de los alumnos del colegio Tabora IED, y existe una tendencia a ser más delgado.

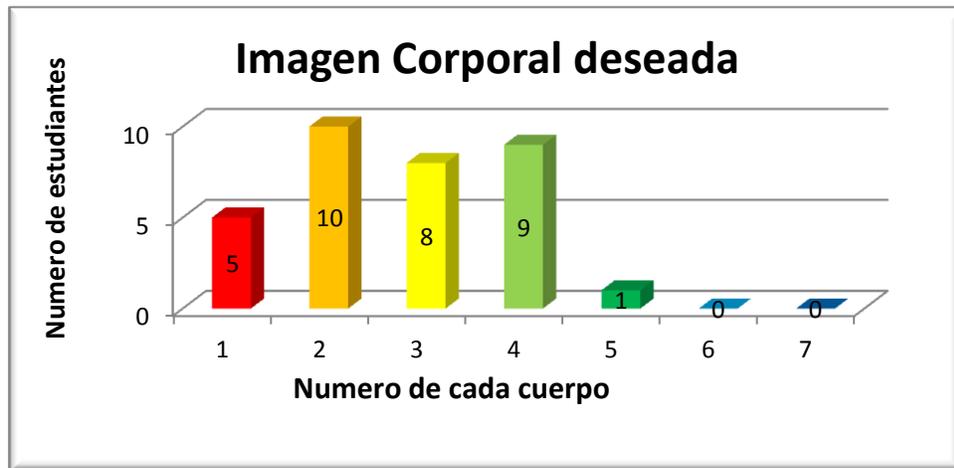


Esto evidencia que las personas que marcaron la figura 1 y 4 que es equivalente al 22% de la población se encuentra conforme, pero que los demás buscan en su mayoría ser más delgados, la única persona que da marca la figura 6 que demuestra una prototipo de obesidad desea ser más delgado, por la presión social, se evidencia el inconformismo corporal y el deseo de cambios físicamente.

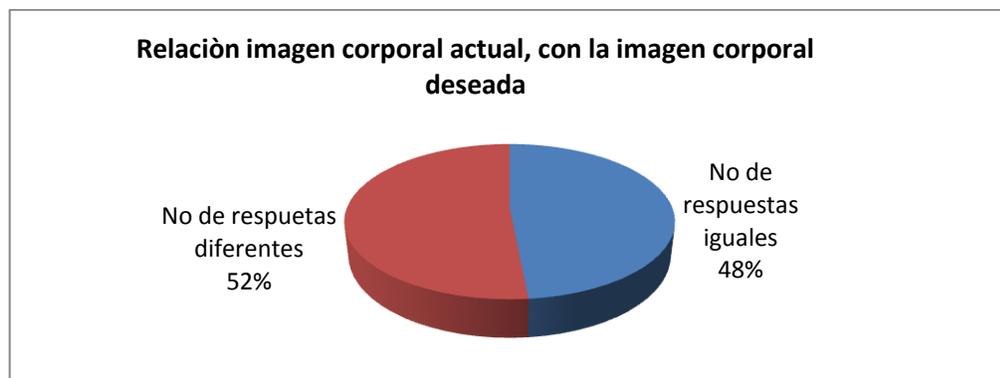
**6.2 imagen corporal 2 aplicación**



Se ve una tendencia hacia el cuerpo número 3, y el cuerpo 2 tiene una alta aceptación, un cuerpo delgado y un poco esbelto, se reconoce el cuerpo así tenga una fisionomía de sobre peso, ya se reconoce.

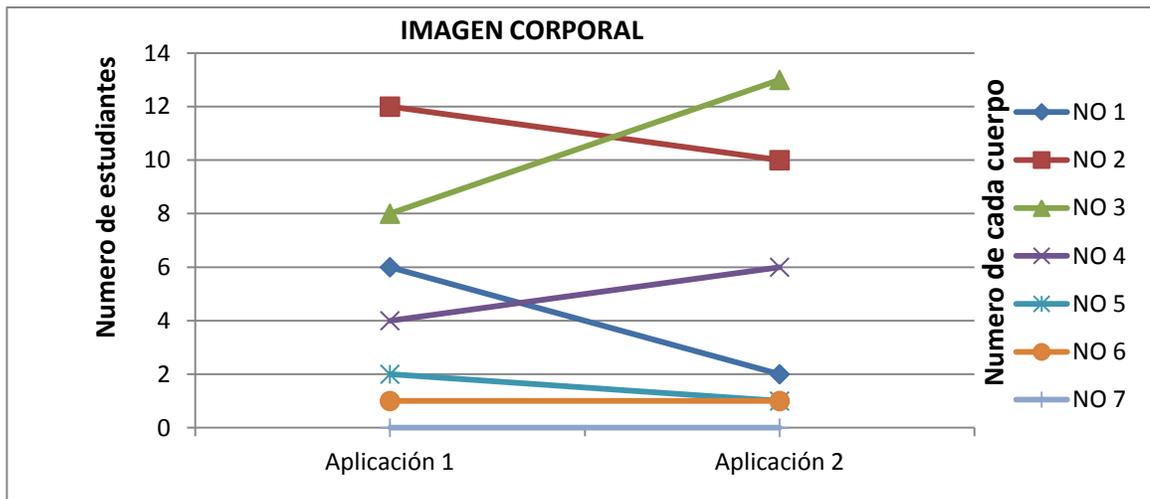


Hay una aceptación con relación a la imagen corporal, se mantienen 10 personas aceptando su cuerpo, se desea tener un cuerpo más ancho y menos delgado, y existe una aceptación en el cuerpo con sobre peso que no se había visto anteriormente.



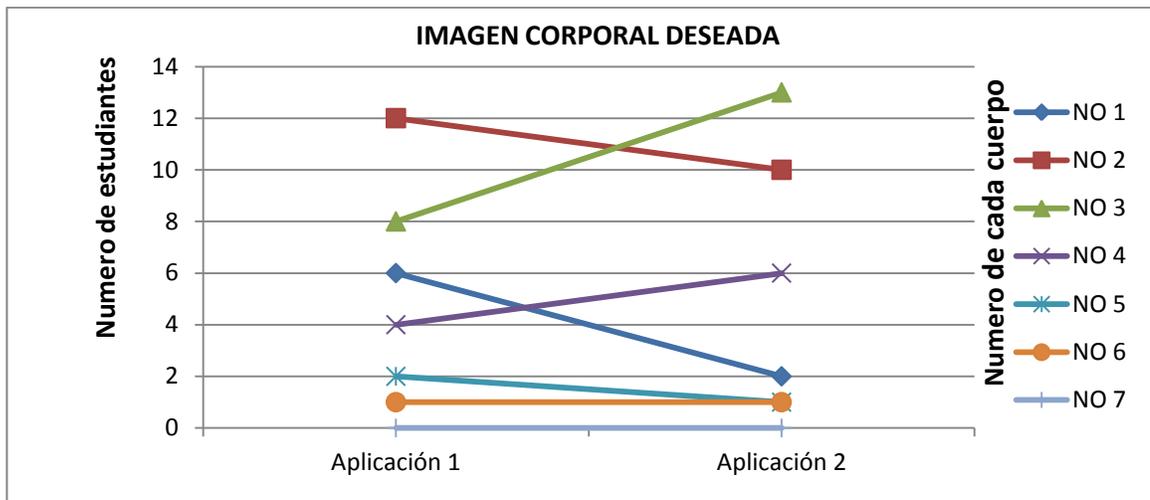
Se evidencia una mayor aceptación corporal el número de imagen corporal actual e imagen corporal deseada, que marco las mismas respuestas es mayor, actividades donde se busca el reconocimiento corporal, han contribuido a este resultado.

### 6.3 comparación imagen corporal

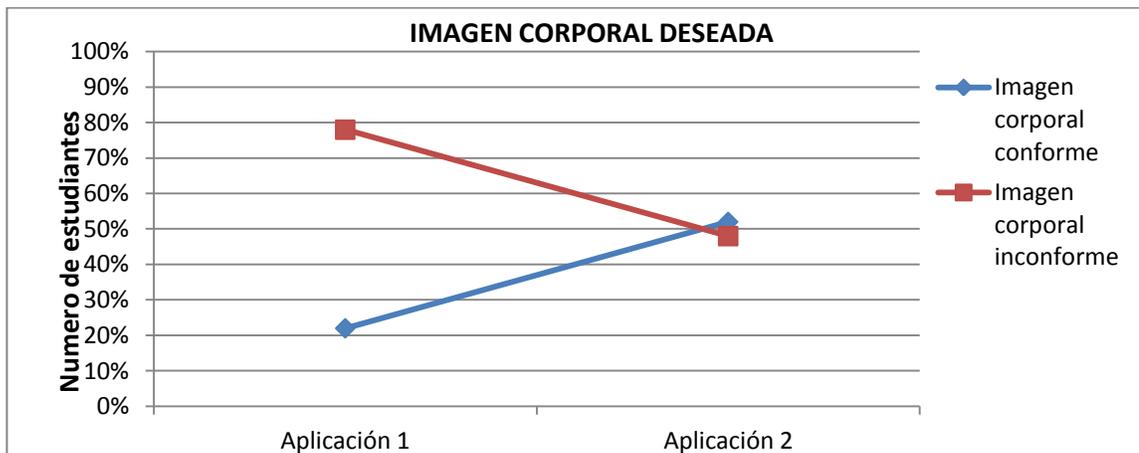


Se puede observar un aumento en el deseo de tener una silueta como las figuras 3 y 4 que son cuerpos con contexturas normales, pero paralelamente se evidencia una caída de los cuerpos con contexturas delgadas, los estudiantes del Colegio Tabora IED sede B de la jornada de la tarde, del grado tercero y cuarto, se mantiene un nivel de aceptación el único estudiante que tiene una imagen corporal de sobrepeso.

Se puede concluir, que durante el desarrollo de clase y actividades que involucren el conocimiento del cuerpo y la utilización del mismo, los estudiantes reconocieron su cuerpo y muchos cambiaron su concepto corporal propio.



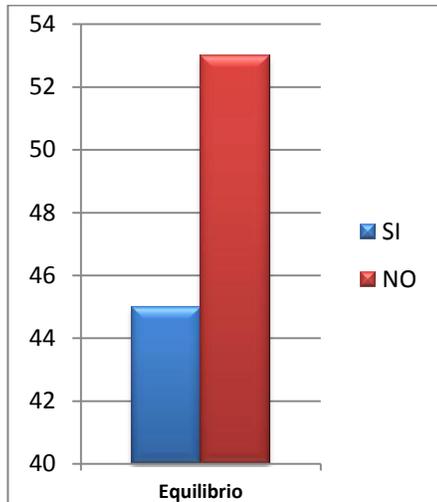
Existe una gran similitud de la tabla anterior, se ve una variación muy parecida en relación al cuerpo numero 3 y 4, hay una fuerte tendencia hacia un cuerpo normal, no muy delgado ni con obesidad, los cuerpos del 5,6,7 tienen tan solo un punto solo los que presentan obesidad o sobrepeso, se puede decir, que los estudiantes no desean tener un cuerpo con un IMC alto.



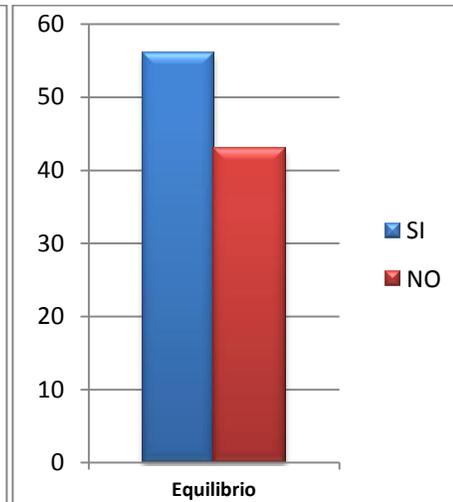
Se evidencia una aceptación mayor con la imagen corporal en la segunda aplicación, al pasar del 22% en aceptación a un 52% en aceptación, la actividades donde utilizaban su cuerpo y lograban vivenciar las posibilidades de este, se puede decir, que afecto este pensamiento, los ejercicios de reconocimiento corporal, y ubicación dieron grandes posibilidades a los estudiantes.

## 6.4 Equilibrio concepto personal 1 y 2 aplicación

### 1 aplicación

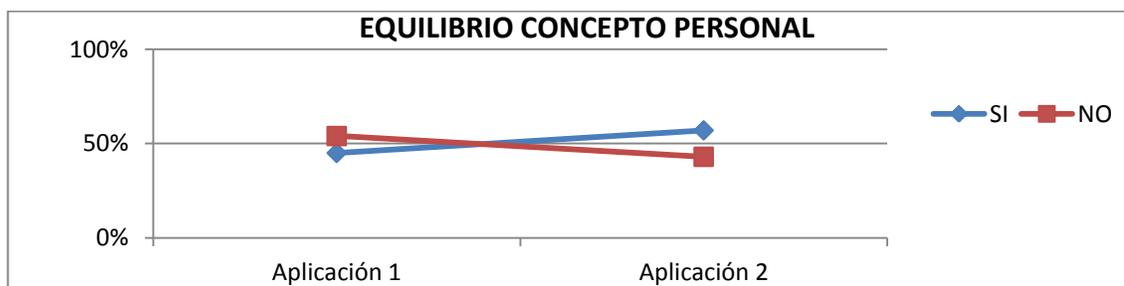


### 2 aplicación



SI	45	%	NO	54	%
----	----	---	----	----	---

SI	57	%	NO	43	%
----	----	---	----	----	---



Esta encuesta está diseñada de forma que los estudiantes puedan asociar estas preguntas a su vida cotidiana, en la primera aplicación el 45% de los alumnos aplican este concepto en sus labores diarias, y el 55% no tiene idea o no lo utiliza, en la intervención de este proyecto se enfatizó en que los alumnos conocieran y vivenciaran las manifestaciones de equilibrio y como podían utilizarla en su vida diaria, esto se vio reflejado en los resultados ya que el 57% maneja el concepto y lo aplica y solo el 43% de la población estudiantil no lo utiliza o no le quedó claro el

concepto por diversos factores como que no asistieron a las 2 sesiones enfatizadas en el equilibrio.

## 6.5 Equilibrio dinámico y estático 1 y 2 aplicación

### Equilibrio dinámico.

No Aplicación	Promedio total de intentos	Puntuación	Valoración
1 Aplicación	6	8	Deficiente
2 Aplicación	3	6	Regular

Existe una disminución en el número de intentos, a 12 semanas una aplicación de la otra, se ejecutaron actividades donde estaban en competencia individual y grupal, esto registrado en los diarios campo, para poder lograr este objetivo era necesario sobreponerse a las dificultades de la misma, en las actividades donde se competía contra el tiempo, e se mejoraba notoriamente el equilibrio dinámico ya que se desplazaban hacia un objetivo determinado

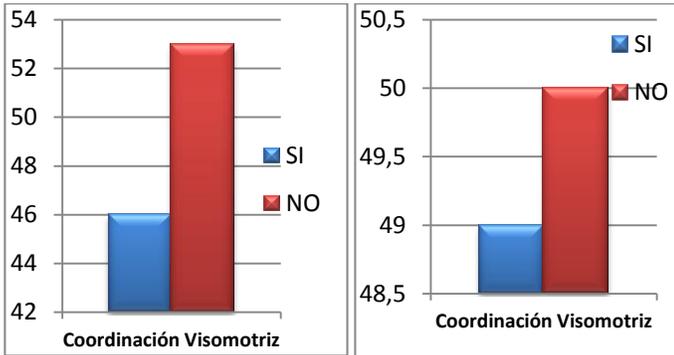
### Equilibrio estático.

No Aplicación	Promedio total de intentos	Puntuación	Valoración
1 Aplicación	5,1	4	Deficiente
2 Aplicación	4	4	Deficiente

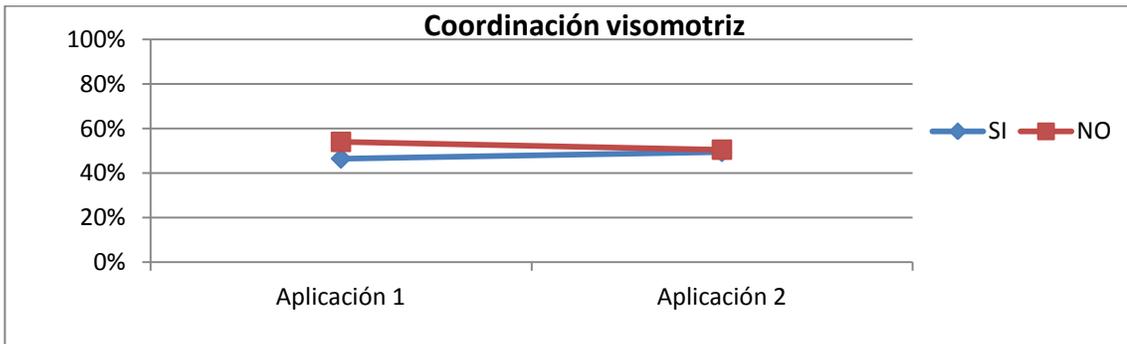
Los estudiantes tuvieron una mejoría mínima, el promedio total del grupo, tuvo una disminución de un solo intento, pero estuvieron en el lumbral de una valoración regular, el control respiratorio contribuyó a la mejora del mismo, en la ejecución de las actividades se recurrió continuamente a este proceso, controlado conscientemente, evidenciado en el diario de campo y el test; en este último

utilizaron la respiración para controlar este, mejorar su posición corporal y la contracción de los músculos que estaban interviniendo en el test.

### 6.6 Coordinación visomotriz 1 y 2 aplicación.

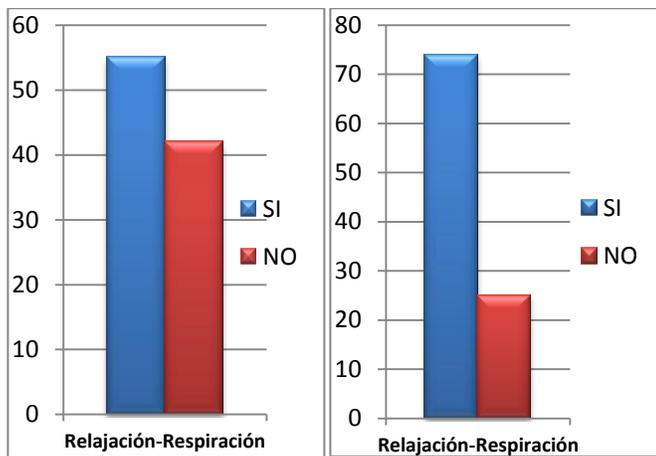


SI	46,5	%	NO	53,5	%	SI	49,5	%	NO	50,5	%
----	------	---	----	------	---	----	------	---	----	------	---

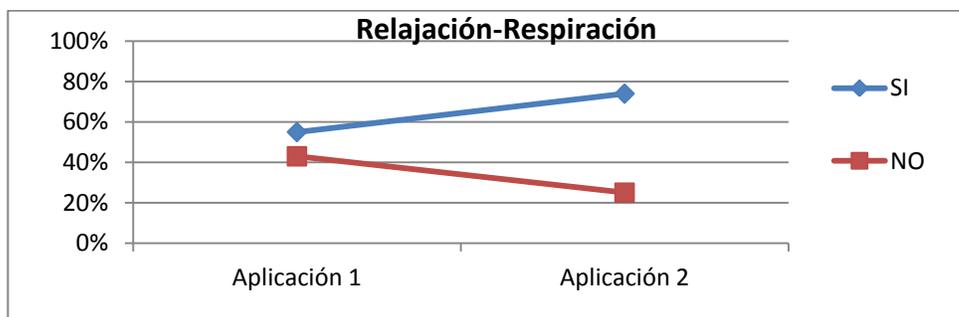


La gráfica muestra que la coordinación visomotriz no tuvo grandes cambios, tan solo tuvo una variación de un 4% con respecto a la aplicación inicial, las actividades que se desarrollaron fueron básicamente de competencia, se puede inferir que estos juegos hacen que los estudiantes vivencien y se diviertan pero no sean conscientes de esta.

## 6.7 Respiración-Relajación 1 y 2 aplicación

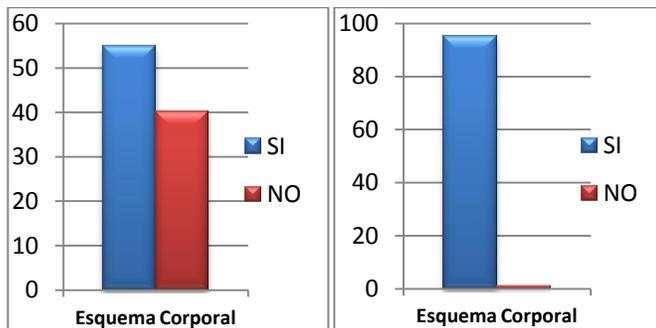


SI	55,6	%	NO	42,4	%	SI	74,7	%	NO	25,3	%
----	------	---	----	------	---	----	------	---	----	------	---

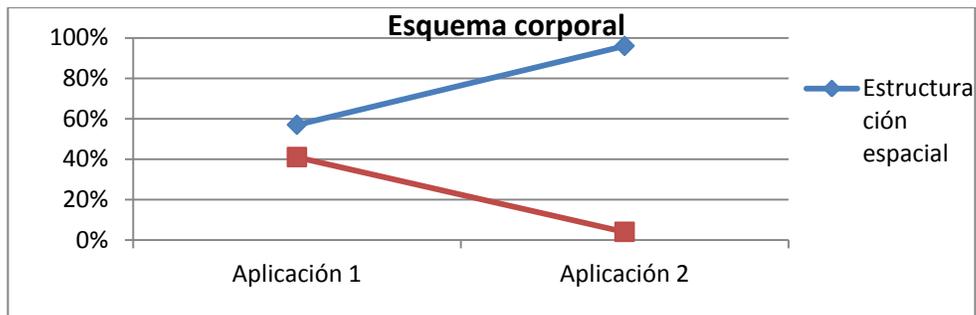


Se utilizaron actividades para el manejo de la respiración, como diferenciar la respiración torácica de la abdominal, estas actividades contribuyeron a que los estudiantes por iniciativa propia las utilizaran para los ejercicios que tuvieran un nivel complejo de control y dominio corporal.

## 6.8 esquema corporal 1 y 2 aplicación



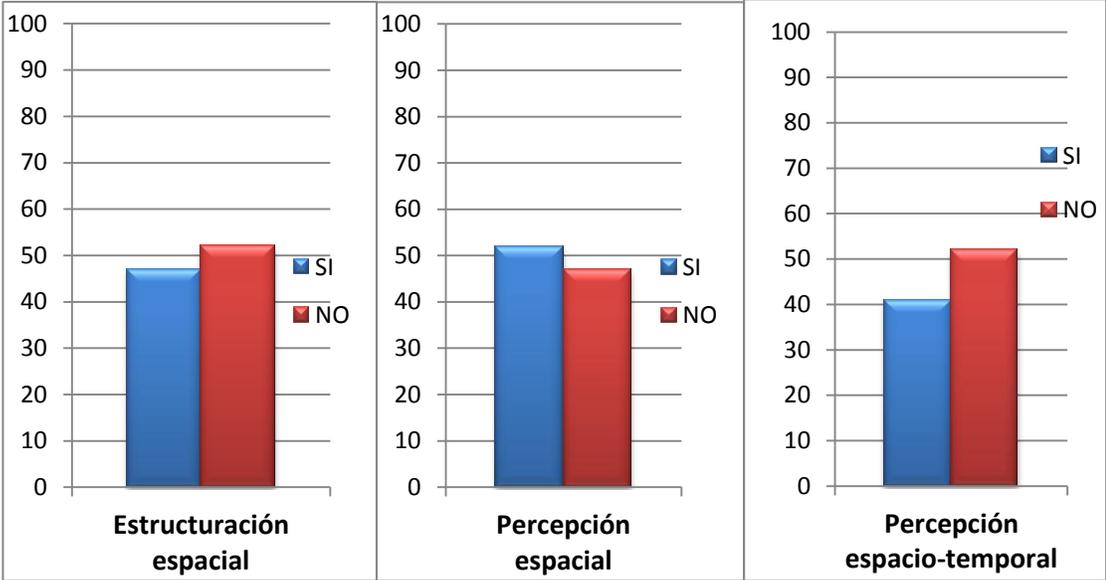
SI	57,6	%	NO	41,4	%
SI	96	%	NO	4,04	%



Se ve un aumento en el uso consciente del esquema corporal, ya que en la primera aplicación la noción de esta era muy poca, como se menciona anteriormente en el esquema corporal intervienen factores como la interoceptivos, exteroceptivos y propioceptivos, que son utilizados diariamente y por ende entrenados, por eso esta es la que menos posee una grado de dificultad en comparación a las demás categorías de la imagen y percepción corporal.

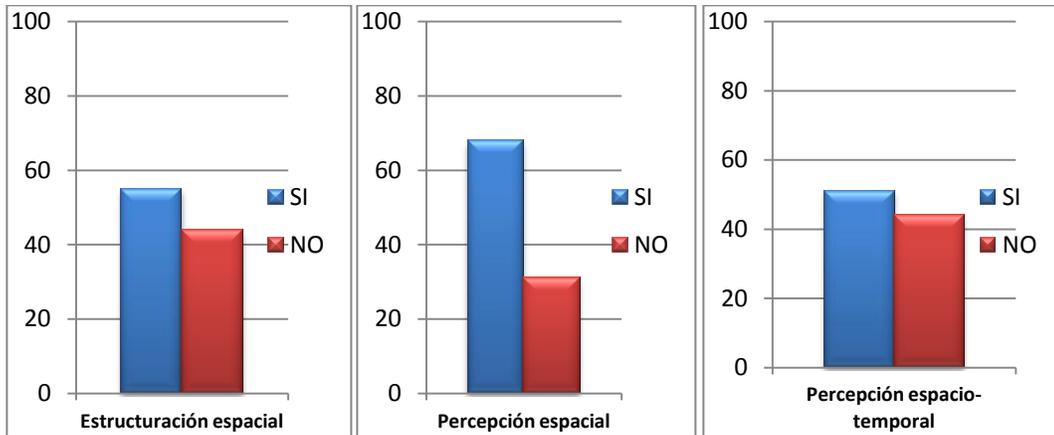
### 6.10 Percepción espacial 1 y 2 aplicación

#### 1 Aplicación

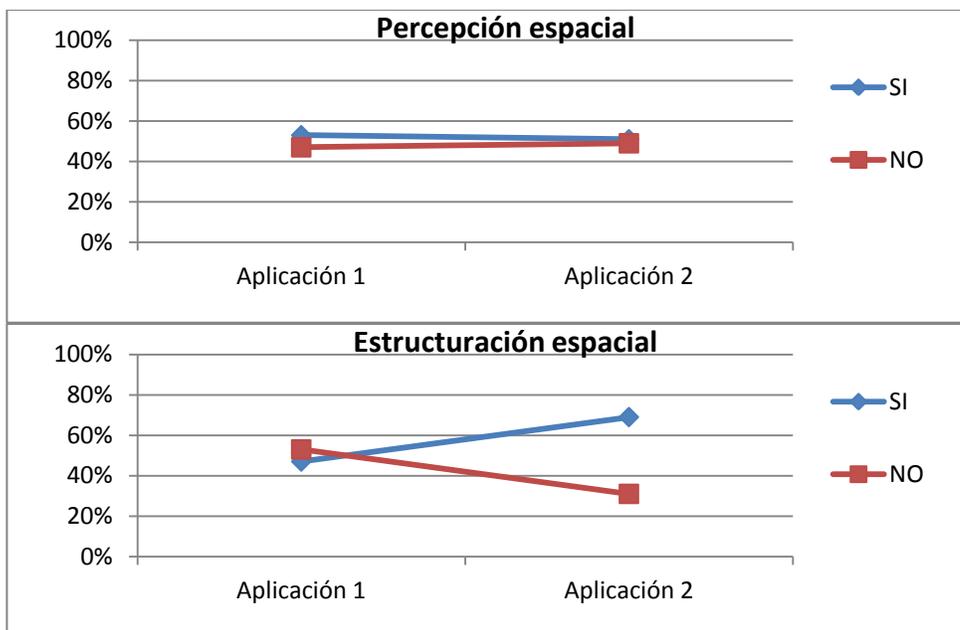


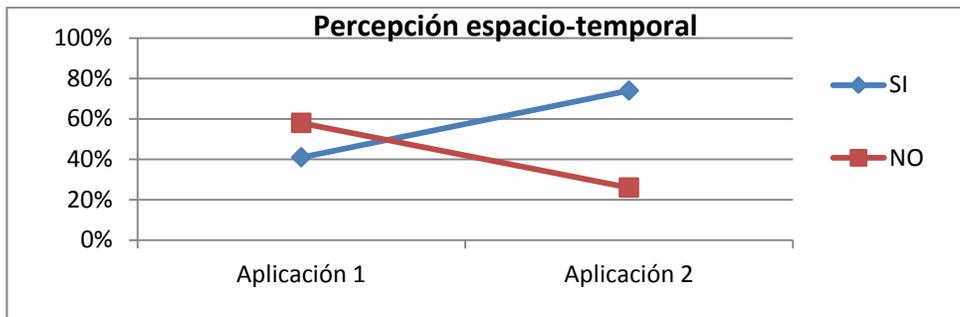
SI	47	%	NO	53	%	SI	53	%	NO	47	%	SI	41	%	NO	59	%
----	----	---	----	----	---	----	----	---	----	----	---	----	----	---	----	----	---

## 2 Aplicación



SI	68,7	%	NO	31,3	%	SI	51,5	%	NO	48,5	%	SI	74,7	%	NO	25,3	%
----	------	---	----	------	---	----	------	---	----	------	---	----	------	---	----	------	---





La percepción espacial mejoró como se muestra en la gráfica, pero específicamente la orientación que se relaciona sujeto-espacio tuvo una mayor dificultad que la de sujeto-sujeto. Ubicarse en un espacio o desplazarse hacia los puntos cardinales, o simplemente derecha, izquierda fue muy difícil para los estudiantes, estos patrones de la percepción espacial poco se habían trabajado en edades tempranas como los manifestaron los estudiantes.

Cuando existe algún estímulo a los sentidos el desarrollo de estas actividades es mayor, pero cuando es de lo perceptivo, existen múltiples ideas de ubicación pero hay mayor inconformidad por parte de los alumnos, ya que les cuesta el desenvolverse en relación a los compañeros de clase.

Inicialmente se busca los estilos de enseñanza que tuvieran un corte constructivista

## 6.10 Análisis de los diarios de campo

Matriz de análisis diarios de campo				
NO SESIÓN	ACTIVIDADES	REGISTROS	CATEGORÍAS DE ANÁLISIS	COMPORTAMIENTO DE LA CATEGORÍA DE ANÁLISIS
1	Aplicación del test del equilibrio dinámico y estático, de la encuesta sobre imagen y percepción corporal y aplicación del test de colling	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilización del cuerpo para ejecutar las actividades dentro de la clase de educación física.</li> <li>Dificultad al correr con las manos entrelazadas con sus compañeros.</li> <li>Se caían fácilmente en la ejecución del test de equilibrio dinámico.</li> <li>En el equilibrio estático observaban el suelo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibrio dinámico y estático.</li> <li>Coordinación visomotriz</li> <li>Percepción espacio-temporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En esta clase se comprobó las problemáticas con relación a la imagen y percepción corporal.</li> <li>Los estudiantes tuvieron test a la hora de realizar las pruebas, la mayoría obtuvo resultados regulares y malos, según los criterios de evaluación de cada encuesta o test.</li> </ul>
2	<p><b>1. Glúteo que veo:</b> Durante un tiempo determinado los niños debe ir a tocar en sus compañeros la parte del cuerpo que nombre el profesor. Aquel que continúe tocando a su compañero una vez finalizado el tiempo es penalizado.</p> <p><b>2 la caza del zorro:</b> todos los niños se colocan el pañuelo en la cintura y en su parte posterior. Cada uno intentara capturar el pañuelo de los demás. Pañuelo capturado se lleva en la mano y se sigue jugando.</p> <p><b>3. La momia:</b> Un niño se tumba en la colchoneta y tiene que permanecer lo mas quieto posible. Sus compañeros se encuentran sentados alrededor del, se irán levantando de uno en uno, e</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La manera de impartir las órdenes son basadas en el descubrimiento guiado.</li> <li>Los estudiantes se desplazan con dificultad ya que chocan.</li> <li>Los estudiantes conocen las partes de su cuerpo.</li> <li>Se caen en las actividades que les exijan un control corporal en gran nivel, como en la actividad numero 4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Descubrimiento guiado.</li> <li>Imagen corporal y percepción corporal.</li> <li>Esquema corporal</li> <li>Equilibrio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su relación sujeto-sujeto, de la ubicación espacial tienen dificultades.</li> <li>Para cada actividad el docente brinda unas preguntas para que los estudiantes lleguen a la respuesta, utilizando las características planteadas por Muska Mosston, pocos estudiantes participan respondiendo las preguntas y esperan que los demás lo hagan inicialmente.</li> <li>Las actividades que necesiten equilibrio tienen mayor dificultad para los estudiantes.</li> </ul>

	<p>irán tapando la parte del cuerpo que quieran al tiempo que la nombran. Cuando está tapado la momia realizamos un conjuro y convirtiéndolos en momia a todos lo que toque.</p> <p><b>4. La máquina de las posiciones:</b> Un par de niños hacen de maquina agarrándose de las manos. el resto de grupo, de forma individual, va pasando con la maquina, donde les enseña una tarjeta con el dibujo de una posición la cual deben adoptar una vez que se sale de ella.</p>			
3	<p><b>1 Transportador:</b> Los niños se distribuyen en 2 O 3 filas y se marca una distancia que tendrán que correr. Una vez que se les da la salida tienen que recorrer la distancia indicada en el menor tiempo posible sin que se les caiga el objeto con la parte señalada.</p> <p><b>2 Un Dao:</b> Un niño se la queda, a la señal todos corren y el que se la queda intenta dar a alguien. Para evitar ser dado, tiene que subirse en algo q no sea el suelo. el "dao" se la queda, es importante que no se quede mucho tiempo en alto.</p> <p><b>3 El buscapies;</b> Un niño se sitúa con la cuerda y el resto en círculo a su alrededor, el niño que tiene la cuerda la hace girar para que toque los pies de un compañero. Caso de hacerlo éste para ocupar su sitio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con el calentamiento los estudiantes ejecutan, diferentes representaciones de animales con su postura corporal.</li> <li>• En la carrera pierden el control corporal, por la competencia.</li> <li>• Los niños corren por el espacio y el docente ubico obstáculos para hacer mas complejo el ejercicio, muchos se caen y pierden el equilibrio por los obstáculos, las niñas tienen menos dificultades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esquema corporal.</li> <li>• Descubrimiento guiado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La postura corporal es buena, ya que imitan a los animales que han visto o convivido en el transcurso de su vida, los estímulos externos han ocasionado que los estudiantes logren representar a los animales.</li> <li>• A través de la información que reciben de los sentidos tratan de avanzar mas rápido, pero como es un concepto personal es de gran dificultad para ellos, coordinar los movimientos con sus compañeros.</li> </ul>
4	<p><b>1 Estatua:</b> Un compañero se coloca en un solo pie y el otro</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando el estudiante se</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio dinámico y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes cuando tienen que</li> </ul>

	<p>lo va tocando en el brazo, en la pierna, en la cadera, en la cabeza y quien está parado trata de no perder el equilibrio logrado.</p> <p><b>2 El rio:</b> se conformaran 3 o 4 grupos, de les entregaran a cada grupo 15 fichas de madera que seran sus peldaños para pasar el rio, no deberan tocar nunca el suelo con ninguna parte de su cuerpo, ninguno de los integrantes del equipo.</p> <p><b>2.3 Ataque de sapos:</b> Por parejas, se colocan en cuclillas, uno frente al otro.</p> <p>Desarrollo: Manteniendo la posición de cuclillas, cada alumno ha de intentar hacer caer a su pareja. Para ello, ambos alumnos se golpean las palmas de las manos. No está permitido que se agarren a las manos del compañero.</p>	<p>coloca en un solo pie, y el compañero trate de tumbarlo el estudiante trata de mirar un punto fijo, esto se lo manifiesta al docente en forma verbal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En el desplazamiento con las fichas los estudiantes trataran de avanzar rápidamente unos pierden el equilibrio cuando la distancia entre las fichas es muy grande.</li> <li>• Los estudiantes se empujan, y empiezan a atacar partes vulnerables para que el contrincante caiga más rápido.</li> </ul>	<p>estático.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descubrimiento guiado.</li> </ul>	<p>hacer movimientos con un rango mayor al de dar un paso, tienen mayor dificultad para mantener el equilibrio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La participación de los estudiantes al responder las respuestas del docente han aumentado.</li> <li>• Los estudiantes saben que si mantienen los pies con una contracción adecuada es mas difícil perder el equilibrio, alguno de ellos opta por respirar para el control corporal.</li> </ul>
5	<p><b>1 Los camareros:</b> Organización inicial: Por parejas. Se sitúan en las puntas opuestas de un banco. Cada uno sostiene una pelota en la palma de la mano.</p> <p>Desarrollo: Han de comenzar a caminar sobre las líneas de la cancha, cruzándose en el centro sin que les caiga la pelota.</p> <p><b>2 pelotas en parejas:</b> el objetivo del juego es que los estudiantes lleven la pelota de aparejas utilizando las diferentes partes de su cuerpo,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes se organizan rápidamente, los estudiantes tratan de llevar la pelota corriendo, pero se les cae con facilidad, así que deciden hacerlo más despacio y con la mirada hacia al frente.</li> <li>• Cuando empiezan a llevar la pelota los estudiantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descubrimiento guiado.</li> <li>• Equilibrio dinámico y estático.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El control respiratorio juega un papel importante en la ejecución de las actividades de equilibrio, pues ayudan al tono-postural, los estudiantes descubren esto a través de la experiencia adquirida mediante las actividades.</li> <li>• Las actividades con</li> </ul>

	<p>sin dejar caer el balón.</p> <p><b>3 Las estatuas de baile:</b> Deberán bailar al ritmo de la música cuando esta se detenga deberán mantener la posición en la que se encuentra, tienen que variar la posición cada vez que se detenga la música</p>	<p>empiezan a tener conflicto con sus compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando se detienen buscan que los pies siempre queden a la altura de sus hombros, se arriesgan poco hacer movimientos que tengan gran dificultad en relación al equilibrio.</li> </ul>		<p>grandes dificultades en relación al equilibrio los estudiantes prefieren no ejecutarla, buscando siempre un dominio corporal que les dé un grado de seguridad.</p>
6	<p><b>1. lanzamiento en el aro:</b> inicialmente se ubicaran equipos de 4 personas, deberán lanzar el balón de baloncesto el mayor número de veces durante un tiempo determinado</p> <p><b>2. Lanzamientos en equipos:</b> Se ubicaran equipos de 6 personas, donde deberán lanzarse el balón entre ellos y completar el mayor número de pases durante un tiempo determinado</p> <p><b>3 pases con el pie:</b> Se ubicaran equipos de 6 personas, donde deberán hacerse pases con el balón de fútbol el mayor número de veces durante un tiempo determinado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes lanzan con demasiada fuerza del balón, los hombres tienen más dificultad, las mujeres obtienen mayores aciertos.</li> <li>• Los estudiantes lanzan el balón con facilidad a los brazos del compañero, son pocos los lanzamientos erróneos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descubrimiento guiado.</li> <li>• Coordinación visomotriz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El docente sigue preguntando a los estudiantes, pero ellos dejan de responder, si no van a la ejecución directamente, no lo manifiestan abiertamente pero, si hacen uso de esta.</li> <li>• Los ejercicios con balón son comunes para ellos, específicamente de lanzamiento, estos son practicados en su cotidianidad.</li> <li>• Las mujeres son más precisas en el lanzamiento, utilizan mucho el factor visual y respiratorio para acertar.</li> </ul>
7	<p><b>1. Achique de Balones:</b> Grupo-clase se dividen en dos equipos, cada uno en una mitad del campo. Y empiezan a lanzar los balones, el objetivo es terminar con el menor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes empiezan a lanzar el balón con mucha fuerza, queda por fuera del espacio,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descubrimiento guiado.</li> <li>• Coordinación visomotriz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes no hacen una buena ejecución de la coordinación visomotriz en actividades que exijan</li> </ul>

	<p>número de balones en el campo propio.</p> <p><b>2.2. El balón que quema:</b> divididos en grupos y ubicados en diferentes grupos cada uno lanza el balón al aire, y trataran de evitar que este toque el suelo.</p> <p><b>2.3Juego de las vidas:</b> La clase se divide en dos equipos, unos en el centro y otros en los extremos, el juego consiste en no tocar a los del centro o si no quedan eliminados</p>	<p>deciden llevarlo y dejarlo dentro del espacio del oponente, en vez de lanzarlos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada grupo le cuesta mantener el balón en el aire a demasiados lanzamientos erróneos.</li> <li>• Empiezan a lanzar los balones y muy pocos tocan a las personas del centro así, hay poco moviendo en el cambio de roles durante la actividad en mención.</li> </ul>		<p>competencia grupal, mientras que en los lanzamientos, que sean individualmente tienen una mayor efectividad, se puede decir que puede hacer un mejor control visomotriz, ya que tienen un mayor tiempo de analizar el lanzamiento y adelantarse a los posibles estímulos que existan en la ejecución</p>
8	<p><b>1. Cada Uno en su casa:</b> Todos los niños disponen de un aro para meterse dentro de el, cuando indique el profesor; mientras tanto se desplazan, por fuera de los mismos sin pisarlos. El profesor ira quitando un aro, cada vez que dé la señal, quedando sin aro (casa).</p> <p><b>2. La medusa:</b> niño que la paga, tiene que ir a tocar a sus compañeros al niño que toque lo inmoviliza, con los pies quietos y los brazos extendidos. Quieto en su sitio intentará tocar con sus brazos a los niños que pasen a su lado.</p> <p><b>3Las esquinas:</b> Los niños se distribuyen por grupos de 4 o 5 en varias esquinas o espacio del gimnasio. Cada grupo en una esquina a excepción de un</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes se desplazan rápidamente, algunos sin alejarse del aro.</li> <li>• Los estudiantes cuando son cogidos les cuesta tratar de tocar a su compañero sin desplazarse de su puesto. Los alumnos que corren tienen gran dificultad de estibar a sus compañeros que se encuentran estáticos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción espacial.</li> <li>• Descubrimiento guiado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizan su percepción espacial para ubicar a sus compañeros y los aros, y así llegar más fácil, cada vez el uso de esta es más común.</li> <li>• La visión y los estímulos kinestesicos, son mas complejos, se puede evidenciar que la parte visual tienen una mayor importancia, porque los estudiantes que los tratan de atrapar a los demás, tienen mayor dificultad de tocarlo a uno que se encuentra estático, que su expresión es netamente corporal para el que trata de</li> </ul>

	grupo que se quedará en el centro a la señal del profesor es obligatorio cambiar de esquina.			coger.
9	<p><b>1. Los trenes:</b> Se dividen en 5 grupos, cada grupo se ubica en fila, cada tren tendrá un color, cuando suene la señal los trenes iniciaran la marcha, cuando el docente diga el color se mezclaran con otros formando un tren más largo.</p> <p><b>2. Petrificar:</b> un niño será la bruj@, y tratara de volver piedra a los demás tocándolos.</p> <p><b>3. Stop:</b> se juega parecido a los congelados, un niño congela a los demás pero le dice la palabra stop, abran unos salvadores que serán los únicos que podrán salvar a sus compañeros</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los estudiantes ubican a los mas rápidos en la parte de al frente del tren , otros van pendientes de los otros trenes, cuando el docente dio la señal pata mezclarse se ubican rápidamente y del mismo orden aplicado en la primera ejecución.</li> <li>Se delimita el espacio pero los estudiantes pasan de los limites planteados por el docente, entre ellos mismos se llaman la atención para que no se salga, la relación con el sujeto es mejor, pero con el espacio u objeto es más difícil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción espacial.</li> <li>Resolución de problemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es la primera vez que el docente aplica el estilo de enseñanza resolución de problemas, es muy divergente las respuesta para la ejecución de las actividades.</li> <li>La ubicación sujeto-sujeto y sujeto-espacio ha mejorado significativamente lo estudiantes se desplazan con mayor fluides en actividades de este tipo.</li> <li>Pero la ubicación sujeto-objeto tiene una mayor dificultad los estudiantes discriminan estos objetos. Como los conos que dividen el espacio de la actividad.</li> </ul>
10	<p><b>1. Carrera de sandias:</b> Se ubicaran por equipos y deberán llevar un balón por el suelo de lado a lado, si que este se aleje más de 30 cm del participante.</p> <p><b>2. Carrera de caballos:</b> Deberán ubicarse por equipos y de acuerdo a las condiciones dichas por el profesor deberán</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Por el afán de llevar el balón tienen que devolverse varias veces pues incumplen la única condición de la actividad, cada estudiante la ejecuta de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción espacio temporal.</li> <li>Orientación y organización espacial.</li> <li>Resolución de problemas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los estudiantes utilizan sus sentidos para organizar y orientarse durante las actividades.</li> <li>La resolución de problemas les da un sin número de respuestas que cada estudiante aplica para</li> </ul>

	<p>recorrer la pista, los estudiantes serán los encargados de adaptarlo a lo que mejor les parezca.</p> <p><b>3.Pies quietos:</b> Los estudiantes deberán pasarse el balón dentro de un circuito la única condición que hay es que solo pueden ejecutar 3 pasos dentro del circuito cuando tengan el balón, los participantes serán los encargados de buscar la mejor manera para la ejecución</p>	<p>diferente manera.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes se organizan para lograr completar la pista u organizan los objetos para su beneficio propio.</li> <li>•</li> </ul>		<p>su beneficio.</p>
11	<p><b>1. Es verdad:</b> Se ubican de frente y se observan por 30"; deberán describir al compañero que observaron.</p> <p><b>2. El aro:</b> se ubica un aro en el suelo y una pelota de ping pong, deberán soplar la pelota y darle la vuelta al aro sin salirse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes describen a su compañero, se enfatizan básicamente en la silueta corporal y corte de cabello.</li> <li>• En el aro soplan con fuerza, pero utilizan la relajación para hacer diferentes intentos, van regulando el soplo de acuerdo al tamaño del aro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajacion-respiracion.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La respiración y relajación como nos hemos dado cuenta ha sido utilizada en las diferentes características de la imagen y percepción corporal, ayuda a mejorar el rendimiento y mejorar la ejecución de las actividades.</li> </ul>
12	<p>Aplicación del test del equilibrio dinámico y estático, de la encuesta sobre imagen y percepción corporal y aplicación del test de colling</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La ejecución de las pruebas de campo son mejores, mantienen mejor el equilibrio dinámico y estático</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio dinámico y estático.</li> <li>• Coordinación visomotriz</li> <li>• Percepción espacio-temporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De acuerdo con los criterios de evaluación se evidencia una mejoría en el 90% de las características de la imagen y percepción corporal.</li> </ul>

## 7. CONCLUSIONES

En este capítulo se darán las conclusiones de todo el proceso investigativo siguiendo un orden lógico de cada uno de los objetivos y de la pregunta problemática, pasando por la aplicación de los instrumentos de recolección de información, y los resultados de la propuesta pedagógica y que resultado se pudo obtener con base en esta.

Este proyecto de investigación contaba con dos variables la primera es los estilos de corte constructivista y la segunda la imagen y percepción corporal, se revisara el comportamiento de estas durante la ejecución del proyecto.

Se buscó los estilos de enseñanza que cumplieran con estas características, en esta búsqueda se concluyó que los estilos de corte constructivista eran el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, ya que cada uno contaba con unos pasos para llegar a un nuevo conocimiento, característica en común con la teoría del aprendizaje constructivista.

Ya definidos los estilos de corte constructivista se desean afectar la imagen y percepción corporal de los estudiantes de grado tercero y cuarto del colegio Tabora IED sede B jornada B; pero era importante definir las características de la imagen y percepción corporal, se hace una exhaustiva investigación bibliográfica para determinar estas características, se logra encontrar varios autores que la dividen en tres, la única diferencia es que las denominan de diferente manera, es así como se determinan tres, la primera es la imagen corporal que se divide en equilibrio, coordinación visomotriz y la relajación respiración, la segunda el esquema corporal que está dividida en tres sensaciones la interoceptiva, exteroceptiva y la propioceptiva, y por último la percepción espacial, que está dividida en orientación espacial y ubicación espacial y así se cumple el segundo objetivo específico.

Como se menciona en el primer objetivo específico que es identificar las problemáticas de la imagen y percepción corporal de los alumnos de dicha institución.

Inicialmente se buscan test para evaluar la imagen y percepción corporal, se aplicó el test de Colling para evaluar la imagen corporal, un test de equilibrio dinámico y estático que se encuentra dentro de esta, también se diseña una encuesta basada en la revisión bibliográfica para poder diagnosticar esta problemática, los resultados de la primera aplicación evidencian falencias en esta, el 78% se encuentra inconforme con su imagen corporal, el equilibrio es deficiente en sus dos manifestaciones según la escala de valoración, la coordinación visomotriz obtiene un resultado negativo del 54, la percepción espacio-temporal y la percepción espacial tienen una valoración negativa del 54%, la estructuración espacial y la relajación respiración son las únicas en obtener puntajes positivos de acuerdo a su escala de valoración.

Para hacer una eficiente intervención se diseña una propuesta pedagógica que diera respuesta a la utilización de los estilos de corte constructivista ya determinamos, como el descubrimiento guiado y resolución de problemas.

Para esto se diseñan unas actividades que tengan una directa relación con el método empleado, estas se basan en unos fundamentos de tipos axiológico, motriz, pedagógico y metodológico. Con actividades innovadoras donde estas fueran divertidas, seguras y lo más importante que aprendieran. La imagen corporal según los test es la mejor se encuentra, pues es la que se utiliza con mayor frecuencia.

Se inicia enfatizando sobre la imagen corporal y percepción corporal, con actividades que ayudaran a que los estudiantes hicieran una exploración de su entorno y cuerpo, porque basado en los resultados de los test se conoce la imagen, pero no se está conforme con este.

Durante las 12 sesiones de clase se empieza a trabajar las dimensiones de la imagen corporal, utilizando la metodología de corte constructivista, al iniciar es muy complicado utilizarla, ya que los estudiantes están acostumbrados al mando directo, y la ejecución de estas no son logradas en un 100%.

Al utilizar estos estilos que tienen una relación muy directa con la imagen y percepción corporal porque ambas son una construcción personal, que puede ser modificada por el medio y los estímulos externos.

La metodología poco a poco funciona con eficiencia, los alumnos deliberan entre ellos, utilizan su corporalidad con gran facilidad, y cada vez es más común el uso de esta.

Al finalizar se aplican de nuevo todos los test, que se evidencia una mejora, al pasar del 22% de no aceptación de la imagen corporal, al 51%, las categorías de imagen y percepción corporal, con en el equilibrio la prueba de campo que tuvo en su primera aplicación una valoración deficiente, en la segunda aplicación logra una valoración regular, el equilibrio estático mantiene la tendencia a una valoración deficiente, la coordinación visomotriz en su primera aplicación obtienen un resultado del 53,3% negativo, y en la segunda del 50% en su referencia negativa, la relajación y respiración mantienen una tendencia positiva con variables en los porcentajes, en la primera aplicación se obtuvo el 55% y en la segunda del 74%, el esquema corporal tiene un cambio drástico, pues en la primera aplicación logran un porcentaje positivo del 41%, y en la segunda aplicación del 96%, es la variable con más cambios positivos, en la percepción espacial, sus tres categorías, la estructuración espacial tiene una variación positiva del 9% con respecto a la primera aplicación, quedando en el 68%, la segunda categoría percepción espacial tiene en la primera aplicación un 53% y en la segunda un valor positivo del 51%, teniendo un disminución leve, y en la última categoría se obtuvo una variación del 28% positiva en relación a la primera aplicación, dando un valor del 74%.

se establece la incidencia de los estilos de corte constructivista como está planteado en el objetivo general, donde esta es positiva, siempre y cuando se mezclen actividades grupales e individuales, y haya una variación en la competencia, como es contra el tiempo, contra el compañero o contra uno mismo. Los estilos de corte constructivista dan la opción al estudiante que construya su

imagen corporal y que reconozca la de sus compañeros, porque esta interacción social fomenta a la exploración.

Estos estilos tienen algo negativo y es que los estudiantes en ocasiones son agresivos por el mismo nivel de competencia que existe entre ellos, y que no hay una orden directa si no que las preguntas del docente llevan a las respuestas de los alumnos, y con lleva a la existencia de varias respuestas, y es así como se logró dar respuesta a la pregunta de investigación.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

BENDER, Laretta. Test gúestastico vasomotor. 3 ed. Paidós Ibérica. Barcelona. 1985. p.164

BERRUEZO, Pedro. La grafomotricidad: el movimiento de la escritura. En: Dialnet [en línea]. No.6 (2002) <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3745264>> [citado en 30 Septiembre de 2014]

CABALLERO JIMENEZ, Luis. Educación Física de base.[en línea]. <[http://tecnologiaedu.us.es/cursos/35/html/cursos/t03\\_luiscaballero/3-3.htm](http://tecnologiaedu.us.es/cursos/35/html/cursos/t03_luiscaballero/3-3.htm)> [citado en 10 septiembre de 2014]

CASTRO Blanco Francisco José. La relajación en educación física. Secuenciación de contenidos. En: efdeportes-Revista Digital [en línea].No.10 (2006) <<http://www.efdeportes.com/efd93/relaja.htm>> [citado en 26 agosto de 2014]

CONTRERAS JORDÁN. Onofre. Didáctica de la educación física: Un enfoque constructivista. 3 ed. Barcelona: Inde.2009 p. 289

CURCIO BARRERA. Carmen. Investigación Cuantitativa:Tres enfoques de investigación en ciencias sociales .Bogotá. Kinesis. 2002.p. 55

Definición.de “Propuesta pedagógica [En línea]< Definición de propuesta pedagógica - Qué es, Significado y Concepto <http://definicion.de/propuesta-pedagogica/#ixzz3PiBaVDS3>> [citado en 20 Enero de 2015]

ELIZATHE, Luciana MURAWSKI, Brenda. CUSTODIO Jésica.Riesgo de trastorno alimentario en niños escolarizados de Buenos Aires: su asociación con

perfeccionismo. En: Revista Mexicana de trastornos alimenticios. No 17 (2012) p.109

GRACIA, Manuel. MARCÓ, María. TRUJADO Patricial. Factores asociados a la conducta alimentaria en preadolescentes, Gerona. Universidad de Girona y Universidad Nacional Autónoma de México: 2007. 646-653p

Kemmis, Stephen Cómo planificar la investigación-acción [en línea] <[http://www.researchgate.net/publication/44493349\\_Cmo\\_planificar\\_la\\_investigacion-accion\\_\\_Stephen\\_Kemmis\\_Robin\\_McTaggart](http://www.researchgate.net/publication/44493349_Cmo_planificar_la_investigacion-accion__Stephen_Kemmis_Robin_McTaggart)>[citado en 26 octubre de 2014].

LE BOULCH, Jean. El esquema corporal y su génesis: fundamentos teóricos en la educación del movimiento. 1 ed. Buenos Aires: paidós, 1976. p.87

LOLI, Gerardo. SILVA, Yinelzie. Psicomotricidad, intelecto y afectividad. 1 ed. Lima: Perú Bruño, 2006. p. 56

MOSSTON. Muska. La enseñanza de la educación física: la reforma de los estilos de enseñanza. 1 ed. Barcelona. Editorial Hispano europea, S.A 1986. p. 199

MUÑOZ R. Daniel. La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. En: Ef. Deportes revista digital [en línea].No 130 (2009) < <http://www.efdeportes.com/ef130/la-coordinacion-de-la-educacion-fisica.htm>> [citado en 26 agosto de 2014]

PORTAL DEPORTIVO. El cuerpo: imagen y percepción [en línea].<[http://efjuancarlos.webcindario.com/articulo\\_el\\_cuerpo\\_imagen\\_percepcion%20.pdf](http://efjuancarlos.webcindario.com/articulo_el_cuerpo_imagen_percepcion%20.pdf)> [citado en 01 octubre de 2014]

RABADÁN Iñaki, RODRÍGUEZ Barrios. La respiración y la relajación dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. En: ef deportes-revista digital [en línea].No 146 (2010)<<http://www.efdeportes.com/efd146/la-respiracion-y-la-relajacion-dentro-de-la-educacion.htm>>[citado 26 agosto de 2014]

RAICH,R.M. Imagen Corporal. Conocer y Valorar El Propio Cuerpo. . Madrid: Ediciones Pirámide. 2001. p.239

REDACCIÓN BOGOTÁ. El tiempo. 40 casos de bulimia y anorexia se presentan en promedio al año en Bogotá. [En línea]. <<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-4061372>> [citado en 18 octubre de 2014]

RODRIGUEZ ABREU, Manuel. Las bases perceptivo-motrices en primaria: la percepción espacial. En:Ef deportes-revista digital [en línea].No 146 (2010) <<http://www.efdeportes.com/efd146/las-bases-perceptivo-motrices-en-primaria.htm>> [citado en 26 agosto de 2014]

SCHILDER,P. The Image And Appearance Of The Human Body. New York: International Universities Press 1950. p.287

SECRETARIA DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE. Localidad de Engativá [en línea].< <http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/localidades/engativa>> [citado en 07 Abril de 2015]

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DE BOGOTÁ D.C Colegio Tabora Institución Educativa Distrital “Gestores de Tecnología Socioempresarial” [En línea] <[http://colegio.redp.edu.co/tabora/index.php?option=com\\_content&view=section&id=3&Itemid=7](http://colegio.redp.edu.co/tabora/index.php?option=com_content&view=section&id=3&Itemid=7)> [citado en 17 Marzo de 2014]

SHARON S. WOODBURN, CARLOS. La imagen corporal en niños: prueba para diagnóstico de la imagen corporal: Perspectivas y desarrollo de la imagen y percepción corporal. 1 ed. San José de Costa Rica: 1997. p.9

SKRZYPEK, S; WEHMEIRER, P.M. Y REMSCHMITH, H. Body image assessment using body size estimation in recent studies on anorexia nervosa. European. 2001. p.215

SLADE, P.D. What Is Body Image ? Behaviour Research And Therapy. New York: , Gt Wilson. 1994. p.497

SOLER, Edna. Constructivismo innovación y enseñanza efectiva. 1 ed. Caracas. Editorial Equinoccio, 2006. p. 32

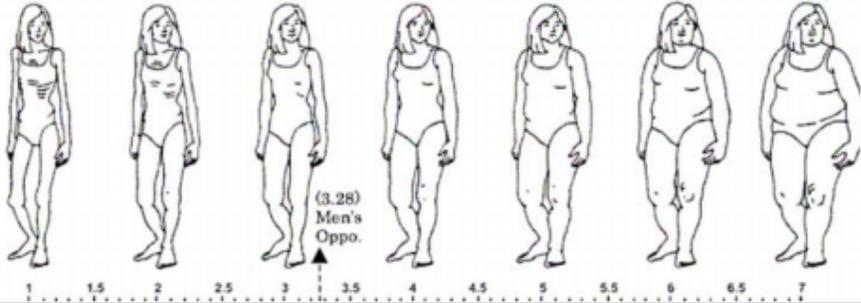
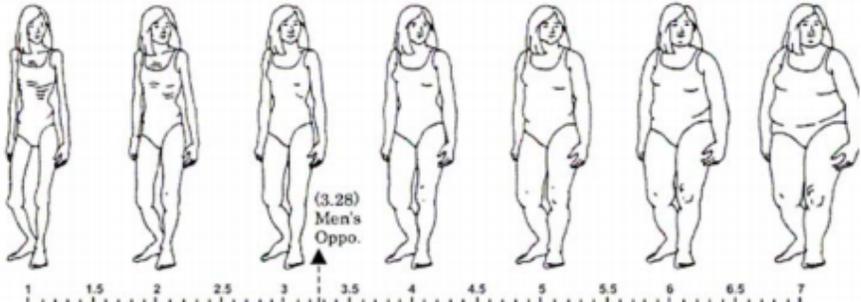
TORRES GUERRERO, Juan. CEPERO GONZALEZ, María del Mar, TORRES CAMPOS, Beatriz. Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén. Granada. 2010. 738p. Trabajo de grado (Doctorado: Actividad Física para la educación en la sociedad del conocimiento) Universidad de Granada. Facultad de ciencias de la educación

ZUBIRÍA R. Hilda D. El constructivismo en los procesos de enseñanza aprendizaje en el siglo XXI. 1 ed. Barcelona. Editorial plaza y Valdés. 2004 p. 45

## ANEXOS

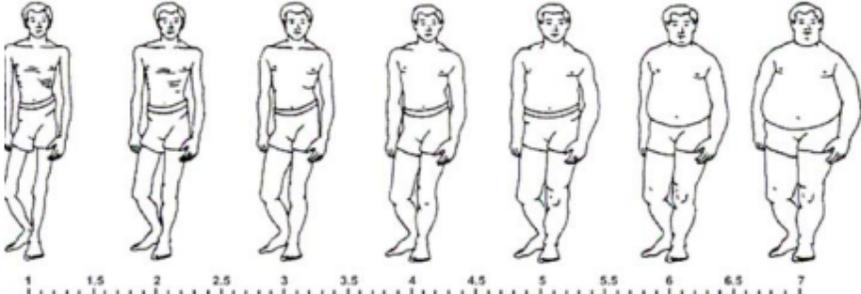
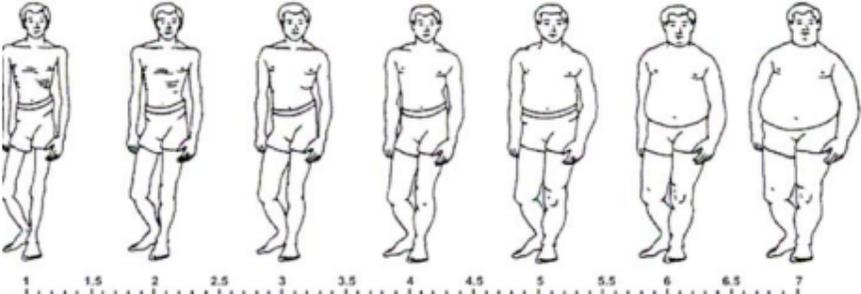
### Anexo 1

#### Formato test de Colling- Mujeres

	<b>UNIVERSIDAD LIBRE</b>
<b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>	
<b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.</b>	
<b>TEST DE COLLING</b>	
<b>INSTRUCCIONES PARA DESARROLLAR EL TEST</b>	
Buenas tardes. Para el desarrollo del test, deberán encerrar en un circulo la respuesta que crean correcta, respondiendo la pregunta que se encuentra antes de cada imagen.	
<b>1. Pregunta: ¿A que figura te pareces mas?</b>	
	
<b>2. Pregunta: ¿A que figura te gustaría parecerte?</b>	
	
<b>Muchas gracias por el tiempo empleado para la aplicación del test. Por favor devolver la hoja al profesor encargado</b>	

## Anexo 2

### Formato test de Colling Hombres

	<b>UNIVERSIDAD LIBRE</b>
<b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>	
<b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN</b>	
<b>TEST DE COLLING</b>	
<b>INSTRUCCIONES PARA DESARROLLAR EL TEST</b>	
Buenas tardes. Para el desarrollo del test, deberán encerrar en un círculo la respuesta que crean correcta, respondiendo la pregunta que se encuentra antes de cada imagen.	
<b>1. Pregunta: ¿A que figura te pareces mas?</b>	
	
<b>2. Pregunta: ¿A que figura te gustaría parecerte?</b>	
	
Muchas gracias por el tiempo empleado para la aplicación del test. Por favor devolver la hoja al profesor encargado	

### Anexo 3

#### Formato Test de Equilibrio Dinámico

 UNIVERSIDAD LIBRE					
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN					
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN					
TEST DE EQUILIBRIO DINÁMICO					
PROTOCOLO					
La prueba consistía en pasar caminando lo más rápido posible sin caerse, de una lado al otro de la barra, descalzo con la manos en la cintura.					
Se mide el número de intentos (pasadas del banco que se realiza en 30 segundos					
NO	Nombre del estudiante	Resultado 1 Prueba	Valoración	Resultado 2 Prueba	Valoración
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					

## Anexo 4

### Formato Test de Equilibrio Estático

 UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE. TEST DE EQUILIBRIO ESTÁTICO (Flamenco) PROTOCOLO					
El ejecutante coloca en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre la tabla de 3 cm de ancho. Debera flexionar la rodilla llevando el pie hasta el gluteo.					
El test se basa en contabilizar el número de intentos que necesita el ejecutante para lograr mantener el equilibrio durante 1 minuto					
Si el ejecutante cae más de 15 veces antes de los 30 segundos se finaliza la prueba					
NO	Nombre del estudiante	Resultado 1 Prueba	Valoración	Resultado 2 Prueba	Valoración
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

## Anexo 5

### Formato Encuesta sobre Imagen y percepción corporal

 UNIVERSIDAD LIBRE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE			
MARQUE CON UNA X LA RESPUESTA QUE CREA CORRECTA SEGÚN SU EXPERIENCIA			
PREGUNTAS		SI	NO
ESQUEMA CORPORAL	1 ¿Estas feliz con tu cuerpo?		
	2 ¿puedes hacer bien todos los ejercicios dentro de la clase de educación física?		
	3 ¿Te gusta tu cuerpo?		
EQUILIBRIO	1 ¿puedes saltar lazo sin caerte o enredarte?		
	2 ¿puede caminar por el borde del andén sin caerte?		
	3 ¿puedes saltar en un pie?		
COORDINACIÓN VISOMOTRIZ	1 ¿te gusta como se ve tu letra escrita en tu cuaderno?		
	2 ¿Cuándo coloreas un dibujo te sales de la línea de este?		
	3 ¿Subes corriendo las escaleras para ir al salón?		
PERCEPCIÓN ESPACIAL	1 ¿puedes saltar lazo y caminar al tiempo?		
	2 ¿puedes correr hacia atrás?		
	3 ¿puedes escribir sin mirar tu cuaderno?		
PERCEPCIÓN ESPACIO-TEMPORAL	1 ¿puedes correr y aplaudir al mismo tiempo?		
	2 ¿ puedes hacer rebotar con tus manos un balón de baloncesto 20 veces?		
	3 ¿puedes agarrar un balón si te lo lanzan alto?		
ESTRUCTURACIÓN ESPACIAL	1 ¿puedes recordar la ubicación de todas las partes de tu casa?		
	2 ¿Cuándo escribes te sales de los renglones?		
	3 ¿puedes dibujar tu cuerpo dentro de un paisaje?		
RELAJACIÓN-RESPIRACIÓN	1 ¿Cuándo corres, puedes respirar lento?		
	2 ¿Cuándo te asustas respiras rápido?		
	3 ¿te da vaso cuando corres?		

## Anexo 6

### Formato Diario de campo

 <p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE</b></p>
---

<b>DIARIO DE CAMPO</b>
------------------------

<b>FECHA DE</b>		<b>HORA</b>		<b>CURSO</b>	
-----------------	--	-------------	--	--------------	--

<b>DOCENTE PRACTICANTE</b>		<b>TEMA DESARROLLADO</b>	
----------------------------	--	--------------------------	--

<b>PARA DIGILENCIAR ESTE FORMATO, POR FAVOR REGISTRE TODA LA CLASE VISTA, TENGA EN CUENTA REGISTRAR CON MAYOR RELEVANCIA COMPORTAMIENTOS RELACIONADOS CON LA IMAGEN Y PERCEPCIÓN CORPORAL.</b>
--

--