

**Estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física, Colegio Nuestra Señora del Rosario, Cali.**

Proyecto de Investigación

Elaborado por:

Luis Alberto Real España

Especialización en pedagogía para el desarrollo del aprendizaje autónomo

Asesor:

Mag. Álvaro Jesús Belalcazar Belalcazar

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA - UNAD

ESCUELA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN – ECEDU

ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA PARA EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE  
AUTÓNOMO

Cali, abril 2020

<b>Resumen analítico especializado (RAE)</b>	
<b>Título</b>	Estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física, Colegio Nuestra Señora del Rosario.
<b>Modalidad de Trabajo de grado</b>	Proyecto de investigación
<b>Línea de investigación</b>	<p>Para desarrollar el proyecto de investigación se abordó la <b>Línea de Investigación Educación y Desarrollo Humano</b>, puesto que esta línea tiene como objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender la relación entre desarrollo humano y educación.</li> <li>• Generar nuevo conocimiento sobre pedagogía y aprendizaje para el desarrollo humano.</li> <li>• Contribuir a la toma de conciencia educativa como escenario para la cualificación de la educación y la superación de problemáticas sociales.</li> </ul> <p>Dichos objetivos de la línea de investigación, impulsan a la presente investigación en la búsqueda de potencializar las habilidades de autodirección, y la autonomía personal de los educandos del grado quinto. Es así, como surge el planteamiento de los objetivos específicos de este proyecto de investigación con los cuales se pretender diagnosticar las</p>

	<p>habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora del Rosario, diseñar actividades pedagógicas partiendo de los juegos tradicionales para fortalecer las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física, y describir la incidencia de la implementación de las estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del Colegio Nuestra Señora del Rosario.</p>
<b>Autores</b>	Luis Alberto Real España Código: 6254074
<b>Institución</b>	Universidad Nacional Abierta y a Distancia
<b>Fecha</b>	Abril de 2020
<b>Palabras claves</b>	Aprendizaje autónomo, Autodirección, Estrategias Didácticas, juegos tradicionales y capacidades condicionales.
<b>Descripción.</b>	<p>Este documento presenta la propuesta con modalidad Proyecto de investigación, en coherencia con la línea de investigación Educación y Desarrollo Humano.</p> <p>La propuesta tiene como propósito brindar herramientas estratégicas que les permita a los alumnos del grado quinto de primaria del colegio Nuestra Señora del Rosario de Cali, apropiarse del aprendizaje autónomo en la asignatura de educación física a través de la implementación de estrategias</p>

	<p>didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales atendiendo al desarrollo de las capacidades condicionales.</p> <p>Esta propuesta surge a partir de la observación dirigida a los estudiantes durante las prácticas en las clases de educación física, en la cual se refleja la falta de apropiación como actores activos de su propia formación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>
<p><b>Fuentes</b></p>	<p>Analía, R; Estrategias didácticas o de intervención docente en el área de educación física, Recuperado de <a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=942955">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=942955</a></p> <p>5 estrategias didácticas innovadoras para tus clases. Miniland Educational (octubre 19,2016). Recuperado de <a href="https://spain.minilandeducational.com/.../estrategias-didacticas-innovadoras-para-tus-cl">https://spain.minilandeducational.com/.../estrategias-didacticas-innovadoras-para-tus-cl</a></p> <p>Didácticas de la educación física. Recuperado de <a href="#">OR Contreras Jordán, P Gil Madrona... - 2010 - books.google.com</a></p> <p>Escribano, G., Alicia. Aprendizaje cooperativo y autónomo en la enseñanza aprendizaje. (2005) Recuperado de <a href="http://hdl.handle.net/10366/69492">http://hdl.handle.net/10366/69492</a></p> <p>Martín- Cuadrado, Ana María. (octubre 2011). COMPETENCIAS DEL ESTUDIANTE AUTORREGULADO Y LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE. Revista Estilos de Aprendizaje, 4, 2.</p>

<p><b>Contenidos</b></p>	<p>Portada</p> <p>Tabla de contenido</p> <p>Introducción</p> <p>Justificación</p> <p>Planteamiento del problema</p> <p>Objetivos</p> <p>Marco teórico</p> <p>Metodología</p> <p>Resultados</p> <p>Discusión</p> <p>Conclusiones</p> <p>Recomendaciones</p> <p>Bibliografías</p> <p>Anexos</p>
<p><b>Metodología</b></p>	<p>El proyecto de investigación es de tipo cualitativo, se dirigió a través de la interpretación y explicación de hechos reales, tales como, la falta de motivación, poco sentido de pertenencia, conductas de irresponsabilidad, poco respeto entre pares, los cuales interferían en el fortalecimiento de las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo del grupo poblacional, sujeto de estudio.</p>

La presente investigación cuenta con una población de 32 estudiantes de grado quinto del colegio Nuestra Señora del Rosario, en la ciudad de Santiago de Cali.

La muestra con la que se trabajó para la recolección de datos en esta investigación se determinó de manera aleatoria con fin de garantizar que todos los integrantes de la población tuviesen la misma oportunidad de formar parte de la misma; esta comprende 10 estudiantes de grado quinto del colegio Nuestra Señora del Rosario, en la ciudad de Santiago de Cali.

El trabajo se desarrolló de manera censal, con la totalidad de los estudiantes de grado quinto (32). Las variables objeto de investigación son las capacidades condicionales y las habilidades de autodirección, mediada a través de estrategias didácticas en la práctica de juegos tradicionales.

Los instrumentos de recolección utilizados fueron la observación en el aula, el diario de campo y la encuesta.

Tiene tres fases fundamentales que corresponden al desarrollo de los objetivos:

Primera fase: Consiste en la realización de un diagnóstico de las habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora del Rosario.

Segunda fase: Corresponde al diseño de actividades pedagógicas partiendo de los juegos tradicionales, tales como, captura la bandera, pelea de gallos, la campana, la regata, yeimi, carretilla, trapito, gallina ciega, bobby y piedra papel o tijera; para fortalecer las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales de los estudiantes de

	<p>grado quinto en el área de educación física del colegio nuestra señora del rosario.</p> <p>Tercera fase: La descripción de la incidencia de la implementación de las estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del colegio nuestra señora del rosario.</p>
<p><b>Referencias bibliográficas</b></p>	<p>Para el desarrollo de la investigación se utilizaron las siguientes fuentes principales:</p> <p>Aceves, N. (2008). <i>Adaptación, Confiabilidad y Validez del Cuestionario de Indagación del Perfil Autodirigido (CIPA) y su evaluación en adultos jóvenes que pertenecen a la Sociedad del Conocimiento (Tesis de Maestría no publicada) Universidad Tecnológico de Monterrey</i>. Monterrey, México. Obtenido de <a href="http://biblioteca.itesm.mx/cgi-bin/doctec/opensoc?cual=6924&amp;archivo=157120&amp;pagina=7141&amp;paginas=7141,2&amp;query=adaptacion,confiabilidad,y,validez,cuestionario,indagacion">http://biblioteca.itesm.mx/cgi-bin/doctec/opensoc?cual=6924&amp;archivo=157120&amp;pagina=7141&amp;paginas=7141,2&amp;query=adaptacion,confiabilidad,y,validez,cuestionario,indagacion</a>.</p> <p>Ausubel, D. (1983). <i>Teoría del aprendizaje significativo</i>. Obtenido de D Ausubel - Fascículo de CEIF, 1983-academia.edu</p>

Cázares, Y. M. (2010). La autodirección, la persona autodirigida y sus componentes: definiciones conceptuales. *El Tintero*, 38(9), 137-139.

Contreras Jordán, O. R., & Gil Madrona, P. (2010). Estrategias didácticas de la educación física. En C. González Arévalo, T. Lleixà Arribas, D. Blázquez Sánchez, M. Capllonch Bujosa, O. R. Contreras Jordán, L. M. García López, . . . R. Velázquez Buendía, *Didácticas de la educación física*. Obtenido de O.R. Contreras Jordán, P Gil Madrona...-2010-books.google.com

Miniland Educational. (25 de Marzo de 2018). *5 estrategias didácticas innovadoras para tus clases*. Miniland Educational. Obtenido de <https://spain.minilandeducational.com/school/estrategias-didacticas-innovadoras-para-tus-clases>

Yagüe Sanz, V. (2002). *Juegos de ayer y de siempre*. Madrid: S.L.

## Tabla de contenido

Introducción.....	13
Justificación.....	16
Planteamiento del problema.....	20
Pregunta problemática .....	21
Objetivos .....	22
Objetivo General.....	22
Objetivos Específicos.....	22
Marco teórico y conceptual .....	23
Estrategias didácticas, autodirección y aprendizaje autónomo .....	23
Los juegos tradicionales mediadores para la implementación de estrategias didácticas .....	35
<i>Fuente: Autor de la investigación</i> .....	37
Capacidades condicionales físicas .....	37
Marco legal .....	38
Marco contextual .....	39
Metodología.....	43
Tipo de investigación.....	43
Población y Muestra .....	43
Variable.....	44
Instrumentos de medición.....	47
Procedimiento de aplicación de instrumentos de medición .....	49
Resultados.....	51
Diagnóstico de las habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del Colegio Nuestra Señora del Rosario de la ciudad de Cali.....	51

Diseño de actividades pedagógicas partiendo de los juegos tradicionales para fortalecer las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del colegio nuestra señora del rosario .....	57
Incidencia de la implementación de las estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del Colegio Nuestra Señora del Rosario .....	90
Síntesis de resultados .....	96
Discusión de resultados .....	100
Discusión del diagnóstico .....	100
Discusión del diseño y la implementación.....	101
Conclusiones .....	109
Recomendaciones .....	112
Referencias .....	113
Anexos .....	- 1 -
Anexo 1. Cuestionario de Indagación del Perfil Autodirigido Cázares & Aceves, 2007 .....	- 1 -
Anexo 2. Forma de evaluación del cuestionario CIPA .....	- 3 -
Anexo 3. Diligenciamiento de cuestionario CIPA.....	- 4 -
Anexo 4. Datos recopilados en el instrumento CIPA+ .....	- 1 -

## Índice de Figuras

<i>Figura 1. Ubicación geográfica Colegio Nuestra Señora del Rosario. ....</i>	41
<i>Figura 2. Procesamiento para la aplicación de los instrumentos de medición. ....</i>	50
<i>Figura 3. Gráfica de distribución de género de los estudiantes de grado quinto. ....</i>	52

## Índice de Tablas

Tabla 1. <i>Distribución por género de los alumnos de grado quinto.</i> .....	52
Tabla 2. <i>Resultados generales por escala de nivel de autodirección de los estudiantes de grado quinto.</i> .....	53
Tabla 3. <i>Resultados de los componentes por estudiante encuestado.</i> .....	54

## **Introducción**

El proyecto de investigación se dirige a la implementación de estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del colegio Nuestra Señora del Rosario. Este, se acoge a los lineamientos y directrices de la Escuela de Ciencias de la Educación de la UNAD, así también se circunscribe dentro de la línea de investigación Educación y Desarrollo Humano.

El contenido de este proyecto de investigación plantea como situación problema el hecho de que los estudiantes durante las prácticas de educación física donde se aborda el desarrollo de las capacidades condicionales reflejan falta de apropiación y se desdibujan como actores activos de su propia formación en el proceso de enseñanza-aprendizaje; es decir, no se involucran de manera activa en las actividades propuestas en clase, muestran cierta apatía por participar y desempeñar un rol protagónico en cada encuentro académico, no muestran iniciativa en generar propuestas que enriquezcan el proceso formativo y que se ajuste a sus necesidades e interés, solo se limitan a que el docente les provea conocimiento pero poco trabajan en su construcción. Por tanto, surge la necesidad de implementar estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales que contribuyan a fortalecer las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales, para lograr que los estudiantes de grado quinto se sientan autores importantes y protagónicos de su formación.

Es así, como surge el planteamiento de los objetivos específicos de este proyecto de investigación con los cuales se pretender diagnosticar las habilidades de autodirección de los

estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora del Rosario, diseñar actividades pedagógicas partiendo de los juegos tradicionales para fortalecer las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física, y describir la incidencia de la implementación de las estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del Colegio Nuestra Señora del Rosario.

Para poder alcanzar los objetivos mencionados anteriormente, es necesario conocer la conceptualización de autodirección, por tanto, cabe mencionar que la autora Cázares (2010) define la autodirección como “un concepto de multicomponencia que se observa a través de la presencia de un cierto nivel de desarrollo de los componentes de planeación, selección y ejecución de estrategias, uso de la experiencia y conciencia crítica, potencial interno, y por último interdependencia social y tecnológica”. Componentes que han sido analizados en este proyecto, para determinar el perfil de autodirección de los estudiantes de grado quinto, a través del cuestionario CIPA+, para poder determinar cuáles son los componentes a reforzar según las habilidades de autodirección a potenciar y, poder así implementar las estrategias didácticas apropiadas para tal fin.

Es por esto que resulta imprescindible fortalecer los procesos del aprendizaje autónomo, que de la mano con los diferentes recursos pedagógicos y las estrategias didácticas encaminan el éxito del aprendizaje significativo de los educandos.

Más adelante, se refiere una metodología que desarrolla una investigación cualitativa, dirigida a través de la interpretación y explicación de hechos reales que interferían en el grupo

poblacional, sujeto de estudio, para evidenciar los elementos que constituían el proceso; las técnicas e instrumentos de recolección de información a trabajarse son la encuesta a través del cuestionario CIPA+, la observación directa de aula y el diario de campo.

Finalmente, se presentan los resultados con su respectivo análisis y discusión, entre los que se destaca el perfil de autodirección y los niveles bajo de los componentes independencia y autonomía, y autorregulación y motivación, confirmando la importancia de la implementación de estrategias didácticas para el fortalecimiento de estas habilidades de autodirección, mediadas la práctica de juegos tradicionales.

Del mismo modo se presentan las conclusiones finales, donde es posible afirmar que el fortalecimiento de las habilidades de autodirección, conllevan a fortalecer el desarrollo del aprendizaje autónomo, y ello se puede lograr mediante la implementación de estrategias didácticas tales como, el aprendizaje cooperativo, autoenseñanza, aprendizaje entre iguales y aprendizaje basado en problemas, a través de actividades de carácter lúdico, como lo es para esta investigación los juegos tradicionales.

## **Justificación**

La presente propuesta de investigación vinculada con la línea de investigación Educación y Desarrollo Humano de la Escuela de Ciencias de la Educación, pretende dentro de su objetivo implementar estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del Colegio Nuestra Señora del Rosario.

La propuesta tiene un carácter novedoso para la institución educativa debido a que se logra evidenciar el trabajo pedagógico desde la asociación de elementos lúdicos a elementos tradiciones como lo son los juegos tradicionales, permitiendo así que los estudiantes no solo aprendan aspectos netamente cognitivos dentro del área de educación física, sino también que reconozcan la cultura y aprende de ella, al mismo tiempo que trabajan las competencias del área dentro de las cuales se busca desarrollar las capacidades condicionales y al igual desarrollan las habilidades de autodirección.

Lo anterior con lleva a citar que Figueredo (2011) en su tesis, plantea que todo docente debe realizar un análisis de diferentes factores, para seleccionar cuales son las estrategias más adecuadas a utilizar, entre estos, se encuentran elementos como: las características de los estudiantes, la intencionalidad que se tiene, las metas que se desean alcanzar, el tiempo en que se va a implementar. Esto unido a otros factores, cobra importancia en el proceso de identificación de las estrategias a emplear en el aprendizaje puesto que no se pueden dar de manera aleatoria.

Es por ello, que se opta por estrategias y factores interesantes para los estudiantes, en este caso, el rescate de los juegos tradicionales asociados a procesos lúdicos en pro del

fortalecimiento en la habilidades de autodirección (independencia, trabajo en equipo, capacidad de solucionar problemas, toma de decisiones, liderazgo, autoevaluación, entre otras) en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) en los estudiantes del grado quinto en el área de educación física del Colegio Nuestra Señora del Rosario.

De ante mano, se tuvo en consideración las más asertivas y acordes a las necesidades de los educandos, donde los contenidos sean una excusa que se deben seleccionar con cuidado y precisión y saber cómo darlos a conocer, siguiendo los objetivos planteados en la asignatura, sin dejar de lado el desarrollo integral del individuo en formación, es decir propender tanto el desarrollo cognitivo como psicológico, social y ético.

Es allí donde el rol del docente cobró sentido, pues no se limitó a ser sólo quien transmite conocimiento, sino que se convirtió en el encargado de estimular, motivar y guiar el interés de los educandos, generando en ellos el hallazgo del verdadero significado y sentido de las actividades y dinámicas educativas, para que así puedan ofrecer lo mejor de ellos en el contexto que se desenvuelven.

Según Díaz & Hernández (2011) uno de los propósitos de la formación de los educandos en las instituciones educativas es desarrollar el gusto y el hábito del estudio independiente, y serán ellos quienes sean cautivos por la tarea de aprender y se comprometan sin desfallecer, en el incremento de su propia competencia, actuando con autonomía.

La pertinencia de esta propuesta se vio reflejada en la necesidad de consolidar estrategias didácticas en pro del aprendizaje autónomo que en marquen el contexto y las necesidades de los alumnos del grado quinto del colegio Nuestra Señora del Rosario, fijando como objetivo el

fortalecimiento del desarrollo de competencias básicas y de habilidades propias de los alumnos que sirvan como herramienta para reforzar el proceso de enseñanza-aprendizaje que conduzcan a alcanzar un aprendizaje significativo de manera autónoma.

Es de resaltar que la propuesta va de la mano con la especialización en curso (ESPECIALIZACION EN PEDAGOGÍA PARA EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE AUTÓNOMO), dado que ambas tienen como propósito propiciar estrategias que fortalezcan el aprendizaje autónomo, facilitando herramientas que contribuyen al desarrollo educativo y personal de los individuos, en este caso de los estudiantes, y conduciendo a espacios de reflexión en los cuales los estudiantes puedan comprender y reconocer la importancia de ser protagonistas de su proceso formativo y como tal actúen de manera activa y se apropien de las estrategias que el contexto les brinda.

El alcance del proyecto se ve reflejado en el rescate de los juegos tradicionales, el aprendizaje significativo dado en ambientes pertinentes para el desarrollo de las capacidades condicionales y la autorregulación de los estudiantes para llevar un control de su proceso de aprendizaje.

Con la implementación de estrategias didácticas propias de la autodirección, como el aprendizaje basado en problemas, el aprendizaje cooperativo, auto enseñanza y enseñanza entre iguales, se pretende que los estudiantes desarrollen habilidades como el control sobre los procesos de aprendizaje, responsabilidad para iniciar actividades de aprendizaje, trabajo en equipo, resolución de problemas, autoevaluación, entre otras.

La autodirección beneficia a los educandos en todos los ámbitos de su vida, dado que adquirieron autonomía para resolver sus problemas, pueden adquirir conocimientos conforme a

sus propias necesidades e intereses, se convierten en estudiantes que procuran su propio aprendizaje a través de diferentes estrategias, evalúan así mismo su proceso formativo y toman acciones de mejora.

## Planteamiento del problema

A través de la observación en el aula a los estudiantes de grado quinto en el área de educación física se hace evidente los siguientes síntomas que suscitan el planteamiento del problema a partir de las variables de investigación (capacidades condicionales y habilidades de autodirección):

- Desconocimiento de las capacidades condicionales (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad). Es decir, los estudiantes no conocen en que consiste cada capacidad condicional y como estas se trabajan a través de la ejercitación, al igual que su importancia en el desarrollo de la motricidad.
- Los estudiantes no identifican y reconocen ciertas capacidades y/o conductas como habilidades de autodirección (trabajo en equipo, autonomía, toma de decisiones, planeación, etc.).

Los síntomas mencionados con anterioridad, se presentan a causa de poca formación respecto al reconocimiento tanto de las capacidades condicionales como de las habilidades de autodirección.

Dicha falta de formación puede recaer en la falta de apropiación de las variables, en el caso particular de las capacidades condicionales, esto ha de representar dificultades para el óptimo desarrollo motriz, pues estas condiciones permiten que los seres humanos adquieran destrezas motrices que les permitan ejercitar ciertas actividades físicas como por ejemplo (practica deportes, estiramientos, movimientos articulares, entre otras).

En el caso de las habilidades de autodirección, la falta de formación en dicho aspecto conductual puede recaer en la falta de independencia y autonomía de los educandos, lo cual les dificultará la toma de decisiones, el poder trabajar de forma colaborativa con sus pares, la resolución de problemas, la conciencia crítica, la capacidad de análisis, etc.

En este orden de ideas, surgen los siguientes cuestionamientos ¿Cuáles son las estrategias aplicadas en el aula para contribuir al aprendizaje autónomo de los alumnos en la asignatura de educación física? ¿Cómo se pueden trabajar las capacidades condicionales y al mismo tiempo desarrollar las habilidades de autodirección? ¿Cuál es el rol del educando en el aula y en su proceso de formación en la asignatura de educación física? Entre otras incógnitas que apuntan a la necesidad e iniciativa de la propuesta de investigación de implementar estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del Colegio Nuestra Señora del Rosario.

En este sentido, con el proyecto se busca dar respuesta a la siguiente pregunta problema:

### **Pregunta problemática**

¿Cuál es la incidencia de la implementación de estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del Colegio Nuestra Señora del Rosario?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Implementar estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del colegio nuestra señora del rosario.

### **Objetivos Específicos**

- Diagnosticar las habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora del Rosario.
- Aplicar actividades pedagógicas partiendo de los juegos tradicionales para fortalecer las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del colegio nuestra señora del rosario.
- Describir la incidencia de la implementación de las estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del colegio nuestra señora del rosario.

## **Marco teórico y conceptual**

### **Estrategias didácticas, autodirección y aprendizaje autónomo**

La educación está en constante evolución y van surgiendo cambios que la transforman en un sistema completamente nuevo, uno de ellos, es con miras al aprendizaje autónomo, a través del fortalecimiento de las habilidades de autodirección de los alumnos. Las clases teóricas aportan poco o nada al desarrollo de dicho aprendizaje, pues la participación de los educandos es mínima y estas no están centradas en las necesidades e intereses individuales de cada estudiante. Por lo tanto, en el quehacer diario de los docentes es necesario el uso de estrategias por medio de las cuales planear y poner en marcha las actividades para lograr la construcción del conocimiento de los alumnos, pues es, a través de las estrategias que se convierten los objetivos de aprendizaje en acciones concretas.

Es por ello, que en los últimos tiempos muchos docentes optan por la innovación en sus clases dando paso a la implementación de estrategias didácticas poco habituales que fortalezcan el desarrollo de la autonomía en el estudiante. Existen gran variedad de estrategias didácticas, pero para su implementación es necesario tener en cuenta el grupo al cual van dirigidas, la situación a abordar y los recursos con los que se cuenta.

Ante lo expuesto surgen una variedad de preguntas para esta investigación, tales como, ¿Cuáles son las habilidades de autodirección en relación con el aprendizaje autónomo? ¿Qué habilidades de autodirección realmente se pueden trabajar con estudiantes de grado quinto? ¿Qué estrategias didácticas pueden ser pertinentes para desarrollar habilidades de autodirección para

generar o fortalecer el aprendizaje autónomo? Dichas preguntas encaminadas a dar respuesta a la siguiente pregunta macro o pregunta problema para la investigación:

¿Cuál es la incidencia de la implementación de estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del Colegio Nuestra Señora del Rosario?

Para dar respuesta a los interrogantes, es imprescindible definir los conceptos de aprendizaje, aprendizaje autónomo, autodirección, habilidades y estrategias didácticas; para el caso del último concepto también es necesario analizar su utilidad y beneficios en el fortalecimiento de las habilidades de autodirección de los estudiantes. Al igual es indispensable definir el concepto de juegos tradicionales y capacidades condicionales.

Según “Rodríguez (2004) el aprendizaje es considerado como un proceso de construcción de significado. En este sentido, el alumno no se limita a adquirir conocimiento sino que lo construye. Así, el estudiantes resulta mucho más activo e inventivo, y su papel corresponde al de un ser autónomo, autorregulado, que conoce sus propios procesos cognitivos y tiene en sus manos el control del aprendizaje.” (Álvarez , González, & García, s.f., pág. 3)

Lo anterior, involucra el aprendizaje autónomo, el cual es, un proceso que permite al estudiante ser autor de su propio desarrollo, por ello, cabe mencionar que (Lobato Fraile, 2006), afirma:

...La estimulación de este aprendizaje persigue, esencialmente, junto a la generación de espacios de libertad curricular, lograr en el estudiante, y en consecuencia en el futuro

profesional, un grado de autonomía que lo habilite para su propio gobierno, el aprendizaje continuo, la toma de decisiones y la gestión independiente o vinculada a otros profesionales. Por ello es esencial que se tenga en cuenta: la contextualización de los aprendizajes, la reflexión personal, la construcción de conocimientos, la aplicación práctica de los mismos y la evaluación del proceso realizado...

...En el momento actual y en un futuro inmediato ser autónomo y estratégico será una competencia imprescindible para sobrevivir y progresar en una sociedad configurada por numerosos, rápidos e imprescindibles cambios. Por este motivo no hay duda de que, actualmente, formar a los estudiantes para la autonomía en su aprendizaje es una de las principales finalidades de la educación formal sea cual sea el nivel educativo en donde nos situemos... (p. 3).

Para que el proceso autónomo de aprendizaje pueda producirse, es necesario que la persona ponga en marcha las acciones necesarias para el desarrollo de lo que se conoce como autodirección y/o auto-instrucción. Este proceso requiere, por parte del individuo según (Knowles, 1975) tomar la iniciativa en su proceso de aprendizaje, llevar a cabo un diagnóstico previo de las necesidades propias de aprendizaje, con o sin la ayuda de otros, formular metas de aprendizaje propias, identificar los recursos humanos y materiales necesarios para alcanzar las metas de aprendizaje establecidas, elegir e implementar las estrategias de aprendizaje adecuadas y llevar a cabo un proceso de autoevaluación de los resultados del aprendizaje. Ahora bien, autonomía no significa aislamiento ni soledad. Por el contrario, el aprendizaje de este tipo es muy positivo en un entorno de grupo autodirigido. (p. 2).

En este punto, se hace necesario adentrarse al término de autodirección:

...La autodirección en el aprendizaje es una mezcla de todas las fuerzas tanto interiores como exteriores de la persona que insistan en la aceptación por parte del estudiante de una responsabilidad cada vez mayor teniendo en cuenta las decisiones asociadas al proceso de aprendizaje... (Brockett & Hiemstra, 1993, pág. 24).

La autora Cázares Y. (2010) define la autodirección como “un concepto de multicomponencia que se observa a través de la presencia de un cierto nivel de desarrollo de los componentes de planeación, selección y ejecución de estrategias, uso de la experiencia y conciencia crítica, potencial interno, y por último interdependencia social y tecnológica”. Componentes que han sido analizados en este proyecto, para determinar el perfil de autodirección de los estudiantes de grado quinto, a través del cuestionario CIPA+, para poder determinar cuáles son los componentes a reforzar según las habilidades de autodirección a potenciar y, poder así implementar las estrategias didácticas apropiadas para tal fin.

La autodirección en el aprendizaje beneficia a los educandos en todos los ámbitos de su vida, dado que adquieren autonomía para resolver sus problemas y pueden adquirir conocimientos conforme a sus necesidades e intereses. Según “Monereo & Castelló (1997) la autodirección involucra la autonomía en el aprendizaje como la facultad que le permite al estudiante tomar decisiones que le conduzcan a regular su propio aprendizaje en función a una determinada meta y a un contexto o condiciones específicas de aprendizaje.” (Manrique Villavicencio, 2004, pág. 3).

En el proceso de autodirección, el papel del docente debe establecer como objetivo central en la educación el desarrollo de las actitudes y habilidades que apoyan el aprendizaje permanente autodirigido en los estudiantes (Guglielmino, 2008).

En este orden de ideas, los estudiantes que son capaces de autodirigir su aprendizaje determinan metas específicas, localizan recursos, planean actividades, seleccionan estrategias de aprendizaje, monitorean el desarrollo de las actividades y evalúan de forma constante el resultado de su aprendizaje (Owen, 1999). Esta concepción del alumno, es pertinente para esta investigación puesto que enmarcan habilidades de autodirección como la independencia y la autoevaluación, las cuales han de ser abordadas en el estudio de los sujetos.

Según Escribano (2005) el aprendizaje autónomo implica por parte del que aprende asumir la responsabilidad y el control interno del proceso personal de aprendizaje. Se le conoce también como aprendizaje auto dirigido, es decir, un tipo de aprendizaje donde la norma la establece el propio sujeto que aprende. (pp. 89-102).

Cabe mencionar que Ausubel (1983) en su teoría del aprendizaje significativo plantea que el aprendizaje del alumno depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por "estructura cognitiva", al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización. (p. 1). Esta información es relevante para el proyecto, dado que, la estructura cognitiva o la metacognición hace parte del aprendizaje autónomo y conducen a la autodirección del individuo.

Partiendo de lo anterior, el docente debe ser el agente que guía el proceso de aprendizaje, motivando al estudiante para que alcance el conocimiento y sea el actor protagonista dentro de su proceso de formación. Se debe recordar que para la existencia de nuevo conocimiento es fundamental el conocimiento previo y la articulación entre ambos.

Para conseguir este objetivo, “ Zabalza (2002) considera necesario centrarse en tres aspectos básicos:

1. Convertir el aprender en contenido y propósito de la propia enseñanza a la aportación formativa que hacemos los profesores. No sirve de nada orientar los aprendizajes a repetir las cosas, centrarse en unos pocos documentos y apuntes y dedicarse a superar exámenes para olvidar después lo que se ha aprendido.
2. Enfocar la materia no desde ella misma sino desde la perspectiva de los estudiantes: cómo la podrían abordar mejor, con qué tipo de dificultades pueden encontrarse, qué tipo de medios o apoyos complementarios podrían serles útiles, etc...
3. Mejorar los conocimientos que poseemos los profesores sobre el aprendizaje y sobre cómo aprenden los alumnos. No hay duda de que cuanto más sepamos sobre el aprendizaje en mejores condiciones estaremos para facilitarlo.

Toda práctica pedagógica debe ser orientada desde la organización de situaciones de aprendizajes significativos que busquen cumplir con los propósitos establecidos y potencien el desarrollo de la autonomía en el alumno. Por ello, es necesario tener claridad de ¿A dónde quiere llegar?, ¿Cuál es el camino a seguir para lograr las expectativas? ¿Cómo corroborar si se ha logrado la meta?, entre otras preguntas.

Ahora bien, para Tobón Tobón (2010) las estrategias didácticas son “un conjunto de acciones que se proyectan y se ponen en marcha de forma ordenada para alcanzar un determinado propósito”, es así como, en el campo pedagógico específica que se trata de un “plan de acción que pone en marcha el docente para lograr los aprendizajes” (p.246).

Las estrategias didácticas deben ser utilizadas como una actividad reflexiva y no solo como el medio para explicar un concepto, es decir se trata de planificar y promover situaciones

en las que los alumnos organicen sus propias experiencias, analicen sus ideas y procesos y exprese sus pensamientos de manera activa.

Las estrategias didácticas que se plantean dentro de la pedagogía para el aprendizaje autónomo deben promover las siguientes habilidades, de acuerdo a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2010): pensamiento crítico, aprender a aprender, trabajo en equipo, manejo adecuado de las TIC, capacidad para hacer tareas y solucionar problemas, respeto por el otro, entre otras. Algunas de estas habilidades serán abordadas en la presente investigación, como el trabajo en equipo, capacidad de solucionar problemas y el respeto por el otro, es decir por sus pares y docente.

De acuerdo a esto el docente debe organizar, seleccionar y por último tomar decisiones en pro al modelo didáctico. Por ello, es importante tener claridad de las estrategias didácticas que se han de emplear en el aula. En Miniland Educational (2018), se plantean las cinco estrategias didácticas innovadoras más empleadas en el ámbito de la educación:

1. El aprendizaje basado en problemas, es un método de validez contrastada en las enseñanzas universitarias que suscita la participación activa del estudiante en la resolución colectiva de un problema relevante que curricularmente es significativo e interdisciplinar y en un proceso que requiere de una constante toma de decisiones conjunta, correctamente documentada y argumentada y que está supervisada por el profesor (Font Ribas, 2004). La enseñanza a través del aprendizaje basado en problemas consiste en plantear problemas al alumno, relacionados con diversas áreas de estudio para que él solo pueda resolverlos. El problema es el punto de partida para identificar los conocimientos y habilidades que hay que aprender. De

esta forma, la enseñanza se vuelve mucho más activa y participativa, se genera un clima de colaboración entre todos los estudiantes y el papel del profesor pasa a ser el de facilitador o tutor.

2. El aprendizaje colaborativo, este enfoque se inscribe dentro de una epistemología socioconstructivista (Bruffee, 1993). El conocimiento es definido como un proceso de negociación o construcción conjunta de significados, y esto vale para todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. El aprendizaje colaborativo fomenta la conciencia de grupo, el intercambio de opiniones, la coordinación y la aceptación de críticas y valoraciones. Es importante hacer un seguimiento a cada grupo para comprobar que todos participan y que la opinión de cada miembro es valorada y respetada.
3. El aprendizaje basado en proyectos, es un enfoque metodológico, pedagógicamente fundamentado en el enfoque constructivista del ciclo de la experiencia de (Kolb, 1984).
4. La autogestión o autoaprendizaje, se entiende como el marco en el cual el estudiante es el principal responsable y administrador autónomo de su proceso de aprendizaje, encuentra sus objetivos académicos y programáticos, gestiona recursos tanto de tipo material como humano, prioriza sus decisiones y tareas en todo el proceso de su circuito de aprendizaje tal y como propugna (Bandura, 1982). Este modelo de enseñanza pone el foco en el alumno, es decir, es más individualizado. La autogestión lo que pretende es que el estudiante adquiera una mayor iniciativa y sea más independiente. La principal cuestión que implica esta metodología es que el

alumno debe estar preparado para asumir dicha responsabilidad. Es decir, tiene que haber una determinación, esfuerzo y motivación por parte del alumno.

5. La enseñanza por descubrimiento, argumenta que, a través del ejercicio práctico, el alumno sabrá extraer los conocimientos y habilidades para ser consciente de lo que ha aprendido y poder aplicarlo en otras situaciones. Eso no quiere decir que este tipo de enseñanza deba ser completamente autónoma. El papel del profesor es muy importante, ya que es él quien planificará las actividades didácticas y quien guiará al alumno durante el desarrollo del ejercicio.

Por consiguiente, la implementación de estrategias didácticas como el aprendizaje basado en problemas y aprendizaje cooperativo en la cotidianidad del aula para la presente investigación, aporta una variedad de beneficios en el aprendizaje autónomo. Como primera instancia, este tipo de estrategias favorecen en gran medida la participación de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, propiciando además dinámicas de interacción en las cuales profesor y alumnos trabajan unidos en la construcción de conocimiento. Es así, como se da paso a que los alumnos adquieran un papel activo, desarrollando sentido de responsabilidad frente a su proceso de aprendizaje.

Ahora bien, cabe situar las diferentes estrategias didácticas que hoy se conocen en el campo de la educación física, las cuales actúan como recursos organizativos coherentes con los objetivos de la enseñanza y los contextos reales, que las dotan de significados y funcionalidad.

Sin duda, una de las finalidades de la educación ha de ser ayudar al alumnado a ser cada vez menos dependiente de los demás. En relación con la cultura física, el alumno debe ser capaz de conocer las técnicas y hábitos que le propicien un estilo de vida saludable y una ocupación

activa del tiempo libre, para lograr dicho fin debe contar con la habilidad de organizar su conocimiento de manera autónoma, para alcanzar los objetivos propuestos. Es así como las estrategias didácticas que favorecen la autonomía de los alumnos alcanzan relevancia, pues les facilita la posibilidad de aprender a aprender la cultura física de manera independiente y a través de la autodirección (Contreras Jordán & Gil Madrona, 2010). Algunas de ellas son:

1. La autoenseñanza, este tipo de estrategia se puede considerar como algo que no se hace para nadie más que para uno mismo.

Las estrategias didácticas de autoenseñanza son flexibles y permiten adaptar la tarea a las habilidades de los alumnos, no obstante, su éxito o fracaso depende de la adecuación de las tareas al objeto de aprendizaje, así como a la motivación de los alumnos para dedicar el tiempo suficiente a la práctica.

Una manifestación de la estrategia didáctica de autoenseñanza que puede resultar muy útil a los profesores, al transmitir el aprendizaje de técnicas deportivas son los denominados contratos de aprendizaje, en los que como su nombre lo indica el alumno se compromete a realizar una serie de tareas respetando unos criterios establecidos de antemano. Un ejemplo de ello, sería el caso del alumno que se compromete ante el profesor a desarrollar un programa de carrera continua tres veces a la semana en horario extraescolar con el fin de preparar su participación en carreras atléticas.

2. Enseñanza entre iguales, la idea básica de este principio pedagógico es que el alumno trabaje en parejas y pequeños grupos para apoyarse mutuamente en el

aprendizaje. Las características de esta estrategia didáctica son: la promoción de la interacción social del alumnado, como consecuencia del permanente intercambio de información que se produce con los compañeros, pues cada alumno se ve implicado solidaria y alternativamente en el aprendizaje del otro; otra característica es la mejora de su sistema cognitivo, ya que permite a los alumnos comprobar el tiempo necesario que se requiere para aprender una habilidad (Mosston & 5. Ashworth, 1993).

Un ejemplo de enseñanza entre iguales es la adquisición de habilidades para el montaje de pirámides humanas en actividades como los castillos, en donde inicialmente se producirá un trabajo por parejas en el cual un alumno da pausa y corrige al compañero en relación a la distribución de los apoyos y la postura de la espalda. Una vez comprobado por el profesor el dominio de la habilidad y las situaciones y posiciones de seguridad, se plantea a los alumnos la posibilidad de crear diferentes figuras humanas en parejas. Ello facilitara un clima de confianza, de expresión personal y de intercambio de opiniones entre los “iguales”. Luego se irán construyendo figuras de cuatro alumnos y después de ocho, en donde los apoyos mutuos serán la clave para pasar posteriormente a unirse todo el grupo de alumnos. El papel del docente es el de ayudar a los alumnos a aprender desde su propia experiencia.

3. Aprendizaje cooperativo, es una estrategia didáctica de enseñanza en donde pequeños grupos de alumnos para lograr un objetivo común.

Esta estrategia de enseñanza está diseñada para superar las posibles diferencias que pueda haber entre los alumnos, lo que permite unificar grupos con distintos tipos de alumnos.

Un ejemplo de lo que decimos plasmado en la práctica es el juego que se conoce como “el nudo”, este se desarrolla, juntando todo el grupo de alumnos muy cerca unos de otros. En ese momento se toman de la mano. Luego el profesor indica que levanten las manos y comiencen a pasarlas entre los brazos de los compañeros de manera que todo el grupo se enrede. Por último, los alumnos deberán desenredarse sin soltarse de las manos y cooperando entre ellos. El espacio de acción tiene una estructura de cooperación intragrupal máxima, sostenida por las acciones de cada alumno y al que influye cada uno de los que está en el nudo grupal. De ahí que la interdependencia positiva como eje social del juego, al intentar desatarse entre todos desde las acciones coordinadas complica la toma de decisiones y, por tanto, pone en primer plano la necesidad de resolver otros problemas sociales, como el liderazgo, la confianza y la comunicación.

Cabe mencionar, que las estrategias didácticas que se emplean en la clase de educación física mencionas con anterioridad, no son ingenuas, se enfocan en lograr la autonomía paulatina y el abandono progresivo de la autoridad acrítica. La implementación de dichas estrategias, no es un proceso neutro pues requiere de la adopción de decisiones entorno a los objetivos educativos, la selección de contenidos, el papel del docente y del alumno, al igual que la

selección de teorías de aprendizaje y en fin, un conjunto de opciones encaminadas a la axiología de un proyecto educativo (Rosales , 2004).

A modo de conclusión, las estrategias didácticas tales como, el aprendizaje basado en problemas, el aprendizaje cooperativo, la autoenseñanza y la enseñanza entre iguales utilizadas para la enseñanza como actividad reflexiva las cuales se seleccionaron y usaron en la presente investigación, no consisten solo en explicar conceptos o brindar nuevos significados, es planificar y promover situaciones en las que el alumno organice sus experiencias, estructure sus ideas, analice sus procesos y exprese sus pensamientos, a ello se le conoce como autodirección en el aprendizaje autónomo. La implementación de estas estrategias didácticas es aterrizada a las necesidades y características propias de los estudiantes, y su preferencia por asumir la responsabilidad de su aprendizaje.

Al seleccionar las estrategias didácticas adecuadas para el desarrollo de la clase, se debe tener en cuenta que todos los estudiantes no son iguales, ni los grupos. Esto abre un gran panorama de posibilidades en cuanto a la planificación de estrategias cada vez más autónomas, al lograr el conocimiento del grupo, la aceptación de las propuestas de trabajo solidario, el respeto y el cuidado de los otros. Es así como se logra la autonomía en un grupo, a través de un trabajo permanente día tras día.

### **Los juegos tradicionales mediadores para la implementación de estrategias didácticas**

Ahora bien, cabe mencionar la definición de juegos tradicionales y su importancia en el ámbito educativo, puesto que estos son puente de medicación para la implementación de las estrategias didácticas para la presente investigación.

Yagüe Sanz (2002) indica que desde los juegos tradicionales-populares los alumnos desarrollan habilidades tanto físicas, como psíquicas y sociales, a la vez que se crea una unión de los niños con el ámbito cultural y la relación con los otros niños.

Además, Yagüe Sanz (2002) refleja que la escuela constituye un contexto primordial para promover la enseñanza de este tipo de juegos, mejorando aspectos de la educación física pero también otros diversos como de cultura o de valores. Es precisamente este apartado el que permite sustentar que a partir de los juegos tradicionales se puede llevar a cabo la implementación de las estrategias didácticas para lograr alcanzar el fortalecimiento de las habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto, siendo estos una herramienta lúdica de formación en el aula.

A continuación, se presenta una tabla con algunos de los juegos tradiciones abordados en el presente proyecto de investigación:

Juego Tradicional	Descripción
Captura la bandera	El juego consiste en formar dos equipos de igual número de personas los cuales cuidan una bandera, cada equipo empieza en su zona. El objetivo es cruzar la línea ubicada en mitad que los divide para tomar la bandera opuesta y llevarla a su zona; si el jugador es tocado por algún miembro del equipo opuesto es capturado, los compañeros restantes tienen que ir a tocarlo en la base de detención para que regrese a su equipo.
Pelea de gallos	El juego consiste en colocarse por parejas, en cuclillas y de frente. En cuanto se da la señal, las parejas deben de comenzar a saltar y, a la vez, a empujarse con las manos tratando de derribarse el uno al otro. Sólo se pueden utilizar las manos para derribarse. Este juego está dirigido a mejorar la coordinación y la fuerza.
La campana	El juego consiste en colocarse en parejas, espalda contra espalda y con los brazos entrelazados. Un jugador debe de flexionar el tronco y arrastrar al otro, que quedaría tumbado en decúbito supino encima de él, y al revés. Hay que tratar de encajar la zona del glúteo del de arriba en la zona lumbar del que se encuentra debajo.
La regata	El juego consiste en organizar dos filas. De esta forma, el primero de cada fila, debe coger una pelota y pasarla a su compañero de atrás, de tal forma que debe de girar el tronco y colocarla en el suelo. El siguiente niño debe de recoger la pelota del suelo y repetir la operación con su compañero de atrás, y así sucesivamente. El equipo ganador, será aquel que consiga llevar la pelota al último miembro de la fila en el menor tiempo posible.

Yeimi	Es un juego grupal el cual consiste en armar unas tapas metálicas de gaseosa sin dejarse “Ponchar» por el equipo contrario, con una pelota liviana, este juego es de mucha velocidad y destreza. Consiste en el que el elegido de “Ponchar” elimine al resto de los jugadores.
Carretilla	Este se realiza en pareja de dos hace la »carretilla» con las manos en el suelo, y el otro en quien lleva la carretilla sujetándolo por los pies, y así es como hacen la carrera de la carretilla, trabajando en pareja la coordinación entre ellos y el trabajo en equipo.
Trapito	Consiste en el enfrentamiento de dos equipos formados por el mismo número de jugadores y que compiten por lograr la posesión de un pañuelo. Los equipos, que deben tener el mismo número de componentes, se colocarán los dos a la misma distancia de la “madre” y sus componentes estarán numerados del 1 al... Lo harán de forma que los contrincantes no se enteren del reparto. Cuando los equipos estén listos se dirá un número elegido al azar en voz alta. La persona con el número que lo tenga deberá salir corriendo e intentar coger el pañuelo antes de que lo haga el contrario. Una vez que lo ha cogido tendrá que volver a su sitio en el equipo y evitar que el contrario lo “pille” durante la carrera.
Gallina ciega	Para este juego necesitamos un grupo de niños, y entre ellos elegir uno para taponarle los ojos con un pañuelo, a continuación se le darán vueltas cantando: «Gallinita ciega que se te ha perdido una aguja y un dedal date la vuelta y lo encontrarás» para distraerlo, el niño que tiene tapados los ojos deberá encontrar a los demás.
Bobby	Este juego consiste en realizar una lista de todas las personas en el suelo con una tiza, al lado de la lista va a ver una pelota plástica. El juego inicia cuando una persona elegida al azar lanza un tejo en el listado, la persona seleccionada tiene que ponchar a las demás, pero estas inmediatamente salen a correr por unas bases que terminan nuevamente en el listado, sin llegar sin ser poncha gritan BOBBY y se vuelve a empezar cuando todos lleguen.
Piedra, papel o tijeras	Consiste en organizar un recorrido de aros que conectan un extremo con otro. Se hacen dos equipos, cada uno con sus integrantes en fila india en los extremos opuestos. Salen los primeros y donde se encuentren hacen piedra papel o tijera. Quien pierda se va a la cola de su grupo y quien gana sigue avanzando en dirección al otro equipo, donde el siguiente de la fila sale al encuentro y de nuevo p-p-t.

*Fuente: Autor de la investigación*

### **Capacidades condicionales físicas**

El concepto de capacidad condicional está vinculado al rendimiento físico de un individuo. Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente (Definición.de, 2008-2019).

Las capacidades condiciones son:

1. La fuerza, como cualidad física, es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esa capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular (Morehouse & Millar, 1986).
2. La resistencia, es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible (Morehouse & Millar, 1986).
3. La velocidad, se define en Educación Física como la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible (Zaciosrkij, 1986).
4. La flexibilidad, es la cualidad que permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al individuo realizar ejercicios que requieren gran agilidad y destreza (Alvarez Del Villar, 1985).

### **Marco legal**

Este proyecto se basa en la siguiente normatividad colombiana:

La ley 115, ley general de educación en Colombia, la cual establece de acuerdo al Artículo 21., entre los objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria del ARTÍCULO 21. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria, el conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico (Ley 115, Febrero 8 de 1994).

Este proyecto se desarrolló en el grado quinto del colegio Nuestra Señora del Rosario y está en correspondencia con el objetivo específico mencionado según la ley 115, ya que se enfocan en el desarrollo de la práctica de educación física como un conducto no solo del desarrollo físico sino también armónico de los educandos, lo cual permite direccionar la práctica pedagógica hacia

una integralidad del sujeto, propiciando espacios deportivos y recreativos en cada encuentro de clase que permiten involucrar estrategias didácticas a favor del fortalecimiento de las habilidades de autodirección, al igual de las capacidades condicionales de los estudiantes..

Según el (Ministerio de Educación Nacional), uno de los propósitos de la educación física, es aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

Dicho propósito se relaciona con la presente investigación, puesto que en está, se aborda la implementación de estrategias didácticas mediante la práctica de los juegos tradiciones para fortalecer las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales de los estudiantes de grado quinto, todo ello implica las dimensiones corporal, lúdica y la enseñanza de prácticas culturales a través de la actividad física.

## **Marco contextual**

### **Macro-contexto: Santiago de Cali.**

La investigación se llevó a cabo en el municipio de Santiago de Cali, se ubica en el sur occidente del Valle del Cauca, limita con Yumbo y La Cumbre, con Palmira y Candelaria, con Buenaventura y Dagua, y Jamundí. Se asienta en 560.3 km<sup>2</sup> (120.9 km<sup>2</sup> urbanos y 437.2 km<sup>2</sup> rurales) a 1.070 msnm.

En Cali hay 1.230 organizaciones comunitarias interlocutoras de la Administración. Entre ellas, 477 JAC, 400 organizaciones juveniles, 120 organizaciones de mujeres, 80 organizaciones

de discapacitados, 60 organizaciones de desplazados, 37 comités de planificación, 6 cabildos indígenas, 50 organizaciones afro colombianas y una organización de LGTB.

La población escolar la constituyen 505.960 personas entre 5 y 17 años (50.8% hombres y 49.2% mujeres) (DANE, 2008).

El municipio está conformado por 22 comunas y 15 corregimientos. Ocupa las colinas de los cerros tutelares de occidente. En el norte ya existe un fenómeno de conurbación con el municipio de Yumbo. En el sur se espera en un futuro no muy lejano se dé el mismo fenómeno de conurbación con el municipio de Jamundí. En el oriente se tiene el límite del río Cauca y las zonas de inundación, a este lado se encuentran los municipios de Palmira y Candelaria (Secretaria de Cali).

#### **Micro-contexto: Colegio Nuestra Señora del Rosario.**

El colegio Nuestra Señora del Rosario fue fundado por Sor Margarita Perdomo quien efectuó el rol de rectora desde la fundación en 1957 hasta 1963. La fundadora, buscó armonizar las facultades de almas juveniles, mediante el ejercicio de la virtud por el sendero de la ciencia.

El colegio inicia con 37 estudiantes con la apertura de su sede en el barrio San Fernando y desde ese día hasta la fecha ha mantenido su alta excelencia académica, su formación en valores, el carisma social y servicio a la niñez y juventud caleña.

El 15 de agosto de 1959 se trasladó su sede al barrio Granada, ese mismo año obtuvo la licencia de funcionamiento bajo resolución N° 55 96 DE 1960.

El 17 de diciembre de 1961 se inicia la construcción de su sede definitiva en la avenida la María, Pance, en la comuna 22 del municipio de Santiago de Cali, y el 15 de septiembre de 1962 se realizó su traslado.

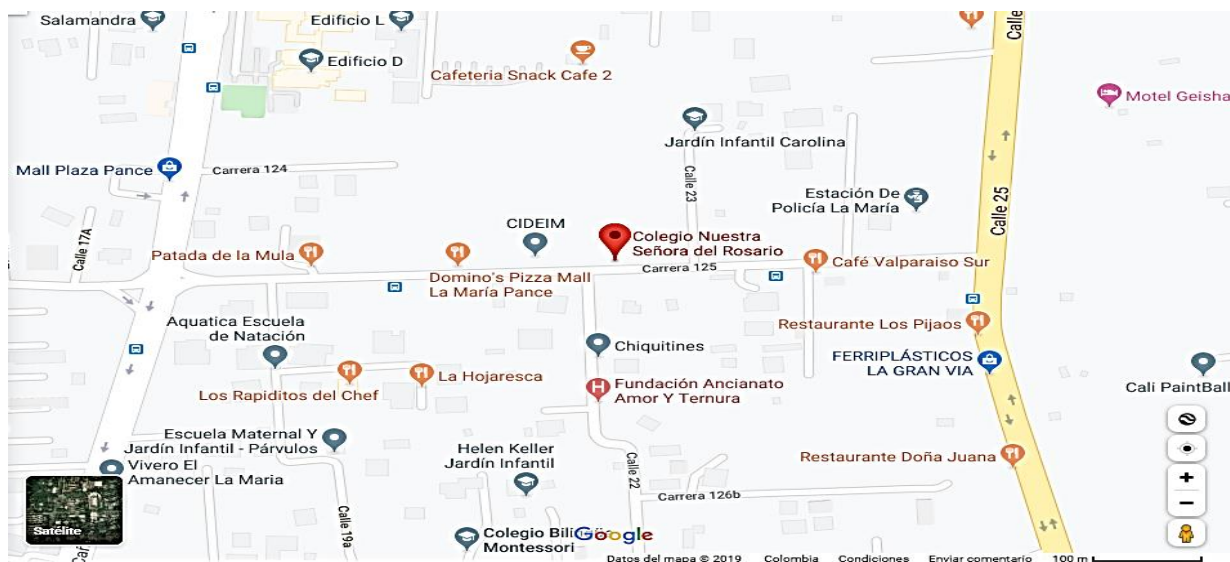


Figura 1. Ubicación geográfica Colegio Nuestra Señora del Rosario.

Fuente. Google maps.

Dentro su misión, se enmarca que son una comunidad educativa que forma desde el evangelio y el carisma Dominicano, brindando un servicio de alta calidad desde preescolar hasta la básica media, con alto nivel de inglés, enmarcado en una filosofía propia y un modelo pedagógico establecido por competencias para proporcionar una formación basada en el conocimiento, la investigación, los valores y respeto a la diversidad, contribuyendo con la sociedad en la formación de personas competentes, productivas, comprometidas con su entorno desde un proyecto de vida que le apueste a la felicidad.

Su visión, para el año 2024 es ser una institución educativa reconocida por su formación en valores humanos-cristianos, su alta calidad académica significada en un currículo por competencias, investigativo, dinámico, nivel de inglés certificado y su capacidad de motivar en

la comunidad educativa la integración a un mundo globalizado con liderazgo, emprendimiento, proyecto de vida caracterizado por la satisfacción personal y contribución a la transformación social.

La población estudiantil del Colegio Nuestra Señora del Rosario en su totalidad es de 255 estudiantes, cuyo estrato socio económico se encuentra ente 4 y 5. Por su parte el grado quinto (sujeto de estudio), está conformado por un grupo mixto de 32 estudiantes entre los 10 y 11 años, cuyo contexto socio-económico oscila en medio-alto. Son niños con altas expectativas frente a lo novedoso y con habilidades diversas. La mayoría refleja un óptimo acompañamiento por parte de la familia, con valores éticos y morales intachables, son niños accesibles, aunque que carentes de motivación para emprender con autonomía procesos de aprendizaje, por ello, se puede trabajar la implementación de estrategias didácticas novedosas y que se ajusten a sus intereses.

## **Metodología**

### **Tipo de investigación**

Esta investigación es de tipo cualitativa, se dirigió a través de la interpretación y explicación de hechos reales que interferían en el grupo poblacional, sujeto de estudio, para evidenciar los elementos que constituían el proceso.

Se tuvo en cuenta la correlación contexto-situación problema y se focalizo la intencionalidad propuesta como objetivo de la investigación, y así dar respuesta a las necesidades que se presentaban en el contexto y plantear las conclusiones. Por consiguiente, se emplea como técnica de recolección de información la observación en el aula, para lo cual se emplea como instrumento el diario de campo, también se emplea como instrumento diagnostico la encuesta, herramientas que proporcionaron los datos necesarios para basar el proyecto y comprender el proceso del mismo.

### **Población y Muestra**

“La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población posee una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de investigación” (Tamayo & Tamayo, 2011, pág. 114).

La presente investigación cuenta con una población de 32 estudiantes de grado quinto del colegio Nuestra Señora del Rosario, en la ciudad de Santiago de Cali, en edades entre los 10 y 11 años, cuyo contexto socio-económico oscila en medio-alto.

La muestra con la que se trabajó para la recolección de datos a través del instrumento (encuesta) en esta investigación se determinó de manera aleatoria, teniendo en cuenta que algunos padres de familia no quisieron que sus hijos fueran diagnosticados, por lo tanto se solicitó que la muestra se seleccionara por sorteo, con fin de garantizar que todos los integrantes de la población tuviesen la misma oportunidad de formar parte de la misma, dicho sorteo se llevó a cabo empleando balotas con los números del 1 al 32, números que corresponde al orden de lista de los estudiantes que componen la población, es así, como se procedió a sacar 10 balotas, los cuales arrojaron los nombres de los estudiantes a encuestar, y se procedió a realizar el consentimiento informado, dicha cantidad comprende la muestra de estudiantes de grado quinto del colegio Nuestra Señora del Rosario, en la ciudad de Santiago de Cali. Dicha muestra está constituida por siete estudiantes del género femenino y tres estudiantes del género masculino, cuyas edades oscilan entre los 10 años y 11 años. Mientras que para la recolección de información a través de la observación se trabajó con la totalidad de los sujetos de estudio (32 estudiantes del grado quinto del colegio Nuestra Señora del Rosario).

### **Variable**

La variable objeto de investigación es el perfil de autodirección del cual se derivan las habilidades de autodirección en los estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora del Rosario.

Para ello se tendrá en consideración los componentes de la autodirección:

Componente 1. Planeación, y selección de estrategias de aprendizaje el individuo que domina este componente: “posee la capacidad de definir cursos de acción y a partir de éstos

determinar recursos y estrategias apropiados para su realización.” (Candy, 1991; Chene, 1983; Brockett & Hiemstra, 1985, 1991, 1994) citados en (Cázares Y. , 2002, pág. 139).

Para que este componente pueda ser medido y evaluado se les solicita a los estudiantes que mediante la conformación de grupos de trabajo planeen y seleccionen estrategias para orientar ciertas clases en las cuales se han de trabajar las capacidades condicionales (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad).

Componente 2. Independencia y Autonomía, el individuo que domina este componente, muestra voluntad individual para aprender o conseguir lo que le interesa. Asume la responsabilidad de sus actos, ya que reflexiona críticamente acerca de ellos. Posee un adecuado autoconcepto como aprendiz y persona (Knowles M. S., 1990; Tough, 1979; Candy, 1991; Chene, 1983; Merriam & Caffarella, 1999) citados en (Cázares Y. , 2002, pág. 141).

Este componente se evaluará al evidenciar que los estudiantes realizaron procesos de búsqueda de información para planear las actividades propias a ejecutar en la orientación de las clases a cargo de ellos, al igual que en la puesta en práctica de dicha planeación, en la cual se evaluara la responsabilidad al asumir cierto rol y tareas.

Componente 3. Autorregulación y motivación, el individuo que domina este componente: muestra interés por obtener la habilidad, el conocimiento y el entendimiento de lo que lo rodea, muestra un interés genuino por sobresalir y está dispuesto a esforzarse para conseguirlo. Utiliza estrategias como la planeación y el monitoreo de procesos cognitivos y afectivos, ligadas a aspectos relacionados con la administración del tiempo, del esfuerzo y de búsqueda de información. (Garrison, 1997; García, McCann, Turner , & Roska, 1998; Howard, 1989; Wlodkowski, 1999) citados en (Cázares Y. , 2002, pág. 140).

El componente 3, se medirá al observar y evaluar la participación activa de los estudiantes al momento de orientar las clases a su cargo, dando muestras de liderazgo y acompañamiento permanente a sus compañeros durante cada ejercicio y actividad planteada.

Componente 4. Uso de la experiencia y conciencia crítica, el individuo que domina este componente: evidencia conductas que evidencian el uso de la experiencia obtenida en la resolución de problemas, tanto de la vida cotidiana, como de cualquier otra índole. También, valora la experiencia de otros y confía en la propia. Tiene un alto sentido de empatía y justicia social (Knowles M. S., 1990; Brookfield, 1993; Caffarella & O'Donnell, 1987; Mezirow, 1992) citados en (Cázares Y. , 2002, pág. 141).

Dentro de este componente se evaluará la manera como los estudiantes asumirán las diferencias que se pueden presentar con sus compañeros, la capacidad para llegar a acuerdos y conciliar posibles soluciones, para lograr una dinámica de trabajo amena y respetuosa.

Posteriormente se incluyó un quinto componente para evaluar el perfil autodirigido de los individuos: la interdependencia y valor social. El individuo que muestra la presencia de este componente es capaz de iniciar y participar en procesos de interacción social con los demás para lograr sus proyectos de aprendizaje. Además, busca la interconexión individual con otras personas. También muestra habilidades tanto para relacionarse en pares, como para el trabajo en equipo con personas físicas y virtuales (entendiendo a éstos como los receptores que no comparten, ni el espacio, ni el tiempo con el emisor de mensajes de comunicación), a ser críticos, a hacer amigos en distintas regiones geográficas, a defender sus puntos de vista y a comunicar efectivamente sus ideas, reconociendo su aportación a la sociedad (Aceves, 2008).

Para evaluar este componente, se observará la capacidad de los estudiantes para trabajar en equipo.

Cabe resaltar que los componentes mencionados, también serán medidos a través del cuestionario CIPA+.

### **Instrumentos de medición**

El primer instrumento de medición o recolección utilizado es la observación directa en el aula. La aplicación de este instrumento fue utilizada como observación cualitativa, la cual pretende captar los sucesos de la realidad en forma natural con el propósito de describir de forma clara los acontecimientos sucedidos durante el desarrollo de las actividades propuestas (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

Para el registro de la observación directa, se emplea la guía de diario de campo, en el cual se plasman las conductas y comportamientos evidenciados de los estudiantes sujetos de estudio, que permiten identificar la necesidad de implementar estrategias didácticas para fortalecer las habilidades de autodirección.

El segundo instrumento empleado para la recolección de información es el cuestionario el cual hace parte del método la encuesta. Se puede definir la encuesta, siguiendo a García (1993) como «una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características».

El cuestionario es un instrumento de recolección de datos que consiste en un documento en el que se encuentran preguntas y se registran las respuestas de las personas que se les está investigando.

En este orden de ideas, para determinar el perfil de autodirección se aplica el cuestionario de indagación de perfil autodirigido CIPA+ de Cázares & Aceves (2008). Fue elaborado por la Dr. Yolanda Cázares en 2002 y ampliado y revisado por la Dr. Nancy Aceves en 2007. Es un instrumento de auto percepción que consta de 50 *ítems*, el instrumento arroja el perfil de autodirección general y de cada uno de los componentes de la autodirección, para ello, se emplea una escala de Likert de 1 al 5, en la que 1 indica el grado de mayor afinidad y 5 el de menor afinidad (Ver anexo-Cuestionario de Indagación de Perfil Autodirigido Cázares & Aceves 2008).

Para la valoración por componentes, los ítems se encuentran distribuidos de forma aleatoria en un solo grupo de 50 afirmaciones de la siguiente manera:

- Componente 1. Planificación y selección de estrategias (10 ítems)
- Componente 2. Independencia y autonomía (10 ítems)
- Componente 3. Autorregulación y motivación (14 ítems)
- Componente 4. Uso de la experiencia y la conciencia crítica (9 ítems)
- Componente 5. Interdependencia y valor social (7 ítems).

La selección del cuestionario CIPA+ se basó en que el instrumento fue probado en investigaciones en poblaciones de Latinoamérica, específicamente en México. Además, de que fue validado con técnicas de análisis factorial confirmatorio, y presenta un “índice de confiabilidad Alfa Cronbach de .956 y un coeficiente de bondad de ajuste del modelo al constructo teórico de .903” (Cázares & Ponce, 2009; Aceves, Leal & Pérez, 2009 p.6).

## Procedimiento de aplicación de instrumentos de medición

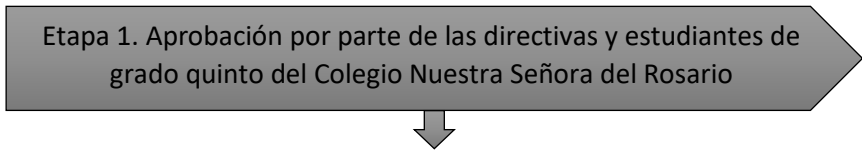
En el caso de la observación directa, como primera instancia, se pide aprobación a las directivas de la institución educativa, al igual que a los estudiantes del grado quinto del Colegio Nuestra Señora del Rosario, para poder registrar en la guía diario de campo los hallazgos encontrados. Este primer paso, también aplica para la efectuar el diligenciamiento del cuestionario CIPA+. Pues es de suma importancia contar con la aprobación de los diferentes entes involucrados, respetando así su protagonismo en el proceso.

En el caso de aplicación de la encuesta, luego, se procede a reunir a los estudiantes previamente seleccionados por muestreo aleatorio simple y se les hace entrega del cuestionario CIPA, seguidamente se les da las indicaciones de la aplicación y la finalidad del mismo. Una vez instruidos, los estudiantes diligencian el cuestionario (Ver anexo-Registro fotográfico “estudiantes diligenciando el cuestionario CIPA”).

Se elaboran tablas y gráficos para representar los datos y/o resultados obtenidos a través de la aplicación del cuestionario.

Posteriormente, se realiza el análisis de resultados, y para finalizar se elaboran las conclusiones y recomendaciones, teniendo en cuenta los hallazgos captados a través de la observación directa y de los resultados arrojados en el cuestionario CIPA.

A modo de síntesis, se presenta en la figura 1 las etapas que se llevaron a cabo para proceder a la aplicación de los instrumentos de medición.



Etapa 1. Aprobación por parte de las directivas y estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora del Rosario

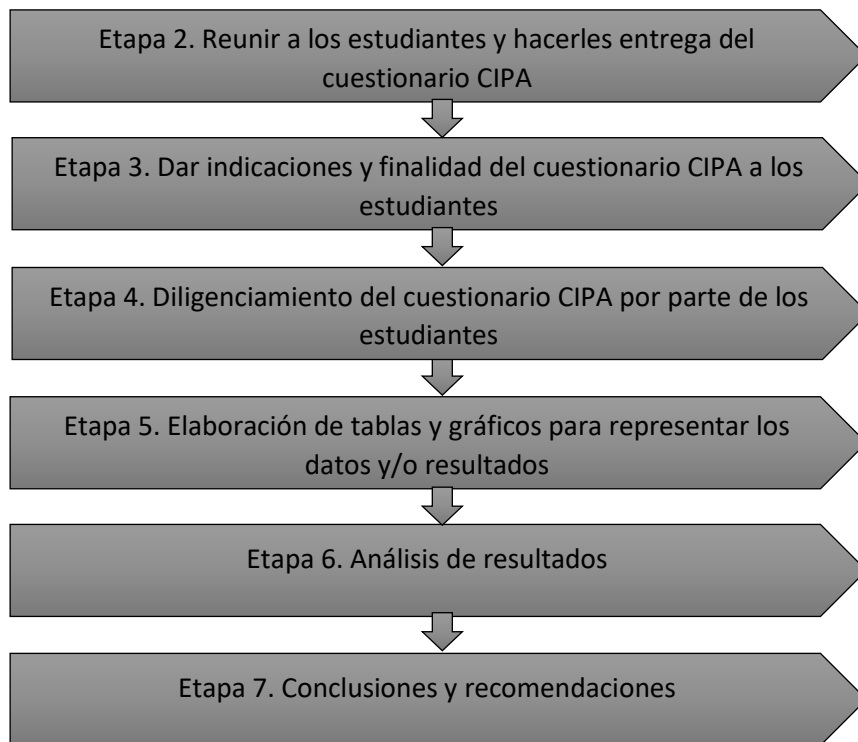


Figura 2. *Procesamiento para la aplicación de los instrumentos de medición.*

## **Resultados**

A continuación, se indican los resultados del proceso investigativo, en coherencia con los objetivos que desarrollan la fase de diagnóstico, la fase de diseño y la fase de incidencia de implementación.

### **Diagnóstico de las habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del Colegio Nuestra Señora del Rosario de la ciudad de Cali**

A continuación, se presentan los resultados obtenidos después de haber aplicado los instrumentos ya mencionados a los alumnos (muestra y población) del grado quinto de primaria del colegio Nuestra Señora del Rosario, para determinar el perfil de autodirección que poseen y de esta manera poder plantear estrategias didácticas que fortalezcan el desarrollo de las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo:

Como primer acercamiento al tema de investigación, se aplicó una encuesta a través del cuestionario CIPA+ (Aceves, 2008) , con la intencionalidad de conocer el perfil de autodirección de los estudiantes del grado quinto del Colegio Nuestra Señora del Rosario. El cuestionario CIPA+ cuenta con cinco componentes y está estructurado por 50 ítems los cuales están distribuidos por cada componente de la siguiente manera:

- Componente 1. Planificación y selección de estrategias (10 ítems)
- Componente 2. Independencia y autonomía (10 ítems)
- Componente 3. Autorregulación y motivación (14 ítems)
- Componente 4. Uso de la experiencia y la conciencia crítica (9 ítems)
- Componente 5. Interdependencia y valor social (7 ítems).

Dicha encuesta fue aplicada a una muestra de 10 estudiantes, los cuales fueron seleccionados aleatoriamente. Cuyos resultados según la escala de valoración, evidencia que un 40% de los estudiantes maneja un perfil de autodirección óptimo, mientras un 10% está en perfil bajo de autodirección, y el 50% restante oscila entre los niveles muy bueno, moderado e insuficientes del perfil de autodirección.

Para determinar los porcentajes mencionados anteriormente, como primera instancia se determinó la cantidad de hombres y mujeres de los estudiantes del grado quinto (muestra), datos que se encuentran en la tabla 1.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	3	30
Femenino	7	70
Total	10	100

Tabla 1. *Distribución por género de los alumnos de grado quinto.*

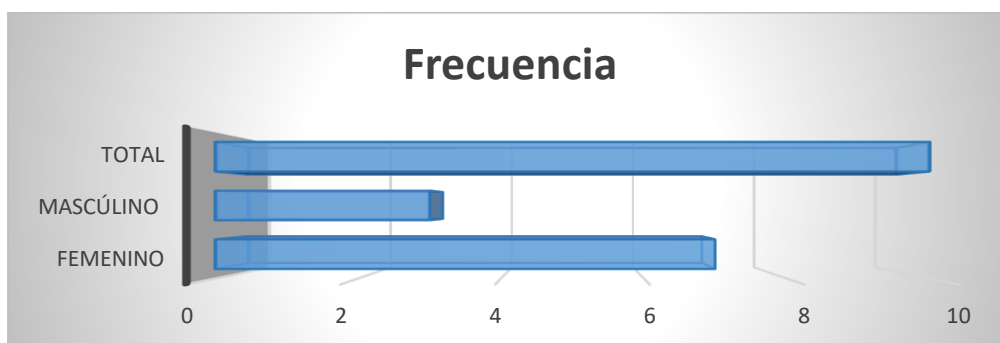


Figura 3. *Gráfica de distribución de género de los estudiantes de grado quinto.*

Los datos que se recolectaron al aplicar el instrumento CIPA+ para determinar el perfil de autodirección se encuentran recopilados en la tabla que se presenta en el anexo “Datos recopilados en el instrumento perfil de autodirección”. Dichos datos se relacionan a la valoración o puntuación de cada componente de autodirección, para la cual se tuvo en cuenta la sumatoria

de la valoración de cada una de las preguntas según el componente al que corresponden. Esta valoración se encuentra registrada por alumno encuestado.

El cuestionario de indagación de perfil de autodirección consta de 5 componentes, el componente 1 se relaciona con la planeación y selección de estrategias, el componente 2 determina la independencia y la autonomía, el componente 3 determina la autorregulación y la motivación, el componente 4 determina el uso de la experiencia y conciencia crítica y el componente 5 sirve para evaluar la interdependencia y el valor social.

En la tabla 2 se muestran los resultados de la aplicación del cuestionario CIPA+ a los estudiantes del grado quinto. Dichos resultados corresponden a la categoría del perfil de autodirección en que se encuentran los estudiantes encuestados, estas categorías se logran determinar al totalizar los valores obtenidos en cada componente, para ello se toma la escala de Likert que permite determinar los puntos alcanzados por componente al sumar los valores de cada pregunta que los compone. Dicha escala emplea una valoración de 1 al 5, en la que 1 indica el grado de mayor afinidad y 5 el de menor afinidad (Ver anexo 1. Cuestionario de Indagación de Perfil Autodirigido Cázares & Aceves 2008, y anexo 2. Formato de evaluación del cuestionario CIPA).

Categoría	Escala	Personas	% total
Óptimo	50-68	4	40
Muy bueno	69-76	3	30
Moderado	77-83	1	10
Insuficiente	84-92	1	10
Bajo	93-250	1	10
Total		10	100

Tabla 2. Resultados generales por escala de nivel de autodirección de los estudiantes de grado quinto.

Dichos resultados de manera general según la escala, evidencia que un 40% de los estudiantes manejan un perfil de autodirección óptimo, mientras que un 10% está en perfil bajo

de autodirección, otro 10% en perfil insuficiente, por su parte un 30% está en un perfil muy bueno y el 10% restante se encuentra en un perfil moderado. Pero esto no quiere decir que los componentes del perfil de autodirección se encuentren en niveles plenamente satisfactorios, pues los resultados por componentes evidencian ciertas falencias o dificultades que deben ser abordadas, por lo que este proyecto cobra sentido.

En la tabla 3 se muestran los resultados que obtuvo cada alumno por componente, resultados que permitieron determinar la categoría en la que se encuentra cada uno de ellos de acuerdo a la escala que obtuvieron. La valoración numérica plasmada en la tabla por componentes surge del puntaje total obtenido en los mismos de acuerdo a las preguntas que los componen, las cuales se valoran según la escala de 1 a 5, donde 1 equivale al puntaje más alto o próximo al logro de las habilidades por componentes y 5 al más bajo o distante al alcance de las habilidades por componentes. Para mayor precisión ver anexo 4. Datos recopilados en el instrumento CIPA+.

Alumno	Componente 1. Planeación y selección de estrategias	Componente 2. Independencia y autonomía	Componente 3. Autorregulación y motivación	Componente 4. Uso de la experiencia y conciencia crítica	Componente 5. Interdependencia y valor social	Total
1	13	19	21	18	8	79
2	12	13	17	11	12	65
3	11	12	19	14	8	64
4	17	19	26	14	10	86
5	11	11	15	14	7	58
6	17	20	26	18	15	96
7	14	19	17	14	9	73
8	15	16	19	13	11	74
9	16	11	18	11	8	64
10	16	14	22	12	12	76

Tabla 3. Resultados de los componentes por estudiante encuestado.

De acuerdo a los resultados arrojados a través del diligenciamiento del cuestionario CIPA+ por la muestra de estudiantes del grado quinto, expuestos en las tablas 2 y 3, se puede determinar poco dominio de los componentes 2 y 3 que evalúan el uso de la independencia y autonomía, y la autorregulación y motivación; los cuales se encuentran oscilando en las categorías insuficiente y bajo. Dichos componentes son indispensables para hablar de un óptimo perfil de autodirección en los estudiantes, por ello es necesario abordar estrategias que permiten el desarrollo y fortalecimiento de los mismos. Pues no es posible hablar de habilidades de autodirección cuando no se cuenta con todos los elementos necesarios, en este caso con todos los componentes en pleno desarrollo.

Por lo tanto, al analizar los resultados que arrojó la encuesta aplicado a la muestra que constaba de 10 estudiantes del grado quinto del colegio Nuestra Señora del Rosario, en la ciudad de Santiago de Cali, se hizo evidente que los componentes que constituyen el perfil de autodirección no están siendo desarrollados en su totalidad, puesto que hay ciertas habilidades que no han sido debidamente potencializadas. Esto se debe en gran medida a que los estudiantes desconocen muchos de los factores que involucra el aprendizaje autónomo.

Por su parte, a través de la observación de aula la cual estaba dirigida a evaluar o determinar la participación de los estudiantes en la práctica de juegos tradicionales con miras a la autodirección en el proceso formativo de los mismos, se logró evidenciar el poco dominio del área de autodirección que involucra la independencia y autonomía, y por medio del cual se logra alcanzar uno de los fines de la educación que es educar seres independiente y autónomos, desarrollando habilidades que les sirvan para toda la vida y en todos los ámbitos que los involucren.

Mediante la observación, también se pudo evidenciar como los estudiantes asumían la práctica de juegos tradicionales como una práctica meramente lúdica, pero sin ningún sentido académico y de desarrollo integral del ser. Pues los niños y niñas solo consideraban que era un juego más pero no eran conscientes que a través de dichos juegos estaban trabajando las capacidades condicionales que les permite el desarrollo físico-motriz, al igual que el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades de autodirección. Creando así, una interrelación entre diversión (juego) – desarrollo físico (capacidades condicionales) – desarrollo actitudinal (habilidades de autodirección), para alcanzar así una formación integral.

En cuanto a las capacidades condicionales, se logró observar que los estudiantes dan muestras de dificultad para trabajar la velocidad, pues en ejercicios como que involucraban dicha condición estos no tenían dominio de las pautas de aceleración y desaceleración. Dicha dificultad debe ser abordada en el trabajo pedagógico práctico para que los estudiantes sean conscientes de dichos aspectos y evitar que se causen lesiones físicas como por ejemplo ruptura de ligamentos.

Partiendo de estos resultados y teniendo en cuenta que los mismos se deben a la falta de implementación de estrategias didácticas pertinentes para fortalecer las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales ajustándose a las necesidades e interés del estudiantado, se determina la pertinencia de implementar estrategias didácticas innovadoras que potencien las habilidades de los alumnos en cuanto a habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo.

Las estrategias a implementar son:

- Aprendizaje basado en problemas

- Aprendizaje cooperativo
- Autoenseñanza
- Enseñanza entre iguales.

**Diseño de actividades pedagógicas partiendo de los juegos tradicionales para fortalecer las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del colegio nuestra señora del rosario**

Como primera instancia se presenta dentro del diseño de actividades pedagógicas la problemática a intervenir con sus respectivos aspectos contenidos y la competencia general del área acorde con los aspectos contenidos en el problema:

<b>PROBLEMA</b>	<b>ASPECTOS CONTENIDOS EN EL PROBLEMA</b>	<b>COMPETENCIAS QUE SE REQUIEREN ALCANZAR RESPECTO DE LOS ASPECTOS CONTENIDOS EN EL PROBLEMA</b>
¿Cuál es la incidencia de las estrategias didácticas en el fortalecimiento de las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de los estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora del Rosario, en el área de educación física, en Santiago de Cali, 2019?	Rescate de los juegos tradicionales.	Desarrollar las capacidades condicionales a partir del rescate y práctica lúdica de los juegos tradicionales, al mismo tiempo que se fortalecen las habilidades de autodirección de los estudiantes del grado quinto.
	Trabajo de las capacidades condicionales.	

A continuación, se presenta el diseño de intervención en la implementación de las estrategias didácticas mediante los juegos tradiciones para fortalecer las habilidades de autodirección, el cual está estructurado en dos fases (fase A y fase B), la fase A esta direccionada por el docente y la fase B que esta direccionada por los estudiantes los cuales pusieron en práctica sus habilidades de autodirección para el aprendizaje de las capacidades condicionales:

## PLANEACIÓN FASE A

ESCENARIO DE APRENDIZAJE: Polideportivo “cancha múltiple”.							
PROPÓSITO FORMATIVO: Desarrollar los conceptos generales y la práctica de las capacidades condicionales, desde los juegos tradicionales de manera lúdica, en los estudiantes de grado quinto de primaria.							
COMPETENCIA A DESARROLLAR	DESEMPEÑOS		COMO LO VAN A APRENDER (ESTRATEGIAS)	CON QUE LO VAN A APRENDER	TIEMPO	CRITERIO DE EVALUACION	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.	<b>SABER</b>	Identificar los conceptos generales de las capacidades condicionales, a través de los juegos tradicionales.	<p><b>Exploración de saberes previos:</b> A través de preguntas orientadoras.</p> <p>“<b>Observo y contrasto la realidad</b>”</p> <p>Se proyectó un video educativo, donde se puede observar cuales son las capacidades condicionales y juegos tradicionales a través de los cuales se pueden trabajar dichas capacidades.</p>	<p><b>Recursos didácticos:</b></p> <p>Preguntas y video.</p>	<p>2 horas de clase con los estudiantes para desarrollar el <u>saber</u>.</p> <p>Siete semanas del segundo periodo académico (14 horas de clases con los estudiantes) para trabajar el <u>hacer</u> y el <u>ser</u>.</p>	<p>Pre saberes asertivos respecto al tema.</p> <p>Coherencia en la conceptualización derivada del contenido de los videos.</p>	Apropiación de los conceptos básicos referente al tema (capacidades condicionales).
	<b>HACER</b>	Desarrollar diversos juegos tradicionales en grupo los cuales le permiten trabajar las capacidades condicionales.	<p>“<b>Práctica deportiva</b>”</p> <p>Puesta en práctica de diversos juegos tradicionales a través de los cuales se trabajara las capacidades condicionales (resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad).</p>	<p><b>Material deportivo:</b></p> <p>Petos</p> <p>Conos</p> <p>Topes</p> <p>Pelota</p> <p>Laso</p> <p>Ula-ula</p> <p>Pito</p> <p>Cronometro</p>	<p>Participación activa en las prácticas deportivas.</p>	Ejecución de los diferentes ejercicios plateados para desarrollar las clases y trabajar las capacidades condicionales.	

	<b>SER</b>	Demostrar responsabilidad y compromiso en cada una de las actividades planteadas.	Participación activa durante las clases desarrolladas.	Actitud positiva, comportamiento adecuado y acuerdos de clase.		Disciplina, compromiso y trabajo en equipo.	Manejo de una actitud respetuosa durante el desarrollo de las clases.
--	------------	---	--	--	--	---	---

## PLANEACION FASE B


### IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA DIDÁCTICAS PARA FORTALECER LAS HABILIDADES DE AUTODIRECCIÓN

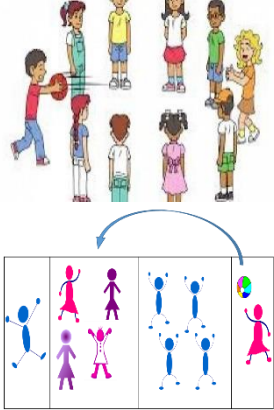
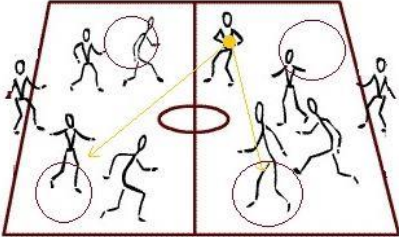
<b>ESCENARIO DE APRENDIZAJE:</b> Polideportivo “cancha múltiple”.							
<b>PROPÓSITO FORMATIVO:</b> Fortalecer las habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto de primaria mientras se trabajan las capacidades condicionales mediante la práctica de juegos tradicionales.							
COMPETENCIAS A DESARROLLAR	DESEMPEÑOS		COMO LO VAN A APRENDER (ESTRATEGIAS)	CON QUE LO VAN A APRENDER	TIEMPO	CRITERIO DE EVALUACION	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
<p>Posee la capacidad de definir cursos de acción y a partir de éstos determinar recursos y estrategias apropiados para su realización.</p> <p>Muestra voluntad individual para aprender o conseguir lo que le interesa.</p> <p>Asume la responsabilidad de sus actos, ya que reflexiona críticamente acerca de ellos. Posee un</p>	<b>SABER</b>	<p>Consultar los conceptos básicos de la capacidad condicional a trabajar.</p> <p>Identificar el juego tradicional adecuado para desarrollar la capacidad condicional a trabajar.</p> <p>Planear los ejercicios a ejecutar para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de los</p>	<p>Exploración de saberes previos.</p> <p>Consulta de información pertinente para abordar la temática del periodo (capacidades condicionales a través de juegos tradicionales).</p> <p>Conceptualización de las capacidades condicionales en los juegos tradicionales.</p>	<p>Puntos de vista de los estudiantes que conforman los grupos de planeación y orientación de las clases de las semanas de la 8 a la 12, correspondiente al segundo periodo.</p> <p>Consultan diversas fuentes digitales (You Tube,</p>	2 horas de clase por cada grupo de estudiantes a cargo de la planeación y orientación de las clases (total grupos conformados cinco.	<p>Pre saberes asertivos del tema.</p> <p>Coherencia en la conceptualización derivada del contenido investigado.</p> <p>Estructuración de planeación acorde con la temática a abordar.</p>	<p>Los estudiantes de cada grupo hacen la presentación previa de las actividades a trabajar de acuerdo a los juegos seleccionados con correlación a las capacidades condicionales, para la revisión y aprobación del docente.</p>




<p>adecuado autoconcepto como aprendiz y persona.</p> <p>Muestra interés por obtener la habilidad, el conocimiento y el entendimiento de lo que lo rodea, muestra un interés genuino por sobresalir y está dispuesto a esforzarse para conseguirlo.</p>		<p>juegos tradicionales.</p>		<p>Google, entre otras).</p> <p>Seleccionan la capacidad condicional a trabajar, luego diseñan los ejercicios a desarrollar mediante un juego tradicional.</p>			
<p>Utiliza estrategias como la planeación y el monitoreo de procesos cognitivos y afectivos, ligadas a aspectos relacionados con la administración del tiempo, del esfuerzo y de búsqueda de información.</p> <p>Evidencia conductas que muestran el uso de la experiencia obtenida en la resolución de problemas, tanto de la vida cotidiana, como de cualquier otra índole. También, valora la experiencia de otros y confía en la propia. Tiene un alto sentido de empatía y justicia social.</p> <p>Capaz de iniciar y participar en procesos de interacción social con los demás para lograr sus proyectos de aprendizaje. Además, busca la interconexión individual con otras personas.</p>	<p><b>HACER</b></p>	<p>Direccionar la práctica deportiva de acuerdo a la capacidad condicional a trabajar en cada clase a través del juego tradicional previamente seleccionado por cada grupo.</p>	<p>Por medio del trabajo colaborativo, organización de grupos y reglas para el desarrollo de los juegos tradicionales.</p>	<p><b>Material deportivo:</b></p> <p>Petos Conos Laso Pito Cronometro Pito Pelotas</p> <p><b>Material reciclable:</b></p> <p>Bates plásticos Tapas de gaseosa Tizas.</p> <p><b>Otros recursos:</b></p> <p>Pañuelos Trapos Carteles.</p>		<p>Trabajo colaborativo.</p> <p>Dominio de grupo.</p>	<p>Los estudiantes a cargo de direccionar la práctica evidencian liderazgo y manejo de grupo.</p>
	<p><b>SER</b></p>	<p>Demostrar responsabilidad y compromiso frente a las tareas asumidas</p>	<p>Práctica.</p>	<p>Selección de roles.</p> <p>Elección de líderes principales en cada grupo.</p>		<p>Disciplina, trabajo en equipo, capacidad para resolver problemas, liderazgo y</p>	<p>Los estudiantes se ven motivados por cumplir el objetivo de desarrollar y orientar una muy buena práctica.</p>


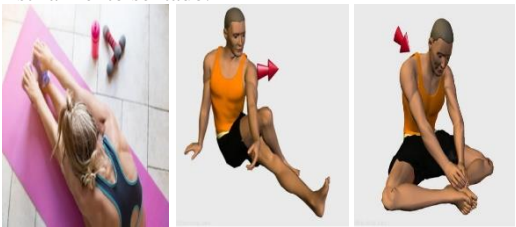
También muestra habilidades tanto para relacionarse en pares, como para el trabajo en equipo con personas físicas y virtuales.		para trabajar en equipo.		Destinación de tareas por cada integrante de los diferentes grupos.		responsabilidad.	
--	--	--------------------------	--	---	--	------------------	--



## DESARROLLO FASE A:

SEMANAS	JUEGO TRADICIONAL	CAPACIDAD CONDICIONAL	COMPETENCIA A DESARROLLARSE
1	<p><b>Momento uno:</b> Pre saberes de los estudiantes de las capacidades condicionales desde el contexto de los juegos tradicionales.</p> <p><b>Momento dos: Saber</b> Importancia de las capacidades condicionales en la educación física. Adecuado rendimiento motriz, mejora de los diferentes movimientos naturales por la práctica de las capacidades condicionales desde el contexto de los juegos tradicionales. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kIys-7yjJQ0">https://www.youtube.com/watch?v=kIys-7yjJQ0</a></p> <p><b>Momento 3: Hacer</b> Movilidad articular. Calentamiento por medio de movimientos atléticos. Estiramiento individual de pie.</p> <p><b>Juego de resistencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Captura la Bandera:</b> El juego consiste en formar dos equipos de igual número de personas los cuales cuidan una bandera, cada equipo empieza en su zona. El objetivo es cruzar la línea ubicada en mitad que los divide para tomar la bandera opuesta y llevarla a su zona; si el jugador es tocado por algún miembro del equipo opuesto es capturado, los compañeros restantes tienen que ir a tocarlo en la base de detención para que regrese a su equipo.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ponchado:</b> Se trata de un juego en el cual uno de los integrantes del grupo lanza la pelota hasta tocar con ella a otra persona, quien es tocado por la pelota queda ponchado y será el encargado de lanzar esta vez e intentar tocar a otra persona y así sucesivamente. Evitar ser ponchado es el objetivo principal.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capacidad condicional de la Flexibilidad.</li> <li>2. Capacidad condicional de la Resistencia.</li> </ol>	<p>Capacidad para identificar, explicar y participar con amor y responsabilidad en actividades recreativas grupales.</p> <p>Competencia motriz.</p> <p>Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.</p>

	 <p><b>Momento 4: Evaluación</b> Evaluación del trabajo realizado de manera individual. Los estudiantes concluyeron primero, volver a practicar dos juegos muy conocidos y de mucho agrado entre ellos y segundo que a través de ellos trabajan la resistencia ya que son actividades de larga duración donde realizan diversidad de movimientos y al final realizan estiramientos los cuales están asociados a la capacidad de la flexibilidad.</p>		
2	<p><b>Momento uno:</b> Pre saberes de los estudiantes de la resistencia, los cuales lo asocian con ejercicios de mucho tiempo.</p> <p><b>Momento dos: Saber</b> Capacidad condicional de la resistencia. Es la capacidad de esforzarse durante largos periodos y poder resistir y recuperarse rápidamente.</p> <p><b>Momento 3: Hacer</b> Calentamiento por medio de movimientos atléticos.</p> <p><b>Juego de resistencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diez pases:</b> El juego consiste en que un equipo consiga pasarse 10 veces consecutivas el balón, sin que el otro equipo lo intercepte y, después del décimo pase hacer llegar el balón hasta el compañero de la zona (meta) y que este lo coja, para conseguir un punto.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Atrapador y atrapado:</b> El juego consiste en formar un círculo y seleccionar a dos jugadores al azar; uno de ellos será el atrapador y el otro el atrapado. A la señal de una persona, el atrapador debe correr alrededor del círculo persiguiendo al atrapado. El atrapado puede seleccionar al compañero</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capacidad condicional de la Flexibilidad.</li> <li>2. Capacidad condicional de la Resistencia.</li> </ol>	<p>Capacidad para identificar, explicar y participar con amor y responsabilidad en actividades recreativas grupales.</p> <p>Competencia motriz.</p> <p>Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.</p>

	<p>que quiera (tacándolo previamente) para ponerse en su lugar. De esta manera el atrapado se sienta mientras que el «tocado» se convierte en el nuevo atrapado. Todos los integrantes deben realizar la función del atrapador, en algún momento del juego.</p>  <p>Estiramiento de pie asistido:</p>  <p><b>Momento 4: Evaluación</b> Evaluación del trabajo realizado de manera individual. Los estudiantes concluyeron, que los juegos practicados son de la capacidad condicional de la resistencia por su larga duración donde realizan diversidad de movimientos aeróbicos y al final realizan estiramientos los cuales están asociados a la capacidad de la flexibilidad.</p>		
3	<p><b>Momento uno:</b> Pre saberes de los estudiantes de la fuerza, los cuales lo asocian con soportar una carga durante mucho tiempo.</p> <p><b>Momento dos: Saber</b> Capacidad condicional de la fuerza. Capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contracciones musculares.</p> <p><b>Momento 3: Hacer</b> Movilidad articular. Relevos trabajo de relevos “Sapitos”.</p> <p><b>Juego de fuerza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pelea de gallos:</b> El juego consiste en colocarse por parejas, en cuclillas y de frente. En cuanto se da la señal, las parejas deben de comenzar a saltar y, a la vez, a empujarse con las manos tratando de derribarse el uno al otro. Sólo se pueden utilizar las manos para derribarse. Este juego está dirigido a mejorar la coordinación y la fuerza.</li> </ul> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capacidad condicional de la Flexibilidad.</li> <li>2. Capacidad condicional de la Fuerza.</li> </ol>	<p>Capacidad para identificar, explicar y participar con amor y responsabilidad en actividades recreativas grupales.</p> <p>Competencia axiológica Corporal.</p> <p>Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La campana:</b> El juego consiste en colocarse en parejas, espalda contra espalda y con los brazos entrelazados. Un jugador debe de flexionar el tronco y arrastrar al otro, que quedaría tumbado en decúbito supino encima de él, y al revés. Hay que tratar de encajar la zona del glúteo del de arriba en la zona lumbar del que se encuentra debajo.</li> </ul>  <p>Estiramiento sentado.</p>  <p><b>Momento 4: Evaluación</b> Evaluación del trabajo realizado de manera individual. Los estudiantes resaltaron que en los juegos practicados se evidencia la fuerza como capacidad, en los cuales trabajaron los miembros superiores e inferiores de manera lúdica sin implementos alternos.</p>		
4	<p><b>Momento uno:</b> Pre saberes de los estudiantes de la velocidad, los cuales la definen en recorrer una distancia lo más rápido posible.</p> <p><b>Momento dos: Saber</b> Capacidad condicional de la velocidad. Capacidad para realizar uno o varios gestos con nuestro cuerpo o partes del mismo y recorrer una distancia en el menor tiempo posible.</p> <p><b>Momento 3: Hacer</b> Activación por medio de movimientos atléticos. Relevos trabajo de relevos “Sapitos”.</p> <p><b>Juego de velocidad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1 2 3 te pille:</b> El juego consiste en elegir una persona la cual se va a alejar del grupo y se ubica dando la espalda a los demás compañeros. Los otros jugadores se acercan sigilosamente para intentar tocarle la espalda al compañero que fue elegido y apartado mientras dice 1 2 3 te pille y antes de que se dé la vuelta e identificar quien se mueve; si observa que alguien se mueve lo devuelve al punto de partida.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capacidad condicional de la Flexibilidad.</li> <li>2. Capacidad condicional de la Velocidad.</li> </ol>	<p>Capacidad para identificar, explicar y participar con amor y responsabilidad en actividades recreativas grupales.</p> <p>Competencia expresiva corporal.</p> <p>Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.</p>

	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El avión:</b> El juego consiste en organizar cuatro grupos de igual número de personas en forma de cruz las cuales estarán numeradas de uno hasta la última persona, en la mitad del campo estará ubicada una bandera. Cuando se diga un número, salda un integrante de cada fila a correr alrededor de las demás filas inclusive a la que pertenece y el primero que tome la bandera gana.</li> </ul> <p>Estiramiento sentado asistido:</p>  <p><b>Momento 4: Evaluación</b> Evaluación del trabajo realizado de manera individual. Los estudiantes concluyeron, que por medio de los dos juegos tradicionales que realizaron trabajaron la parte física y además se hace de forma diferente y divertida.</p>		
5	<p><b>Momento uno:</b> Pre saberes de los estudiantes de la flexibilidad, los cuales la ven como los estiramientos después de un calentamiento.</p> <p><b>Momento dos: Saber</b> Capacidad condicional de la flexibilidad. Mejora la elongación de los músculos para la ejecución de un ejercicio, durante un tiempo prolongado.</p> <p><b>Momento 3: Hacer</b> Movilidad articular. Movimientos atléticos y dinámica de organizar figuras.</p> <p><b>Juego de flexibilidad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La regata:</b> El juego consiste en organizar dos filas. De esta forma, el primero de cada fila, debe coger una pelota y pasarla a su compañero de atrás, de tal forma que debe de girar el tronco y colocarla en el suelo. El siguiente niño debe de recoger la pelota del suelo y repetir la operación con su compañero de atrás, y así sucesivamente. El equipo ganador, será aquel que consiga llevar la pelota al último miembro de la fila en el menor tiempo posible.</li> </ul>	1. Capacidad condicional de la Flexibilidad.	<p>Capacidad para identificar, explicar y participar con amor y responsabilidad en actividades recreativas grupales.</p> <p>Competencia expresiva corporal.</p> <p>Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.</p>

# REGATA

## Juego de Flexibilidad

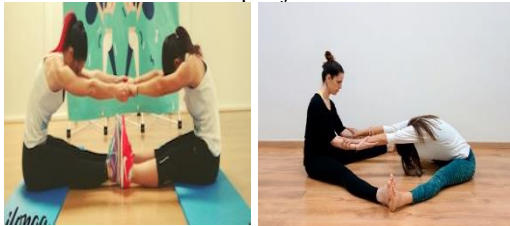


- **El alfabeto:** En este juego se debe dividir a los integrantes en grupos de cuatro. A continuación, se asigna una letra del alfabeto para cada uno de los grupos. De esta forma, las personas pueden mejorar su flexibilidad al trabajar en equipo para estirar sus cuerpos de modo que formen la letra asignada. Luego, el resto de los grupos deben de adivinar de qué letra se trata.

## ALFABETO



Estiramiento sentado en parejas:




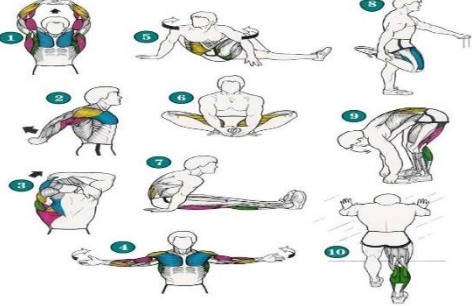
### Momento 4: Evaluación

Evaluación del trabajo realizado de manera individual. Los estudiantes reconocieron en las actividades practicadas la capacidad de la flexibilidad, ya que realizaron elongación de diferentes partes de su cuerpo y además lo integraron por los juegos.

### Momento uno:

2. Capacidades condicionales de la flexibilidad,

Capacidad para identificar, explicar y participar con amor y

<p>6</p>	<p>Reconocimiento de todas las capacidades condicionales por los estudiantes y su aplicabilidad desde el contexto de los juegos tradicionales.</p> <p><b>Momento dos: Saber</b> Capacidades condicionales. Las capacidades condicionales son un requisito fundamental para el aprendizaje de los gestos técnicos y rendimiento físico.</p> <p><b>Momento 3: Hacer</b> Movilidad articular.</p> <p><b>Juego de resistencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yeimi:</b> Este juego consiste en formar dos grupos de igual número de personas, el grupo A organizara los ladrillos en forma de torre, seguidamente el grupo B deberá tratar de tumbarla si lo logra deberá correr, puesto que el grupo A intentara poncharlos con una pelota, el grupo B deberá escoger un compañero que arme nuevamente la torre mientras los otros lo cubren de ser ponchado formando una especie de cerca.</li> </ul>  <p>Estiramiento general <b>"Flexibilidad"</b>. <i>Stretching for Flexibility</i></p>  <p><b>Juego de fuerza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carretilla:</b> Se organizan en parejas, cada pareja de niños se pone en una línea de salida; uno hace de carretilla y otro de carretillero. El carretillero coge a su compañero por las piernas y el que hace de carretilla solo puede andar con las manos. Gana aquella pareja que llega primero a la línea de meta.</li> </ul>	<p>resistencia, fuerza y velocidad.</p>	<p>responsabilidad en actividades recreativas grupales.</p> <p>Competencia motriz.</p> <p>Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.</p> <p>Competencia expresiva corporal.</p> <p>Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Competencia axiológica Corporal.</p> <p>Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.</p>
----------	--	---	--



**Juego de velocidad:**

- **Triqui:** Se organizan dos equipos, formados por 4 miembros cada equipo, se colocan en fila uno detrás de otro y a la voz de ya tendrán que ir corriendo de uno en uno hasta el tablero (formado por 9 aros o por tizas nueve casillas) y colocar el peto, volver y chocar la mano al siguiente, el siguiente sale y así sucesivamente. El equipo que consiga hacer el tres en raya es decir colocar los tres petos en línea horizontal, vertical o diagonal ganará.



**Trote alrededor de la calma y estiramiento final:**



**Momento 4: Evaluación**

Evaluación del trabajo realizado de manera grupal. Los estudiantes diferenciaron cada una de las capacidades trabajadas y como se involucraron en los juegos, ya que asociaron los conceptos, movimientos y tiempos.

**Secuenciación de clase\_ Sesión de trabajo**

<p><b>MOMENTO UNO:</b> Se compone de los siguientes submomentos_</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Motivación</li> <li>▪ Pre saberes</li> <li>▪ Experiencias previas</li> </ul>
<p><b>MOMENTO DOS:</b> Fundamentación (el saber)</p>
<p><b>MOMENTO TRES:</b> El hacer</p>

Trabajo individual Trabajo Grupal
<b>MOMENTO CUATRO:</b> Evaluación_ Puesta en común de forma individual o grupal Se crea un escenario para que el estudiante de cuenta de una competencia

**FASE B: Semana 7:** Orientación por parte del docente acerca de:

Habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo	Estrategias didácticas innovadoras más empleadas en el ámbito de la educación
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Componente 1. Planificación y selección de estrategias.</li> <li>• Componente 2. Independencia y autonomía.</li> <li>• Componente 3. Autorregulación y motivación</li> <li>• Componente 4. Uso de la experiencia y la conciencia crítica.</li> <li>• Componente 5. Interdependencia y valor social.</li> </ul>	<p>El aprendizaje basado en problemas</p> <p>El aprendizaje colaborativo</p> <p>La autoenseñanza</p> <p>La enseñanza entre iguales.</p>

**Semana 8-12: Dirección de la clase por parte de los estudiantes, para ello se organizan cinco grupos.**

Semanas	Habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo	Competencia	Juego Tradicional	Capacidad Condicional	Proceso desarrollado	Evidencias de aprendizaje autorregulado
<b>Semana 8 Grupo 1</b>	<b>Componente 1. Planificación y selección de estrategias.</b>	Posee la capacidad de definir cursos de acción y a partir de éstos determinar recursos y estrategias apropiados para su realización.	<b>Yeimi:</b> Es un juego grupal el cual consiste en armar unas tapas metálicas de gaseosa sin dejarse "Ponchar" por el equipo contrario, con una pelota liviana, este juego es de mucha velocidad y	Resistencia.	Consultan acerca de cuáles son los juegos tradiciones más apropiados para ejercitar la resistencia.  Planean las actividades y reglas para la ejecución de los juegos tradicionales seleccionados para la práctica en clase.  Determinan y seleccionan los	Los estudiantes del grupo 1 hacen la presentación previa de las actividades a trabajar de acuerdo a los juegos seleccionados, para la revisión y aprobación del docente.

			<p>destreza. Consiste en el que el elegido de "Ponchar" elimine al resto de los jugadores.</p> <p><b>Lleva:</b> es un juego muy básico para 3 o más jugadores, la temática del juego se trata de que al azar una persona es escogida como "lleva" o sea el Antagonista con el Poder en el juego, esta persona deberá corretear y perseguir a los demás jugadores con el motivo de lograr coger o agarrar a alguien, cuando este logre agarrar a un jugador deberá decirle la lleva o las traes, dicho esto inmediatamente este se libera mientras que al que agarraron pasa a ser la nueva lleva y tendrá que hacer el mismo proceso de perseguir a los jugadores libres.</p>		<p>recursos necesarios para el desarrollo de los juegos tradicionales.</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polideportivo.</li> <li>• Conos</li> <li>• Topes</li> <li>• Petos</li> <li>• Tapas de gaseosa</li> <li>• Bates plásticos</li> <li>• Pito.</li> </ul>	
<b>Grupo 1</b>	<b>Componente 2. Independencia y autonomía</b>	Muestra voluntad individual para aprender o	Yeimi. Lleva.	Resistencia.	Organización de roles para cada integrante del grupo a cargo de la	Los estudiantes a cargo de direccionar la práctica

		conseguir lo que le interesa. Asume la responsabilidad de sus actos, ya que reflexiona críticamente acerca de ellos. Posee un adecuado autoconcepto como aprendiz y persona.			planeación y puesta en práctica de los juegos tradicionales.  Conseguir suministros para la ejecución de las actividades propuestas.  Asumen tareas y responsabilidades propias del rol a desempeñar durante la ejercitación.	evidencian liderazgo y manejo de grupo.
<b>Grupo 1</b>	<b>Componente 3. Autorregulación y motivación</b>	Muestra interés por obtener la habilidad, el conocimiento y el entendimiento de lo que lo rodea, muestra un interés genuino por sobresalir y está dispuesto a esforzarse para conseguirlo.  Utiliza estrategias como la planeación y el monitoreo de procesos cognitivos y afectivos, ligadas a aspectos relacionados con la administración del tiempo, del esfuerzo y de búsqueda de información.	Yeimi.  Lleva.	Resistencia.	Distribuyen los momentos de la clase en tres fases:  1. Fase inicial 2. Fase central 3. Fase final.  Distribuyen el tiempo para cada juego tradicional (Yeimi y Lleva), teniendo en cuenta las fases mencionadas anteriormente.  Instruyen a los compañeros frente a las pautas de trabajo durante el desarrollo de la clase.  Durante toda la clase se interesan en mantener motivados a sus compañeros para que participen en cada actividad y alcancen el objetivo de la clase.	Se evidencia orden en el desarrollo de cada una de las fases de la clase de educación física.  Los estudiantes se ven motivados por cumplir el objetivo de desarrollar una muy buena práctica.
<b>Grupo 1</b>	<b>Componente 4. Uso de la experiencia y</b>	Evidencia conductas que muestran el uso de la experiencia	Yeimi.  Lleva.	Resistencia.	Regulan el comportamiento de los compañeros durante la ejecución de la	Los estudiantes permanentemente velan por la sana convivencia

	<b>la conciencia crítica</b>	<p>obtenida en la resolución de problemas, tanto de la vida cotidiana, como de cualquier otra índole.</p> <p>También, valora la experiencia de otros y confía en la propia. Tiene un alto sentido de empatía y justicia social.</p>			<p>clase, evidenciando dominio de grupo.</p> <p>Plantean alternativas de trabajo ajustándose al interés de los compañeros.</p> <p>Aceptan las opiniones del resto de sus compañeros respecto a los juegos a trabajar y, aceptan propuestas de variantes.</p>	<p>durante la práctica.</p> <p>Se evidencia apropiación de los contenidos para un correcto desempeño de las competencias, esto se aprecia en el buen manejo de los conceptos y la explicación de los mismos, para un óptimo entendimiento por parte del resto de los compañeros.</p>
<b>Grupo 1</b>	<b>Componente 5. Interdependencia y valor social</b>	<p>Capaz de iniciar y participar en procesos de interacción social con los demás para lograr sus proyectos de aprendizaje. Además, busca la interconexión individual con otras personas.</p> <p>También muestra habilidades tanto para relacionarse en pares, como para el trabajo en equipo con personas físicas y virtuales.</p>	<p>Yeimi.</p> <p>Lleva.</p>	Resistencia.	<p>Seleccionan juegos, cuya temática involucra el trabajo cooperativo.</p> <p>Seleccionan juegos, que se adaptan en práctica tanto para niñas como para niños.</p>	<p>Los integrantes del grupo trabajan en equipo y consiguen integrar al resto de sus compañeros involucrándolos en la participación de cada una de las actividades, los cuales muestran entusiasmo por las mismas.</p>
<b>Semana 9 Grupo 2</b>	<b>Componente 1. Planificación y selección de estrategias.</b>	<p>Posee la capacidad de definir cursos de acción y a partir de éstos determinar recursos y estrategias apropiados para su realización.</p>	<p><b>Carretilla:</b> Este se realiza en pareja de dos hace la “carretilla” con las manos en el suelo, y el otro en quien lleva la carretilla sujetándolo por los pies, y así es como hacen la</p>	Fuerza.	<p>Realizan consultas respecto a cuáles son los juegos tradicionales más apropiados para ejercitar la fuerza empleando diferentes medios.</p> <p>Planean y organizan las actividades para el desarrollo de los juegos tradicionales</p>	<p>Presentan y explican el desarrollo de la clase a desarrollar con anterioridad, para su retroalimentación y aprobación.</p>

			<p>carrera de la carretilla, trabajando en pareja la coordinación entre ellos y el trabajo en equipo.</p> <p><b>La olla:</b> Este juego consiste en organizar dos filas de igual número de personas, a un integrante lo van a llevar dos personas tomándolo de sus manos el cual esta hincado y tomando sus manos por debajo “Uno de cada lado” hasta una distancia determinada, se realiza a manera de relevos.</p>		<p>seleccionados (carretilla y la olla).</p> <p>Plantean las reglas para llevar a cabo la ejecución de cada juego tradicional a trabajar en clase.</p> <p>Determinan y seleccionan los recursos necesarios para el desarrollo de los juegos tradicionales.</p> <p>Fomentan la construcción de implementos para las actividades con material reciclable.</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polideportivo.</li> <li>• Conos.</li> <li>• Topes.</li> <li>• Petos.</li> <li>• Tiza.</li> <li>• Pito.</li> </ul>	
<b>Grupo 2</b>	<b>Componente 2. Independencia y autonomía</b>	<p>Muestra voluntad individual para aprender o conseguir lo que le interesa. Asume la responsabilidad de sus actos, ya que reflexiona críticamente acerca de ellos. Posee un adecuado autoconcepto como aprendiz y persona.</p>	<p>Carretilla.</p> <p>La olla.</p>	<b>Fuerza.</b>	<p>Escogen el líder del grupo de trabajo.</p> <p>Distribuyen los roles para cada integrante del grupo, teniendo en cuenta sus habilidades y destrezas.</p> <p>Consiguen y organizan los suministros necesarios para la ejecución de las actividades propuestas.</p> <p>Asumen tareas y responsabilidades propias del rol a desempeñar durante la ejercitación.</p>	<p>Se evidencia liderazgo y manejo de grupo, por parte del grupo orientador de estudiantes.</p>

					Se dividen la orientación de los momentos de la clase.	
<b>Grupo 2</b>	<b>Componente 3. Autorregulación y motivación</b>	<p>Muestra interés por obtener la habilidad, el conocimiento y el entendimiento de lo que lo rodea, muestra un interés genuino por sobresalir y está dispuesto a esforzarse para conseguirlo.</p> <p>Utiliza estrategias como la planeación y el monitoreo de procesos cognitivos y afectivos, ligadas a aspectos relacionados con la administración del tiempo, del esfuerzo y de búsqueda de información.</p>	<p>Carretilla.</p> <p>La olla.</p>	Fuerza.	<p>Organizan y distribuyen los momentos de la clase en tres fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fase inicial</li> <li>2. Fase central</li> <li>3. Fase final.</li> </ol> <p>Distribuyen el tiempo para cada juego tradicional (Carretilla y la Olla), teniendo en cuenta las fases mencionadas anteriormente.</p> <p>Les indican a los compañeros las pautas de trabajo durante el desarrollo de la clase.</p> <p>Durante lo largo de la clase motivan a sus compañeros para que participen en cada actividad y alcancen el objetivo de la clase.</p>	<p>Se evidencia el interés de cada miembro del grupo, porque sus compañeros logren llevar a cabo cada ejercicio y disfruten de las actividades planeadas.</p> <p>Acompañan permanente a sus compañeros en el desarrollo de cada clase, dando muestras de solidaridad y colaboración.</p>
<b>Grupo 2</b>	<b>Componente 4. Uso de la experiencia y la conciencia crítica</b>	<p>Evidencia conductas que muestran el uso de la experiencia obtenida en la resolución de problemas, tanto de la vida cotidiana, como de cualquier otra índole.</p> <p>También, valora la experiencia de otros y confía en la propia.</p>	<p>Carretilla.</p> <p>La olla.</p>	Fuerza.	<p>Durante el desarrollo de la clase se percatan del comportamiento de sus compañeros, para que esta fluya adecuadamente, evidenciando un buen dominio grupo.</p> <p>Tienen en cuenta los intereses de los compañeros para plantear alternativas de trabajo.</p>	<p>Se logra evidenciar una sana convivencia durante toda la clase.</p> <p>Los estudiantes a cargo de la orientación de la clase, asumen con respeto la opinión y sugerencias de sus compañeros y conforme a ello concilian la adaptación de</p>

		Tiene un alto sentido de empatía y justicia social.			Respetan y consideran las opiniones del resto de sus compañeros respecto a la ejecución de los juegos tradicionales a elaborar, y aceptan nuevas variantes.	ciertas variantes.
<b>Grupo 2</b>	<b>Componente 5. Interdependencia y valor social</b>	Capaz de iniciar y participar en procesos de interacción social con los demás para lograr sus proyectos de aprendizaje. Además, busca la interconexión individual con otras personas.  También muestra habilidades tanto para relacionarse en pares, como para el trabajo en equipo con personas físicas y virtuales.	Carretilla.  La olla.	Fuerza.	Seleccionan juegos tradicionales que no solo se ajustan al desarrollo de la capacidad condicional designada, sino que también involucran el trabajo cooperativo.  Seleccionan juegos tradicionales con variantes que se adaptan en cuanto a la práctica tanto para niñas como para niños.  Utilizan su creatividad al innovar con variantes para la ejecución de los juegos tradicionales.	Muestran entusiasmo por lograr que todos sus compañeros participen de manera activa en cada actividad perteneciente a los juegos tradicionales (carretilla y la olla).
<b>Semana 10</b> <b>Grupo 3</b>	<b>Componente 1. Planificación y selección de estrategias.</b>	Posee la capacidad de definir cursos de acción y a partir de éstos determinar recursos y estrategias apropiados para su realización.	<b>Blanco y negro:</b> Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. Se nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro! Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la	Velocidad.	Los estudiantes realizan consultas por medio de internet acerca de aquellos juegos tradicionales propios para trabajar la capacidad condicional de velocidad.  Conforme a la información obtenida seleccionan los juegos tradicionales (blanco y negro – trapito o pañuelo).  Planean las actividades a desarrollar en la ejecución de cada	Previo a la ejecución de la clase, los estudiantes le presentan al docente la planeación de la misma, para su aprobación.  Se evidencia una apropiada organización en el momento de explicar a los compañeros la dinámica de trabajo en clase.  Todos los miembros del grupo asumieron con responsabilidad

			<p>línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.</p> <p><b>Trapito:</b> Consiste en el enfrentamiento de dos equipos formados por el mismo número de jugadores y que compiten por lograr la posesión de un pañuelo. Los equipos, que deben tener el mismo número de componentes, se colocarán los dos a la misma distancia de la “madre” y sus componentes estarán numerados del 1 al.... Lo harán de forma que los contrincantes no se enteren del reparto. Cuando los equipos estén listos se dirá un número elegido al azar en voz alta. La persona con el número que lo tenga deberá salir corriendo e intentar coger el pañuelo antes de que lo haga el</p>	<p>juego tradicional seleccionado.</p> <p>Estipulan los recursos a emplear en la práctica de cada juego tradicional.</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polideportivo.</li> <li>• Conos.</li> <li>• Petos.</li> <li>• Tiza.</li> <li>• Pañuelo.</li> <li>• Pito.</li> </ul>	<p>ciertas tareas para el desarrollo de la clase.</p>
--	--	--	---	--	---

			contrario. Una vez que lo ha cogido tendrá que volver a su sitio en el equipo y evitar que el contrario lo “pille” durante la carrera.			
<b>Grupo 3</b>	<b>Componente 2. Independencia y autonomía</b>	<p>Muestra voluntad individual para aprender o conseguir lo que le interesa.</p> <p>Asume la responsabilidad de sus actos, ya que reflexiona críticamente acerca de ellos.</p> <p>Posee un adecuado autoconcepto como aprendiz y persona.</p>	Blanco y negro. Trapito.	Velocidad.	<p>Asignan roles de acuerdo a las destrezas de cada miembro del grupo.</p> <p>Según el rol de cada integrante, se organizan tareas para planear las actividades de clase y su ejecución.</p> <p>Se distribuyen entre compañeros los momentos de la clase, para su orientación y acompañamiento.</p>	<p>Cada integrante del grupo cumple con las tareas asignadas por el grupo en conjunto.</p> <p>Trabajan en armonía como equipo.</p>
<b>Grupo 3</b>	<b>Componente 3. Autorregulación y motivación</b>	<p>Muestra interés por obtener la habilidad, el conocimiento y el entendimiento de lo que lo rodea, muestra un interés genuino por sobresalir y está dispuesto a esforzarse para conseguirlo.</p> <p>Utiliza estrategias como la planeación y el monitoreo de procesos cognitivos y afectivos, ligadas a aspectos relacionados con la administración del tiempo, del</p>	Blanco y negro. Trapito.	Velocidad.	<p>Organizan y distribuyen los momentos de la clase en tres fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fase inicial</li> <li>2. Fase central</li> <li>3. Fase final.</li> </ol> <p>Distribuyen el tiempo para cada juego tradicional, respetando en las fases mencionadas con anterioridad.</p> <p>Informan a los compañeros con relación a la dinámica de trabajo durante el desarrollo de la clase.</p> <p>Indican las reglas de cada juego</p>	<p>Motivan constantemente a sus compañeros para que participen en cada actividad de la clase.</p> <p>Monitorean permanentemente cada ejercicio practicado en los juegos tradicionales, con la intencionalidad de evaluar el desempeño de sus compañeros.</p> <p>Acompañan durante toda la clase los procesos de ejercitación de sus compañeros, siendo guías y apoyo.</p>

		esfuerzo y de búsqueda de información.			tradicional a abordar en clase (blanco y negro – trapito).	
<b>Grupo 3</b>	<b>Componente 4. Uso de la experiencia y la conciencia crítica</b>	Evidencia conductas que muestran el uso de la experiencia obtenida en la resolución de problemas, tanto de la vida cotidiana, como de cualquier otra índole.  También, valora la experiencia de otros y confía en la propia.  Tiene un alto sentido de empatía y justicia social.	Blanco y Trapito.	Velocidad.	Consideran dentro de su planeación las capacidades de sus compañeros, con el objetivo de plantear variantes apropiadas en el desarrollo de la ejercitación de las actividades propias de cada juego tradicional.	Los integrantes del grupo a cargo de dirigir la clase actúan como moderados dentro de la práctica de los juegos, velando por que se cumplan las reglas y que se desarrolle una dinámica de trabajo armónica y sana.
<b>Grupo 3</b>	<b>Componente 5. Interdependencia y valor social</b>	Capaz de iniciar y participar en procesos de interacción social con los demás para lograr sus proyectos de aprendizaje. Además, busca la interconexión individual con otras personas.  También muestra habilidades tanto para relacionarse en pares, como para el trabajo en equipo con personas físicas y virtuales.	Blanco y Trapito.	Velocidad.	Organizan dentro la planeación de la clase, actividades incluyentes que den respuesta tanto a los intereses de las niñas como de los niños.  Trabajan en equipo para sacar adelante la planeación de la clase.	Se evidencia camaradería entre los integrantes del grupo, para llevar a cabo una buena dinámica de trabajo en equipo.  Concilian con el resto de sus compañeros alternativas para hacer más dinámica la ejercitación de los juegos tradicionales.
<b>Semana 11</b>		Posee la capacidad de definir cursos de acción y a partir de éstos determinar	<b>Gallina ciega:</b> Para este juego necesitamos un grupo de niños, y entre		Investiga a través de fuentes virtuales información acerca de los juegos tradicionales que se ajustan al	Previo a la clase, los integrantes del grupo hacen la presentación de la planeación de la misma ante

<p><b>Grupo 4</b></p>	<p><b>Componente 1. Planificación y selección de estrategias</b></p>	<p>recursos y estrategias apropiados para su realización.</p>	<p>ellos elegir uno para taparle los ojos con un pañuelo, a continuación, se le darán vueltas cantando: «Gallinita ciega que se te ha perdido una aguja y un dedal date la vuelta y lo encontrarás» para distraerlo, el niño que tiene tapados los ojos deberá encontrar a los demás.</p> <p><b>Cuerda loca:</b> Se forman dos filas de igual número de personas, el juego consiste en hacer un recorrido a más o menos velocidad, saltando a la cuerda. De esta forma, cada vez se acorta un poco más la cuerda para que deban de levantar más las piernas al saltar. Con esta actividad desarrollan la amplitud de la zancada, la velocidad de desplazamiento, y una potenciación de la flexibilidad del tren interior.</p>	<p>Flexibilidad.</p>	<p>desarrollo de la capacidad condicional de flexibilidad.</p> <p>Realizan la selección de los juegos tradicionales (gallina ciega y cuerda loca).</p> <p>Planean y organizan la clase, teniendo en cuenta las actividades propias de cada juego tradicional seleccionado.</p> <p>Definen los recursos a usar para el desarrollo de cada juego.</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pañuelos.</li> <li>• Lazos.</li> <li>• Conos.</li> <li>• Tarros (obstáculos).</li> <li>• Polideportivo.</li> <li>• Reloj de arena.</li> </ul>	<p>el docente, para que este la revise, retroalimente y apruebe.</p> <p>La planeación realizada por los estudiantes responde a los momentos exigidos para la clase y sus respectivas fases.</p> <p>Se evidencia una articulación entre las actividades planeadas, la capacidad condicional y los juegos tradicionales seleccionados.</p>
		<p>Muestra voluntad individual para</p>			<p>Cada integrante del grupo asume un rol y con él unas tareas,</p>	<p>El grupo encargado de la orientación de la</p>

<b>Grupo 4</b>	<b>Componente 2. Independencia y autonomía</b>	<p>aprender o conseguir lo que le interesa.</p> <p>Asume la responsabilidad de sus actos, ya que reflexiona críticamente acerca de ellos.</p> <p>Posee un adecuado autoconcepto como aprendiz y persona.</p>	<p>Gallina ciega.</p> <p>Cuerda loca.</p>	Flexibilidad.	<p>para llevar a cabo la ejecución de lo planeado para la clase a orientar.</p> <p>Se elige un líder de grupo quien representa la vocería del mismo.</p> <p>Cada miembro del grupo aporta sus habilidades para el desarrollo de la clase, asíndose responsable de un momento de la clase.</p>	<p>clase, muestra un buen dominio de grupo.</p> <p>Cada integrante del grupo tiene liderazgo a la hora de asumir y desempeñar las tareas asignadas.</p>
<b>Grupo 4</b>	<b>Componente 3. Autorregulación y motivación</b>	<p>Muestra interés por obtener la habilidad, el conocimiento y el entendimiento de lo que lo rodea, muestra un interés genuino por sobresalir y está dispuesto a esforzarse para conseguirlo.</p> <p>Utiliza estrategias como la planeación y el monitoreo de procesos cognitivos y afectivos, ligadas a aspectos relacionados con la administración del tiempo, del esfuerzo y de búsqueda de información.</p>	<p>Gallina ciega.</p> <p>Cuerda loca.</p>	Flexibilidad.	<p>Distribuyen y organizan las actividades a ejercitar de acuerdo a los momentos de la clase, para ello tienen en cuenta las siguientes fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fase inicial</li> <li>2. Fase central</li> <li>3. Fase final.</li> </ol> <p>Establecen los tiempos de ejecución de cada actividad.</p>	<p>Monitorean que los ejercicios se realicen dentro de los tiempos estipulados.</p>
	<b>Componente 4. Uso de la experiencia y</b>	<p>Evidencia conductas que muestran el uso de la experiencia obtenida en la resolución de problemas, tanto de la vida</p>	<p>Gallina ciega.</p> <p>Cuerda loca.</p>	Flexibilidad.	<p>Tienen en cuenta los intereses de los compañeros para plantear alternativas de trabajo.</p> <p>Escuchan las opiniones del resto</p>	<p>Velan por que todos participen armónicamente.</p> <p>Intervienen cuando los compañeros se acaloran y pierden la</p>

<b>Grupo 4</b>	<b>la conciencia crítica</b>	<p>cotidiana, como de cualquier otra índole.</p> <p>También, valora la experiencia de otros y confía en la propia.</p> <p>Tiene un alto sentido de empatía y justicia social.</p>			<p>de sus compañeros para así lograr adaptar nuevas variantes.</p> <p>Actúan como mediadores durante toda la práctica de los juegos tradicionales, dando muestra de manejo de grupo.</p>	<p>compostura, mediando entre los involucrados y logrando conciliar una sana convivencia.</p>
<b>Grupo 4</b>	<b>Componente 5. Interdependencia y valor social</b>	<p>Capaz de iniciar y participar en procesos de interacción social con los demás para lograr sus proyectos de aprendizaje.</p> <p>Además, busca la interconexión individual con otras personas.</p> <p>También muestra habilidades tanto para relacionarse en pares, como para el trabajo en equipo con personas físicas y virtuales.</p>	<p>Gallina ciega.</p> <p>Cuerda loca.</p>	Flexibilidad.	<p>Trabajan en equipo en la planeación y ejecución de las actividades para cada juego tradicional a orientar en clase.</p> <p>Seleccionan juegos, cuya temática involucra el trabajo cooperativo.</p>	<p>Es evidente el trabajo en equipo, pues cada integrante del grupo pese a que asume las tareas propias de rol, se apoyan cuando es necesario, al igual desarrollan tareas en conjunto con miras a lograr el objetivo propuesto para la clase.</p>
<b>Semana 12</b> <b>Grupo 5</b>	<b>Componente 1. Planificación y selección de estrategias</b>	<p>Posee la capacidad de definir cursos de acción y a partir de éstos determinar recursos y estrategias apropiados para su realización.</p>	<p><b>Bobby:</b> Este juego consiste en realizar una lista de todas las personas en el suelo con una tiza, al lado de la lista va a ver una pelota plástica. El juego inicia cuando una persona elegida al azar lanza un tejo en el listado, la persona seleccionada tiene que ponchar a las</p>	Resistencia.	<p>Se documentan a través de internet cuáles son los juegos tradiciones que se adaptan al desarrollo de la resistencia.</p> <p>Consultan videos para apropiarse de los conceptos, normatividad y pasos de cada juego tradicional.</p> <p>Seleccionan los juegos tradicionales que consideran más pertinentes y didácticos para el desarrollo de la</p>	<p>Presentan al docente la planeación de la clase a orientar, para que este la revise, retroalimente y apruebe.</p>

			<p>demás, pero estas inmediatamente salen a correr por unas bases que terminan nuevamente en el listado, sin llegar a ser poncha gritan BOOBBY y se vuelve a empezar cuando todos lleguen.</p> <p><b>Piedra papel o tijera:</b> Consiste en organizar un recorrido de aros que conectan un extremo con otro. Se hacen dos equipos, cada uno con sus integrantes en fila india en los extremos opuestos. Salen los primeros y donde se encuentren hacen piedra papel o tijera. Quien pierda se va a la cola de su grupo y quien gana sigue avanzando en dirección al otro equipo, donde el siguiente de la fila sale al encuentro y de nuevo p-p-t.</p>		<p>capacidad condicional de resistencia (Bobby y piedra papel o tijera).</p> <p>Diseñan las actividades a realizar para cada juego tradicional seleccionado.</p> <p>Determinan los implementos o recursos necesarios para el desarrollo de la clase.</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polideportivo.</li> <li>• Conos.</li> <li>• Topes.</li> <li>• Petos.</li> <li>• Tiza.</li> <li>• Cartelera</li> <li>• Ula-ula.</li> <li>• Pito.</li> </ul>	
		Muestra voluntad individual para aprender o conseguir lo que le interesa.			Se distribuyen roles para la organización de las actividades a desarrollar en la clase.	Los estudiantes a cargo de direccionar la práctica evidencian liderazgo y

<b>Grupo 5</b>	<b>Componente 2. Independencia y autonomía</b>	<p>Asume la responsabilidad de sus actos, ya que reflexiona críticamente acerca de ellos.</p> <p>Posee un adecuado autoconcepto como aprendiz y persona.</p>	<p>Bobby.</p> <p>Piedra papel o tijera.</p>	Resistencia.	<p>Asumen tareas y responsabilidades propias del rol a desempeñar durante la ejercitación.</p> <p>Se dividen la orientación de los momentos de la clase.</p> <p>Organizan los suministros necesarios para la ejecución de las actividades propuestas.</p>	manejo de grupo.
<b>Grupo 5</b>	<b>Componente 3. Autorregulación y motivación</b>	<p>Muestra interés por obtener la habilidad, el conocimiento y el entendimiento de lo que lo rodea, muestra un interés genuino por sobresalir y está dispuesto a esforzarse para conseguirlo.</p> <p>Utiliza estrategias como la planeación y el monitoreo de procesos cognitivos y afectivos, ligadas a aspectos relacionados con la administración del tiempo, del esfuerzo y de búsqueda de información.</p>	<p>Bobby.</p> <p>Piedra papel o tijera.</p>	Resistencia.	<p>Organizaron la distribución de los momentos de la clase en tres fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fase inicial</li> <li>2. Fase central</li> <li>3. Fase final.</li> </ol> <p>Distribuyen el tiempo de clase para cada juego tradicional (Bobby y piedra papel o tijera), teniendo en cuenta las fases mencionadas anteriormente.</p> <p>La indicaron a sus compañeros las pautas de trabajo durante el desarrollo de la clase, en cuanto a tiempo, ejercicios a realizar y objetivos de los mismos.</p>	<p>Durante toda la clase se interesan en mantener motivados a sus compañeros para que participen en cada actividad y alcancen el objetivo general de la clase.</p> <p>Monitorean el tiempo de ejecución de cada ejercicio o actividad, con el fin que todas se logren realizar.</p>
<b>Grupo 5</b>	<b>Componente 4. Uso de la</b>	Evidencia conductas que muestran el uso de la experiencia obtenida en la resolución de	Bobby.	Resistencia.	Tienen en cuenta los intereses de los compañeros para plantear alternativas de trabajo.	Garantizan a través del acompañamiento y monitoreo que se cumplan las reglas

	<b>experiencia y la conciencia crítica</b>	<p>problemas, tanto de la vida cotidiana, como de cualquier otra índole.</p> <p>También, valora la experiencia de otros y confía en la propia.</p> <p>Tiene un alto sentido de empatía y justicia social.</p>	Piedra papel o tijera.		<p>Diseñan y planean ejercicios incluyentes que pueden ser realizados tanto por los niños como por las niñas.</p> <p>Emplean diferentes variantes para la práctica de los juegos tradicionales.</p> <p>Manejan diferentes niveles de complejidad en los ejercicios a desarrollar.</p>	<p>planteadas para cada actividad.</p> <p>Delegan funciones a sus compañeros, buscando la motivación de los mismos para que participen activamente.</p> <p>Desempeñaron el rol de moderadores entre sus compañeros, para garantizar un ambiente sano de clase.</p>
<b>Grupo 5</b>	<b>Componente 5. Interdependencia y valor social</b>	<p>Capaz de iniciar y participar en procesos de interacción social con los demás para lograr sus proyectos de aprendizaje. Además, busca la interconexión individual con otras personas.</p> <p>También muestra habilidades tanto para relacionarse en pares, como para el trabajo en equipo con personas físicas y virtuales.</p>	<p>Bobby.</p> <p>Piedra papel o tijera.</p>	Resistencia.	<p>Organizan dentro la planeación de la clase, actividades incluyentes que den respuesta tanto a los intereses de las niñas como de los niños.</p> <p>Trabajan en equipo para sacar adelante la planeación de la clase.</p>	<p>Se evidencia compañerismo entre los miembros del grupo, pues trabajan en armonía.</p> <p>En todo momento fueron respetuosos de los desempeños de sus compañeros en cada actividad a trabajar.</p> <p>Se mostraron solidarios unos con otros dentro del grupo orientador, apoyándose en las distintas tareas.</p>

## FORMATO DE DIARIO DE CAMPO

### ❖ Fase A

INFORMACIÓN BÁSICA		
<b>Diario de campo N°: 1</b>	<b>Fecha: semanas de la 1 a la 7 (fase A)</b>	<b>Lugar: Polideportivo</b>
<b>Institución Educativa: Colegio Nuestra Señora del Rosario</b>	<b>Curso: Quinto de primaria</b>	<b>Año escolar: 2018-2019</b>

<b>Observador:</b> Luis Alberto Real España	<b>Sujeto observado:</b> Estudiantes	<b>Hora de inicio:</b>
<b>Aspecto a observar:</b> Indagación de saberes previos, sensibilización e introducción a la competencia a desarrollar.		<b>Hora de finalización:</b>
<b>OBJETIVO FASE A</b>		
<b>Competencia:</b> Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.	<b>Propósito:</b> Desarrollar los conceptos generales y la práctica de las capacidades condicionales, desde los juegos tradicionales de manera lúdica, en los estudiantes de grado quinto de primaria.	
<b>Breve descripción de la actividad y proceso observado:</b>	<b>Comentario (Análisis e interpretación de la información)</b>	
<b>Momento uno:</b>  Pre saberes de los estudiantes de las capacidades condicionales desde el contexto de los juegos tradicionales.	Durante la indagación de pre saberes acerca de las capacidades condicionales, los estudiantes intervienen poco para dar sus aportes, quizás ello se debe en parte por desconocimiento del tema y en parte a la apatía frente al mismo.  Cuando ya se hace introducción de la indagación frente a que juegos tradicionales conocen y/o han practicado, se da una mayor participación en el dialogo por parte de los estudiantes, quizás un factor sea el gusto por el juego y el interés por la mayoría por realizar juegos que nunca habían practicado antes.	
<b>Momento dos: Saber</b>  Importancia de las capacidades condicionales en la educación física.  Adecuado rendimiento motriz, mejora de los diferentes movimientos naturales por la práctica de las capacidades condicionales desde el contexto de los juegos tradicionales.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kIys-7yjJQ0">https://www.youtube.com/watch?v=kIys-7yjJQ0</a>  Las capacidades condicionales son un requisito fundamental para el aprendizaje de los gestos técnicos y rendimiento físico.	Los estudiantes de grado quinto tras la observación del video, se muestran preparados para entablar un discurso con respecto a la conceptualización de cada una de las capacidades condicionales y de cómo estas pueden ser abordadas desde la práctica de diversos juegos tradicionales.  Al igual que manifiestan interés y motivación por iniciar las prácticas deportivas dirigidas desde los juegos tradicionales, pues manifiestan que poco realizan ese tipo de juegos en su contexto y que sería divertido poder hacerlo.  Luego se conforman grupos para que plasmen lo aprendido con relación al tema expuesto, para ello elaboran carteles con la definición de cada capacidad condición y hacen una breve explicación de como estas se pueden trabajar por medio un juego tradicional.  El docente retroalimenta los aportes de cada grupo para dar mayor claridad del tema al grupo de estudiantes en general.	
<b>Momento 3: Hacer</b>  Movilidad articular.  Calentamiento por medio de movimientos atléticos.  Estiramiento individual de pie, estiramiento sentado, estiramiento en parejas.	- En la primera clase práctica se da inicio al trabajo de la capacidad condicional de resistencia, para ello como en toda práctica se inicia con el acondicionamiento físico a través de ejercicios de movilidad articular y ejercicios atléticos, en esta primer fase los estudiantes se muestran un poco apáticos ante la realización de dichos ejercicios y muestran afán por llevar a cabo el juego, haciendo a un lado la intencionalidad de cada proceso para alcanzar el objetivo de la clase y del período académico en general.  En la fase de ejecución del juego tradicional como tal para desarrollar la capacidad condicional, ya se evidencia más interés por la gran mayoría de los estudiantes, pero en cierto sentido no hay apropiación de la intencionalidad del juego, pues mucho lo toman	

	<p>solo como una actividad recreativa y no logran captar el proposito de la misma.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En la segunda clase práctica ya hay un poco más de disposición por parte de número considerable de estudiantes desde la fase inicial hasta la fase final, pues trabajan más organizados siguiendo el ritmo de cada actividad y logran interiorizar la finalidad de cada ejercicio realizado a través de los juegos tradicionales (diez pases y atrapador y atrapado).</li> <li>- Tercera clase práctica, en esta semana ya se hace más evidente la interiorización por parte de los estudiantes del objetivo general a trabajar en el periodo, pues tienen claridad de la importancia de los juegos tradicionales como instrumento de ejercitar de cada capacidad condicional.</li> </ul> <p>Durante la fase en la que se lleva a cabo el juego de pelea de gallos se hizo muy notoria la falta de penetración entre los estudiantes, es decir no muestran empatía para trabajar de manera colaborativa, y la mayoría se exalta con facilidad ante el hecho de competir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En la cuarta semana o cuarta clase práctica, aunque los estudiantes se muestran motivados con cada ejercicio de clase, se hace evidente la falta de iniciativa por un pequeño grupo de niñas, dichas niñas manifiestan pena al desarrollar ciertos roles.</li> <li>- En la quinta clase se logra detectar a los estudiantes con alto sentido de liderazgo, pues en el momento de dirigir a los subgrupos dichos estudiantes se pusieron a la cabeza de su equipo y fueron quienes direccionaron el actuar del equipo como tal.</li> </ul> <p>También se logra identificar un incremento en la capacidad de trabajar en equipo, los estudiantes concilian estrategias para el éxito de sus equipos, colaboran mutuamente en cada ejercicio que exigen los respectivos juegos tradicionales para la clase (la regata y el alfabeto).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En la sexta y última clase práctica de la fase A, se integran todas las capacidades condicionales y por ende se realiza un carrusel de juegos tradicionales, a través del cual se logra evidenciar en los estudiantes mayor goce por las actividades a realizar y un alto sentido de responsabilidad con miras a alcanzar el objetivo de la clase.</li> </ul> <p>Los estudiantes trabajan conjuntamente, respetando la participación de cada integrante y apoyándose entre sí cuando es necesario.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ya en la semana el docente les indica a los estudiantes que durante las próximas cinco clases ellos serán quienes estarán a cargo de planear y dirigir cada clase y que para ello deberán seguir unos parámetros en los cuales deben evidenciar habilidades de autonomía.</li> </ul> <p>En ese sentido, el docente hace una exposición acerca de que es la autonomía y cuál es su incidencia e importancia dentro del área de</p>
--	---

	<p>educación física y el desempeño de los estudiantes en dicha área. Para ello, les plantea una serie de estrategias a tener en cuenta para potenciar y fortalecer dichas habilidades que ellos (estudiantes) deben evidenciar en su función como organizadores y orientadores de la clase.</p> <p>Seguido de la exposición y explicación del docente, este abre un espacio de debate para que los estudiantes manifiesten sus dudas e inquietudes, es en ese momento donde se hace evidente la preocupación por la mayoría del grupo ante el hecho de asumir la tarea de ser quienes dirijan las próximas prácticas deportivas, gran parte de dicha preocupación tiene que ver con que es la primera vez que han de asumir el rol de orientadores y han de hacerse cargo del dominio del grupo, también en que deben lograr motivar al resto de sus compañeros a participar con gusto de las actividades que planearán, logrando a la vez cumplir con los objetivos propios del área en el segundo periodo.</p>
<p><b>Momento 4: Evaluación</b></p> <p><b>Evaluación del trabajo realizado de manera individual:</b></p> <p>Los estudiantes concluyeron primero, que es importante volver a practicar juegos tradicionales los cuales fueron de mucho agrado entre ellos y segundo que a través de ellos trabajan las capacidades condiciones (resistencia – flexibilidad – fuerza- velocidad), ya que son actividades de larga duración donde realizan diversidad de movimientos y al final realizan estiramientos los cuales están asociados a la capacidad de la flexibilidad.</p> <p><b>Evaluación del trabajo realizado de manera grupal:</b></p> <p>Los estudiantes diferenciaron cada una de las capacidades trabajadas y como se involucraron en los juegos, ya que asociaron los conceptos, movimientos y tiempos.</p>	<p>Con la realización de cada actividad y cada ejercicio, se logró trabajar de manera exitosa las capacidades condiciones y el rescate de los juegos tradicionales, unificando conocimiento, práctica y diversión, en las prácticas deportivas por semana.</p> <p>También fueron de gran valor para identificar aquellos componentes a reforzar dentro del fortalecimiento de las habilidades de autodirección en los estudiantes, pues estas son necesarias para el desarrollo integral de los niños y niñas en pro de alcanzar un aprendizaje autónomo.</p>
<p><b>Conclusiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los videos educativos son un instrumento que propician espacios de reflexión, que a su vez permiten pasar de la teoría a la práctica.</li> <li>• El lograr articular teoría, praxis y diversión, es de gran ayuda para adquirir aprendizajes significativos.</li> </ul>	

## ❖ Fase B

INFORMACIÓN BÁSICA		
Diario de campo No. 2	Fecha: semanas de la 8 a la 12	Lugar: Polideportivo

<b>Institución Educativa: Colegio Nuestra Señora del Rosario</b>	<b>Curso: Quinto de primaria</b>	<b>Año escolar: 2018-2019</b>
<b>Observador: Luis Alberto Real España</b>	<b>Sujeto observado: Estudiantes.</b>	<b>Hora de inicio:</b>
<b>Aspecto a observar: prácticas dirigidas por los estudiantes, para identificar las habilidades de autodirección presentes en los mismos.</b>		<b>Hora de finalización:</b>

<b>OBJETIVO DE LA FASE B</b>	
<b>Competencia:</b> Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.	<b>Propósito:</b> Desarrollar los conceptos generales y la práctica de las capacidades condicionales, desde los juegos tradicionales de manera lúdica, en los estudiantes de grado quinto de primaria.
<b>Breve descripción de la actividad y proceso observado:</b>	<b>Comentario (Análisis e interpretación de la información)</b>
Planeación, ejecución y orientación de la clase a cargo de los estudiantes del grupo 1, a quienes les corresponde abordar la capacidad condicional de resistencia, para desarrollar las actividades propias de dicha capacidad condicional seleccionaron la práctica de los juegos tradicionales Yeimi y Lleva.	<p>Los estudiantes que conforman el grupo 1 a cargo de orientar la clase, como primera instancia organizaron al resto de los compañeros y les explicaron la dinámica de la clase, exponiendo así las normas a seguir para cada ejercicio.</p> <p>Seguidamente pasaron a explicar la ejecución de cada actividad a realizar dentro de los juegos tradicionales escogidos por ellos y el objetivo de cada una.</p> <p>Durante el transcurso de las dos horas de clase se evidenció dominio de grupo por parte del grupo de estudiantes a cargo, siempre estuvieron vigilantes de que sus compañeros participaran de la clase y realizaran de manera correcta los ejercicios.</p>
Selección de estrategias por parte del grupo 2 de estudiantes para orientar la clase, a este grupo le corresponde abordar la capacidad condicional de fuerza, para ello decidieron implementar los juegos tradicionales Carretilla y La olla.	<p>Los estudiantes del grupo 2 con anticipación organizaron los implementos o recursos necesarios para desarrollar la clase, para ello le pidieron al docente del área de educación física que les facilitara ciertos elementos como petos y topes.</p> <p>Luego direccionaron cada una de las actividades y ejercicios a desarrollar, para ello hicieron ejemplos de cómo debían realizar dichos ejercicios, también les informaron a sus compañeros de clase cuáles eran las normas y criterios a abordar de acuerdo a clase, resaltando la importancia de los juegos tradicionales para trabajar la capacidad condicional.</p> <p>Durante la ejecución de cada ejercicio estuvieron alerta para monitorear que sus compañeros estuvieran trabajando y lo hicieran de manera adecuada.</p> <p>En el momento de ejecutar el juego de la olla, algunos de sus compañeros de curso, les pidieron que consideraran modificar algunos ejercicios pues los consideraban complejos y como líderes orientadores buscaron la manera de llegar a acuerdos y poder continuar con la dinámica de trabajo.</p>
Orientación de la clase a través de previa planeación a cargo del grupo 3 de estudiantes, a quienes les corresponde trabajar la capacidad condicional de velocidad, para ello seleccionaron abordar dicha	Los estudiantes a cargo de direccionar la clase, le plantean a sus compañeros cuál va a ser la dinámica de trabajo en la cual se realizarán ejercicios de velocidad mediante la práctica de los juegos blanco y

<p>capacidad a través de los juegos tradicionales Blanco y negro y Trapito.</p>	<p>negro y trapito, al igual que les mencionan las reglas de juego y comportamiento para la clase.</p> <p>En todo momento estan alentando a sus compañeros para que participen de la clase y logren realizar todos los ejercicios previamente planeados.</p> <p>Durante la ejecución del juego trapito, se hace necesario que intervengan como orientadores de clase para calamar a algunos compañeros que dada la dinámica de competitividad del juego se exaltan y pierden un poco el control.</p> <p>El grupo lider a cargo de la clase eviencia un buen dominio de grupo y logra controlar la situación problema y dar continuidad a la clase con una sana convivencia.</p> <p>Al finalizar la clase hacen un cierre invitando a sus compañeroa a reflexionar acerca del trabajo en equipo y el compañerismo. Dicha iniciativa de cierre surge por el inconveniente vivido en cierto momento donde se perdió el control de las emociones por parte de algunos estudiantes.</p>
<p>Puesta en práctica de la planeación y selección de estrategias para direccionar la clase por parte del grupo 4 de estudiantes, los cuales están a cargo de trabajar la capacidad condicional de flexibilidad, para ello abordaran los juegos tradicionales Gallinita ciega y Cuerda loca.</p>	<p>Los estudiantes a cargo de orientar la clase hacen una breve introducción al tema de capacidad condicional de flexibilidad, exponiendo la importancia de fortalecerla a través de ejercicios lúdicos prácticos.</p> <p>Seguido a ello, les indican a sus compañeros cual va a ser la metodología de trabajo y las reglas a seguir para garantizar un ambiente de trabajo sano.</p> <p>Como parte de la orientación de la clase los estudiantes a cargo de la misma, acompañan en cada ejercicio a sus compañeros garantizando que estos lleven a cabo bien cada ejecución.</p> <p>Se evidencia liderazgo por parte del grupo orientador y motivación y entusiasmo por parte del resto de estudiantes.</p> <p>Aunque se presentan momentos de desacuerdo entre algunos estudiantes, el grupo a cargo de la actividad muestra dominio de la situación logrando que sus compañeros guarden compostura y continúen trabajan en armonía.</p>
<p>Planeación y orientación de la clase a cargo del grupo 5 de estudiantes quienes abordaran la capacidad condicional de resistencia a través de los juegos tradicionales Bobby y Piedra papel o tijera.</p>	<p>Desde el inicio de la clase se evidencia organización y trabajo en equipo por parte del grupo de estudiantes a cargo de orientar la clase, pues cada miembro del grupo tiene una responsabilidad como, por ejemplo, estar pendiente del tiempo de ejecución de cada ejercicio, monitoreo del resto de compañeros frente a la ejercitación en cada actividad, organización de materias, etc.</p> <p>El grupo orientador de la clase se muestra interesado en la participación de todos y cada uno de sus compañeros en cada actividad, lo cual se refleja en la constante motivación que efectúan sobre sus pares.</p> <p>Cada ejercicio cuenta con un orden secuencial, el cual es respetado por los participantes conforme a la excelente orientación da dada por el grupo líder.</p>
<p><b>Conclusiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada grupo de estudiante a cargo de orientar las últimas cinco semanas de clase del período, muestra liderazgo al asumir dicho compromiso, evidencia trabajo en equipo y empatía con sus pares.</li> </ul>	

- El abrir espacios en los cuales los estudiantes deben hacerse cargo de planear y orientar las clases, posibilita no solo que estos adquieran un aprendizaje significativo a partir de la experimentación de ciertos temas propios de la asignatura, sino también que se logra desarrollar y fortalecer ciertas habilidades de autodirección como lo son la toma de decisiones, la solución de problemas, el trabajo colaborativo, la responsabilidad y autonomía, entre otras, las cuales dan paso al aprendizaje autónomo.

### **Incidencia de la implementación de las estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del Colegio Nuestra Señora del Rosario**

A continuación, se presentan los protocolos diligenciados por los líderes de cada grupo de estudiantes conformados para orientar las prácticas de las últimas cinco semanas de clase del segundo periodo académico, como herramienta de evaluación de la incidencia del proyecto de investigación.

Cabe resaltar que el protocolo es un escrito sintético que se emplea para reconstruir el desarrollo de un evento académico.

## FORMATO DE HERRAMIENTAS PARA EVALUACION

### PROTOCOLO

**Definición** (Fuente: <https://www.utadeo.edu.co/es/link/leer-y-escribir-mejor/2791/protocolo>)

Es un escrito breve y analítico que tiene como meta refrescar la memoria de los asistentes sobre los temas, argumentos, conceptos, y discusiones que tuvieron lugar en la clase inmediatamente anterior.

El protocolo se caracteriza por ser un escrito sintético que se emplea para reconstruir el desarrollo de un evento académico (curso, seminario, exposición oral, etc.). Sus contenidos deben ser útiles no solo como registro de lo sucedido, sino también para retomar un debate en curso, por lo que debe centrarse en generalidades (hipótesis planteadas, argumentos expuestos, discusiones entre los participantes, etc.) y no en los detalles.

Su cuidadosa elaboración permite hacer evidente el desarrollo de los argumentos al resaltar y diferenciar cada una de sus etapas.

### ESTRUCTURA

ELEMENTOS DE IDENTIFICACION	
Protocolante ( Nombres y apellidos del estudiante o del grupo) : <u>Uno</u>	
Grado: <u>Quinto</u> Hora de clase: <u>7:00am - 8:20am</u>	
Fecha: <u>Febrero - 12 - 2019</u>	
Docente que oriento la clase: <u>Luis Beal España.</u>	
Título de la clase	Capacidad condicional de la resistencia yemi y lleva.
Competencia a desarrollarse	Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos
Destaque los Contenidos trabajados ( saber)	Capacidad condicional resistencia.
Destaque las Actividades prácticas o aplicativas abordadas ( hacer)	Consultamos la información de la capacidad juegos, planeación de la clase.
Aspectos actitudinales tenidos en cuenta	Motivación y respeto.
Que fue lo que más le intereso	Fue muy chevere hacer una clase por medio de juegos.
Que aprendió	Que en educación física no solo es correr sino que trabajamos la colaboración
Que aplicaciones le puede dar en su estudio o vida	Nos sirve para ser más organizados y planear las cosas.
Que crítica constructiva puede sugerir	Las clases son más divertidas de lo lúdico.
Firma del Protocolante o grupo	Jeronimo Olarte B. "Lider"
Fecha	Febrero - 12 - 2019

## FORMATO DE HERRAMIENTAS PARA EVALUACION

### PROTOCOLO

Definición (Fuente: <https://www.utadeo.edu.co/es/link/leer-y-escribir-mejor/2791/protocolo>)

Es un escrito breve y analítico que tiene como meta refrescar la memoria de los asistentes sobre los temas, argumentos, conceptos, y discusiones que tuvieron lugar en la clase inmediatamente anterior.

El protocolo se caracteriza por ser un escrito sintético que se emplea para reconstruir el desarrollo de un evento académico (curso, seminario, exposición oral, etc.). Sus contenidos deben ser útiles no solo como registro de lo sucedido, sino también para retomar un debate en curso, por lo que debe centrarse en generalidades (hipótesis planteadas, argumentos expuestos, discusiones entre los participantes, etc.) y no en los detalles.

Su cuidadosa elaboración permite hacer evidente el desarrollo de los argumentos al resaltar y diferenciar cada una de sus etapas.

### ESTRUCTURA

ELEMENTOS DE IDENTIFICACION	
Protocolante ( Nombres y apellidos del estudiante o del grupo) :	<u>DOS</u>
Grado: <u>Quinto</u>	Hora de clase: <u>7:00am - 8:20am</u>
Fecha: <u>Febrero-19-2019</u>	
Docente que oriento la clase: <u>Luis Real España</u>	
Título de la clase	capacidad condicional de la fuerza "carretilla y la olla."
Competencia a desarrollarse	identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos
Destaque los Contenidos trabajados ( saber)	capacidad condicional de la fuerza.
Destaque las Actividades prácticas o aplicativas abordadas ( hacer)	investigación del tema de la fuerza y juegos adecuados para trabajar la capacidad.
Aspectos actitudinales tenidos en cuenta	liderazgo y Tolerancia hacia los demás.
Que fue lo que más le intereso	Trabajar temas de la clase por medio de los juegos, diferente a otra materia.
Que aprendió	En la clase de educación física pude más aprender también el trabajar en equipo y la disciplina.
Que aplicaciones le puede dar en su estudio o vida	Nos sirve para vivir en armonía y Trabajar responsablemente para conseguir lo que queremos.
Que crítica constructiva puede sugerir	Tener más tiempo para las clases y más dinámicas.
Firma del Protocolante o grupo	Gabriela Franco "Lider"
Fecha	Febrero 19-2019.

## FORMATO DE HERRAMIENTAS PARA EVALUACION

### PROTOCOLO

Definición (Fuente: <https://www.utadeo.edu.co/es/link/leer-y-escribir-mejor/2791/protocolo>)

Es un escrito breve y analítico que tiene como meta refrescar la memoria de los asistentes sobre los temas, argumentos, conceptos, y discusiones que tuvieron lugar en la clase inmediatamente anterior.

El protocolo se caracteriza por ser un escrito sintético que se emplea para reconstruir el desarrollo de un evento académico (curso, seminario, exposición oral, etc.). Sus contenidos deben ser útiles no solo como registro de lo sucedido, sino también para retomar un debate en curso, por lo que debe centrarse en generalidades (hipótesis planteadas, argumentos expuestos, discusiones entre los participantes, etc.) y no en los detalles.

Su cuidadosa elaboración permite hacer evidente el desarrollo de los argumentos al resaltar y diferenciar cada una de sus etapas.

### ESTRUCTURA

ELEMENTOS DE IDENTIFICACION	
Protocolante ( Nombres y apellidos del estudiante o del grupo) :	Tres
Grado: Quinto	Hora de clase: 7:00 am - 8:20 am.
Fecha: Febrero 26-2019	
Docente que oriento la clase:	Luis Real España.
Título de la clase	capacidad condicional de la velocidad "blanco-negro y trapito"
Competencia a desarrollarse	Identifico mis capacidades físicas en la relación de ejercicios físicos
Destaque los Contenidos trabajados ( saber)	capacidad condicional velocidad
Destaque las Actividades prácticas o aplicativas abordadas ( hacer)	Planeación de la clase según la capacidad por medio de juegos y organización de los materiales
Aspectos actitudinales tenidos en cuenta	Comprometidos con las actividades y su desarrollo
Que fue lo que más le interesó	Aprender por medio de algo divertido y poder proponer las actividades.
Que aprendió	Aprendimos a trabajar en equipo y ser disciplinados
Que aplicaciones le puede dar en su estudio o vida	Nos sirve para ser más responsables y cumplir metas al ser organizados
Que crítica constructiva puede sugerir	Clases y formas diferentes de aprender, más práctico
Firma del Protocolante o grupo	María José Sambrial "Lider"
Fecha	Febrero 26-2019.

**FORMATO DE HERRAMIENTAS PARA EVALUACION**

**PROTOCOLO**

**Definición** (Fuente: <https://www.utadeo.edu.co/es/link/leer-y-escribir-mejor/2791/protocolo>)

Es un escrito breve y analítico que tiene como meta refrescar la memoria de los asistentes sobre los temas, argumentos, conceptos, y discusiones que tuvieron lugar en la clase inmediatamente anterior.

El protocolo se caracteriza por ser un escrito sintético que se emplea para reconstruir el desarrollo de un evento académico (curso, seminario, exposición oral, etc.). Sus contenidos deben ser útiles no solo como registro de lo sucedido, sino también para retomar un debate en curso, por lo que debe centrarse en generalidades (hipótesis planteadas, argumentos expuestos, discusiones entre los participantes, etc.) y no en los detalles.

Su cuidadosa elaboración permite hacer evidente el desarrollo de los argumentos al resaltar y diferenciar cada una de sus etapas.

**ESTRUCTURA**

ELEMENTOS DE IDENTIFICACION	
Protocolante ( Nombres y apellidos del estudiante o del grupo ) :	Cuatro
Grado:	Quinto
Hora de clase:	7:00 am - 8:20 am .
Fecha:	Marzo - 5 - 2019
Docente que oriento la clase:	Juis Real España
Título de la clase	capacidad condicional de la flexibilidad "gallina ciega y cuerda loca"
Competencia a desarrollarse	Identifico mis capacidades físicas en la relación de ejercicios físicos.
Destaque los Contenidos trabajados ( saber)	Capacidad condicional flexibilidad
Destaque las Actividades prácticas o aplicativas abordadas ( hacer)	Búsqueda de la información, planeación y realización de la clase con juegos
Aspectos actitudinales tenidos en cuenta	Liderazgos y responsables con la clase.
Que fue lo que más le intereso	Trabajar temas de la clase con juegos.
Que aprendió	Nos enseñó a ser muy recursivos y a tener paciencia.
Que aplicaciones le puede dar en su estudio o vida	Nos sirve para utilizar muchas herramientas de consultas y cumplir metas.
Que crítica constructiva puede sugerir	Aprendizaje de forma divertida y organizada.
Firma del Protocolante o grupo	Neider Camacho "Lider"
Fecha	Marzo - 5 - 2019

## FORMATO DE HERRAMIENTAS PARA EVALUACION

### PROTOCOLO

Definición (Fuente: <https://www.utadeo.edu.co/es/link/leer-y-escribir-mejor/2791/protocolo>)

Es un escrito breve y analítico que tiene como meta refrescar la memoria de los asistentes sobre los temas, argumentos, conceptos, y discusiones que tuvieron lugar en la clase inmediatamente anterior.

El protocolo se caracteriza por ser un escrito sintético que se emplea para reconstruir el desarrollo de un evento académico (curso, seminario, exposición oral, etc.). Sus contenidos deben ser útiles no solo como registro de lo sucedido, sino también para retomar un debate en curso, por lo que debe centrarse en generalidades (hipótesis planteadas, argumentos expuestos, discusiones entre los participantes, etc.) y no en los detalles.

Su cuidadosa elaboración permite hacer evidente el desarrollo de los argumentos al resaltar y diferenciar cada una de sus etapas.

### ESTRUCTURA

ELEMENTOS DE IDENTIFICACION	
Protocolante ( Nombres y apellidos del estudiante o del grupo):	Cinco
Grado:	Quinto
Hora de clase:	7:00 am - 8:20 am.
Fecha:	Marzo 12-2019
Docente que oriento la clase:	Luis Real España.
Título de la clase	Capacidad condicional de la resistencia "bobby y piedra papel o tijera"
Competencia a desarrollarse	Identifico mis capacidades físicas en la relación de ejercicios físicos
Destaque los Contenidos trabajados ( saber)	Capacidad condicional resistencia.
Destaque las Actividades prácticas o aplicativas abordadas ( hacer)	Investigación, planeación de la clase y puesta en práctica de los juegos.
Aspectos actitudinales tenidos en cuenta	Trabajo cooperativo y con disposición para la clase
Que fue lo que más le intereso	Nos gusto poder hacer cosas diferentes para aprender
Que aprendió	Aprendimos a relacionarnos mejor con los demás y escuchar
Que aplicaciones le puede dar en su estudio o vida	No sólo los maestros nos enseñan, sino que nosotros nos podemos organizar y adelantar para aprender
Que crítica constructiva puede sugerir	Quisiéramos más horas para el área
Firma del Protocolante o grupo	Natalia Joaquín "Lider"
Fecha	Marzo 12-2019

## **Síntesis de resultados**

Con relación a los resultados analizados se puede decir que estos se encuentran organizados en dos momentos dentro de la investigación. En el primer momento se analizan los datos o resultados arrojados a través de la encuesta (cuestionario CIPA+). Mediante la implementación de dicho cuestionario se logró obtener datos que permitieron identificar el perfil de autodirección de los sujetos de estudio, en donde se pudo apreciar el nivel de dominio de las habilidades de autodirección que tienen relación con los componentes de planificación y selección de estrategias, Independencia y autonomía, autorregulación y motivación, uso de la experiencia y la conciencia crítica e interdependencia y valor social.

En relación con los anteriores componentes, se pudo determinar que los estudiantes de grado quinto evidencian mayor fortaleza en la habilidad de definir cursos de acción y seleccionar recursos y estrategias apropiadas para su realización. Por otro lado, se pudo evidenciar debilidades en las habilidades del componente de independencia y autonomía, es decir que los estudiantes poseen un bajo dominio de la voluntad individual para emprender y liderar procesos de aprendizaje; no se visualizan como protagonistas de su propio proceso formativo capaces de asumir responsabilidades de sus actos y reflexionar de forma crítica ante ellos, al igual que se les dificulta el desarrollo de las habilidades de autorregulación y motivación, pues no muestran interés por descubrir y comprender aquello que los rodea, haciendo uso del buen uso del tiempo para la construcción de nuevo conocimiento.

En este orden de ideas, en el segundo momento se analizan los resultados arrojados mediante la observación en el aula y el registro de diarios de campo, este momento se divide en dos fases (fase A y fase B), los cuales dan cuenta de los procesos participativos de los

estudiantes. Las necesidades identificadas en la fase A se relacionan con la falta de interés y motivación de los estudiantes por formar parte protagónica de los procesos formativos, pues es evidente que en su mayoría los estudiantes se muestran apáticos a participar de manera activa y autónoma, actuando como agentes dependientes. En los registros del diario de campo de la fase A, se pudo plasmar comportamientos claves que permiten identificar la necesidad de fortalecer las habilidades de independencia y autonomía reforzando así los hallazgos arrojados por el cuestionario CIPA+.

En la segunda fase de observación y registro de diario de campo (fase B), fase en la que se implementaron estrategias didácticas para fortalecer las habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto, previamente identificadas como débiles, se pudo apreciar un cambio muy notoria frente al dominio de dichas habilidades, pues los estudiantes lograron alcanzar el desarrollo de las capacidades propias de las habilidades de independencia y autonomía y de autorregulación y motivación, ello se logró gracias a la iniciativa de involucrar a los estudiantes en la planificación y orientación de las clases, para ello se abordó los juegos tradicionales como herramienta lúdica dinamizadora. Pues es evidente que a partir del juego se puede hacer más asequible el aprendizaje y trabajar de manera transversal ciertas habilidades y capacidades propias del individuo.

<b>Habilidad de autorregulación</b>	<b>Estrategia implementada</b>	<b>Juego desarrollado</b>	<b>Capacidad condicional aprendida</b>
-------------------------------------	--------------------------------	---------------------------	--

Planificación y selección de estrategias, independencia y autonomía, autorregulación y motivación, uso de la experiencia y conciencia crítica, e interdependencia y valor social.	Aprendizaje basado en problemas, enseñanza entre iguales, autoenseñanza, aprendizaje colaborativo.	Yeimi y Lleva.	Resistencia.
Planificación y selección de estrategias, independencia y autonomía, autorregulación y motivación, uso de la experiencia y conciencia crítica, e interdependencia y valor social.	Aprendizaje basado en problemas, enseñanza entre iguales, autoenseñanza, aprendizaje colaborativo.	Carretilla y La olla.	Fuerza.
Planificación y selección de estrategias, independencia y autonomía, autorregulación y motivación, uso de la experiencia y conciencia crítica, e interdependencia y valor social.	Aprendizaje basado en problemas, enseñanza entre iguales, autoenseñanza, aprendizaje colaborativo.	Blanco y negro y Trapito.	Velocidad.
Planificación y selección de estrategias, independencia y autonomía, autorregulación y motivación, uso de la experiencia y conciencia crítica, e interdependencia y valor social.	Aprendizaje basado en problemas, enseñanza entre iguales, autoenseñanza, aprendizaje colaborativo.	Gallina ciega y Cuerda loca.	Flexibilidad.
Planificación y selección de estrategias, independencia y autonomía, autorregulación y motivación, uso de la	Aprendizaje basado en problemas, enseñanza entre	Bobby y Piedra, papel o tijera.	Resistencia.

experiencia y conciencia crítica, e interdependencia y valor social.	iguales, autoenseñanza, aprendizaje colaborativo.		
--	---	--	--

*Fuente. Esta investigación.*

En la fase B, los estudiantes se mostraron más receptivos a formar parte activa de su proceso de formación, al igual que manifestaron una fuerte capacidad de liderazgo y trabajo en equipo, capacidades propias de las habilidades de autodirección, también se mostraron capaces de conciliar acuerdos dando como respuesta la solución de problemas y la capacidad de análisis y raciocinio.

Al igual lograron, identificar en los juegos tradiciones un gran potencial para abordar el trabajo de las capacidades condicionales, reconociendo que los juegos no solo se practican como actividad de recreación sino también como herramienta lúdica dinamizadora del aprendizaje, pues a través de estos se pueden abordar un sin fin de ejercicios que retroalimentan la integralidad del ser humano.

Como docente e investigador, se logró determinar la importancia de implementar estrategias didácticas que vayan de la mano con las necesidades e intereses de los educandos, pues mediante estas, se pueden dinamizar los encuentros pedagógicos y lograr transmitir aprendizajes significativos.

## **Discusión de resultados**

### **Discusión del diagnóstico**

A partir del diagnóstico acerca de las habilidades de autodirección de los estudiantes del grado quinto, se evidenció poco dominio de los componentes de independencia y autonomía, y autorregulación y motivación, lo que indica, que los estudiantes poseen un bajo dominio de la voluntad individual para emprender y liderar procesos de aprendizaje, no se visualizan como protagonistas de su propio proceso formativo demostrando ser capaces de asumir responsabilidades de sus actos y reflexionar de forma crítica ante ellos; al igual que no muestran interés por descubrir y comprender aquello que los rodea, haciendo buen uso del tiempo para la construcción de nuevo conocimiento.

La autora Cázares (2010) define la autodirección como “un concepto de multicomponencia que se observa a través de la presencia de un cierto nivel de desarrollo de los componentes de planeación, selección y ejecución de estrategias, uso de la experiencia y conciencia crítica, potencial interno, y por último interdependencia social y tecnológica”.

En tal sentido, es indispensable que los estudiantes de grado quinto no solo alcancen cierto nivel en algunos de los componentes que conforman el perfil de autodirección, si por el contrario en todos y cada uno de ellos, pues así, se puede evidenciar un desarrollo óptimo de las habilidades propias de autodirección.

Pues fue una realidad que la población en general dio muestras de poco dominio de muchas de las habilidades de autodirección, ello se pudo comprobar a través de la observación directa en el aula, donde se evidencio que la mayoría de los sujetos carecían de actitudes de independencia y

autonomía, falta de sentido crítico y capacidad para reflexionar frente a sus actos. Por lo tanto, se hizo necesario un acompañamiento dirigido permanente por parte del docente en la primera fase de intervención, para garantizar que los estudiantes logaran los objetivos propuestos para las clases y alcanzaran adquirir ciertos conocimientos y el desarrollo de las competencias dentro del área de educación física.

En el proceso de autodirección, el papel del docente debe establecer como objetivo central en la educación el desarrollo de las actitudes y habilidades que apoyan el aprendizaje permanente autodirigido en los estudiantes (Guglielmino, 2008).

De lo anterior se puede inferir que para el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades de autodirección es pertinente el acompañamiento del docente como guía dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, quien actué en pro de motivar a los estudiantes para que estos se interesen en hacer parte de su proceso formativo y tomen la iniciativa de propiciar espacios de aprendizaje significativos.

### **Discusión del diseño y la implementación**

La incidencia del diseño de actividades pedagógicas y la implementación de estrategias didácticas a partir de los juegos tradicionales para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales, fue positiva y de gran impacto, pues los estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora del Rosario lograron evidenciar en la segunda fase de implementación la apropiación de ciertas habilidades de autodirección que responden a los cinco componentes del perfil de autodirección, como por

ejemplo autonomía frente a la construcción de aprendizaje, habilidad para trabajar en equipo y resolver problemas, liderazgo y conciencia crítica.

Los avances encontrados fueron posibles, a través de la intervención pedagógica del docente investigador, quién proporcionó las bases teóricas y pedagógicas sobre las estrategias didácticas a abordar (aprendizaje basado en problemas, el aprendizaje cooperativo, la autoenseñanza y la enseñanza entre iguales) al igual que de las habilidades de autodirección a desarrollar, las cuales están inmersas en los componentes del perfil de autodirección (Componente 1. Planificación y selección de estrategias, Componente 2. Independencia y autonomía, Componente 3. Autorregulación y motivación, Componente 4. Uso de la experiencia y la conciencia crítica y Componente 5. Interdependencia y valor social), y gracias al acompañamiento oportuno durante la planeación y orientación de las clases a cargo de los estudiantes del grado quinto.

Las estrategias didácticas que se plantean dentro de la pedagogía para el aprendizaje autónomo deben promover las siguientes habilidades, de acuerdo a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2010): pensamiento crítico, aprender a aprender, trabajo en equipo, manejo adecuado de las TIC, capacidad para hacer tareas y solucionar problemas, respeto por el otro, entre otras.

Partiendo de los resultados del diagnóstico y de lo que esta teoría promueve, se diseñaron actividades pedagógicas desde el rescate de los juegos tradicionales para desarrollar las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales, teniendo en cuenta que los juegos tradicionales posibilitan el dinamismo de actitudes y capacidades encaminadas a la

autodirección, al mismo tiempo que permiten la implementación de las estrategias didácticas pertinentes y acordes a las necesidades de la población sujeto de estudio.

La puesta en práctica de los juegos tradicionales, fue fundamental y de gran valor no solo para la adquisición de conocimiento acerca de las capacidades condiciones y el desarrollo de sus competencias, sino para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección, pues a través de dichos juegos no solo se trabaja la parte física, sino que se potencializa la parte actitudinal de los estudiantes.

Yagüe Sanz (2002) indica que desde los juegos tradicionales-populares los alumnos desarrollan habilidades tanto físicas, como psíquicas y sociales, a la vez que se crea una unión de los niños con el ámbito cultural y la relación con los otros niños.

Cabe mencionar que la parte de diseño e implementación se dividió en dos fases (fase A y fase B). La fase A involucra la orientación e intervención del docente investigador, quien es el docente del área de educación física de la I.E. “Colegio Nuestra Señora del Rosario”, y la fase B corresponde a la participación activa de los estudiantes en el proceso formativo, donde ellos eran los encargados de planear y orientar las prácticas pedagógicas durante cinco semanas correspondientes al ciclo final del segundo periodo académico.

En la fase A, los estudiantes tenían una actitud diferente a la evidenciada en la fase B, pues se notaba menor interés y cierta apatía frente a la participación de las prácticas académicas; pero, al comprender la importancia del trabajo realizado en clase no solo para su formación académica y desarrollo físico sino también para su desarrollo integral para la vida, tanto la parte teórica como práctica recobraron valor.

La fase A se centró en el desarrollo de las capacidades condiciones, partiendo de la conceptualización de dichas capacidades (Flexibilidad, Velocidad, Fuerza y Resistencia) a través de los juegos tradiciones (Yeimi, El avión, 1, 2, 3 te pille, Gallina ciega, Bobby, entre otros). Esta fase, fue de gran importancia para confrontar los resultados obtenidos a través de la encuesta realizado por medio del cuestionario CIPA+, por lo tanto, la observación se focalizo en determinar el nivel de desarrollo de las habilidades de autodirección presentes y evidencias en los estudiantes de grado quinto mediante la participación en clase.

Dicha observación, permitió reforzar la necesidad de implementar estrategias didácticas encaminadas a fortalecer las habilidades de autodirección en los estudiantes sujetos de estudio, pues estos, mostraron dificultad para tomar decisiones concernientes a su proceso de enseñanza-aprendizaje, al igual que dificultades para trabajar en equipo, pues la mayoría de la población no lograba llegar a acuerdos que promovieran ambientes sanos de convivencia para el trabajo colaborativo; otra dificultad bien marcada fue la falta de habilidad para reflexionar ante los procesos formativos, es decir, no eran capaces de llevar a cabo una autoevaluación crítica y consiente con miras de evaluar aspectos a mejorar. Estos aspectos reflejados por los estudiantes se encuentran plasmados en el diario de cambo correspondiente a la fase A.

Yagüe Sanz (2002) refleja que la escuela constituye un contexto primordial para promover la enseñanza de juegos tradicionales, mejorando aspectos de la educación física pero también otros diversos como de cultura o de valores. Es precisamente este apartado el que permite sustentar que a partir de los juegos tradicionales se puede llevar a cabo la implementación de las estrategias didácticas para lograr alcanzar el fortalecimiento de las habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto, siendo estos una herramienta lúdica de formación en el aula.

Es así, como en la fase B, se plantea y brinda el espacio para que sean los estudiantes quienes se hagan responsables de la planeación y ejecución de las clases de las últimas cinco semanas del segundo periodo; con el objetivo de implementar las estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales para fortalecer las habilidades de autodirección en el aprendizaje autónomo de las capacidades condiciones.

En esta fase, se logró observar como los estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora del Rosario, alcanzaron no solo el objetivo de la asignatura de educación física, sino también que alcanzaron fortalecer aquellas habilidades de autodirección que se encontraban en niveles bajos de desarrollo, como por ejemplo las habilidades que conforman el componente de independencia y autonomía, pues los niños y niñas consiguieron conformar grupos de trabajo sólidos, capaces de organizarse para llevar a cabo procesos de consulta que les permitieron adquirir conocimientos sobre las capacidades condicionales, para luego estructurar la planeación de la clase y determinar los materiales necesarios para la ejecución de dicha planeación, luego en la ejecución y/u orientación de la clase, esto se mostraron organizados conforme a la distribución de roles y tareas, las cuales desarrollaron con total responsabilidad y reflejando actitudes de liderazgo y de dominio de grupo.

Para alcanzar los objetivos mencionados anteriormente, fue necesario la implementación de las estrategias didácticas (Aprendizaje basado en problemas, Aprendizaje cooperativo, Autoenseñanza y Enseñanza entre iguales), dichas estrategias habían sido orientadas y guiadas con antelación por el docente de la asignatura de educación física, quien es el autor del proyecto de investigación.

Contreras Jordán & Gil Madrona (2010), sostienen que, en relación con la cultura física, el alumno debe ser capaz de conocer las técnicas y hábitos que le propicien un estilo de vida saludable y una ocupación activa del tiempo libre, para lograr dicho fin debe contar con la habilidad de organizar su conocimiento de manera autónoma, para alcanzar los objetivos propuestos. Es así como las estrategias didácticas que favorecen la autonomía de los alumnos alcanzan relevancia, pues les facilita la posibilidad de aprender a aprender la cultura física de manera independiente y a través de la autodirección.

A través de la implementación de estrategias didácticas acordes a las necesidades e interés de los estudiantes, se pueden fortalecer las habilidades de autodirección como primera medida para lograr un aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales hablando del área de educación física, pero a largo plazo y alcance de la vida del estudiante estas estrategias pueden ser de gran ayuda para su desarrollo integral, permitiéndoles ser seres autónomos y autorregulados.

### **Discusión incidencia**

La evaluación de la incidencia de la implementación de las estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del Colegio Nuestra Señora del Rosario, se dio durante el diagnóstico, posteriormente en el diseño de las actividades pedagógicas y su implementación y al final de todo el proceso, es decir, que la evaluación se hizo de manera permanente.

Sin embargo, para efectos de alcanzar el tercer objetivo específico de este proyecto, de una manera más tangible, se aplicó un protocolo cuya finalidad consistía en reconstruir el desarrollo de un evento académico, en este caso la orientación pedagógica de la clase a cargo de los

estudiantes, en esta fase la intervención del docente fue mínima, velando garantizar que los resultados correspondan totalmente con la realidad.

Los estudiantes que son capaces de autodirigir su aprendizaje determinan metas específicas, localizan recursos, planean actividades, seleccionan estrategias de aprendizaje, monitorean el desarrollo de las actividades y evalúan de forma constante el resultado de su aprendizaje (Owen, 1999).

Lo anterior se puede evidenciar en los resultados del protocolo diligenciado por los líderes de cada grupo de estudiantes organizados para orientar las clases, que enmarcan la veracidad de los progresos de los estudiantes del grado quinto tanto en las habilidades de autodirección, como de las competencias de las capacidades condicionales.

Brockett & Hiemstra (1993) indican que la autodirección en el aprendizaje es una mezcla de todas las fuerzas tanto interiores como exteriores de la persona que insistan en la aceptación por parte del estudiante de una responsabilidad cada vez mayor teniendo en cuenta las decisiones asociadas al proceso de aprendizaje.

Ello se puede evidenciar en lo en los resultados derivados del protocolo, donde los estudiantes indican que, a través del direccionamiento de las clases por parte de ellos, lograron comprender la importancia de la responsabilidad que han de asumir para intervenir en su proceso de formación, dejando claro que no solo los docentes son quienes deben transmitir conocimiento, sino que ellos pueden ser protagonistas y actuar con autonomía en la construcción de nuevos conocimientos.

Al igual que dejan consignado en dicho protocolo, la importancia de transferir a todos los ámbitos de su vida la implementación de estrategias que le sean útiles para desarrollar el mayor

potencial actitudinal, que les facilite desenvolverse en la sociedad de manera eficaz y significativa en pro de su constante formación.

## Conclusiones

Con la aplicación de la encuesta del cuestionario CIPA+ como instrumento de diagnóstico del perfil de autodirección, se determinó que era necesario fortalecer las habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del Colegio Nuestra Señora del Rosario, que corresponden a los componentes de independencia y autonomía, y autorregulación y motivación; pues en su mayoría se encuentran en categorías bajo e insuficiente.

En la etapa de diagnóstico a través de la observación del nivel de desarrollo de las habilidades de las habilidades de autodirección, los estudiantes evidenciaron dificultades para el trabajo en equipo, falta de independencia y autonomía, poca motivación para participar de manera activa en clases, poco criterio para reflexionar frente al proceso de formación y debilidad en la toma de decisiones.

Con el diseño e implementación de actividades pedagógicas, que permitieran la implementación de estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales, los estudiantes lograron desarrollar y fortalecer las habilidades de autodirección (conciencia crítica, toma de decisiones, trabajo en equipo, planeación y selección de recursos, reflexión ante sus actos, solución de problemas, respeto y valor por las capacidades de otros, autorregulación, entre otras) para el aprendizaje autónomo de las capacidades condicionales (flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad). Al mismo tiempo, se logró evidenciar que con la adaptación de prácticas lúdicas se logra mayor motivación y participación de los educandos, facilitándoles actuar como protagonistas de su propio proceso de aprendizaje.

Del mismo modo se pueden ver reflejado la necesidad de rescatar los juegos tradiciones, ya que estos, son dinamizadores de las prácticas físicas, y al mismo tiempo facilitan el desarrollo

cultural y actitudinal de los estudiantes. Para el caso de esta investigación, fueron herramienta fundamental para lograr el acondicionamiento no solo las habilidades de autodirección, sino también para el desarrollo de las capacidades condiciones (flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad), pues con la práctica de juegos como el trapito se logró trabajar dentro la velocidad, la aceleración y desaceleración; en el caso de la fuerza se abordó el juego carretilla, para fortalecer las fibras lentas, las cuales sirven para el soporte de cargas y el vencimiento de una resistencia; para el caso de la resistencia se practicó el juego Bobby, para desarrollar la capacidad de soportar una actividad física de larga duración; y en el caso de la flexibilidad se realizaron los juegos gallinita ciega y cuerda loca, a través de los cuales se trabajó la elongación de los músculos.

Es importante reconocer con el trabajo de las capacidades condicionales se permite un acondicionamiento sano y adecuado del cuerpo humano, potencializando las destrezas físicas y la movilidad.

Al evaluar la incidencia de la implementación de estrategias didácticas mediante la práctica de juegos tradicionales para el fortalecimiento de las habilidades de autodirección de los estudiantes de grado quinto en el área de educación física del Colegio Nuestra Señora del Rosario, por medio del protocolo, se pudo determinar que los estudiantes alcanzaron desarrollar los componentes del perfil de autodirección que se encontraban en los niveles bajo e insuficiente, lo que indicaba que habían habilidades de autodirección por fortalecer como el autoconcepto, el uso del tiempo libre, la capacidad de reflexionar críticamente ante procesos, interés por entender lo que los rodea, entre otras.

De manera general, se puede concluir que el fortalecimiento de las habilidades de autodirección, conllevan a fortalecer el desarrollo del aprendizaje autónomo, y ello se puede lograr

mediante la implementación de estrategias didácticas tales como, el aprendizaje cooperativo, autoenseñanza, aprendizaje entre iguales y aprendizaje basado en problemas, a través de actividades de carácter lúdico, como lo es para esta investigación los juegos tradicionales.

## **Recomendaciones**

En relación con las habilidades de autodirección presente en los alumnos, convendría que los docentes implementen estrategias didácticas a través del diseño de actividades dinámicas e innovadoras como la lúdica, la permite el aprendizaje colaborativo, aprendizaje entre pares, el liderazgo, la toma de decisiones, capacidad de resolver problemas, etc., bajo un contexto significativo para los estudiantes que les permita explotar al máximo estas habilidades, y al mismo tiempo contribuyan a desarrollar las competencias propias del aprendizaje autónomo.

El aprendizaje se torna más significativo si se parte de los intereses y las necesidades de los estudiantes, al igual que de sus contextos, vivencias y experiencias, permitiendo así una vinculación del entorno próximo de los educandos con el contexto educativo que propicien espacios de aprendizaje enriquecedores y significativos.

Retomando la valoración del perfil de autodirección de los educandos, ha de considerarse el hecho de que los docentes apliquen una prueba tipo diagnóstico al iniciar el año lectivo para conocer el nivel de autodirección en el que se encuentran, y así poder hacer uso de los resultados para ejecutar una ruta de estrategias pertinentes para abordar tanto contenidos como componentes y competencias, a través de la integración de actividades dinámicas y variadas que fortalezcan las habilidades de autodirección del alumnado.

## Referencias

- Aceves, N. (2008). *Adaptación, Confiabilidad y Validez del Cuestionario de Indagación del Perfil Autodirigido (CIPA) y su evaluación en adultos jóvenes que pertenecen a la Sociedad del Conocimiento (Tesis de Maestría no publicada) Universidad Tecnológico de Monterrey*. Monterrey, México. Obtenido de <http://biblioteca.itesm.mx/cgi-bin/doctec/opendoc?cual=6924&archivo=157120&pagina=7141&paginas=7141,2&query=adaptacion,confiabilidad,y,validez,cuestionario,indagacion>.
- Álvarez, B., González, M., & García, N. (s.f.). La motivación y los métodos de evaluación como variables fundamentales para estimular el aprendizaje autónomo. *Revista de Docencia Universitaria*, 1(2).
- Ausubel, D. (1983). *Teoría del aprendizaje significativo*. doi:D Ausubel - Fascículo de CEIF, 1983-academia.edu
- Bandura, A. (1982). *Self-efficacy mechanism in human agency*. *American Psychologist*.
- Brockett, G., & Hiemstra, R. (1993). *El aprendizaje autodirigido en la educación de adultos*. México: Paidós Educador.
- Bruffee, K. (1993). *Collaborative Learning: Higher education, Interdependence, and the authority of know ledge*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Prees.
- Cázares, Y. (2002). *Hacia un modelo de componentes que explican el aprendizaje autodirigido en estudiantes adultos mexicanos en cursos en línea de la Universidad TecMilenio (Disertación doctoral parcialmente publicada) Universidad Virtual del Tecnológico de Monterrey, México*. México D.F. doi:recurso=doctec:137712
- Cázares, Y. (2010). *La autodirección, la persona autodirigida y sus componentes: definiciones conceptuales*. (Vol. 38). El Tintero.
- Contreras Jordán, O. R., & Gil Madrona, P. (2010). Estrategias didácticas de la educación física. En C. González Arévalo, T. Lleixà Arribas, D. Blázquez Sánchez, M. Capllonch Bujosa, O. R. Contreras Jordán, L. M. García López, . . . R. Velázquez Buendía, *Didácticas de la educación física*. Obtenido de O.R. Contreras Jordán, P Gil Madrona...-2010-books.google.com
- Escribano, G. (2005). *Aprendizaje cooperativo y autónomo en la enseñanza aprendizaje*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10366/69492>
- Font Ribas, A. (2004). *Líneas maestras del Aprendizaje por Problemas*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1057106>
- Guglielmino, L. M. (2008). *Why selfdirected Learning? International Journal of Self-Directed Learning*. (Vol. 5).

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Knowles, M. (1975). *Self-directed learning. A guide for learners and teachers*. (Vol. 14). New York: Association press.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development Englewood Cliffs*. N.J.: Prentice-Hall, Inc.
- Lobato Fraile, C. (2006). EL ESTUDIO Y TRABAJO AUTÓNOMO DEL ESTUDIANTE. En M. Miguel, *Métodos y Modalidades de enseñanza centradas en el desarrollo de competencias*. Madrid: Alianza Universidad.
- Manrique Villavicencio, L. (2004). *El aprendizaje autónomo en la educación a distancia*. Perú.
- Miniland Educational. (25 de marzo de 2018). *5 estrategias didácticas innovadoras para tus clases*. Miniland Educational. Obtenido de <https://spain.minilandeducational.com/school/estrategias-didacticas-innovadoras-para-tus-clases>
- Monereo, C., & Castelló, M. (1997). *Las estrategias de aprendizaje. Cómo incorporarlas a la práctica educativa*. Barcelona: Edebé.
- Mosston, M., & 5. Ashworth. (1993). *La enseñanza de la Educación Física, la reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea.
- OCDE. (2010). *Habilidades y competencias del siglo XXI para los aprendices del nuevo milenio en los países de la OCDE*.
- Owen, R. T. (1999). *Self-Directed Learning Readiness among Graduate Students: Implications for Orientation Programs*. *Journal of College Student Development* (Vol. 40).
- Rodríguez, R. (2004). *El proceso de enseñanza-aprendizaje en el contexto universitario*. En *Docencia Universitaria: Orientaciones para la formación del profesorado*. Documentos ICE. Universidad de Oviedo.
- Rosales, A. (2004). *Estrategias didácticas o de intervención docente en el área de la educación física*. Obtenido de A Rosales - Lecturas: Educación física y deportes, 2004 - dialnet.Unirioja.es
- Tamayo, & Tamayo. (06 de 2011). *Tesis de Investigación: Población y Muestra*. Tamayo y Tamayo. Obtenido de <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2011/06/poblacion-y-muestra-tamayo-y-tamayo.html>
- Tobón Tobón, M. (2010). *Formación integral y competencia, Pensamiento Complejo, diseño curricular y didáctica*. ECOE. Bogotá Colombia.
- Yagüe Sanz, V. (2002). *Juegos de ayer y de siempre*. Madrid: S.L.

Zabalza, M. (2002). *La enseñanza universitaria. El escenario y sus protagonistas*. Madrid: Narcea.

## Anexos

### Anexo 1. Cuestionario de Indagación del Perfil Autodirigido Cázares & Aceves, 2007

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha	Género	Institución	curso

*Instrucciones. - Selecciona la opción que mejor exprese tu sentir y pensar respecto a lo planteado en cada pregunta utilizando la siguiente escala:*

#### Escala

1. Siempre me siento y pienso así
2. Casi siempre me siento y pienso así
3. Ocasionalmente me siento y pienso así
4. Casi nunca me siento, ni pienso así
5. Nunca me siento, ni pienso así

	Preguntas	Respuestas				
1	Sé identificar alternativas de solución a los problemas.	1	2	3	4	5
2	Administro bien el tiempo, me gusta hacer las cosas antes de la fecha límite.	1	2	3	4	5
3	Ante una tarea, utilizo diversas fuentes y recursos para su realización.	1	2	3	4	5
4	Creo en el autocontrol y lo práctico.	1	2	3	4	5
5	Distingo tanto conductas adecuadas, como inadecuadas.	1	2	3	4	5
6	Creo que el éxito no es cuestión de suerte.	1	2	3	4	5
7	Entiendo y acepto las consecuencias de las decisiones que tomo.	1	2	3	4	5
8	Hago lo que tengo que hacer para alcanzar de manera realista mis metas.	1	2	3	4	5
9	Me adapto con facilidad.	1	2	3	4	5
10	Me pongo objetivos para orientar mi rumbo.	1	2	3	4	5
11	Poseo potencial para realizar mis metas.	1	2	3	4	5
12	Poseo una idea clara de lo que quiero en mi vida.	1	2	3	4	5
13	Puedo distinguir entre algo importante, pero no urgente.	1	2	3	4	5
14	Puedo distinguir entre algo importante y urgente.	1	2	3	4	5
15	Puedo identificar expresiones imprecisas o engañosas.	1	2	3	4	5
16	Puedo identificar cuando "el grupo" me presiona para decidir sobre algo.	1	2	3	4	5
17	Puedo identificar mis sentimientos.	1	2	3	4	5

18	Reconozco mis limitaciones, derechos y necesidades personales.	1	2	3	4	5
19	Reconozco que poseo una amplia gama de alternativas para alcanzar mis metas.	1	2	3	4	5
20	Reconozco y pido ayuda cuando es necesario.	1	2	3	4	5
21	Respeto los puntos de vista diferentes a los míos.	1	2	3	4	5
22	Sé cuales son mis fortalezas y debilidades.	1	2	3	4	5
23	Sé cuando debo esforzarme más.	1	2	3	4	5
24	Sé determinar la credibilidad de una fuente.	1	2	3	4	5
25	Sé distinguir entre hechos reales y prejuicios.	1	2	3	4	5
26	Si no se logran los máximos resultados con el mínimo de recursos, no vale el esfuerzo.	1	2	3	4	5
27	Sobresalgo por mis propios méritos.	1	2	3	4	5
28	Soy auto disciplinado.	1	2	3	4	5
29	Soy crítico y doy alternativas.	1	2	3	4	5
30	Soy perseverante para alcanzar mis metas, no me rindo con facilidad.	1	2	3	4	5
31	Soy realista y seguro de mi habilidad académica/profesional.	1	2	3	4	5
32	Soy responsable por mis acciones.	1	2	3	4	5
33	Soy una persona altamente motivada.	1	2	3	4	5
34	Soy una persona paciente y respetuosa de la diversidad.	1	2	3	4	5
35	Tengo estrategias que me permiten tener éxito académico/profesional.	1	2	3	4	5
36	Tengo iniciativa.	1	2	3	4	5
37	Tengo metas definidas a corto y largo plazo.	1	2	3	4	5
38	Tengo una actitud positiva respecto a verme como un ser humano valioso.	1	2	3	4	5
39	Tengo una idea clara del tiempo que hay que invertir para hacer algo.	1	2	3	4	5
40	Una situación novedosa, representa un reto a vencer.	1	2	3	4	5
41	Utilizo todos mis recursos y talentos para tener éxito académico/profesional.	1	2	3	4	5
42	Tengo conciencia de mi responsabilidad con la sociedad	1	2	3	4	5
43	Doy crédito a los demás por los resultados del trabajo en equipo.	1	2	3	4	5
44	Utilizo el dialogo y la conversación en grupo para lograr los resultados deseados.	1	2	3	4	5
45	Considero que mis compañeros de equipo tienen capacidades suficientes para completar los trabajos.	1	2	3	4	5
46	Utilizo la Internet como medio de aprendizaje y comunicación.	1	2	3	4	5
47	Disfruto la diversidad cultural de las personas.	1	2	3	4	5
48	Me gusta probar e investigar nuevas tecnologías.	1	2	3	4	5
49	Sé balancear el uso de la Internet como pasatiempo.	1	2	3	4	5
50	Analizo mi desempeño y ajusto mis estrategias si no se están alcanzando mis metas.	1	2	3	4	5

## Anexo 2. Forma de evaluación del cuestionario CIPA

a) Se vacían los puntajes de cada pregunta en la siguiente tabla

Componente 1		Componente 2		Componente 3		Componente 4		Componente 5	
ítem	puntaje	ítem	puntaje	ítem	puntaje	ítem	puntaje	ítem	puntaje
1		4		11		5		21	
2		6		16		7		34	
3		9		17		13		42	
8		23		18		14		43	
10		26		20		15		44	
12		27		22		24		45	
19		30		28		25		47	
35		33		31		29			
37		41		32		46			
39		50		36					
				38					
				40					
				48					
				49					
total		Total		Total		total		total	

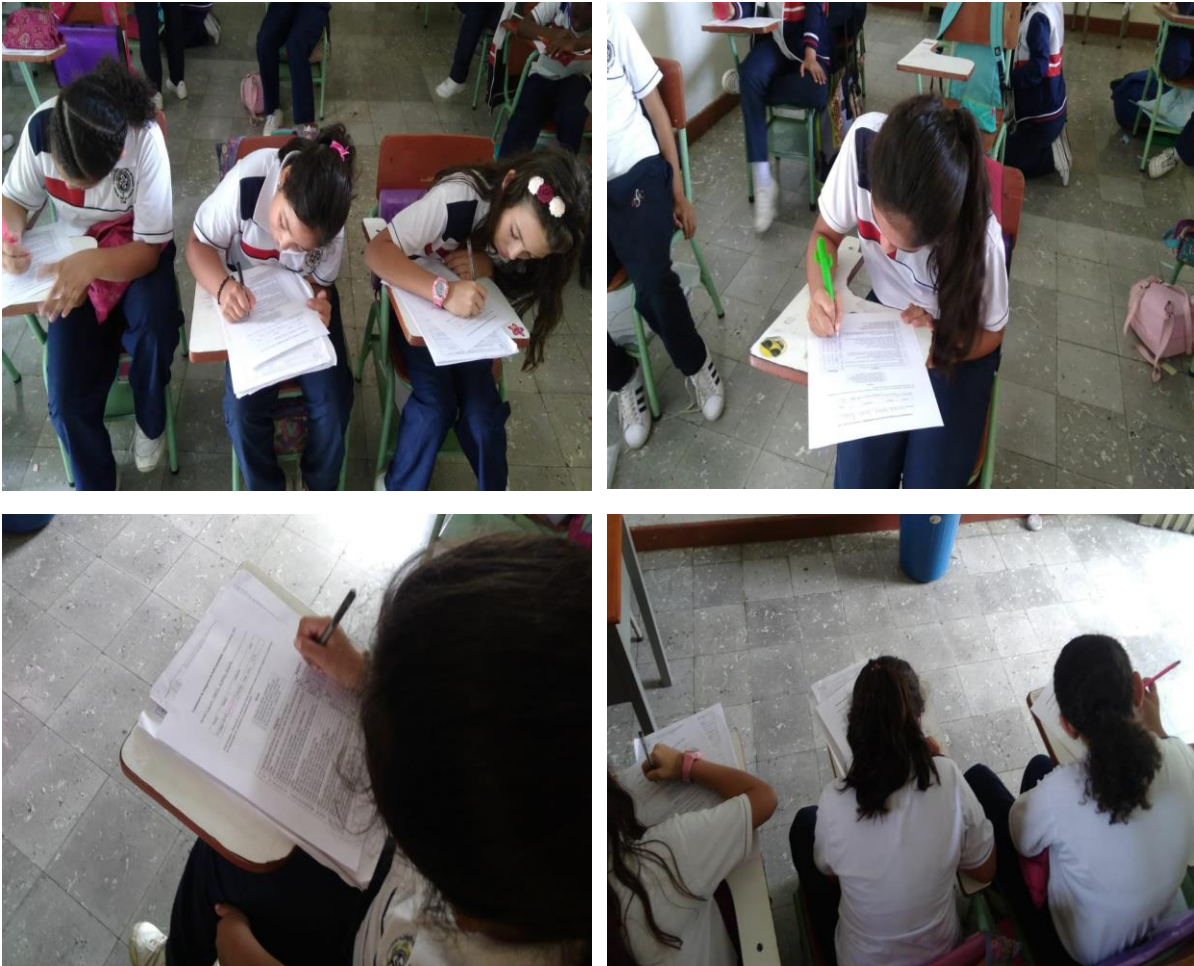
b) Se suman las columnas para obtener el puntaje de cada componente y posteriormente se suma el total de cada columna, con el puntaje total se interpreta los resultados de acuerdo con la siguiente tabla

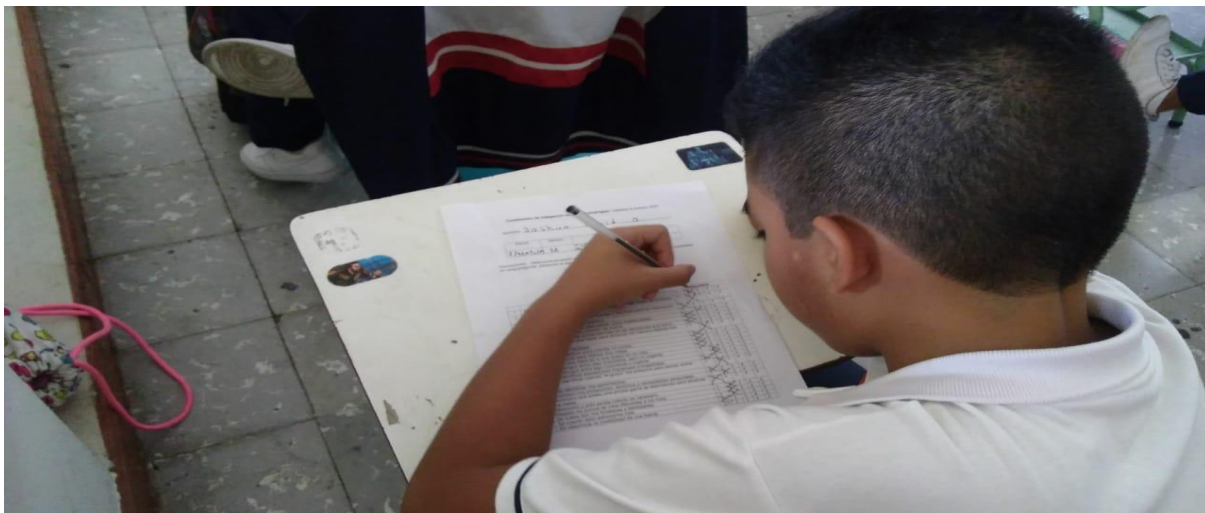
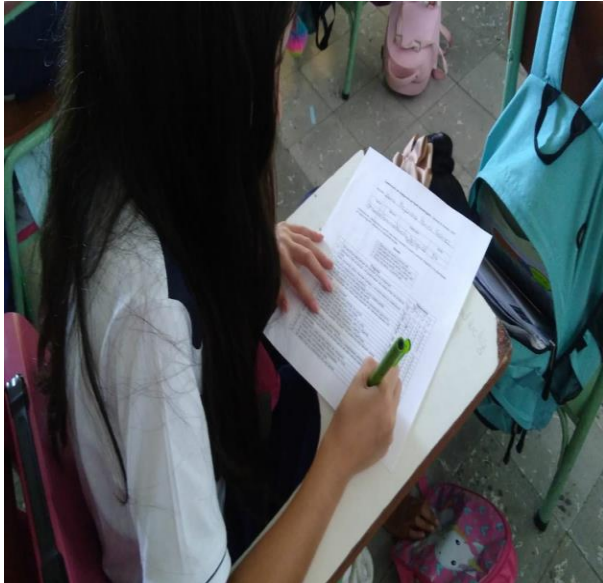
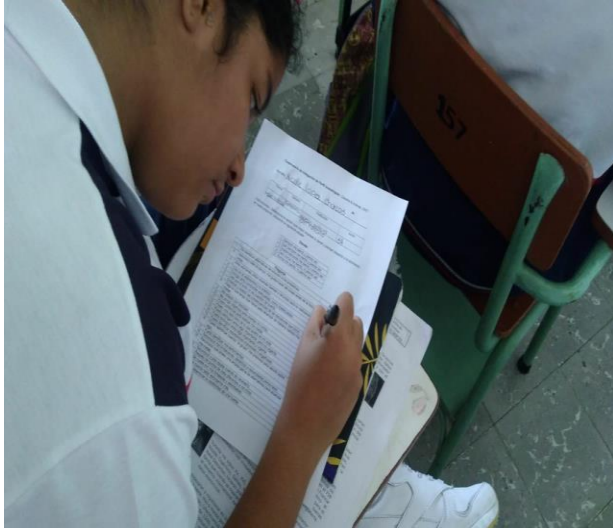
Puntaje	Perfil autodirigido
50-68	Optimo
69-76	Muy bueno
77-83	Moderado

84-92	Insuficiente
93-250	Bajo

c) Se analizan los puntajes más altos y más bajos obtenidos en los distintos componentes

**Anexo 3. Diligenciamiento de cuestionario CIPA**





### Anexo 4. Datos recopilados en el instrumento CIPA+

RESPUESTAS																																																					
Alumno	Sexo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	Total	
1	M	1	3	2	3	1	2	4	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	80	
2	F	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	65	
3	F	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	64		
4	F	2	3	1	4	2	4	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	1	1	1	2	2	2	1	3	1	1	1	1	3	1	3	3	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	3	87	
5	F	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	58		
6	M	2	2	1	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	3	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	2	1	3	1	3	2	1	3	2	1	2	1	3	2	4	2	4	2	3	2	1	3	2	3	99	
7	F	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	72		
8	F	1	2	1	3	1	1	2	1	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	74	
9	F	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	64		
10	M	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	76