



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

EDUCACIÓN FÍSICA SIN COMPETIR.
PROPUESTA METODOLÓGICA DE JUEGOS Y ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y
NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS.

MEMORIA PARA OPTAR A TÍTULO DE
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

PROFESORA GUÍA: DRA. ARAYA CORTEZ, ELISA ADRIANA
AUTOR: BARRERA URQUÍZAR, CARLOS GONZALO

SANTIAGO DE CHILE, 2017

Dedicatoria:

Dedico la presente investigación a todas las personas que han formado parte de mi camino, ya que gracias a ellos soy lo que soy.

A los niños y niñas que aprendieron en el sistema educativo castrador y punitivo, y que estuvieron más de 13 años esclavizados al tiempo, a la producción y a las autoridades.

A las personas que han dejado una huella en mi vida, enseñándome a superar dificultades como profesor, monitor, guía, hermano, hijo, estudiante y como persona.

A los profesores que han participado de mi formación como profesional y como persona. Espero que todos ellos sean participantes activos del cambio de paradigma, y de pensamiento sobre los aprendizajes. Y que en algún momento su trabajo sea validado como se merece.

A mi familia, que siempre ha sido un apoyo fundamental para seguir avanzando.

A Loreto y su familia por acompañarme en este proceso largo.

A las personas que lean y valoren este trabajo como una opción de cambio, y a las personas que se beneficien de este trabajo con pretensiones de ser respetuoso del desarrollo humano y sus capacidades.

Agradecimiento:

Quiero agradecer a todas las personas que colaboraron con mi trabajo. A las personas que siempre han creído en mí, como mi familia, a Loreto por acompañarme en todo momento, y por tener siempre una disposición para compartir los descubrimientos realizados.

Quiero agradecer también a los profesores que han sido importantes en mi formación, A Roberto Leiva, Cesar Arias, y en especial a Elisa Araya, por las conversaciones y el apoyo en los momentos que más necesitaba.

Gracias Elisa, sin sus consejos, su validación y motivación, no podría haber terminado este proceso.

Tabla de contenido

INDICE DE ILUSTRACIONES.....	5
INDICE DE TABLAS.....	5
RESUMEN DEL TRABAJO.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1.1 LA COOPERACIÓN COMO FUNDAMENTO SOCIAL PARA EL DESARROLLO SALUDABLE Y NATURAL DE LAS PERSONAS.....	12
1.2 OBJETIVOS.....	16
CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO.....	17
2.1 ASPECTOS ANTROPOLÓGICOS DE LA COMPETENCIA Y COOPERACIÓN	18
2.2 ASPECTOS PSICOLÓGICOS SOBRE LA COMPETENCIA EN EL SER HUMANO.....	22
2.2.1 Beneficios psicológicos de la práctica física	25
2.3 ASPECTOS BIOLÓGICOS DE LA COMPETENCIA Y LA COOPERACIÓN	27
2.3.1 Competencia y violencia	27
2.3.2 Neuro educación	29
CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA	31
3.1 DISEÑO METODOLÓGICO.....	32
3.2 TIPO DE ESTUDIO.....	32
3.3 FACTORES DE INVESTIGACIÓN	32
3.3.1 Visión de La Educación Física Cuerpo y Movimiento.....	33
3.3.2 Perspectiva desde la Educación física.....	36
3.3.3 Actividades	36
3.4 APROXIMACIONES TEÓRICAS-PRÁCTICAS A MI PROPUESTA DESDE LA VISIÓN DE METODOLOGÍAS CONTEMPORÁNEAS	43
3.4.1. Escuela Summerhill.....	49
3.4.2. Pedagogía Waldorf.....	50
3.4.3. Pedagogía Montessori	53
3.4.4. Claudio Naranjo sobre la educación: Programa SAT (Ser, en Sánscrito).....	56
3.5 ETAPAS DE DESARROLLO DE LA POBLACIÓN ESCOLAR OBJETIVO.....	58
3.6 DIFERENCIAS ENTRE EDUCACIÓN FÍSICA COMPETITIVA Y EDUCACIÓN FÍSICA RESPETUOSA.....	61
3.7 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DE LA PROPUESTA	62
CAPÍTULO 4: PROPUESTA	63

4.1 CUADRO DIDÁCTICO	64
4.1.1 Principios de la Propuesta.....	64
4.1.2 Currículo de Educación Física	65
4.1.3 Rol del Profesor de Educación Física, estudiantes y Apoderados	67
4.1.3.1 Rol del Profesor.....	67
4.1.3.2 Rol del Estudiante	69
4.1.3.3 Rol de los Padres o apoderados.....	70
4.1.4 Tipo de Materiales.....	70
4.1.5 Evaluaciones	73
4.1.6 Estilos de enseñanza- aprendizaje y Estrategias didácticas	73
4.1.6.1 Estilos de enseñanza aprendizaje	73
4.1.6.2 Estrategias didácticas	74
4.1.6.2 Estrategias de organización para trabajar	75
4.1.7 Comunicación.....	76
4.1.7.1 Escucha Activa.....	77
4.1.7.2 Hablar en positivo.....	78
4.1.7.3 Corregir la práctica, no al niño	78
4.1.7.4 Evitar los elogios como premio	79
4.1.7.5 Evitar los gritos.....	80
4.1.8 Características de las actividades en Educación Física	82
4.1.9 Planificación y hoja de campo.....	83
CAPÍTULO 5: CONCLUSIONES.....	84
5.1 PRINCIPALES CONCLUSIONES	85
BIBLIOGRAFÍA.....	88
ANEXOS	91
LA PARÁBOLA DEL PESCADOR MEXICANO.....	92

Índice de Ilustraciones.

Ilustración 1. Evolución cerebral desde el Australopithecus Robustus hasta el homo sapiens sapiens	14
Ilustración 2. Imagen del cerebro humano	28
Ilustración 3. Niños realizando Acrosport	37
Ilustración 4. Moshé Feldenkrais guiando a participantes en la metodología que él fundó.....	40
Ilustración 5. Tai chí para niños	41
Ilustración 6. Prácticas psicomotriz Bernard Aucouturier.....	42
Ilustración 7. Gimnasia Bothmer, ejercicios con palos.....	52
Ilustración 8. Educación Física María Montessori.....	55
Ilustración 9. Educación Física María Montessori Juego Libre.....	56
Ilustración 10. Círculo de Mandala, basado en los principios de J.W. Goethe.....	72
Ilustración 11. Sala de Clases de Colegio Rudolf Steiner ubicado en la comuna de Peñalolén.....	75
Ilustración 12. Mediador junto a estudiantes	81

Índice de Tablas.

Tabla 1 Comparación entre cultura matrística y patriarcal indoeuropea	19
Tabla 2. Corrientes pedagógicas contemporáneas, concepción educativa y estilos de enseñanza en educación física.....	43
Tabla 3. Corrientes pedagógicas contemporáneas, propósito de la enseñanza y estilos de enseñanza en educación física.....	44
Tabla 4. Corrientes pedagógicas contemporáneas, metodología, y estilos de enseñanza en educación física	45
Tabla 5. Corrientes pedagógicas contemporáneas, contenido educativo, y estilos de enseñanza en educación física.....	46
Tabla 6. Corrientes pedagógicas contemporáneas, relación profesor alumno, y estilos de enseñanza en educación física.....	47
Tabla 7. Corrientes pedagógicas contemporáneas, evaluación, y estilos de enseñanza en educación física.....	48
Tabla 8. Características de desarrollo infantil según los autores Wallon, Steiner, Piaget y Montessori	59
Tabla 9. Comparación entre Educación física competitiva y educación física respetuosa.....	61
Tabla 10. Ejemplo de Sesión, planificación y hoja de campo	84

Resumen del trabajo

Este trabajo está orientado a identificar las carencias y contradicciones de una educación física basada en la competitividad y el logro, así como también, describir y presentar diferentes modelos, metodologías y estilos de aprendizaje que estén al servicio del desarrollo humano, a través del respeto mutuo, de la colaboración, el diálogo y un trato democrático. Manifestando que el fomento de la competitividad está en detrimento de dicho desarrollo y más ampliamente de la mejoría de nuestro sistema educativo y social.

This work is designed to identify gaps and contradictions of a physical education based on the competitiveness and achievement, as well as describe and present different models, methodologies and learning styles that are at the service of human development, through the mutual respect, collaboration, dialog and democratic treatment.

Stating that the promotion of competitiveness is to the detriment of such development and, more broadly, the improvement of our educational system and social.

PALABRAS CLAVE: Educación Física, Competencia, Cooperación, Respeto

KEY WORDS: Physical Education, Competition, Cooperation, Respect

Introducción

Vivimos en un mundo que cambia aceleradamente en diversos campos. Cambia el clima, la tecnología, incluso la ciencia, pero pareciera que la educación se resiste a los cambios, por lo menos en nuestro país. No se puede afirmar que, no se han realizado ajustes, porque se han aplicado pequeños acomodos que van en el sentido más competitivo que en favor del desarrollo humano cooperativo, incluyendo más evaluaciones. Algunos ejemplos, más mencionados en la literatura crítica en educación son, el SIMCE de Educación Física, la jornada escolar completa, que fomenta la adquisición de conocimientos, disminuyendo horas de recreación y ocio, privilegiando la instrucción y disciplina. El sistema escolar prepara, sobre todo a niños, niñas y jóvenes, para una posterior etapa laboral, donde se está sentado en las oficinas en su mayoría, durante 8 horas, produciendo, no para su desarrollo personal, sino más bien, para objetivos económicos intangibles que permiten cierta estabilidad, y que suele hacer creer que es para la felicidad, pero nos desvía por tanto mecanicismo. Es importante, entonces, plantearse un cambio paradigmático mayor para la educación del siglo XXI.

Una advertencia epistemológica parece necesaria antes de proseguir. Escribo el trabajo en primera persona, pues desde la postura en que me sitúo para realizar la propuesta, quien habla se pone en juego, y lo hace desde el mundo cultural, político, social, educativo en el que ha sido construido como sujeto, y sobre el cual, de manera activa y consciente quiere actuar y transformar. En este sentido, el trabajo que presento se enmarca en el paradigma cualitativo, interpretativo, por lo que reconoce la ciencia como una actividad no neutra y, más aún con compromiso social claro.

Claudio Naranjo escribió un libro titulado “Cambiar la educación para cambiar el mundo” (2007), donde realiza un planteamiento claro, al que adhiero totalmente, toma como punto de partida hacia una sociedad más amorosa, consciente, igualitaria en derechos y deberes, el cambio en la educación. Educación que, según Naranjo, vive

una constante crisis de fundamentos éticos, laborales, emocionales, económicos, entre otros.

Parece indispensable, detenerse y replantearse el sentido que tiene la educación en la sociedad, más allá del discurso en el papel de los proyectos educativos de cada institución, donde en todos se plantea el desafío de educar de forma integral al ser humano, a través de valores y otros adjetivos. Es por esto que, realizo este trabajo donde intento encontrar fundamentos para una auténtica educación integral, “humanizando” las relaciones en la escuela, mediante el respeto en el convivir, y reflexionando para que, de alguna forma, la institución educativa se organice conforme a los deseos y procesos de quienes componen la comunidad escolar.

El tema principal de esta memoria es la búsqueda de alternativas a la visión competitiva de la educación y la sociedad en que vivimos. Proponiendo actividades y metodologías basadas en diversas fuentes literarias que avalan la cooperación por sobre la competencia, demostrando que es posible generar cambios en los paradigmas educativos y, en consecuencia, cambios en la cultura y en la sociedad Patriarcal en la que nos encontramos desde hace siglos.

En resumen, este trabajo está orientado a identificar las carencias y contradicciones de una educación física basada en la competitividad y el logro, así como también, describir y presentar diferentes modelos, metodologías y estilos de aprendizaje que estén al servicio del desarrollo humano, a través del respeto mutuo, de la colaboración, el diálogo y un trato democrático. Manifestando que el fomento de la competitividad está en detrimento de dicho desarrollo y más ampliamente de la mejoría de nuestro sistema educativo y social.

La palabra competencia, en el diccionario de la lengua española (2001) posee dos entradas con distinto significado. Mostradas a continuación:

Competencia:

Del lat. *competentia*; cf. *competir*.

1. f. Disputa o contienda entre dos o más personas sobre algo.
2. f. Oposición o rivalidad entre dos o más personas que aspiran a obtener lo mismo.

3. f. Situación de empresas que rivalizan en un mercado ofreciendo o demandando un mismo producto o servicio.
4. f. Persona o grupo rival. *Se ha pasado a LA competencia.*
5. f. Am. Competición deportiva.

Competencia

Del lat. *competentia*; cf. *competente*.

1. f. incumbencia.
2. f. Pericia, aptitud o idoneidad para hacer algo o intervenir en un asunto determinado.
3. f. Ámbito legal de atribuciones que corresponden a una entidad pública o a una autoridad judicial o administrativa.

En esta memoria, se utilizará la palabra competencia, para referirse a la disputa y rivalidad sobre algo. Si se analiza esto, es justamente el antónimo de lo que significa cooperar: Obrar juntamente con otro u otros para la consecución de un fin común.

En la competencia (competitividad, competir), se habla de conseguir algo, pero disputándose a otro, no como en la cooperación, donde ese objetivo es común, estableciendo una relación social previa a la obtención de ese “algo” u objetivo.

Entonces lo que hace la diferencia, como se mencionó, es la socialización, el lenguaje, la comunicación con ese otro, y verlo como un igual, o como un legítimo otro en convivencia con uno, como se refiere Maturana (1990) a las relaciones de respeto mutuo.

En el primer capítulo de este trabajo se expone el problema de la validación de la competitividad, justificada para mantener un estilo de vida que no es coherente con nuestra naturaleza humana, y los fundamentos para demostrar que somos seres capaces de cooperar con otros. En resumen, la competencia es algo netamente cultural, por lo tanto, modificable.

En el segundo capítulo se destacan antecedentes antropológicos, biológicos y psicológicos que aportan a la idea de una educación más cooperativa que competitiva.

En el tercer capítulo, se muestra la metodología empleada, y los diferentes modelos educativos que aportan a la idea de una educación más respetuosa y enfocada a un desarrollo humano integral.

En el cuarto capítulo, se detalla la propuesta para una educación física que promueva el respeto y la aceptación mutua, mediante actividades, juegos y todo lo que significa relacionarse sanamente.

Finalmente, en el quinto capítulo, se abordan las conclusiones y los principales aprendizajes obtenidos en la realización de este trabajo.

CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 La cooperación como fundamento social para el desarrollo saludable y natural de las personas.

El sistema escolar está diseñado para enseñar obediencia y conformidad y para prevenir el desarrollo natural de las capacidades de los niños." N. Chomsky

¿Por qué existe el bullying?, ¿Por qué hay niños y niñas maltratados en el hogar y en la escuela?, ¿Por qué se evalúa con calificaciones? ¿Por qué hay tantos test de rendimiento? ¿Por qué enseñar a competir?

La respuesta más rápida es validar las teorías en que la violencia y la competencia son inherentes al ser humano, atribuyendo estas manifestaciones al aspecto biológico-genético. Esta respuesta es satisfactoria y tranquilizadora para muchos, que ven en la competencia un valor positivo. Justificándose en la imperfección de nuestra especie, y en la adaptación al medio en que nos desarrollamos.

Sostener que la genética y la biología determinan el comportamiento humano de forma inamovible es un error, porque, según Robert Sapolsky (2011), es prácticamente imposible entender cómo funciona la biología fuera del contexto del entorno. Nada está genéticamente programado. Hay disposiciones genéticas que influyen de cierta manera en nuestra condición humana. Por ejemplo, hay enfermedades como el cáncer de mama, donde la estadística nos revela que de cada 100 mujeres que lo padecen, solo 7 son portadoras de genes cancerígenos, y 93 no lo son. Es decir, la genética no tiene incidencia mayor en el comportamiento de nuestra especie humana, ni en el comportamiento animal. Incluso a nivel celular.

En la novela llamada "El señor de las moscas", se relata la historia de un grupo de niños que quedan abandonados en una isla, en la cual deben sobrevivir, y rápidamente se convierten en niños salvajes, que se persiguen unos a otros. El autor de esta obra William Golding, describió su narración como un intento de analizar los

defectos de la naturaleza humana. Pero este análisis está lejos de reflejar la realidad, porque muchos investigadores han determinado que la naturaleza humana está fundada desde el amor, la colaboración y el altruismo.

Según Maynard Smith y Szathmáry en el libro “Ocho hitos de la evolución” (2001), los saltos evolutivos han sido resultado de la cooperación a través de la transmisión de información de una generación a otra, además de referirse al concepto de Estrategia evolutivamente estable, donde explica como la cooperación ayudó a la evolución en la comunicación, y la organización de evolución y estabilidad de los sexos.

Por otra parte, Piotr Kropotkin en “El apoyo Mutuo” (1989, p. 13), en contraposición a la idea de competencia entre especies propuesta por Darwin en “El origen de las especies”, propone que los seres de la misma especie, para sobrevivir, viven en la cooperación y apoyo mutuo. Aportando en el desarrollo de la especie migrando si es que la población crece demasiado o si el alimento no es suficiente para abastecer a toda la población.

Era necesario demostrar que las costumbres de apoyo mutuo dan a los animales mejor protección contra sus enemigos, que hacen menos difícil obtener alimentos (provisiones invernales, migraciones, alimentación bajo la vigilancia de centinelas, etc.), que aumentan la prolongación de la vida y debido a esto facilitan el desarrollo de las facultades intelectuales; que dieron a los hombres, aparte de las ventajas citadas, comunes con las de los animales, la posibilidad de formar aquellas instituciones que ayudaron a la humanidad a sobrevivir en la lucha dura con la naturaleza y a perfeccionarse, a pesar de todas las vicisitudes de la historia (Kropotkin, 1989: 13)

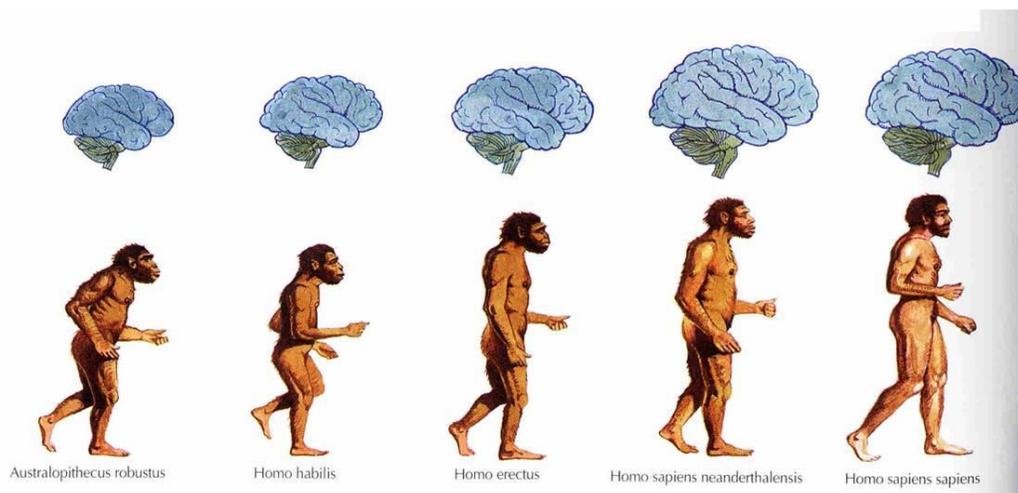
Gramaticalmente el término cooperación es el sustantivo del verbo cooperar que etimológicamente significa operar con..., es decir, actuar con otro u otros para un fin común. Por lo tanto, es sinónimo del término colaborar entendido como trabajar con... (Agudelo 2015).

La cooperación o colaboración, más allá del discurso romántico o utópico por el hecho de lo armónico que puede parecer en las relaciones sociales, es el fundamento real para el desarrollo natural de la sociedad y de los individuos que pertenecemos a esta.

En relación con lo anterior, Yuval Noah Harari, historiador israelí, define al Homo Sapiens de la siguiente forma:

Es un ser remarkable por dos habilidades conectadas: es capaz de cooperar formando grupos enormes. No hay ningún otro animal que sea capaz de crear una red tan sofisticada de cooperación como lo hace Homo sapiens. Esta es la fuente de nuestro poder. El poder no está en el individuo, sino en la red de cooperación que lo ha convertido en el dominador de la Tierra. En segundo lugar, se encuentra la habilidad de crear ficciones, como ya hemos dicho. Ningún otro animal cree en dioses, naciones o dinero. La cooperación y la ficción se encuentran relacionadas, pues las redes de cooperación se basan en ficciones.

El Sapiens, especie que se manifiesta por su lenguaje muy flexible, capaz de conceptualizar, crearse ficciones, mitos, lenguas, religiones ideológicas, naciones o patrias, tiene un lenguaje que le permite planificar, cooperar, innovar. (Harari, 2014, p. 26),



F.1 Evolución Cerebral desde el Australopithecus robustus hasta el Homo sapiens sapiens
Archivo personal extraído de Internet.

Maturana, en su Libro "Emociones y lenguaje en Educación y Política (1990), plantea la evolución del cerebro humano, mediante el lenguaje, y las relaciones consensuadas.

La historia evolutiva de los seres vivos no involucró competencia. Por esto, en la evolución de lo humano no participa la competencia, sino que la conservación de un fenotipo ontogénico o modo de vida, en el que el "lenguajear" puede surgir como una variación circunstancial a su realización cotidiana que no requiere nada especial. Tal modo de vida se dio en las coordinaciones conductuales de compartir alimentos pasándoselos los unos a los otros en el espacio de interacciones recurrentes de la sensualidad personalizado que traen consigo el encuentro sexual frontal y la participación de los machos en la crianza de los hijos, presente en nuestros ancestros de hace tres y medio millones de años.

En otras palabras, digo que es en la conservación de un modo de vida donde el compartir alimentos, en el placer de la convivencia y el encuentro el reencuentro sensual recurrente, en el que los machos y las hembras se encuentran en la convivencia en torno a la crianza de los hijos, donde puede darse, y se habría dado, el modo de vida en coordinaciones consensuales de coordinaciones de acciones consensuales que constituyen el lenguaje.

En fin, pienso también que el modo de vida en el que las coordinaciones conductuales consensuales de coordinaciones conductuales consensuales surgen en la intimidad de la convivencia en la sensualidad y en el compartir, dando origen al lenguaje, pertenece a la historia de nuestro linaje desde hace por lo menos tres millones de años. Y digo esto en consideración al grado de involucración anatómica y funcional que nuestro cerebro tiene con el lenguaje oral. (Maturana, 1990, p.12)

Lo que nos quiere decir Humberto Maturana, es que la evolución de nuestra especie, se produjo en gran medida, por la comunicación y el desarrollo del lenguaje en la sensualidad y el compartir con otro. La cooperación parte por escuchar, o atender

al otro en su expresión, y sin esa atención en el otro, no existe un lenguaje consensuado entre individuos. El lenguaje permite la cooperación, y esta cooperación hace evolucionar la forma en que nos comunicamos.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivos Generales:

- Fundamentar la importancia de una educación física respetuosa, colaborativa, amorosa, democrática e integral a través de actividades y juegos sin competitividad.

1.2.2 Objetivos Específicos:

- Identificar las contradicciones y deficiencias que plantea una educación física basada en la competitividad para el desarrollo de actitudes de colaboración, respeto.
- Proponer alternativas educativas basadas en la colaboración y la no competitividad para la educación física.
- Establecer diferencias educativas y metodológicas entre la propuesta de una educación física basada en la competencia y el logro y una educación física no competitiva y respetuosa.

CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

2.1 Aspectos Antropológicos de la competencia y cooperación

La competencia es un término que es naturalizado en muchos sentidos, validado por diferentes teorías en educación, biología, filosofía, hasta existen psicólogos dedicados al campo de la competencia profesional, pero el aspecto que genera mayor influencia y que determina las otras áreas, es la economía, que funciona en todo el mundo bajo parámetros de competencia y competitividad, otorgando a estos conceptos una valoración positiva, estableciendo jerarquías y estándares para seguir fomentando y alimentando un sistema donde se apela a la libertad económica, libertad de competencia, incluso se habla de desarrollo, pero que bajo una mirada más profunda, oculta esclavitud, desigualdad de oportunidades, desertificación y agotamiento de los recursos naturales para el beneficio de unos pocos.

La competencia o competitividad como concepto nos ha acompañado como sociedad desde hace mucho tiempo, pero a pesar de que algunas personas indican que la competencia es algo inherente al ser humano, se han propuesto evidencias demostrando lo contrario.

En el inicio de los tiempos, para ser preciso en el Neolítico, existían comunidades que se asentaban en los centros de los valles europeos, encontrados en la zona del Danubio, los Balcanes y el área Egea, llamado Vieja Europa.

El término Vieja Europa se aplica a la cultura pre-indoeuropea, una cultura matrifocal y probablemente matrilineal, agrícola y sedentaria, igualitaria y pacífica. Contrasta agudamente con la cultura proto-indoeuropea que viene después, que era patriarcal, estratificada, pastoral, móvil, y guerrera, que se impuso en toda Europa excepto en algunas franjas del sur y del oeste de Europa, a lo largo de tres olas de infiltración desde las estepas rusas, entre el 4500 y el 2500 a.c. (Gimbutas, 1991, p. 33).

Humberto Maturana (1990), clasifica este tipo de sociedad como “Matrística”, definiéndola como una cultura donde no hay cabida para la competencia, porque sus miembros no se comunican bajo relaciones jerárquicas, tienen un trato respetuoso, de

participación cooperativa y confianza, en la cual la vida cotidiana es vivida en una coherencia con todos los seres vivos, aún en la relación predador- presa.

Para profundizar en este tipo de cultura, Maturana desarrolla una comparación entre la cultura Matrística Pre indoeuropea (Vieja Europa), y la sociedad Patriarcal Indoeuropea. Detallado a continuación.

Tabla nº1: Comparación entre cultura matrística y patriarcal indoeuropea:

Conversaciones definitorias de la cultura Patriarcal Pastora	Conversaciones definitorias de la cultura Matrística europea
Conversaciones:	Conversaciones:
* De apropiación.	* De participación.
* En las que la fertilidad surge como noción que valora la procreación en un proceso continuo de crecimiento. * En las que la sexualidad de las mujeres se asocia a la procreación y queda bajo el control del patriarca.	* En las que la fertilidad surge como visión de abundancia armoniosa de todas las cosas vivas en una red de procesos cíclicos de nacimiento y muerte.
* En las que se valora a la procreación y se abomina de cualquier noción o acción de control de la natalidad y de la regulación del crecimiento de la población.	* En las que la sexualidad de mujeres y hombres surge como un acto asociado a la sensualidad y la ternura.
* En las que se valora a la procreación y se abomina de cualquier noción o acción de control de la natalidad y de la regulación del crecimiento de la población.	* En las que se respeta la procreación, y se aceptan acciones de control de la natalidad y regulación del crecimiento de la población.
* En las que la guerra y la competencia surgen como modos naturales de convivencia y como valores y virtudes.	* En las que surgen la valorización de la cooperación y el compañerismo como modos naturales de convivencia.
* En las que lo místico se vive relacionado a la subordinación a una autoridad cósmica y trascendental, que requiere obediencia y sumisión.	* En las que lo místico surge como participación consciente en la realización y conservación de la armonía de toda la

	existencia en el ciclo continuo y coherente de la vida y la muerte.
* En las que los dioses surgen como autoridades normativas arbitrarias que exigen total sumisión y obediencia.	* En las que las diosas surgen como relaciones de evocación de la generación y conservación de la armonía de toda la existencia en la legitimidad de todo lo que hay en ella, y no como autoridades o poderes.
* En las que el pensamiento es lineal y se vive en la exigencia de sumisión a la autoridad en la negación de lo diferente.	* En las que el pensamiento es sistémico y se vive en la invitación a la reflexión frente a lo diferente.
* En las que las relaciones interpersonales surgen basadas principalmente en la autoridad, la obediencia y el control.	* En las que las relaciones interpersonales surgen basadas principalmente en el acuerdo, la cooperación, y la co-inspiración.
* En las que surge el vivir patriarcal de hombres, mujeres y niños, a lo largo de toda la vida como un proceso natural.	* En las que surge el vivir matrístico de hombres, mujeres y niños, a lo largo de toda la vida como un proceso natural.
* En las que no aparece una oposición intrínseca entre hombres y mujeres, pero subordina la mujer al hombre desde la apropiación de la procreación como un valor.	* En las que no aparecen una oposición entre hombres y mujeres, ni subordinación de uno al otro.

Fuente: Amor y Juego, Fundamentos Olvidados de lo Humano, H. Maturana y G. Verden-Zöllner

La sociedad Patriarcal, que se ha perpetuado en el mundo a través de la dominación y la apropiación, ha influido en nuestro modo de conversar y comunicarnos en la actualidad, y le confiere una apreciación positiva a la competencia, legitimando la división entre personas, estando presente en la educación, y precisamente en la educación física, donde la mayoría de las actividades tienen que ver con potenciar ganadores, y, en consecuencia, perdedores. Maturana (2001) otra vez nos habla de la competencia, describiendo:

La competencia no es ni puede ser sana porque se constituye en la negación del otro.

La sana competencia no existe. La competencia es un fenómeno cultural y humano y no constitutivo de lo biológico. Como fenómeno humano la competencia se constituye en la negación del otro. Observen las emociones involucradas en las competencias deportivas. En ellas no existe la sana convivencia porque la victoria de uno surge de la derrota del otro, y lo grave es que, bajo el discurso que valora la competencia como un bien social, uno no ve la emoción que constituye la praxis del competir, y que es la que constituye las acciones que niegan al otro (Maturana, 2001, p. 13).

Lo importante de la descripción de Maturana, es que deja claro que la competencia es un hecho cultural, por lo tanto, modificable culturalmente, en la educación. Es para mí un desafío, y una obligación plantear un tipo de educación que arranque de raíz, los aspectos competitivos, que favorecen a unos, y perjudican a otros. La sociedad se construye entre todos sus miembros.

2.2 Aspectos Psicológicos sobre la competencia en el ser Humano

Me gustaría iniciar esta sección haciendo un pequeño análisis desde mi experiencia sobre la sociedad en que vivimos y participamos. Es pretencioso abarcar la totalidad de situaciones que involucran a la comunidad escolar en el aspecto psicológico, dado el amplio espectro de posibilidades que nos presenta la sociedad y principalmente la escuela. Es por eso que me enfocaré solamente en algunos escenarios, como la relación entre hijos y los adultos referentes, la estandarización, la influencia del lenguaje y el castigo como método de corrección en la psiquis de las personas.

Los principales problemas psicológicos se dan por no contar con un ambiente donde las relaciones sociales de respeto y amor estén implicadas. La competencia presenta justamente lo contrario a un ambiente de respeto y amor. Un ambiente competitivo implica la negación de la legitimidad del otro individuo, y hace que se compare con ese otro constantemente, provocando frustración y ansiedad, entre otras cosas. Además, se niega la legitimidad propia, al establecer como parámetro las capacidades de ese otro.

Si nos dedicamos a observar el contexto escolar, podemos identificar varios sucesos que van en contra de este ambiente óptimo para el desarrollo psicológico. Aquí destaco algunos ejemplos de la problemática de la sociedad competitiva patriarcal:

La jornada escolar y laboral no permite que los niños, niñas y jóvenes pasen tiempo de calidad con su familia (entendiendo como familia a las personas con que se convive o se tiene algún parentesco). Con esto me refiero a que los escolares no se les permite tiempo de aprendizaje, de juego, y de recreación con los adultos responsables, los cuales tienen su propia carga después del trabajo, y la mayor parte del tiempo no sostienen lazos relacionales comunicativos con sus hijos. Esto, Allan Schore (2011) lo califica como “Abandono Próximo”, describiendo que los padres están físicamente presentes, pero emocionalmente ausentes.

Aunque esto no es un fenómeno que incluya a toda la sociedad, se puede afirmar que en nuestro país hay un gran porcentaje de familias que tiene consecuencias de ese tipo. Claramente, por ser una sociedad patriarcal, estratificada y jerarquizada, donde las relaciones son verticales y de autoridad en la mayoría de los casos, hay grupos sociales de mayores recursos económicos que pueden eludir este problema, cuando uno de los dos padres está presente en casa.

La competencia está presente en las estandarizaciones. Hay estándares para casi todo, estándares de belleza, de rendimiento académico, económicos, sociales, etc. Al establecer estándares o parámetros, se valida como mejor o peor, según cuanto se acercan los individuos a estos indicadores. Al hacer esto, se está validando o negando la humanidad de cada sujeto, lo que no parece lo más adecuado para una sociedad mentalmente sana.

A propósito de esto, podemos identificar muchos trastornos de ánimo provocados por las inseguridades de no tener un cuerpo acorde a los estándares de belleza impuestos, como bulimia y anorexia. Incluso se realizan cirugías para que las personas se sientan cómodas con su cuerpo.

Otro punto observado es la estandarización de la personalidad que se realiza en el ámbito educativo, promoviendo personalidades de liderazgo: ganadoras, extrovertidas, seguras, entre otras. Me detengo en la figura de líder y me pregunto: ¿líderes de quién? Cuando se habla de liderazgo, se establece a priori relaciones de autoridad y subordinación, suprimiendo la democracia real en las relaciones humanas de respeto mutuo. El liderazgo fomentado por la escuela, realmente construye líderes, pero también permite seguidores. Esta dualidad se puede extrapolar a la competencia, donde hay ganadores y perdedores, y no puede existir uno sin el otro.

Por otra parte, la influencia del lenguaje es importantísima, ya que para referirse muchas veces a personas extrovertidas, se les dice a estas personas: “usted tiene personalidad”, estandarizando nuevamente la personalidad como algo extrovertido y a la vez positivo, que puede serlo, pero se invalida a otros tipos de conductas o personalidades, como la introversión. Todos tenemos personalidades distintas. Ser introvertido es tener personalidad introvertida, o se puede actuar de manera

introvertida o extrovertida en diferentes contextos, aunque son dos tipos solamente dentro del espectro posible de personalidades.

Hay otras instancias donde el lenguaje es mal utilizado. Nunca he entendido el hecho de que se hable de “*manejo de grupo*” del profesor hacia los estudiantes, como si la tarea del profesor fuera manejar a su antojo y controlar de manera absoluta las conductas de los estudiantes. También se habla de manejo de las emociones muchas veces. Las emociones no se pueden manejar, se pueden asimilar, expresar de una manera en que no lastimen a otros, pero no controlar. Hay mucha represión en esta visión sobre la educación, y sobre las emociones.

Según Gabor Maté (2011), médico y escritor canadiense, las personas más violentas, generalmente han sido víctimas en algún grado alto de violencia, rechazo, o abuso infantil. En el sistema judicial, estos sujetos son encerrados y castigados, además, en ocasiones, acuden a sustancias adictivas para atenuar el dolor de un estrés postraumático. La cocaína eleva los niveles de serotonina, neurotransmisor que ayuda a regular el estado de ánimo. El ritalín, la cafeína y la nicotina, elevan los niveles de dopamina, la que se encarga de calmar la hiperactividad cerebral.

En la escuela también las conductas violentas o que se escapan de las normas morales, son castigadas, con suspensión, con exclusión, y también, con violencia verbal. Esta reacción no se encarga del problema real, sino que niega la identidad y la violencia sufrida por el individuo en cuestión. Por esta razón, planteo acabar con los castigos ante situaciones violentas por parte de los estudiantes. El educador, a través del amor, debe ser el que se encargue de corregir estas conductas.

Este es un dato fundamental para decidir a futuro, y más aún en el presente, medidas que vayan a favor de una educación sanadora, amorosa y que limite situaciones violentas, mediante el afecto, la empatía, el respeto y el amor. El desarrollo humano debe ir acompañado de experiencias amorosas.

Humberto Maturana (2001), respecto a la violencia y la competencia en la evolución, específica:

Si en la Historia de los seres vivos hay algo que no puede surgir en la competencia, eso es el lenguaje.

En un sentido estricto, los seres humanos nos originamos en el amor y somos dependientes de, él. En la vida humana, la mayor parte del sufrimiento viene de la negación del amor: los seres humanos somos hijos del amor. Emociones y lenguaje en educación y política (Maturana, 2001, p. 14),

La invitación es, entonces, a educar desde el amor, para lograr una evolución en nuestra sociedad.

2.2.1 Beneficios psicológicos de la práctica física

A lo largo de los años, y a medida en que los índices de obesidad y sedentarismo mundial van en aumento, es usual observar en diversos medios tanto escritos como comunicacionales, reportajes, investigaciones y estudios sobre los beneficios de la actividad física y la estrecha relación de la salud orgánica con la salud mental. La práctica física es muy beneficiosa para la salud, a continuación, se exponen algunos, que se relacionan más directamente con los aspectos que estoy tratando de poner de manifiesto aquí:

1. Libera endorfinas, sustancias químicas que producen sensación de felicidad y euforia.
2. Reduce el estrés incrementando la producción de norepinefrina (noradrenalina), químico que modera la respuesta del cerebro al estrés.
3. Mejora la autoestima, la actividad física, generalmente eleva la percepción positiva de uno mismo.
4. Mejora las relaciones sociales, a medida que la percepción de ti mismo y tu salud emocional mejoran, tus relaciones sociales también.
5. Previene el deterioro cognitivo, tras el paso de los años, los riesgos de sufrir enfermedades degenerativas como el Alzheimer o la demencia senil aumentan, especialmente a partir de los 45 años. Realizando actividad física principalmente entre los 25 y los 45 años se consigue elevar las sustancias

químicas del cerebro que previenen la degeneración de las neuronas del hipocampo, responsables de la memoria y el aprendizaje.

6. Aumenta la capacidad cerebral. Al hacer ejercicio el cerebro produce más neuronas y más conexiones entre ellas, fenómeno que se conoce como neurogénesis. Por lo tanto, el cerebro aumentará su capacidad de aprendizaje y concentración. En una investigación de Vaynman, Ying y Gómez-Pinilla, se demostró que un entrenamiento intenso aumenta los niveles de una proteína conocida como BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) que se encuentra en el cerebro, y que se cree que influye positivamente en la toma de decisiones y en el pensamiento.
7. Ayuda a ser más activo. Una investigación de Schwarz y Hasson (2011) concluyó que los trabajadores que practican ejercicio regularmente tienen más energía que sus compañeros sedentarios. Además, si se practica ejercicios al mediodía, en la pausa de la comida, o antes de ir a trabajar, la actividad nos ayudará a mantenernos más activos a lo largo de la jornada, evitando momentos de fatiga o de falta de atención en el trabajo.
8. Algunas investigaciones de carácter epidemiológico han indicado que existe relación entre trastornos somáticos y psicológicos, y que, por lo tanto, las personas con alteraciones físicas tienen mayor probabilidad de desarrollar problemas psicológicos en comparación con individuos sanos.” *(Weyerer y Kupfer, 1994)*

Finalmente, me parece necesario enfatizar que el ejercicio físico no solo comprende la realización de ejercicios de alta resistencia, o actividades que provoquen agotamiento muscular y/o aumento cardiaco elevado, también ayuda a nuestro organismo y mente: jugar, correr, pasear en bicicleta, caminar, bailar, etc.

Concluyendo, los mayores beneficios que nos otorga la práctica física no son solo fisiológicos, sino psicológicos.

2.3 Aspectos Biológicos de la competencia y la cooperación

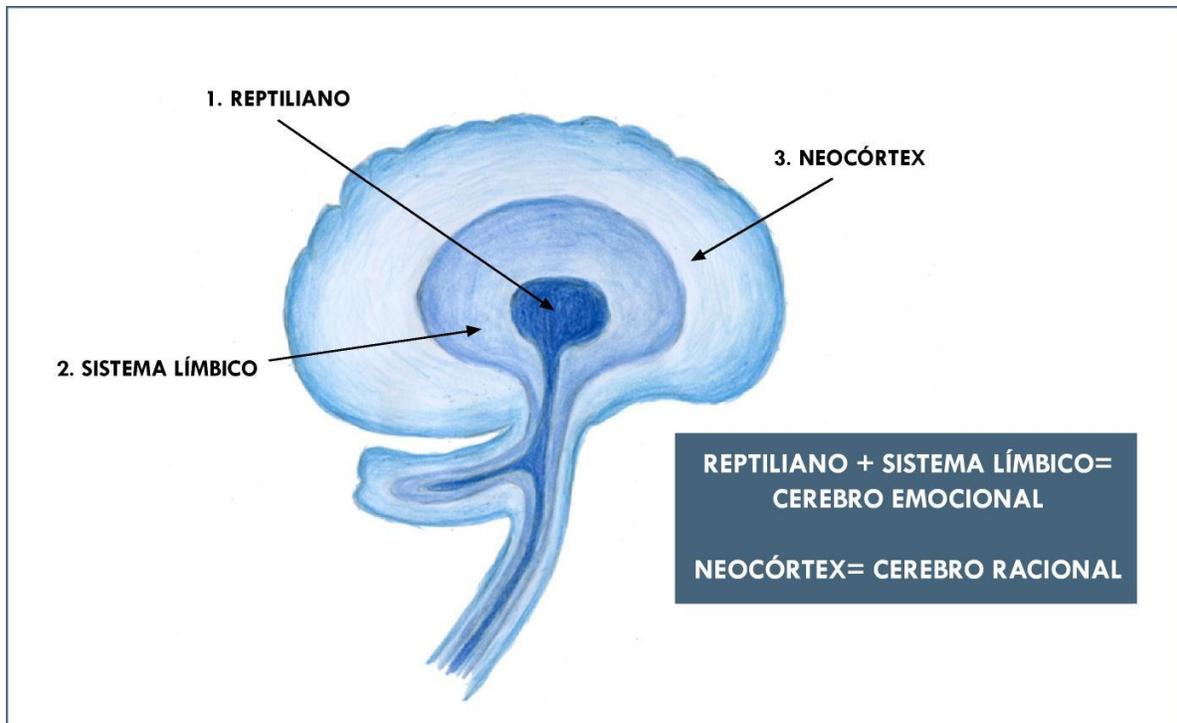
2.3.1 Competencia y violencia

La competencia, como ya se ha mencionado anteriormente, parte desde la negación del otro en la convivencia. Este acto de negación, genera violencia en los grupos humanos. Un acto violento se puede presentar por disputas entre individuos. Se produce por acciones o palabras.

La violencia o agresividad nace en Corteza límbica, en el complejo amigdalino, hipotálamo, y en el tronco (sustancia gris), esta es una autopista que lleva la agresividad, además la amígdala es el depósito de la memorias de ira (siempre se almacenan los recuerdos si uno es agredido).

Ningún Invertebrado tiene conductas agresivas, la agresividad es parte de los vertebrados. Los mamíferos tienen una restricción biológica, ya que ningún mamífero mata a otro adulto de la misma especie, solo pueden tener encuentros violentos, pero no al punto de matar a otro. Los seres humanos son los únicos que pueden hacer esto, aun cuando tenemos el mismo sistema límbico que los demás mamíferos. La diferencia está en el Neo córtex.

El Neo córtex es una parte del cerebro que está presente en Homo Sapiens y primates en general. Anteriormente se establecía la relación entre la evolución del Neo Córtex y el bipedismo y cambio de dieta. Sin embargo, los investigadores Aiello y Dunbar (1993) encontraron más bien una relación directa entre el tamaño del Neo Córtex y la cantidad de miembros que forman grupos sociales, es decir, mientras más grandes los grupos sociales, mayor es el tamaño del Neo Córtex. Esto da un indicio de que el desarrollo y evolución del Neo Córtex fue impulsado principalmente por la necesidad de mantener complejas relaciones sociales como la cooperación, la competencia, la alianza, el engaño, etc.



F.2 Imagen del cerebro humano
Archivo personal extraído de Internet.

Respecto a esto, es importante recalcar que la violencia y la competencia separan a los grupos sociales, si se establecen estos tipos de relaciones, es posible inferir que no se logra un desarrollo adecuado del Neo Córtex, impidiendo una evolución de nuestra especie. El desarrollo de los grupos sociales mediante la cooperación, sería fundamental para establecer mejores relaciones, y a su vez se lograría un mayor desarrollo cerebral.

La violencia viene del Neo Córtex, y se activa por necesidad, es decir, si yo tengo miedo me pongo agresivo. La corteza pre frontal ventral es la que puede controlar las conductas agresivas.

La corteza Pre frontal se divide en tres partes: La corteza dorso lateral; la corteza prefrontal medial; y la corteza prefrontal ventral, que frena el complejo amigdalino y detiene la agresividad.

La Serotonina es importante en este proceso, porque al aumentar los índices de serotonina, hay más capacidad para controlar el sistema amigdalino antes

mencionado. Este neurotransmisor es responsable de mantener en equilibrio nuestro estado de ánimo. Generalmente, cuando hay alteraciones de ánimo, se recetan psicofármacos que producen serotonina, pero en una terapia psicológica, mediante palabras, se puede generar serotonina también, de manera menos invasiva, demostrando que el lenguaje nuevamente es importante en las relaciones humanas.

En los adolescentes la corteza prefrontal no está tan desarrollada, por lo que las emociones se viven más intensamente, y los impulsos no son moderados en su totalidad.

Esto es significativo porque de cierta manera la violencia y la agresividad, son conductas que, al moderarse en el Neo Córtex, son modificables socialmente, a través de una educación que no promueva la competencia y, por ende, la violencia.

2.3.2 Neuro educación

Células Espejo:

Giacomo Rizzolatti (2005) en 1996 descubrió un tipo de neuronas en el córtex ventral premotor de los primates, las neuronas espejo. Éstas se activaban de forma idéntica cuando las acciones eran realizadas por ellos mismos y cuando era producida por un tercero. Se han relacionado con procesos como la empatía, el lenguaje, el aprendizaje, reconocimiento de las emociones, la imitación y el autismo.

Este descubrimiento ha abierto un nuevo mundo para las investigaciones en educación, demostrando que las conexiones a nivel neuronal, son conexiones entre individuos mediante la imitación de acciones. Las conductas humanas son culturalmente modificables mediante la educación, es por esto que debemos promover comportamientos empáticos, cooperativos, para que la paz, el amor y las relaciones de respeto se hagan costumbre entre grupos sociales.

Cuando nos interconectamos con los pensamientos, emociones y objetivos de otras personas, se descarga oxitocina en la sangre, generando placer. Por lo tanto, y como lo hemos podido fundamentar desde distintas perspectivas, es mediante las conexiones sociales, colaborando entre nosotros, donde se encuentra el camino para el bienestar.

CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA

3.1 Diseño Metodológico

"Cada niño es un artista, un visionario y un revolucionario, al menos de forma germinal, mientras el adoctrinamiento escolar no haya comenzado. ¿Cómo recobrar esa potencialidad perdida, cómo desandar lo andado desde el juego gozoso, verdaderamente lúdico que inventa sus propias reglas autónomas, hasta la conducta social frívola, es decir, normal, que juega juegos ya reglamentados?"

David Cooper, La muerte de la familia

Este trabajo tiene una metodología cualitativa, de índole teórica exploratoria, donde se revisó diversas fuentes bibliográficas, a partir de ese análisis, se elaboró una propuesta de trabajo. El estudio se realizó en el periodo comprendido entre octubre de 2015, a diciembre de 2016.

3.2 Tipo de Estudio

El estudio realizado fue de tipo exploratorio (Grajales, 2000), y de revisión de teorías sobre el tema en estudio. Si bien hay bibliografía que aporta en la realización de actividades colaborativas, no encontramos estudios de casos donde se establezca los aspectos negativos de la competitividad en la educación física, por lo que este trabajo es un acercamiento a validar una propuesta metodológica, enmarcada en una visión y tipo de educación que no se establezca desde la competencia.

3.3 Factores de Investigación

Los factores determinantes en la investigación para la propuesta a desarrollar, se basan principalmente en la forma de concebir la Educación Física.

A continuación, detallaré estos puntos para un cambio hacia una Educación Física consciente, amorosa, auto realizadora y cooperativa:

3.3.1 Visión de La Educación Física Cuerpo y Movimiento

El presente trabajo, más allá de ser una pauta, representa más bien una forma de mirar la educación y la vida, donde el quehacer del profesor de Educación Física, sea de mediador, guía y acompañante de procesos naturales de aprendizaje, viendo el cuerpo, como un “todo”, una herramienta para movernos y comunicarnos con los demás. No como una máquina, que tiene su funcionalidad operativa casi inconsciente para repetir movimientos.

Para ser más específico, la Educación Física como disciplina, puede llegar a ser muy reduccionista en su propuesta por varios motivos: La visión del cuerpo humano, el enfoque competitivo, y especificidad de los objetivos en educación, proporcionando cualidades productivas utilitarias al movimiento.

Kolyniak (2007) lo expresa de la manera siguiente:

Es preciso considerar que la EF, tal como es entendida hoy, es producto de la modernidad y, más específicamente, del pensamiento cartesiano. Así, la posibilidad de pensar la EF como área de conocimiento surge ya dentro de un cuadro filosófico que separa cuerpo y mente. A partir de la óptica cartesiana, el movimiento humano es parte de la res extensa, en oposición a la res cogitans. Por tanto, considerar el movimiento humano como aspecto del substrato biológico del hombre es una consecuencia lógica de los presupuestos cartesianos, que formaran la base filosófica inicial de la ciencia moderna. Esta orientación continúa presente hasta hoy en muchos cursos de formación de profesionales de EF, en niveles de graduación y de posgraduación. En esa óptica, se destacan los aspectos utilitarios del movimiento, en los campos de la salud, del deporte, del ocio y de la educación (Benjumea, 2010, p. 134).

La dualidad entre cuerpo y espíritu que proponía Platón y después Descartes está arraigada en la educación. Esta visión donde los humanos tenemos dos entes (cuerpo y espíritu o cuerpo y mente) que se relacionan, pero no se combinan, es un reflejo de cómo se vive la educación física en la mayoría de las escuelas. Donde el cuerpo es visto como la máquina o el instrumento mecánico que debe estar fuerte y sano para producir. Tal como se desarrolla el sistema político y económico, donde los cuerpos están al servicio de un poder mayor. El cuerpo y la mente no están separadas, somos movimiento, pensamientos, emociones y razón. Nos comunicamos con los demás mediante un todo, y ese todo es el individuo, ser humano.

Pablo Scharagrodsky (1998) se refiere a la visión del cuerpo de los hombres en la época del Franquismo español, donde según la ley, el cuerpo tenía que ser “fisiológicamente sano”. “Debía ser higiénico, fuerte y disciplinado”. Preparado para “...defender a la Familia y a la Patria contra el enemigo extranjero.” Debía ser “vigoroso, recto, con virtudes tales como la prudencia, la vergüenza, la abstinencia, la honestidad (Scharagrodsky, 1998, p. 4).

Con esto quiero expresar que la educación física, lamentablemente perpetúa esta relación entre el cuerpo y poder, y como he expresado en los capítulos anteriores, el poder y la competencia están relacionados, hay ganadores y perdedores, como en la guerra.

A propósito del cuerpo, *la publicidad* y el modelo económico también se hacen parte en promover los cuerpos hipertrofiados en los hombres, y en el caso de las mujeres cuerpos delgados y delicados (por lo menos hasta hace un tiempo atrás, ya que hoy en día han surgido diferentes movimientos que pretenden romper estos estereotipos) develando que esta forma de ver el cuerpo, es coherente con el sistema patriarcal.

Por otra parte, la escuela, como institución burocrática y jerarquizada, se ha encargado de separar asignaturas en un intento de Educación Integral, humana, crítica y en algunos casos valórica. Esta separación ha hecho que la cohesión entre profesores y el contenido de las clases, pocas veces se integre, provocando insuficientes aprendizajes significativos en los individuos y en lo colectivo, por no tratar

de forma interdisciplinaria los contenidos. En mi opinión, una educación interdisciplinaria, podría ser una buena oportunidad para provocar en los estudiantes un descubrimiento y asociación de los aprendizajes con la vida cotidiana. Por ejemplo, la Historia y geografía, se puede vincular con las artes, porque los movimientos artísticos pueden ser comprendidos analizando su contexto histórico, así como se puede elaborar mapas, aprender banderas, colores, etc. También se puede aprender física y matemática a través de la biomecánica en educación física, por dar algunos ejemplos.

La especificación, y separación detallista, ha develado la pérdida de sentido en la vida, en la educación, en nuestra corporalidad, y la forma en que nos relacionamos.

En la experiencia he notado que la especialización, ha mermado el aprendizaje por descubrimiento, o descubrimiento guiado, estilo de aprendizaje presente en mi propuesta. Debo decir que no todos los establecimientos o comunidades educativas tienen estas dinámicas de aprendizaje. Existen metodologías que proponen formas diferentes de relacionarse y aprender.

Existe un concepto que está apareciendo poco a poco y que se desentiende de este pensamiento unilateral de enseñanza contemporánea, y que se esfuerza en darle espacio a los sentimientos en la educación. “Sentipensar” (S. de la Torre, 2002), Apoyando el ámbito emocional y cognitivo.

La mirada del *cuerpo*, según el Doctor Thomas Hanna (1994), creador de la Pedagogía Somática, va enfocada en la visión de SOMA, traducción de cuerpo, pero que específicamente se refiere a un cuerpo vivenciado, no separado de la psiquis, conformando una interacción e interrelación entre funcionamiento biológico, conciencia y medio ambiente, entendido como un todo sinérgico.

Esto es más cercano a lo que propongo en educación física. Ver al cuerpo y el movimiento integrados con la mente, las emociones, los sentimientos, la expresión de nuestra humanidad, nuestra cultura. La emoción precede a la acción, acompañándola mediante el movimiento.

3.3.2 Perspectiva desde la Educación física

La propuesta educativa que planteo propone diversas metodologías y actividades de Juego libre, actividades de conciencia, cooperativas, democráticas y de autodisciplina.

La propuesta realizada no comprende el deporte por su carácter competitivo, pero tomará ciertas actividades de cada deporte para desarrollar actividades cooperativas.

Johnson, Johnson y Holubec (1999) describen una estructura cooperativa del aprendizaje como:

...trabajar juntos para alcanzar objetivos comunes. Si yo aprendo, tú aprendes y todos aprendemos. En una situación de aprendizaje de esta índole, los miembros de un grupo procuran obtener resultados beneficiosos para ellos mismos y para todos los demás miembros del grupo. El aprendizaje cooperativo no es otra cosa que el uso didáctico de equipos de trabajo reducidos, en los cuales los alumnos trabajan juntos para maximizar su propio aprendizaje y el de sus compañeros de equipo (Johnson y Holubec, 1999, p. 14).

3.3.3 Actividades

Las actividades presentes en la propuesta, fueron elegidas por su amplio campo de acción, porque presentan variaciones para las distintas edades y por representar un modo de ver el cuerpo y el movimiento que se acoplan a la visión de Educación física que he descrito a lo largo de este trabajo, a continuación, describo las características más favorables de cada una de las disciplinas a trabajar:

Acrosport:

Es una disciplina donde se hacen figuras entre dos o más participantes, haciendo especies de pirámides humanas. Se integran tres elementos fundamentales:

- Formación de figuras o pirámides corporales.
- Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como ser la transición de una figura a otra y elementos de la danza, saltos, piruetas gimnásticas.
- Coreografía.

La importancia del Acrosport radica en su componente cooperativo y creativo. A pesar de ser un deporte, con reglas y categorías establecidas, se puede prescindir de la evaluación correspondiente por puntaje, y del factor competitivo al contrastar el rendimiento de unos sobre otros.

Se ocupará la base de esta disciplina para el trabajo colaborativo, y se obviarán las evaluaciones cuantitativas y competitivas. Respecto a las edades a trabajar en la propuesta (10 a 12 años), presenta una oportunidad para desarrollar habilidades correspondientes a esa edad.



***F.3 Niños realizando Acrosport
Archivo personal extraído de internet***

Actividades en el ambiente acuático:

El medio acuático es un espacio donde se pueden realizar variadas actividades, desde lo utilitario, que es salvataje y buceo, hasta los diferentes estilos como crawl, pecho, mariposa y espalda. Sin entrar en el ámbito competitivo, se puede aprender coreografías acuáticas, tomando las acciones de nado sincronizado, clavados, además de los juegos acuáticos como el waterpolo (reitero, todo esto sacando el elemento competitivo).

Es necesario aprender a movilizarse en el ambiente acuático. Como sabemos, no todos tienen la posibilidad de aprender a nadar desde niños o niñas, por lo que los saberes en este ámbito no siempre son los mismos. Por lo tanto, el planteamiento de actividades en este medio, debe ser más flexible. Se promoverán juegos lúdicos que sean amigables con los aprendizajes individuales, y también se promoverá el aprendizaje cooperativo como en toda la propuesta, si uno tiene más habilidades, debe ayudar a otro para crecer en comunidad.

El profesor debe tener claro el plantear ambientes donde los niños demuestren interés por aprender, y en base a esto generar actividades consensuadas.

Actividades en contacto con la naturaleza:

El contacto con la naturaleza debe ser un eje central de la propuesta, dado el alto nivel de compromiso con la ecología, a través de la conciencia. Se debe fomentar el cuidado del medio ambiente, tanto como el autocuidado, y el cuidado de los demás. Es por eso que periódicamente se realizarán excursiones a distintos lugares aledaños. Además de generar conciencia ambiental, mediante el cuidado de un huerto escolar, y el reciclaje, estableciendo como norma, la reutilización de material desechable, para transformarla en material útil, en el proceso educativo.

El tipo de actividades de contacto con la naturaleza comprendidos para las edades de 10 a 12 años, es el senderismo, excursionismo responsable (principios “No deje rastro”), entre otros.

Método Feldenkrais:

El método fue creado por Moshe Feldenkrais, doctor de origen ruso que, tras una lesión en la rodilla, creó un método eficaz y armonioso, combinando la conciencia a través del movimiento.

Se trata de una educación somática que utiliza movimiento suave, y una atención dirigida a mejora la circulación y el funcionamiento físico. Es un método creativo, pues, si bien tiene una forma clara de ejercitarse, los instructores pueden crear e innovar en la práctica.

Moshe Feldenkrais tiene frases que ayudan a entender el método:

- *“Voy a ser vuestro último maestro. No porque vaya a ser el mejor que jamás hayáis encontrado, sino porque vais a aprender a aprender. Cuando lo hayáis aprendido os daréis cuenta de que no hay maestros, que sólo hay personas que aprenden y personas que aprenden a facilitar el aprendizaje.”*
- *“No busco cuerpos flexibles, busco cerebros flexibles. Mi propuesta es devolver a cada persona su dignidad humana.”*
- *El hombre ha sido creado para ser creativo y no para quedar fijo en repeticiones.*

Con estas expresiones, es fácil darse cuenta que el autor propone un método sencillo, que aporta el lado creativo, no es repetitivo como la mayoría de los ejercicios que se enseñan en clases de educación física (100 abdominales, 10 flexiones, etc.), ya que tiene fluidez, sencillez y conciencia corporal.

Para los estudiantes de 10 a 12 años, es una buena oportunidad de explorar mediante el movimiento y la expresión vivenciada de la corporalidad.



***F.4 Moshé Feldenkrais guiando a participantes en la metodología que él fundó.
Archivo personal extraído de Internet.***

Danzas folclóricas:

Dentro del currículo de educación física ya está incorporada la danza folclórica, pero se dará un enfoque identitario, según el nivel educativo. El folclor ha cambiado en los últimos años incorporando nuevas formas de bailar, como la cueca urbana, cueca chora, etc. Eso indica que el folclor y las costumbres van cambiando, y la educación física debe ser parte de ese cambio.

Gimnasia:

A través de la gimnasia, los niños trabajarán sus capacidades físicas, como la flexibilidad, fuerza, resistencia, etc. Con aparatos y en suelo. El desarrollo de la gimnasia también se realizará mediante estrategias didácticas de exploración, y no de competencia.

Yoga:

El yoga es una disciplina que tiene muchos beneficios en el ámbito motriz y social. Permite la relajación, la expresión y la diversión. Se genera un ambiente adecuado para el aprendizaje, promoviendo la autoconfianza, la autodisciplina.

Tai Chi

Método Curativo, que ayuda a controlar el nerviosismo, la agresividad, la timidez y la angustia. Mejora el sistema inmune. A través del Tai Chi, se busca una armonía interna. Los movimientos están dirigidos a mejorar la respiración, flexibilidad, el tono muscular, la concentración, entre otras.



***F.5 Taichí para niños
Archivo personal extraído de Internet.***

Eutonía

Es una disciplina corporal de carácter terapéutico y educativo. Se basa en las experiencias sensitivas del cuerpo. La sensibilidad y la percepción son beneficios fundamentales de esta disciplina. Se normaliza el tono muscular, se previene el deterioro de las funciones articulares, se mejoran los reflejos posturales y de movimiento, autocuidado y aceptación de sí.

Práctica Psicomotriz (Bernard Aucouturier).

Si bien esta práctica es para los primeros años de infancia (hasta los 6 años aproximadamente). La práctica psicomotriz de Bernard Aucouturier, representa en gran medida lo que se propone. Porque da un amplio espacio para el desarrollo del juego espontáneo, pero a su vez, presenta rituales que ayudan a generar aprendizajes visibles y moderados en cierta medida por los maestros, que acompañan este proceso.

Se realiza un ritual de entrada, donde se dan las reglas, luego se invita a los niños a pasar a la etapa de juego espontáneo. Al pasar un tiempo considerable se invita nuevamente a los niños a pasar a la etapa de construcción y dibujo, para luego hacer un ritual de cierre y despedida. Todo con respeto hacia los participantes.

De esta práctica, se realizarán los rituales de entrada y cierre.



***F.6 Práctica psicomotriz Bernard Aucouturier.
Archivo personal extraído de Internet.***

3.4 Aproximaciones teóricas-prácticas a mi Propuesta desde la visión de Metodologías contemporáneas

Durante los años de formación como profesor, mediante la observación de los modelos educativos en las prácticas docentes, he generado un interés por aprender nuevas metodologías de trabajo en las escuelas, las cuales rompen con el esquema acostumbrado de enseñanza-aprendizaje, que por cierto es de corrientes tradicionales y conductistas la mayor parte del tiempo (con esto no quiero decir que esto sea ineficiente, pero es funcional al sistema económico, con el cual no estoy de acuerdo) cuyas características se muestran en las siguientes tablas de Jaime Borda Hurtado y María Juana Ormeño Tercero (2011):

Tabla n°2: Corrientes pedagógicas contemporáneas, concepción educativa y estilos de enseñanza en educación física

CORRIENTES PEDAGÓGICAS CONTEMPORÁNEAS	CONCEPCIÓN EDUCATIVA	ESTILOS DE ENSEÑANZA EN EDUCACIÓN FÍSICA		
Tradicional	La función de la educación está orientada a la transmisión de conocimientos	SI	Relación	Mando directo
	La educación como un acto exclusivamente académico, dirigido al cumplimiento de las normas establecidas	SI		
Conductual	La educación como factor de movilidad y ascenso social. Enfatiza los cambios de conducta para el desarrollo económico	SI	Relación	Enseñanza basada en la tarea
	Cumplimiento sistemático de tareas a partir del aprender a hacer	SI		

Fuente: Jaime Borda Hurtado y María Juana Ormeño Tercero (2011)

Como lo muestra la tabla 2, la relación entre el mando directo y la pedagogía tradicional, mientras que la conductual se la relaciona con la enseñanza basada en la tarea.

Tabla n° 3: Corrientes pedagógicas contemporáneas, propósito de la enseñanza y estilos de enseñanza en educación física

CORRIENTES PEDAGÓGICAS CONTEMPORÁNEAS	PROPÓSITOS DE LA ENSEÑANZA	ESTILOS DE ENSEÑANZA EN EDUCACIÓN FÍSICA		
Tradicional	Transmitir saberes específicos y formar trabajadores rutinarios y de servicios	SI	Relación	Mando directo
	Reproducir conocimientos y relaciones sociales existentes	SI		
Conductual	Lograr objetivos y metas educativas en términos de resultados observables	SI	Relación	Enseñanza basada en la tarea
	Se busca la formación del hombre eficiente	SI		

Fuente: Jaime Borda Hurtado y María Juana Ormeño Tercero (2011)

Lo que muestra esta tabla, es la relación entre la transmisión de saberes específicos para formar trabajadores rutinarios y el estilo de mando directo en educación física en la corriente tradicional, donde reproducir conocimientos es el propósito, no crearlos. En la corriente conductual, se busca la eficiencia en el hombre, además de fijar el objetivo en los resultados y metas, no en el proceso de cada individuo. El estilo que acompaña esta corriente es la enseñanza basada en la tarea.

Tabla n° 4: Corrientes pedagógicas contemporáneas, metodología, y estilos de enseñanza en educación física

CORRIENTES PEDAGÓGICAS CONTEMPORÁNEAS	METODOLOGÍA	ESTILOS DE ENSEÑANZA EN EDUCACIÓN FÍSICA		
Tradicional	Se utiliza la clase magistral y como procedimiento didáctico predilecto la exposición oral hecha de manera descriptiva, reiterada y severa	SI	Relación	Mando directo
	Se recurre también a la explicación, demostración, repetición y corrección	SI		
Conductual	Se recurre a la instrucción programada para el aprendizaje	SI	Relación	Enseñanza basada en la tarea
	Se enfatiza en la demostración, repetición y corrección	SI		

Fuente: Jaime Borda Hurtado y María Juana Ormeño Tercero (2011)

En cuanto a la metodología utilizada en las corrientes tradicionales y conductuales, es común la clase magistral, centrando la educación en la reproducción de saberes. La instrucción y la demostración, dan paso a la imitación, la cual es corregida posteriormente. Esto genera cierta dualidad entre lo correcto e incorrecto, bajo el único parámetro del educador, principalmente.

Tabla n° 5: Corrientes pedagógicas contemporáneas, contenido educativo, y estilos de enseñanza en educación física

CORRIENTES PEDAGÓGICAS CONTEMPORÁNEAS	CONTENIDO EDUCATIVO	ESTILOS DE ENSEÑANZA EN EDUCACIÓN FÍSICA		
Tradicional	Constituido por informaciones y normas socialmente aceptadas	SI	Relación	Mando directo
	Los contenidos temáticos se aplican en su totalidad	SI		
Conductual	Se proponen aprovechando los adelantos tecnológicos	SI	Relación	Enseñanza basada en la tarea
	Son cuidadosamente seleccionados y programados	SI		

Fuente: Jaime Borda Hurtado y María Juana Ormeño Tercero (2011)

El contenido educativo en estas corrientes mencionadas en la tabla, se constituyen en normas aceptadas socialmente, siendo rigurosos con los tiempos de aprendizaje de los contenidos en la corriente tradicional, mientras que en la conductual, se aprovecha los adelantos tecnológicos, lo que es positivo porque puede otorgar herramientas abiertas, pero los contenidos trabajados en esta corriente son seleccionados por el profesor, mediante tareas.

Tabla n° 6: Corrientes pedagógicas contemporáneas, relación profesor alumno, y estilos de enseñanza en educación física

CORRIENTES PEDAGÓGICAS CONTEMPORÁNEAS	RELACIÓN PROFESOR ALUMNO	ESTILOS DE ENSEÑANZA EN EDUCACIÓN FÍSICA		
Tradicional	Las relaciones son verticales basadas en la autoridad del profesor, quien toma todas las decisiones y los alumnos ejecutan la tarea	SI	Relación	Mando directo
	El docente asume un papel protagónico y el estudiante un papel pasivo	SI		
Conductual	Relaciones cordiales pero la capacidad de decisión pertenecen al maestro, quien ofrece retroalimentación individual y colectiva	SI	Relación	Enseñanza basada en la tarea
	El profesor asigna tareas y permite que el alumno tome algunas decisiones	SI		

Fuente: Jaime Borda Hurtado y María Juana Ormeño Tercero (2011)

Lo que se muestra en la tabla 6, es la relación entre el profesor y alumno, y los estilos de aprendizaje en las corrientes contemporáneas. En la tradicional y en la conductual, ocurre algo que da amplio poder al profesor, con un papel protagónico y de autoridad. El mando directo y la enseñanza basada en la tarea son primordiales para continuar con el modelo de obediencia y conformidad por parte de los estudiantes.

Tabla n°7: Corrientes pedagógicas contemporáneas, evaluación, y estilos de enseñanza en educación física

CORRIENTES PEDAGÓGICAS CONTEMPORÁNEAS	EVALUACIÓN	ESTILOS DE ENSEÑANZA EN EDUCACIÓN FÍSICA		
Tradicional	Determinar o verificar hasta qué nivel se han memorizado los conocimientos transmitidos a sus alumnos	SI	Relación	Mando directo
	Dirigida al cumplimiento de las normas establecidas	SI		
Conductual	Referida a la comprobación de cambios de conducta observados en los alumnos	SI	Relación	Enseñanza basada en la tarea
	Apunta al dominio de los fundamentos técnicos aprendidos	SI		

La tabla n°7 muestra los tipos de evaluación bajo los estilos de mando directo y enseñanza basada en la tarea, para la corriente tradicional y conductual, respectivamente. Lo que se evalúa es la capacidad de memorizar y cumplir con normas, además de comprobar conductas en los alumnos y el dominio de fundamentos técnicos.

Como se observa en las tablas, el método tradicional y conductual es la base del sistema educativo chileno. Yo estoy en desacuerdo con estas prácticas pedagógicas conductuales y tradicionales, por lo que en mi propuesta evitaré las actividades que tengan que ver con esa forma de aprender o concebir la educación, además de evitar también los estilos de mando directo y enseñanzas basadas en la tarea.

Otras metodologías han influido en mi forma de pensar, de vivir, y de soñar un modelo educativo, en el cual los individuos que participan en una comunidad educativa, se manifiesten de manera democrática y respetuosa con los demás, donde haya libertad para generar espacios de aprendizaje, construido en común unión, donde no existan sanciones severas para los que cometen errores, porque los errores son parte del aprendizaje respetuoso, entre otros puntos que detallaré más adelante.

Me centraré en algunas que describiré brevemente a continuación:

3.4.1. Escuela Summerhill

En la Escuela Summerhill, fundada en los años 20 por Alexander Sutherland Neill, tienen una propuesta educativa, donde el interés del niño o niña es lo importante, la asistencia a clases es voluntaria y se realizan asambleas para decidir sobre diversos temas referentes a la escuela. Hay que destacar que la importancia de cada persona dentro de la comunidad educativa es relevante en los procesos de aprendizaje, por lo que se da una relación de respeto entre los docentes y estudiantes, dejando de lado las conductas de poder autoritario.

En Summerhill, no hay un currículo establecido, por lo que es difícil hacer un análisis de progreso en los estudiantes mediante evaluaciones de aprendizaje, pero se puede afirmar que la escuela ha sorteado todos los cambios culturales hasta hoy, con su metodología, entregando pautas de acción, donde las claves son la libertad, interés personal, democracia participativa de la comunidad.

Respecto a la educación física no hay mayores antecedentes, pero debe ser bajo las mismas premisas de lo comentado anteriormente: Juego libre, aprendizaje por descubrimiento, etc.

Algunos de los principios expuestos en frases sobre el planteamiento educativo de A.S. Neil son:

- “La meta de la educación es trabajar con alegría y encontrar la felicidad.
- Hágase que la escuela se acomode al niño.
- La falta de miedo es la cosa más hermosa que puede ocurrirle a un niño”
- Las lecciones son optativas. Los niños pueden asistir a ellas o no, durante años, si así lo quieren...”
- La disciplina crea miedo y el miedo crea hostilidad...”

- “La naturaleza humana no es mala. La naturaleza humana es buena. Esta es la diferencia entre el devoto de la disciplina y el creyente en la libertad.
- “Las paredes de la sala de clases y los edificios que parecen cárceles angostan los puntos de vista del maestro y le impiden ver las cosas verdaderamente esenciales de la educación.
- A lo largo de la historia ha vencido la antividia, y seguirá venciendo mientras se adiestre a la juventud para que se acomode a las concepciones actuales de los adultos.
- Acá se renuncia a toda disciplina, a toda dirección, a toda sugerencia, a toda enseñanza moral, se rechaza que el niño deba obedecer para satisfacer la necesidad de poder que tiene el adulto.
- La función del niño es vivir su propia vida no la que sus impacientes padres desean para él, ni la que esté de acuerdo con el propósito del educador que cree saber qué es lo que más le conviene. (Alexander Sutherland Neill, 1963, p.10)

Todos estos puntos me parecen interesantes para proponer una metodología, o al menos para proteger espacios de participación escolar. Es indispensable la participación activa por parte de los estudiantes.

3.4.2. Pedagogía Waldorf

Lo más relevante de esta pedagogía, es la fundamentación teórica que posee. Rudolf Steiner, fundador de este sistema educativo, se encargó de darle sentido a su método, incluyendo el aspecto espiritual en el desarrollo humano, y esta investigación la llamó Antroposofía (Antropos = Hombre, Sofía = Sabiduría). Para Rudolf Steiner, es tan significativo trabajar espiritualmente como desarrollar el área de los conocimientos.

La educación antroposófica establece 4 cuerpos de la naturaleza Humana: El cuerpo Físico, Cuerpo Etéreo o Vital, Cuerpo Astral o Sensible y el Cuerpo del Ego. Esto se trabaja en diferentes edades y de manera diversa, no de forma simultánea.

La pedagogía Waldorf está estructurada en septenios (cada 7 años es un Septenio).

En el primer Septenio, empieza el nacimiento físico del cuerpo humano. En este periodo, se establecen condiciones favorables para que se produzca un crecimiento correcto. El niño entra en relación con el medio ambiente mediante la imitación y el ejemplo. En esta etapa no sirven las amonestaciones racionales, ya que estas trabajan en el Cuerpo Etéreo, no el Cuerpo Físico. El juego es importante en este periodo, y se desarrolla de forma libre, con pocos juguetes, que propongan actividades rítmicas, con escasos rasgos para la fantasía.

En el segundo septenio, ya empieza el niño o niña a aceptar la autoridad espontáneamente, no impuesta. Esta autoridad sirve para formar su conciencia moral, hábitos y para encausar su temperamento. Se trabaja desde el cuerpo etéreo. Lo indicado para este periodo, es todo aquello que tiene un sentido profundo, a través de metáforas e imágenes. Es importante también la fantasía en este periodo.

Los pilares para la Educación Física en el Segundo Septenio, es jugar, recorrer, explorar, correr, saltar y luchar. Se desarrolla mediante tres pautas: Rondas; Movimientos libres en aparatos; juegos con el fin de reunir a todos en una actividad colectiva. Ya llegando al tercer Septenio (12 años), el niño comenzará a individualizar sus movimientos, trata de dominar acciones, a centrarse en la respiración, y separar cuerpo de alma. Les gusta moverse con habilidad y destreza.

En el tercer septenio, es cuando nace el Cuerpo Astral. El intelecto es una fuerza anímica que se desarrolla a través de conceptos abstractos, el juicio y el entendimiento independiente. En este periodo es importante que el niño o niña, haya aprendido a respetar lo que los demás piensen.

Respecto a las clases, estas se acomodan al desarrollo natural de los niños. Es decir. A primera hora se trabaja materias que tengan que ver con lo intelectual y la comprensión, luego actividades rítmicas y de repetición, como música y Eurytmia. Y después vienen actividades manuales, y jardinería, en el medio día o tarde.

Respecto a la Educación Física, se considera como una actividad que acompaña el desarrollo moral de los niños, no solo como algo corporal, sino más bien como parte de la conciencia. Es así como se respeta la naturaleza humana.

En el currículo de Educación Física no hay pautas realizadas. Lo que existe son citas y pensamientos de cómo se debería realizar esta práctica. Fritz Graf von Bothmer (creador de la Gimnasia Bothmer) y Rudolf Kischnick son los principales colaboradores en esta disciplina. Se realiza Eurytmia, gimnasia Bothmer, algunos deportes adaptados y gimnasia, dándoles un sentido espiritual, buscando trabajar la concentración, la conciencia corporal, dominio corporal, entre otros.



***F.7 Gimnasia Bothmer, ejercicios con palos.
Archivo personal extraído de Internet.***

3.4.3. Pedagogía Montessori

Esta pedagogía, fundada por María Montessori, se establece bajo el principio “aprender haciendo”. Poniendo a disposición de los niños un ambiente hecho a su medida para que la espontaneidad y creatividad se desarrollen.

El niño elige lo que quiere trabajar, no se fomenta la competencia, más bien se procura la invitación a cooperar.

El adulto es un guía que observa, ayuda y estimula a los niños, incentivando la disciplina interior. El objetivo de esta metodología es realizar actividades que potencien el trato respetuoso a través de una comunicación espontánea, con trabajos donde se expresen de forma libre las emociones y por consecuencia, se aprenda.

María Montessori cree que hay 4 planos de desarrollo humano:

- Nacimiento a los 6 años: Se caracteriza por la mente absorbente del niño ante todos los aspectos de la vida, buenos y malos, del ambiente que lo rodea, el lenguaje y la cultura.
- 6 a 12 años: El niño se caracteriza por su mente razonadora, tiene un alto nivel de imaginación y desarrolla su pensamiento abstracto.
- 12 a 18 años: La mente del adolescente es humanística, porque se trata de entender su aporte en la sociedad.
- 18 a 24 años: El adulto se apropia de su lugar en el mundo, con una mente especializada.

Dentro del capítulo IX de su Método (Montessori, 1912) describe detalladamente la llamada Educación Muscular-Gimnástica.

En primer lugar, considera cuatro ámbitos dentro de esta área.

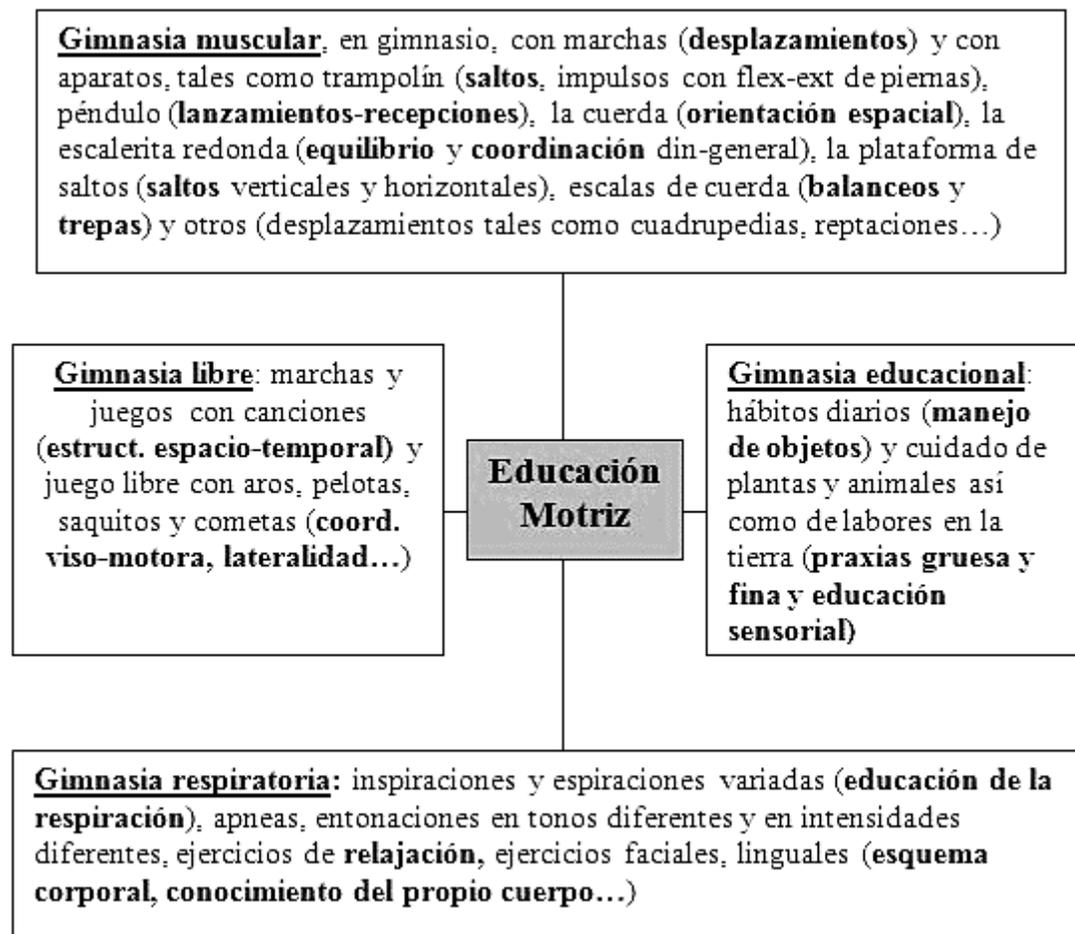
- La Gimnasia muscular: Enfocada para niños de 3 a 6 años. Realizada en un gimnasio con aparatos. Esta idea de educación muscular, tiene como finalidad

ayudar al desarrollo de determinados movimientos fisiológicos del niño (andar, respirar, vestirse, atarse cordones de zapatos, abotonarse, etc.).

- Gimnasia libre: a la efectuada sin aparatos. Se divide en dos tipos de actividades; una de juegos acompañados de música y ritmo; y otra de juego libre no dirigido, con material específico (aros, pelotas, entre otros).
- Gimnasia educativa: Gimnasia sin lugar a dudas con un marcado carácter utilitario para los infantes. Se trabaja con la tierra y se manipulan objetos con el fin de trabajar la coordinación.
- Gimnasia respiratoria: Los ejercicios respiratorios se utilizan fundamentalmente en las clases de literatura ya que son esenciales para la lectura en voz alta.

El método Montessori está centrado en niños entre 3 a 6 años y si hacemos una comparación con la actualidad, es como se trabaja en programas psicomotores.

La propuesta de Montessori, en un esquema puede presentarse de la manera siguiente:



F.8 Educación Física María Montessori.
Archivo personal extraído de Internet



F.9 Educación Física María Montessori. En este método el profesor propone unos materiales y los alumnos pueden jugar libremente durante toda la clase. Archivo personal extraído de Internet.

3.4.4. Claudio Naranjo sobre la educación: Programa SAT (Ser, en Sánscrito)

Claudio Naranjo, médico y psiquiatra chileno, es el fundador del programa SAT. Este autor, propone que la Mente Patriarcal es lo que nos tiene en la crisis existencial que vivimos, donde la sociedad es represora, autoritaria, intolerante entre otras cosas. Para salir de la mente patriarcal, necesitamos una educación que se enfoque en el desarrollo humano del individuo, en el ámbito espiritual. Plantea que la Instrucción que se da en la escuela tradicional no es desarrollo humano, tampoco el desarrollo intelectual. Más allá de trabajar las competencias intelectuales, hay que trabajar la competencia existencial, refiriéndose al amor como principal competencia, el autoconocimiento y la comprensión psicológica. Es importante en una educación sanadora, quitar el espíritu patriarcal.

Hay tres amores que deben ser educados, el amor emocional, amor caritativo y amor erótico. Además, hay que educar el conocimiento interior, reforzando la presencia en el presente, el aquí y ahora.

Los niños siempre están vibrantes por aprender a través de las pasiones, pero los años de educación por obligación en la escuela tradicional, las ganas se van perdiendo.

Naranjo, pretende una educación Holística, en el sentido de educar a la persona entera, persiguiendo una integración de conocimientos, interesándose en la integración intercultural, teniendo una visión planetaria, haciendo equilibrios entre la teoría y la práctica, poniendo atención tanto en el futuro, el pasado y el presente. Otro punto donde hay que poner equilibrio es en los aspectos paternos, maternos y filiales de la persona. Refiriéndose con esto a los humanos como seres Tricerebrados, donde hay un cerebro Instintivo en los intestinos (relacionado con lo filial), otro intelectual en la cabeza (relacionado con lo paternal), y otro emocional en el pecho (relacionado con la madre). Es momento de hacer lugar a la educación de la parte instintiva y emocional, así como se ha dado un lugar importante al cerebro intelectual.

La educación debe buscar el desarrollo completo del ser humano, interesándose por el aspecto profundo de la mente, del que depende el sentido de la vida, y la armonía de nuestras partes interiores (espíritu). Además de educar para *convivir, hacer y aprender*, debe preocuparse del *Ser*. Lo que comparto totalmente.

Uno de los pasos a seguir para una educación sanadora, amorosa, integrativa e interpersonal, como se refiere Claudio Naranjo, es el trabajo psico-corporal, o terapia corporal, despertando la parte instintiva del sujeto, y combinando con sus emociones. Esto se puede realizar con la salud del movimiento, destacando variadas disciplinas que aportan en este ámbito, como el Tai Chi, el Yoga, el Método Feldenkrais, la Eutonía, entre otros.

3.5 Etapas de desarrollo de la población escolar objetivo

Para la propuesta de actividades me baso en las etapas de desarrollo que propone Wallon (médico, psicólogo y filósofo francés) teniendo una mirada enfocada en la importancia de lo social en el desarrollo cognitivo y emocional. Para Wallon, el desarrollo humano es en gran medida influenciado por el entorno, sin dejar de lado el aspecto biológico. En la etapa de 10 a 12 años, los individuos se encontrarían en un estadio de “pensamiento categorial”, donde se agrupan categorías por su uso, características u otros atributos.

Para Piaget, la edad de 10 a 12 años corresponde a la etapa de operaciones concretas (7 a 12 años). Según esto se realizarán juegos que vayan enfocados a la resolución de problemas y descubrimiento acorde a esa etapa particular.

Según Steiner, en la pedagogía Waldorf, a la edad de 10 a 12 años, los niños están en el segundo septenio, donde las actividades tendrán un componente de pensamiento abstracto, y se aplicarán ejercicios donde esté implicada la imaginación y la fantasía. Además, en este septenio es importante la formación del temperamento y los hábitos de conducta, los que serán desarrollados en la clase de educación física.

Para María Montessori, en sus etapas de desarrollo, los niños de 10 a 12 años, se encuentran en un periodo de niñez, donde no hay muchas transformaciones, pero se refuerzan ciertos aprendizajes de la etapa anterior. El niño se interesa por temas más amplios como la ciencia. Su moralidad aumenta, y socializa de mejor manera.

El siguiente cuadro retrata las diversas visiones sobre el desarrollo

Tabla n° 8: Características de desarrollo infantil según los autores Wallon, Steiner, Piaget y Montessori

Wallon	Waldorf	Piaget	Montessori
<p>Periodo Impulsivo (0 -0,5 años).</p> <p>Construcción del individuo. Simbiosis afectiva con el entorno. Actividad Refleja.</p>	<p>Primer Septenio (0-7 años).</p> <p>Aprendizaje a través de estímulos físicos. Imitación. Absorción e integración sin filtro racional o consciente.</p>	<p>Periodo Sensorio Motor (0 -2 años)</p> <p>Estructura espacio-tiempo, y causal de las acciones. Inteligencia Práctica basada en las acciones.</p>	<p>La Mente Inconsciente (0-3 años)</p> <p>Absorción de impresiones provenientes del ambiente. Absorción del lenguaje, de lo real e irreal, actividades y coordinaciones corporales.</p>
<p>Periodo Emocional (6-12 meses).</p> <p>Se amplían emociones. Movimiento para comunicar deseos.</p>	<p>Segundo Septenio (7-14 años).</p> <p>Interés por el entorno y la experimentación de actividades. Aprendizaje de hábitos.</p>	<p>Pre operacional (2 – 7 años)</p> <p>Inteligencia Simbólica o representativa. Racionamiento por intuiciones, no lógico.</p>	<p>La mente Consciente (3-6 años)</p> <p>Conciencia a través del movimiento. Poder de concentración, voluntad y memoria. Aprendizaje espontáneo.</p>
<p>Sensorio Motor y Proyectivo (1-3 años).</p> <p>Adquisición de capacidades (marcha, lenguaje). Manipulación de objeto e imitación. Relación con otros y objetos.</p>	<p>Tercer Septenio (14-21 años).</p> <p>Encuentro de la identidad propia. Búsqueda de Autonomía.</p>	<p>Operaciones concretas (7 – 12 años)</p> <p>Primeras operaciones aplicables a situaciones concretas, reales. Racionamiento Lógico.</p>	<p>Fase 2- Periodo de la niñez (6-12 años)</p> <p>Asimilación de concepto. Conciencia moral en formación. Cambios físicos.</p>
<p>Personalismo (3-6 años).</p> <p>Construcción del Yo. Narcisismo. Crisis de oposición-imitación.</p>	<p>Cuarto Septenio (21-28 años).</p> <p>Proceso de individuación. Desarrollo de mí en el mundo y para el mundo. Madurez terrena. Búsqueda de Autoconciencia.</p>	<p>Operaciones Formales (adolescencia)</p> <p>Desligamiento de lo concreto. Racionamiento Hipotético – deductivo y abstracto.</p>	<p>Fase 3 – Adolescencia (12-15 años)</p> <p>Cambios físicos, psíquicos, espirituales, intelectuales. Rebeldía para exigir un lugar en el mundo. Rechazo de disciplina e imposición de reglas propias.</p>

	Encuentro entre lo que soy, lo que quiero ser y lo que he sido.		Búsqueda de libertad de pensamiento y acción.
Periodo categorial (6-11 años). Pensamiento Sincrético. (6-9 años). Conquista y conocimiento del mundo exterior. Pensamiento categorial (9-11 años). Agrupación de categorías por uso o características.	Quinto Septenio (28-35 años). Etapa de Autoafirmación y autoconfianza. Proceso de individualización y decisión independiente desde una moral propia.		Adolescencia (15-18 años) Consolidación y desarrollo de intereses. Preocupación por el lugar que se ocupa en el mundo adulto.
Periodo de Adolescencia (12 años). Contradicción entre conocido y por conocer. Desequilibrios. Conflictos afectivos. Afirmación del Yo.	Sexto Septenio (35-42 años). Crisis existencial biográfica. Desarrollo de un propio núcleo de existencia. Aparece la sensación de vacío.		Fase 4 – Madurez (18- 24 años) Total construcción del individuo. Independencia moral y espiritual.
	Séptimo Septenio (42-49 años). Conquista de autenticidad. Encuentro de nuestro destino. Realización y entrega. Darse a sí mismo el propio valor.		

Fuente: Elaboración propia

3.6 Diferencias entre Educación Física competitiva y Educación Física respetuosa

Presentados los aspectos teóricos-práctico anteriores, nos resta explicitar, de modo concreto y como recurso metodológico central, las diferencias entre educación física competitiva y educación física respetuosa. El cuadro que sigue sintetiza las principales diferencias.

Tabla n°9: Comparación entre Educación física competitiva y educación física respetuosa:

Educación Física Competitiva	Educación Física Respetuosa
Busca éxito	Busca bienestar
Promueve estándares y parámetros de logro individual	Promueve un logro individual, pero sin estándares de logro ni fracaso.
Niega las diferencias en los aprendizajes.	Acepta las diferencias, todo aprendizaje es válido, porque todos aprenden de distinta manera.
Existen premios y castigos	No hay premios ni castigos, existe acto y consecuencia.
Dualismo entre lo bueno y lo malo, la victoria y la derrota de forma individual o grupal.	Existen los matices, No hay derrota ni victoria. Existe la superación de dificultades individuales y colectivas.
Se establece la figura de liderazgo, y autoridad.	El trato es democrático y respetuoso de las diferencias, más que del poder.
La disposición del material es regulada para lograr objetivos del educador.	La disposición del material es regulada para lograr objetivos del estudiante.
Promueve la disciplina y el orden mediante una autoridad.	Promueve la autonomía y la cooperación mediante el respeto.

Fuente: Elaboración propia

3.7 Principios Metodológicos de la propuesta

Basado en Sánchez Buñuelo (1989), se utilizará un método inductivo, donde el estudiante resolverá una situación planteada por el profesor. Pero también se promoverá un método de búsqueda, en la que los estudiantes busquen soluciones o a las situaciones propuestas. Lo ideal de todo método en la propuesta, es el encuentro dialógico entre los participantes, pero donde el medio presente estímulos interesantes para los estudiantes.

Basado en lo descrito, se establecerán principios metodológicos mostrados a continuación:

- Respeto: Esto implica no utilizar la figura del profesor, como medio de poder y autoridad, además de asumir los derechos de los niños.
- Autorregulación: Es necesario entregar la confianza a los estudiantes para que se desarrollen libremente, de manera que expresen sus necesidades de socialización, autonomía, etc.
- Acompañamiento o guía consciente y cuidadoso: Estar atentos a las demandas de los estudiantes, y acompañar sin moralizar ni condicionar. También es importante la observación del entorno para colaborar si el estudiante lo requiere, para promover la autonomía.
- Ambiente preparado: Es tarea del profesor establecer un ambiente seguro y estimulante a través de material propuesto de manera que fomente actividades sin imponerlas.

CAPÍTULO 4: PROPUESTA

4.1 Cuadro Didáctico

En las páginas que siguen, y habiendo explicitado mi visión de una educación física respetuosa, en el capítulo de dicado a la metodología, mis esfuerzos estarán puestos en describir la propuesta.

4.1.1 Principios de la Propuesta

Para establecer una propuesta de trabajo en la clase, primero deben existir principios reguladores de convivencia dentro de la comunidad. Los miembros de esta comunidad deben ser capaces de generar un trabajo cooperativo consensuado, para mejorar las prácticas en la escuela. Retomaré y desarrollaré algunos de los puntos mencionados anteriormente.

Los principios de la Práctica educativa, y propuesta de clase sin competencia son:

- Educación integral (que busque un desarrollo integral de todas las capacidades de las personas). A través del juego y actividades individuales y colaborativas, se promoverá la búsqueda de conocimientos sobre cada individuo, sobre el medio, la cultura, entre otros. Reflexionando sobre el hacer cada día. Una educación que sitúe el foco en las emociones de los participantes, ya que sin emoción no hay aprendizaje.
- Educación igualitaria: Donde se respete las capacidades de todos los individuos, y se promueva la igualdad de género, etnia, y cultura. El trato entre todos los miembros de la comunidad será respetuoso, sin acudir al uso del autoritarismo como medio de control. Se fomentará la reflexión de los actores para desarrollar asambleas de discusión en torno a las prácticas educativas, generando propuestas periódicamente.
- Educación sin calificaciones ni castigos: Calificar es una forma de competencia, donde hay rankings, y el estudiante responde según los intereses de aprendizaje del profesor, no los intereses propios. Es por eso que se dejará de lado las calificaciones, potenciando la búsqueda interior de motivaciones, y la autoevaluación según la satisfacción personal. El adulto referente o profesor, buscará la forma de que los

estudiantes aprendan del medio y sus pares, mediante evaluaciones cualitativas. Dándole importancia a la retroalimentación y la conversación entre los participantes del proceso educativo. En relación a los castigos, se prohibirá el castigo a los errores, y se habilitarán espacios donde los niños puedan expresar sus deseos e incomodidades mediante el juego libre y contención respetuosa, para luego integrarse sin establecer juicios morales sobre los niños.

– Educación Matrística: Así, a través de un tipo de educación que contenga los principios y pautas que he mencionado, se busca el desarrollo de personas libres, responsables, concienciadas y comprometidas que aboguen y actúen por la justicia y la igualdad social, mediante un trato de respeto mutuo, para el logro de un bienestar general. Se pretende forjar una educación basada en la confianza de unos con otros, el amor, y no el control, desconfianza y miedo de la cultura patriarcal. Se trabajará siempre en armonía con la naturaleza. Con un sentido ecológico propio de los pueblos matrísticos.

– Educación Sanadora: Es importante profundizar en la visión de salud que busca el bienestar, más que la ausencia de enfermedades. Una educación sanadora, se enfoca en eliminar de las comunidades todo indicio de violencia provocada por la sociedad patriarcal y la mente patriarcal (término acuñado por Claudio Naranjo). Se propondrá trabajar sanando vínculos familiares dañados, por lo que se trabajará con todos los miembros de la institución. Es decir, con padres, apoderados, estudiantes, profesores y toda persona que participe en el proceso. Es por esto que se acudirá a psicoterapeutas para acompañar la propuesta.

4.1.2 Currículo de Educación Física

El currículo debe ser una herramienta eficaz, y una declaración de intenciones, bajo una propuesta que esté al alcance de las distintas realidades educativas, pero con consignas claras. La idea de un currículo con el lema “Educar sin competir”, es educar de manera que la práctica formativa sea abierta y flexible, que permita cambios y una retroalimentación constante, ya que esta propuesta es un camino no recorrido,

la de educar para el desarrollo humano cooperativo, pero desde el desarrollo humano personal, a través de una educación física que promueva la conciencia.

El currículo está centrado en la persona, favoreciendo la maduración personal, y el desarrollo integral de cada individuo. Esto tiene como objetivo principal la transformación social, donde exista libertad, bienestar, desarrollo integral y, en consecuencia, paz.

La educación para la paz, debe ir acompañada de relaciones de respeto, sin competencia, por lo que en nuestra materia, la Educación Física, se eliminará todo indicio de esto (competencias deportivas, torneos, disputas de alianzas, etc.)

Los autores Juan Luis Hernández Álvarez, y Mariano García del Olmo (1992), describen esta discusión de la siguiente manera:

La pugna, ya clásica en la Educación Física de las últimas décadas, entre el deporte de competición – que orienta el desarrollo de actitudes competitivas – y el deporte educativo – como fomento de actitudes de cooperación y relación – se salda con el reconocimiento de que el deporte “tiene un valor social derivado de ser la forma más común de entender la actividad física en nuestra sociedad”; no obstante, este reconocimiento relevante del deporte se acompaña de claras matizaciones al señalar el hecho de que su práctica, tal y como es apreciada en la sociedad, se corresponde con unos “planteamientos competitivos, selectivos... que no siempre son compatibles con las intenciones educativas del currículo”. La no discriminación por razones de sexo, nivel de habilidad u otros criterios, debe ser una de las características de un deporte que debe “realizarse con fines educativos, centrados en la mejora de las capacidades motrices y de otra naturaleza, que son objetivos de la educación, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad competitiva (Hernández y García, 1992, p. 23).

Podemos entender de esta cita, que debemos ser consecuentes en el planteamiento del currículo, y en el tipo de actividades que se realizan. Un desarrollo competitivo promueve prácticas de desadaptación, discriminación, negación,

encasillamiento, estandarización, entre otros conceptos, mientras lo que se quiere para la sociedad, es igualdad de derechos, respeto, amor, libertad y convivencia sana. Una coherencia entre lo que queremos y lo que hacemos, es fundamental para la consecución real de objetivos. Es por eso que, en este currículo, no se fomentará el deporte como actividad educativa, pues Ruiz Omeñaca (2013) lo define como:

Todo tipo de actividad motriz institucionalizada, estructurada, organizada, codificada en forma de competición, con metas bien definidas y regida por reglas específicas, donde se destacan el esfuerzo intenso, el uso de destrezas técnicas relativamente complejas, la puesta en juego del pensamiento táctico y la aplicación de estrategias, con el fin de alcanzar un rendimiento exitoso mediante la demostración de aptitudes, la superación del adversario en competición, o el enfrentamiento a los elementos no humanos de la situación (Omeñaca, 2013, p. 23).

4.1.3 Rol del Profesor de Educación Física, estudiantes y Apoderados

4.1.3.1 Rol del Profesor

El profesor, en la educación convencional, representa una figura de autoridad, que a la vez no la tiene. Con esto me refiero a que el educador, aprendiendo una serie de herramientas durante su formación profesional-universitaria, llega a un establecimiento a dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje, pero a la vez no hay suficiente libertad de acción para diseñar propuestas que no estén bajo los estereotipos y estándares de cada institución, muchas veces perdiendo la propia identidad de la persona que propone actividades.

Primero, al ser una persona que vive dentro de un contexto determinado, el profesor debe compenetrarse en el medio en el que se encuentran diversas personas con diferente identidad, generando una identidad común. Es por eso que el profesor, como individuo, debe mostrarse tal como es, pero mostrando la capacidad de seguir aprendiendo de los niños (as), de los apoderados y adultos referentes, para ser

preciso, de toda la comunidad en la que se encuentra. Integrando en su hacer, los componentes de la cultura como la lengua y las tradiciones.

Respecto a la institución, se debe presentar como alguien dispuesto a generar un equipo colaborativo, donde las decisiones se tomen en conjunto para el bien de todos los participantes del proceso de aprendizaje.

En cuanto a la relación con los estudiantes, se debe generar un ambiente de confianza y respeto. En general, el rol del Profesor debe ser de mediador, entre el proceso de aprendizaje y los estudiantes, según las teorías constructivistas de aprendizaje, entendiendo que el estudiante no es una Pizarra en Blanco. El estímulo lo debe recibir la persona desde el entorno y sus pares, no desde la figura del profesor. Para esto se debe propiciar un entorno seguro donde los estudiantes puedan aprender y desarrollarse libremente según las propias capacidades e intereses de las personas que participan en el proceso de aprendizaje.

El profesor debe prevenir los conflictos que se puedan manifestar durante el encuentro con los niños en el espacio común, por lo tanto, la tarea es pensar previamente la organización de materiales y la distribución de los mismos en el lugar de la clase según los objetivos que se desean lograr. Durante esta, estar dispuesto a colaborar si los niños y niñas lo requieren, también estar atento para prevenir golpes, y arreglar el material si este genera riesgos innecesarios.

Los adultos, debemos estar conscientes de las limitaciones culturales que tenemos, respecto a esto, los niños (as), tienen formas de comportamiento que muchas veces no están acorde a las concepciones culturales o morales, por lo que los adultos nos sentimos incómodos, y rechazamos ciertas conductas, no aceptando estos comportamientos de los niños (as). Esto, es agresivo, y generalmente acentúa el desafío hacia los adultos, repitiendo una y otra vez estos actos de los estudiantes. Es importante que el profesor siempre esté reflexionando y concientizando sobre lo que le está pasando emocionalmente en relación a los comportamientos de los estudiantes, para evitar actuar de manera autoritaria, democratizando la educación y el trato. Cuando esto se cumple, y se sale de la figura autoritaria y represiva de

profesor, se genera una relación de respeto mutua, y aparecen nuevamente las identidades propias de cada sujeto.

El profesor debe rechazar conductas violentas, pero no de manera violenta, ni tampoco rechazar al niño. Los niños se desprenden de sus sentimientos de culpa cuando son aceptados en sus errores, (dejando claro que lo que se rechaza es su conducta, no su persona). Como dice Alexander Neill: “el miedo genera Hostilidad”, esto es precisamente lo que pasa cuando no aceptamos realmente a los demás como seres que aprenden cometiendo errores y aciertos. El profesor debe salir de la fase de generación de miedo que se da al principio del año, o de la clase, para dar paso al respeto de la individualidad, que a su vez generará un ambiente adecuado para el aprendizaje.

Otra tarea del profesor, según mi propuesta, es mantener siempre una actitud de observador, registrando los procesos personales de cada estudiante, para lograr de mejor manera los objetivos a trabajar.

4.1.3.2 Rol del Estudiante

Las personas cuando se encuentran sanas, tienen la capacidad de descubrir y maravillarse con todo lo que está a su alrededor, por lo que no es preciso describir un rol específico, más que la propia naturaleza humana, de descubrir cosas nuevas, ensayar, cometer errores hasta acomodarse a la situación. Sin embargo, el rol del estudiante, debe ser activo y participativo, construyendo su propio aprendizaje.

El niño es el centro de la comunidad, por lo que muchas decisiones se acordarán según los parámetros establecidos por los estudiantes. Para esto los niños (as) participantes de la escuela, deben tener espacios de opinión como asambleas o reuniones diarias para definir espacios de convivencia.

4.1.3.3 Rol de los Padres o apoderados

Se considera a los padres o apoderados como sujetos determinantes en la educación, por lo que se espera de ellos un comportamiento acorde a la propuesta educativa.

Principalmente, y siguiendo lo planteado en el artículo de Alfie Kohn (2009), “Amor parental con limitaciones” se espera de los padres lo siguiente:

La aceptación incondicional por parte de los padres y profesores va acompañada de un “refuerzo a la autonomía”: explicando los motivos de las peticiones, maximizando las oportunidades de que el niño pueda participar en la toma de decisiones, alentando sin manipular, e imaginando de forma activa cómo son las cosas desde el punto de vista del niño (Kohn, 2009, p.15).

Lo que nos quiere decir Alfie Kohn, es que hay que estimular siempre la independencia del niño, y animar sin recurrir a manipulaciones condicionantes como estímulo - respuesta, y tratar de comprender las etapas en que se encuentran los hijos o pupilos. Además, siempre actuar desde el respeto y el amor, evitando todo tipo de violencia.

Los padres y apoderados participaran de instancias y actividades de inducción y educación en conjunto con sus hijos o pupilos, para conformar una comunidad educativa que esté acorde a los principios propuestos. Los padres deben ser actores activos de la formación, despertando la inquietud por aprender en todas las etapas de vida. Debe haber una buena comunicación entre padres y profesores.

4.1.4 Tipo de Materiales

El material para realizar actividades en la clase de Educación Física, debe tener ciertas características para producir los efectos y estímulos esperados en los niños. También es importante promover mediante los objetos una experiencia motriz y social, de manera creativa, respetando siempre los procesos naturales de cada participante, su iniciativa y tiempos de juego. El material también debe ser renovado según los

diferentes objetivos propuestos, para generar nuevos estímulos. También debe estar en concordancia con los espacios de juego, y así generar nuevos aprendizajes.

A continuación, detallo estas características:

- **Resistencia:** Es importante tener una resistencia alta en el material, para permitir un uso variado y permanente en el tiempo, otorgando a los estudiantes confianza en que no se romperá en el proceso de descubrimiento.
- **Versatilidad de Propuesta:** Debe ser un material abierto, donde se facilite diversos trabajos. Posibilitando la creatividad.
- **Seguridad:** La seguridad es importante en el desarrollo de la clase, por lo que los materiales serán de una consistencia que no produzca lesiones graves en los estudiantes ni en el entorno.

Ejemplos de Estos Materiales de juego son los siguientes para las edades de 10 a 12 años:

- Pelotas de goma de diferentes tamaños.
- Colchonetas de diferentes tamaños.
- Cuerdas
- Espumas forradas de distintos tamaños y formas.
- Elementos de madera para construcción de diferentes formas y tamaños.
- Cintas, telas o pañoletas de diferentes formas y tamaños.
- Espalderas de Madera para la sala.
- Elementos de la naturaleza.
- Bastones.
- El trampolín.

- Péndulo. (Un juguete consistente en una pelota de goma colgada a una cuerda, que puedan golpear y enviarla a un compañero o una compañera o bien jugar solos y solas).

- Plataforma de saltos. (Base de madera con líneas pintadas para practicar diferentes tipos de saltos, pero enfocada al salto de longitud y de altura, al implementar en ella unas pequeñas gradas con varios niveles).



***F.10 Círculo de Mandala, basado en los principios de Johann Wolfgang von Goethe, representa el círculo de colores primarios y secundarios.
Archivo personal extraído de Internet.***

4.1.5 Evaluaciones

El Profesor tendrá una hoja de campo donde registrará los acontecimientos relacionados al progreso de los estudiantes, lo actitudinal, y lo relacionado a la práctica diaria.

Los estudiantes realizarán diariamente una autoevaluación, y realizarán una evaluación de su progreso grupal, escribiendo una invitación (que no juzgue a los compañeros, sino que los invite a cambiar alguna actitud, o a mantener ese comportamiento).

Entendida de esta manera la evaluación es un proceso de toma de consciencia del camino que se está recorriendo para aprender, ayudará al profesor en el acompañamiento lo más individualizado posible, mientras los estudiantes se hacen más conscientes de sí mismos, y sus reacciones.

4.1.6 Estilos de enseñanza- aprendizaje y Estrategias didácticas

4.1.6.1 Estilos de enseñanza aprendizaje

Como se menciona en capítulos anteriores, la propuesta está enfocada en las relaciones de respeto y aceptación mutua, por lo que se evitará utilizar estrategias y estilos de enseñanza que respondan al uso del poder de autoridad para imponer aprendizajes y tareas. Se evitará el mando directo

- **Descubrimiento guiado:** Promueve la idea de generar la disonancia cognitiva en estudiantes: acción directa, representación icónica, enunciación verbal. La ventaja que nos presenta este estilo, es el fomento del desarrollo creativo y cognitivo desde el descubrimiento.
- **Enseñanza recíproca:** En el momento de la evaluación el profesor delega responsabilidad en los estudiantes para apoyarse en la corrección de errores. La ventaja de este estilo, es la generación de confianza en los estudiantes. Sin embargo, hay que cuidar el exceso de apoyo entre compañeros.
- **Resolución de problemas:** Se presenta un problema incompleto para provocar soluciones, más de una, evitando la demostración. El aspecto positivo de este

estilo es la espontaneidad y creatividad de las respuestas, y la argumentación de los participantes.

- **Inclusión:** Nadie queda excluido de la actividad, por ningún motivo, generando un ambiente de colaboración, respeto, y aceptación a la diversidad. El cuidado que debe tener el educador es con la falsa integración, y la compasión por parte de los participantes.
- **Enseñanza individualizada:** Los estudiantes individualmente generan su aprendizaje mediante sus intereses. La ventaja es la búsqueda de identidad. Sin embargo, se debe cuidar y proteger la exagerada individualización, entendiendo que hay un grupo.

4.1.6.2 Estrategias didácticas

Organización y recibimiento de información:

- **Organización en círculos:** Se disponen los participantes en un círculo, uno al lado del otro, (de pie, sentados, o en otra posición), cautelando que todos tengan igual oportunidad de recepción de información. El/la guía es un/a integrante más del mismo círculo.



***F.11 Sala de clases de Colegio Rudolf Steiner ubicado en la comuna de Peñalolén.
Archivo personal extraído de Internet.***

4.1.6.2 Estrategias de organización para trabajar

La organización será práctica y humanista, donde se facilite interacciones positivas y un buen ambiente de clase, centrado en el proceso, y donde las experiencias motrices sean gratificantes, promoviendo el aprendizaje.

Para asegurar que la práctica física durante las sesiones sea adecuada, se debe tener en cuenta algunos aspectos, como la organización del grupo y los materiales. Aunque la labor se realiza de forma espontánea la mayor parte del tiempo, es importante tomar en consideración la organización en el espacio, por parte de los participantes. Esta organización puede ser:

- Dispersa
- Todos haciendo lo mismo

- Cada grupo pequeño realizando tareas diferentes
- Rotación de grupos por tareas, según el tiempo determinado para cada una de ellas.
- Por parejas
- Trabajo individual.

En relación con el material, algunas de las posibilidades pueden ser:

- Quién guía distribuye el material, al finalizar la actividad, el/la mismo/a lo guarda,
- Cada participante busca el material de trabajo que le ha sido asignado, y luego lo guarda,
- Cada participante elige el material con que desea trabajar, y luego lo guarda.

4.1.7 Comunicación

La comunicación es uno de los factores fundamentales para mantener un ambiente de aceptación mutua. El correcto uso del lenguaje permite que los objetivos de la propuesta se logren.

En la educación física tradicional y actual se consideran válidas ciertas formas comunicativas que van en favor de la competencia, para un óptimo desempeño docente y escolar, bajo la mirada competitiva, que esclaviza los tiempos de juego, tiempos de descanso, de traslado, y de instrucciones.

El profesor, a menudo utiliza frases para lograr encajar en la acotada agenda de contenidos y actividades, según esa esclavización de tiempo, como las que ejemplificaré a continuación:

- “El último que llega pierde” (ordena, o realiza una acción como castigo)
- “El primero que termine puede salir al patio” (se le aplica premio por una acción)
- “Si alguien se mueve, todos deben mantener la posición 10 segundos más”
- “Si alguien habla, se les descuenta recreo”

En este contexto, se visualiza un lenguaje competitivo, punitivo o retributivo, que no va en beneficio de los estudiantes, porque genera un ambiente de estrés, ansiedad, entre otras consecuencias.

La idea de una educación respetuosa, requiere una comunicación sana, que permita un desarrollo libre de dependencias al tiempo de actividad, descanso y traslado. Debe ser libre de ataduras a la autoridad que representa el maestro y la infraestructura. En efecto, el lenguaje y la comunicación efectuada son herramientas que sirven en la apertura de conciencia que se espera de un ambiente respetuoso de las individualidades y de lo colectivo.

A continuación, se detallan los puntos fundamentales en la comunicación que se establece como necesaria para un vínculo adecuado entre los miembros de la comunidad formativa:

4.1.7.1 Escucha Activa

Escuchar, es tan natural como respirar. Parece ser que nadie nos prepara para eso, pero de repente encontramos personas que respiran correctamente. Escuchar bien, también es un aspecto que se puede educar.

En los primeros años de enseñanza primaria, el aprendizaje se centra en la lectoescritura, y como secuencia, luego los estudiantes aprenden a hablar en público, mediante exposiciones, debates, representaciones teatrales, etc. Pero olvidamos el aspecto más fundamental de la comunicación, Escuchar. En la actividad comunicativa, el mayor porcentaje de tiempo que empleamos, es receptivo (escuchando). Hay factores que se pueden entrenar, y explorar para mejorar el acto auditivo. Tomando conciencia de los condicionamientos que impiden la buena comunicación, como la falta de atención, concentración y motivación, excesiva ansiedad, etc.

La escucha activa es entender y escuchar desde el punto de vista del emisor. Más que percibir la vibración de sonido que se expresa (oír), escuchar es dar sentido a lo que se oye de manera activa. Fijando la atención no solo en lo dicho, sino también en los sentimientos, ideas, pensamientos, y en la actitud corporal, siendo empáticos.

Recordando que la comunicación es completa ocupando toda la atención de nuestro SOMA (concepto referido al cuerpo vivenciado, de Thomas Hannah).

En la escucha activa, hay recomendaciones para escuchar de manera correcta, las cuales son: Orientar la atención a la persona que comunica, sin interrumpir, ni juzgar moralmente, no ofrecer consejos o respuestas prematuras, no rechazar los sentimientos de la persona que comunica, y esperar que el otro termine de comunicar para responder.

En otros términos, la empatía, es importantísima para escuchar bien. En esta propuesta, para mantener una comunicación real, se recomienda ser empático, resumir lo que se escucha, para hacer entender a la otra persona lo que se entendió, y siempre invitar a la otra persona a otro acto de forma positiva, que lo detallaré en el siguiente punto.

4.1.7.2 Hablar en positivo

Hablar en positivo, se refiere al tipo de comunicación que no es prohibitiva. Que evita la palabra NO. Es decir, cuando una persona está haciendo algo que va en contra de lo que se plantea como respetuoso, más que decir: “No hagas eso”, se debe realizar una invitación a prestar atención en lo que se está haciendo, y luego proponer dejar la actividad dañina, planteando otra actividad.

Hablar en positivo también es dejar de transmitir temores a los niños mediante el lenguaje, un ejemplo, es decir: “cuidado, te vas a caer”, “te harás daño”. Para evitar este lenguaje, se plantea también como invitación, el sentir su propio cuerpo, prestar atención a sus movimientos.

4.1.7.3 Corregir la práctica, no al niño

Cuando se corrige el ser del niño al catalogarlo con etiquetas o adjetivos, (decirle que “es flojo”, “es violento”, “es lento”), se está negando la legitimidad del niño, su identidad. Es por esto que se debe corregir las prácticas, el hacer del niño, para no destruir la aceptación propia del niño, ni su autorrespeto. Como ya se mencionó anteriormente, toda corrección parte desde la invitación a cambiar el hacer, desde la autonomía del niño. Además, si se interviene en un pleito, al corregir solo a uno de los niños desde las etiquetas, se identifican dos polos de acción, mostrando una víctima y

victimario, el bien y el mal, etc. Es por eso que la corrección no debe ser moralizadora, más bien tiene que invitar a la reflexión de porqué se hace lo que se hace.

Maturana explica:

En la educación corregir el “ser” del niño o niña lo enajena, porque amenaza lo que él o ella ve o vive en nuestra cultura como su existencia con una cierta identidad trascendente; la corrección del hacer no hace eso.

La corrección del hacer no constituye una amenaza porque al hacerla se especifican los términos en que tiene lugar según las coherencias propias del hacer que se desea, sin referencia a la identidad. (Formación Humana y capacitación, 1995, página 42).

4.1.7.4 Evitar los elogios como premio

Alfie Kohn, educador, en el 2001 escribió un artículo sobre cinco causas para evitar decir “muy bien”. En este artículo se mencionan las siguientes conclusiones:

- **Los elogios son manipulativos:** Son utilizados para conseguir que los niños cumplan los deseos de los adultos.
- **Son adictivos:** Los niños pequeños están hambrientos de aprobación. Los elogios, más que aumentar la autoestima, incrementa la dependencia hacia los adultos y a las evaluaciones y decisiones acerca de lo que está bien y mal, provocando que los niños no aprendan sus propios juicios sino los juicios de los adultos.

“Mary Budd Rowe, una investigadora de la Universidad de Florida, descubrió que los estudiantes que eran elogiados profusamente por sus profesores eran más indecisos en sus respuestas, más proclives a responder en un tono de voz de pregunta (“mm, ¿siete?”). Tendían a retractarse de una idea propuesta por ellos tan pronto como un adulto mostraba su desacuerdo. Además, tenían menos tendencia a perseverar en tareas difíciles o compartir sus ideas con otros estudiantes.” (Rowe, 1974. P.291-308)

- **Roban el placer del niño:** Al elogiar un estado de ánimo, se les indica cómo deben sentirse en esos casos.
- **Hacen perder el Interés:** *“En un estudio de problemas conducido por Joan Grusec de la Universidad de Toronto, los niños pequeños que fueron elogiados frecuentemente por muestras de generosidad, tendían a ser un poco menos generosos en el día a día, de lo que eran los otros niños. Cada vez que ellos han oído “¡Muy bien por compartir!” o “Estoy muy orgulloso de ti por ayudar”, ellos perdían el interés por compartir o ayudar. Estas acciones vinieron a verse no como algo valioso en su propio sentido de lo justo, si no como algo que deben hacer para obtener nuevamente esa reacción del adulto. La generosidad se convierte en el medio para un fin.”* (Grusec, 1989. P. 299-326)
- **Disminuye el desempeño:** Los elogios tienden a entorpecer la tarea de los niños, porque al buscar la aprobación nuevamente, se exigen más de la cuenta en encontrar ese beneplácito.

De ahí que deba arribarse a la conclusión de que los elogios son más dañinos de lo que se piensa, ya que tienen un beneficio solo a corto plazo.

Como recomendación, Alfie Kohn enfatiza en lo siguiente:

Es mejor decir nada, o decir lo que se observa de la situación, como decir: “Veo que lograste el objetivo por tu cuenta”. Además, recomienda hablar menos y preguntar más, así se estimula la reflexión en los niños. Un ejemplo es: “¿Cómo lo hiciste para llegar a ese resultado?”.

Eso es precisamente lo que se promueve en la propuesta, realizar propios juicios, promover la reflexión, y evitar los tratos de autoridad sobre los niños, donde se genere dependencia.

4.1.7.5 Evitar los gritos

Una buena comunicación en el medio educativo, implica tratar los conflictos de manera calmada, es imprescindible mantener la cordura y el buen trato de respeto, sin utilizar los gritos, que amedrentan a las personas, y es una muestra de violencia.

Las conversaciones se realizarán siempre con un tono de voz que sea escuchado por los receptores del mensaje, sin exageración, y los conflictos se resuelven con voz que denote tranquilidad, y a la vez firmeza.

Es importante saber que las personas, adquieren los conocimientos y los aprendizajes de acuerdo al ambiente en el que se desarrollan, por lo que es imprescindible mantener una actitud positiva ante las adversidades, dando ejemplo de buen trato.

Otro punto importante de una educación respetuosa es saber que todos se equivocan, y que, ante una equivocación, hay que disculparse para enmendar el error.

El volumen de voz en la educación física es un tema recurrente. Siempre se recomienda tener el control del grupo, y la voz ha sido una herramienta para ese cometido. En esta propuesta es fundamental tener claro que el control del grupo es algo negativo, el concepto que se utiliza, es “unión de grupo”, y eso se construye entre todos los participantes, utilizando la voz como una herramienta de expresión de amor, con una comunicación que ha sido descrita en los puntos anteriores.



***F.12 Mediador junto a estudiantes.
Archivo personal extraído de Internet.***

4.1.8 Características de las actividades en Educación Física

- Cada clase iniciará con actividades de conciencia personal, para luego finalizar con un encuentro cooperativo. Siempre desde lo personal, a lo colectivo.
- Se dará un amplio espacio para el desarrollo de juego espontáneo, donde cada individuo, según sus intereses, deberá elegir el material deseado para jugar, de forma no directiva.
- Siempre se trabajará enfatizando el desarrollo saludable de las personas. Incentivando la vida sana, mediante la alimentación y el ejercicio físico.
- El aspecto teórico de la educación física, se trabajará mediante proyectos semestrales, establecidos en unidades.
- El educador basará las propuestas para las actividades y juegos según las observaciones realizadas al proceso de los estudiantes, y las etapas evolutivas en las que se encuentren, y promoviendo juegos que abarquen las dimensiones físicas, instintivas, emocionales, y cognitivas.

4.1.9 Planificación y hoja de campo

Tabla n°10: Ejemplo de Sesión, planificación y hoja de campo:

Edades:	10 a 12 años	Profesor:	Carlos Barrera Urquizar	Fecha:	
Lista de Participantes:	Descripción de actividades previas:				
<i>Aquí se escribe la lista de participantes en la sesión.</i>	<i>Ejemplo: Se trabajó el juego espontáneo, con materiales como colchonetas, cuerdas, y conos, los cuales se utilizaron en construcción, lanzamientos y saltos coordinados. El desafío de la sesión anterior fue descubrir 10 formas de saltos individuales, y 4 tipos de saltos en pareja o grupo.</i>				
Lista de Ausentes:	Ritual de Inicio:				
<i>Aquí se escribe la lista de ausentes en la sesión (deben ser nombrados)</i>	<i>Bienvenida. Se nombra a los presentes y ausentes. Se explican reglas de la clase que vayan en favor de un cuidado individual y grupal, y se plantea el desafío de la sesión.</i>				
Propuesta de Material:	Desafío de Clase:				
<i>Se anotan los elementos que aportarán estímulos para la ejecución de actividades. Ejemplo: Cuerda de 2 metros (10) Colchonetas (5) Conos. (20) Pelotas de espuma (4) Aros (5)</i>	<i>Formar una coreografía con lo aprendido en la sesión anterior, incorporando la música, elementos como dirección, sentido, y coordinación grupal. La tarea es realizar 5 repeticiones por cada tipo de salto. Ejemplo: Salto a pies juntos, salto cruzado, salto sobre un pie, etc.</i>				
	Ritual de Cierre Reflexivo:				
<i>Volver a mirarse, Retroalimentación sobre lo acontecido, reflexión final. Despedida de la sesión, nombrando uno a uno a los participantes. Agradecimiento por la participación y disposición al diálogo.</i>					
Observaciones sobre los acontecimientos de la sesión:					
<i>En este espacio se anotan los acontecimientos relevantes de la sesión, los conflictos, evaluaciones sobre el aspecto actitudinal del grupo, etc.</i>					

Fuente: elaboración Propia

Capítulo 5: Conclusiones

5.1 Principales conclusiones

Desde este trabajo, se puede concluir que una educación fundada desde la heterogeneidad, la diversidad, el amor, y el respeto es posible. Existe una cantidad considerable de factores que avalan este tipo de educación, y es más sencillo de lo que nos han enseñado.

Está tan instaurado el tema de la producción y la competencia en la educación, y en la sociedad, que hay toda una maquinaria política y económica que difunde cada día este estilo de vida.

Se vive en una sociedad que no permite el desarrollo humano saludable. Se vive esclavizado a una vida de fantasía, de hiperconsumo, pero más que todo, se vive esclavizado al tiempo. Y en relación al tiempo es que nos mantenemos ocupados en un sinsentido, de producción y un falso desarrollo. Se destruye la naturaleza para el progreso, para la producción de dinero, que sirve para comprar alimentos, para mantener un estilo de vida “saludable”, difícil de sostener por estar esclavizados. Aunque parezca violento, somos esclavos, pero las cadenas que nos atan son imaginarias. La educación es la herramienta para el cambio de paradigma.

Se podría creer que la propuesta que se expone en esta memoria, es utópica y perecedera, que es difícil que una metodología de estas características, sea viable en el actual sistema educativo chileno, pero yo tengo la convicción de que el mundo puede cambiar, y es necesario que así sea.

Las metodologías en las que se sustentó la propuesta, lamentablemente también se hacen parte de la segregación, ya que su alto costo de matrícula y mensualidad, evita que los aprendizajes lleguen a todos los niveles.

La ley de cierta manera permite que se creen organizaciones de educación fuera de las normas sociales, aunque se entrapa en la validación de conocimientos a través de exámenes libres.

Lo fundamental de esta propuesta en educación física es dejar de “impartir conocimientos”. La práctica de juegos en un ambiente respetuoso, es el conocimiento

en sí. No es necesario planificar clases para enseñar a lanzar y saltar. Si permitimos que los propios intereses de los estudiantes sean la motivación para aprender, será un punto de partida para una educación que crezca en sentido. La obligación de tareas y prácticas, está enseñando a los niños a obedecer, mientras que el aprendizaje por motivaciones, enseña a los niños a descubrir, a crear, a ensayar y cometer errores. La práctica de respeto y amor, enseña más que la obligación a respetar y amar. Es donde el rol del profesor tiene sentido, en propiciar un ambiente que entregue posibilidades de acción, y de autorregulación.

En síntesis se puede concluir, en relación con los objetivos:

Objetivo específico 1: Identificar las contradicciones y deficiencias que plantea una educación física basada en la competitividad para el desarrollo de actitudes de colaboración, respeto.

En el capítulo de marco teórico establecí cuatro puntos de vista desde distintas áreas de pensamiento donde se menciona lo nociva que es la competencia en el desarrollo humano, ya que perpetúa la violencia del sistema patriarcal, y promueve prácticas punitivas donde el bien y el mal son premiados o castigados, estableciendo normas sociales y morales que alzan a algunos y hundien a otros individuos o comunidades.

Se puede inferir de todos los antecedentes presentados que vivir en la competencia ha mermado el desarrollo de la sociedad escolar, porque se discrimina a las personas condicionando la convivencia a través de los castigos y los premios. Principalmente en la educación física, que promueve el deporte y la competencia, y por otro lado se premian actitudes colaborativas. Si nos dedicáramos a educar desde el amor y la comunión en la práctica, no podría existir la visión de dualidad entre ganadores - perdedores, bien- mal y premio – castigo.

Objetivo específico 2: Proponer alternativas educativas basadas en la colaboración y la no competitividad para la educación física.

En el capítulo metodológico he incluido como antecedente, diversos métodos pedagógicos establecidos y consolidados en los que la competencia no es explícita en la convivencia, ya que se promueve la participación activa por parte de los estudiantes. Los métodos presentados como base de mi propuesta son Waldorf, Montessori, Summerhill y el programa SAT de Claudio Naranjo.

En el capítulo 4, he elaborado una propuesta que incluye principios pedagógicos, de práctica educativa, definición de la comunicación entre los miembros de la comunidad, estilos de aprendizaje, el tipo de currículo, métodos de organización y un nuevo modelo de planificación que sirve para registrar sesión a sesión los avances en las relaciones sociales que se dan en el espacio compartido.

Se puede concluir que desde las propuestas en las que me basé, no todas tienen un planteamiento claro respecto a la educación física, excepto Montessori y Waldorf, y fue un desafío establecer lineamientos precisos para fomentar la práctica colaborativa y no competitiva, sin perder la importancia en la visión de individualidad. Es por eso que se presentan actividades donde hay una exploración individual y luego colectiva. No hay un desarrollo comunitario, sin un desarrollo personal.

Objetivo específico 3: Establecer diferencias educativas y metodológicas entre la propuesta de una educación física basada en la competencia y el logro y una educación física no competitiva y respetuosa.

En el capítulo metodológico he propuesto una tabla comparativa organizada desde los datos obtenidos en la revisión de autores donde es posible identificar contradicciones y deficiencias en la educación física basada en la competitividad, que no puede y no podría cumplir una visión de educación integral, puesto que, como ya se señaló, desde las ideas de Maturana, competir es anular al otro.

Bibliografía

Álvarez, J. L. H., & del Olmo, M. G. (1992). El currículo de Educación Física para la Educación Primaria: un espacio para la experimentación del profesor. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (15), 21-33.

Colombo, J. (2010). *¿Somos la especie equivocada? Una mirada evolutiva sobre las responsabilidades de nuestra especie*. Buenos Aires: Editorial Universitaria de Buenos Aires.

Corcho, R. (2014). Entrevista a Yuval Noah Harari: la agenda científica está dictada por la ideología o religión. *Mètode: Revista de difusió de la Investigació*, (84), 22-27.

De Arsuaga, J. L., Martínez, I., & Antón, M. (1998). *La especie elegida: La larga marcha de la evolución humana*. Temas de hoy.

Delgado Noguera, Ma. (1991). Los estilos de enseñanza en E.F. Propuesta

Gimbutas, M. (1991). Dioses y diosas de la vieja Europa. *Ediciones Istmo, Madrid*, 244.

Grajales, T. (2000). Tipos de investigación. (On line)(27/03/2.000). Revisado el, 2017.

Hanna, T. (1994). *Somática: Recuperar el control de la mente sobre el movimiento, la flexibilidad y la salud*. Yug.

Humberto, M., & Verden-Zöllner, G. (1990). Amor y juego. Fundamentos olvidados de lo humano. *Desde el patriarcado a la democracia*. Santiago de Chile. Ed. Inst. de Terapia Cognitiva.

Hurtado, J. B., & Tercero, M. J. O. (2010). Las Corrientes Pedagógicas Contemporáneas y los estilos de enseñanza en la Educación Física. *Investigación Educativa*, 14(26), 79-104.

Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Buenos Aires: Paidós.

Joseph, P. (2011). *Zeitgeist: Moving Forward* [Documental]. USA: GMP LLC.

Kohn, A. (2009). When a parent's 'I love you' means 'Do as I say'. *The New York Times*, 15.

Kohn, Alfie. Cinco Razones para Dejar de Decir "¡Muy Bien!" [On line]. 2001. [Fecha de consulta 07 noviembre 2016] Disponible en: <http://www.alfiekohn.org/parenting/muybien.htm>

Kolyniak. (2007) citado por Benjumea, M. (2010). La motricidad como dimensión humana. Un enfoque transdisciplinar. *Colección Leeme. España-Colombia*.

Krópotkin, P. (1989). *"EL APOYO MUTUO. UN FACTOR DE LA EVOLUCIÓN"*. Barcelona, Madre Tierra Ediciones.

- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Maturana, H. R. (1990). *Emociones y lenguaje en educación y política*. JC Sáez Editor.
- Maturana, H. R., & De Rezepka, S. N. (1997). Formación humana y capacitación. Dolmen.
- Maynard Smith, J., Szathmáry, E. R., Smith, J. J. M., & Szathmary, E. (2001). *Ocho hitos de la evolución: del origen de la vida al nacimiento del lenguaje* (No. Sirsi) i9788483107416).
- Mills, R. S., & Grusec, J. E. (1989). Cognitive, affective, and behavioral consequences of praising altruism. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982-), 299-326.
- Moraes, M. C., & Torre, S. D. L. (2002). Sentipensar bajo la mirada autopoietica o cómo reencantar creativamente la educación. *Creatividad y sociedad*, 2, 41-56.
- Naranjo, C. (2007). *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. Editorial Cuarto Propio.
- Navacerrada, Ricardo. La Educación Física en el Método Montessori original. Ef Deportes [on line] Marzo 2010, nº 142 [Fecha de consulta 26 diciembre 2016] Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd142/la-educacion-fisica-en-el-metodo-montessori.htm>
- Neill, A. S. (1986). *Summerhill*. Eumo editorial.
- Niego, Esther. Método Feldenkrais Barcelona. [On line] (2014). [fecha de consulta 05 de diciembre 2016]. Disponible en: <https://feldenkraisbarcelona.net/moshe-feldenkrais/frases/>
- Omeñaca, J. V. R. (2015). Valores, adolescencia y deportes de equipo: Marco de intervención y referentes axiológicos de los adolescentes en su práctica deportiva. Wanceulen SL para una reforma de la enseñanza. Granada: ICE.
- Poirot Sancho, Muriel Teresa & Von Igel Grisar, Daniela Elisabeth. (1995) La pedagogía Waldorf (Tesis de Pregrado) UMCE, Santiago.
- Rae, R. A. E. (2001). Diccionario de la lengua española. *Vigésima segunda Edición*. Disponible en línea en <http://dle.rae.es/?id=A0fanvT|A0gTnnL> [fecha de consulta: 10 de diciembre 2015].
- Rizzolatti, G. (2005). Las neuronas espejo te ponen en el lugar del otro. *El país*. Madrid.
- Rodríguez, N. F. Tres perspectivas acerca de la Disciplina escolar. [on line]. [Fecha de consulta: 20 de octubre 2016]. Disponible en: <http://documents.mx/documents/tres-perspectivas-acerca-de-la-disciplina-escolar.html>.

Rowe, M. B. (1974). Relation of wait-time and rewards to the development of language, logic, and fate control: Part II-Rewards. *Journal of Research in Science Teaching*, 11(4), 291-308.

Sánchez López Bañuelos, F (1989). Bases para una didáctica de la E.F y el deporte. Madrid: Gymnos.

Scharagrodsky, P. A. (1998). Algunas reflexiones sobre el cuerpo durante el franquismo. *Educación Física y Ciencia*, 4, 20-34.

Taborda, J. A. (2015). Marco Conceptual de la Cooperación Universitaria. *Revista Internacional de Cooperación y Desarrollo*, 1(1).

Torres, M. G. J., de Vaca, P. M. N. C., Morales, E. M., & Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.

Anexos

La parábola del pescador mexicano

Sobre trabajo, necesidades, decrecimiento y felicidad

En un pueblo de la costa mexicana, un paisano se encuentra medio adormilado junto al mar. Un turista norteamericano se le acerca, entablan conversación y en un momento determinado el forastero pregunta: 'Y usted, ¿en qué trabaja? ¿A qué se dedica?'. 'Soy pescador', responde el mexicano. 'Caramba, un trabajo muy duro', replica el turista, quien agrega: 'Supongo que trabajará usted muchas horas cada día, ¿verdad?'. 'Bastantes, sí', responde su interlocutor. '¿Cuántas horas trabaja como media cada jornada?'. 'Bueno, yo le dedico a la pesca un par de horitas o tres cada día', replica el interpelado. '¿Dos horas? ¿Y qué hace usted con el resto de su tiempo?'. 'Bien. Me levanto tarde, pesco un par de horas, juego un rato con mis hijos, duermo la siesta con mi mujer y, al atardecer, salgo con los amigos a beber unas cervezas y a tocar la guitarra'. 'Pero ¿cómo es usted así?', reacciona airado el turista norteamericano. '¿Qué quiere decir? No entiendo su pregunta'. 'Que por qué no trabaja más. Si lo hiciese, en un par de años tendría un barco más grande'. '¿Y para qué?'. 'Más adelante, podría instalar una factoría aquí en el pueblo'. '¿Y para qué?'. 'Con el paso del tiempo montaría una oficina en el distrito federal'. '¿Y para qué?'. 'Años después abriría delegaciones en Estados Unidos y en Europa'. '¿Y para qué?'. 'Las acciones de su empresa, en fin, cotizarían en bolsa y sería usted un hombre inmensamente rico'. '¿Y todo eso, para qué?', inquiriere el mexicano. 'Bueno', responde el turista, 'cuando tenga usted, qué sé yo, 65 o 70 años podrá retirarse tranquilamente y venir a vivir aquí a este pueblo, para levantarse tarde, pescar un par de horas, jugar un rato con sus nietos, dormir la siesta con su mujer y salir al atardecer con los amigos a beber unas cervezas y a tocar la guitarra'.

Carlos Taibo