

PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR

**LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS
APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

PRESENTADO POR:

MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO

TUTOR:

Mg. DIANA MARLEN FELICIANO FUERTES

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

FALCULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

BOGOTÁ D.C 2015

La educación es el desarrollo en el hombre de toda la perfección de que su naturaleza es capaz. (Immanuel Kant)

DEDICATORIA

Después de un largo trasegar por mi inalcanzable vida deportiva y en mi formación en la docencia, puedo asegurar que es gracias a mi determinación y disciplina que puedo concluir un ciclo significativamente grandioso para mi vida, y que es la transición a un nuevo camino de crecimiento y formación.

Primero agradezco al todo poderoso porque es quien guía y cuida mi caminar, es él quien me permite cada día levantarme a crecer, formarme y así mismo poder llegar a cada lugar y a cada sujeto y brindarle mis conocimientos, mi tiempo y mi vida que de manera absoluta ama la docencia y desea enseñar.

Quiero dedicar mi título de pregrado a mis maravillosos padres, quienes son los artífices de lo que soy como mujer, deportista y profesional, es gracias a ellos que mi vida gira en torno a la docencia, pues con su ejemplo de amor y entrega, me enseñaron que ser maestro es el quehacer más grandioso que puede existir.

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	la autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física
Autor(es)	Olarte Cancino, Mónica Marcela Carolina
Director	Diana Marlen Feliciano Fuentes
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2015. 186p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL; PRÁCTICA DEPORTIVA; TAEKWONDO; DEPORTE.

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que se propone integrar el desarrollo de la autorregulación emocional en conjunto con las habilidades físicas en la etapa de irradiación o iniciación en las prácticas deportivas en un contexto de educación no formal. Desde la perspectiva de la autorregulación emocional el trabajo se enfocó en las habilidades y competencias de la inteligencia emocional, las técnicas y modelos que permitirían llegar a dicho desarrollo, simultáneamente se trabajó el desarrollo de las habilidades y capacidades físicas coordinativas y condicionales, el trabajo convergió en la práctica real y vivenciada desde el arte marcial del taekwondo, que gracias a su visión holística de los sujetos, permitió llegar a realiza con certeza el trabajo de formación y desarrollo del potencial humano desde y a través de las dimensiones humanas.</p>

3. Fuentes
<p>Bandura, Albert. (1987). <i>Pensamiento y acción: Fundamentos sociales</i>. Barcelona,</p>

España.

Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona.

Cagigal, José María (1959). *Aporías iniciales para un concepto de deporte*. En Citius, Altius, Fortius. Tomo I, fascículo 1, Madrid.

Cayuela Maldonado, M. José. (1997). *Los efectos sociales del deporte: ocio, integración, socialización, violencia y educación*. Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics UAB

Gardner, Howard. (1999). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences*. for the 21st Century. Basic Books.

Goleman, Daniel (1996). *Inteligencia emocional* (4a ed. edición). Barcelona: Kairos.

Gómez Rijo, A. (2001). *Deporte y moral: los valores educativos del deporte escolar*. Revista Digital No31. Buenos Aires.

Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos.

4. Contenidos

CONTEXTUALIZACIÓN

Desde la experiencia personal como deportista de alto rendimiento el tema elegido permitió realizar el puente entre lo vivenciado a nivel personal y las múltiples opciones que presenta el estudio mismo de la educación física en su campo de saber. De esta manera, el primer capítulo de contextualización hace un pequeño esbozo de la historia y manifestaciones del deporte a lo largo de la historia, y como hoy en día se puede pensar esté desde diversas perspectivas tales como la práctica deportiva, asimismo se orienta el marco legal hacia el desarrollo de estas prácticas y como se pueden llegar a evidenciar en ámbitos educativos no solo de carácter formal, sino también en contextos informales.

PERSPECTIVA EDUCATIVA Este capítulo presenta todo el sustento epistemológico de esta propuesta pedagógica, en primera instancia se aborda la teoría curricular de enfoque práctico, Concepción interpretativa –simbólica- cultural del curriculum que permitirá comprender que la racionalidad de este enfoque es de tipo práctico, desde una interpretación de tipo hermenéutico, humanista, existencialista y teórico- práctico. desarrollo intelectual, este modelo concibe que el desarrollo está íntimamente ligado e influido por la sociedad, la cultura, y la colectividad. En cuanto a lo que concierne a la enseñanza, fueron elegidos y aplicados 3 de los estilos de enseñanza en la educación física de Muska Mosston, la enseñanza se basa en las continuas relaciones del educando

y el educador, que contribuirán al desarrollo tanto a nivel personal y la interminable relación con la actividad física, básicamente cada uno de ellos característicamente definió y desarrollo una etapa específica de este proceso. Posteriormente se plantea la teoría de aprendizaje desde un enfoque cognitivo-social, esta perspectiva desde Albert Bandura se enfoca en cómo los sujetos pueden llegar a lograr controlar los acontecimientos importantes de la vida mediante la regulación de los propios pensamientos, actos y emociones, también como las conductas están motivadas y reguladas por normas internas y las relaciones valorativas de sus propios actos, esto permite realizar una discrepancia entre los criterios y las acciones. En cuanto al proceso de evaluación se aplica la evaluación procesual es aquella que se considera en la valoración continua del aprendizaje del educando y a la vez en la enseñanza del docente, se realiza mediante la obtención sistemática de datos, análisis de los mismos y la toma de decisiones oportuna en la transición del mismo proceso pedagógico, el plazo de tiempo de esta evaluación está determinado por los objetivos a seguir de manera gradual y sistemática, es decir el tiempo en relación unidades, temas, períodos. En lo referente a la tendencia de la educación física se trabajó desde el deporte educativo como práctica pedagógica orientada a la transformación social, a la formación de los sujetos con base en los valores, que responda a las necesidades actuales de convivencia y solidaridad, tolerancia y democracia, de aprovechamiento del tiempo libre y la construcción de proyectos de vida. Por último dentro de este capítulo encontramos los temas complementarios que consecuentemente se trabajaron en primera instancia la autorregulación emocional que hace referencia a la intención y capacidad de modificar los componentes de la experiencia emocional (experiencia subjetiva, respuesta fisiológica, expresión verbal y no verbal, así como a las conductas manifiestas) respecto a su frecuencia, forma, duración e intensidad, en segunda medida está la inteligencia emocional que es considerada como una habilidad básica, que influye en lo que refiere a desarrollo cognoscitivo, también es la capacidad en la resolución de problemas y la toma de decisiones entre otras, que pueden estar sujetas a que contribuyan al desarrollo también de la inteligencia y más específicamente de la emoción, y por último encontramos el taekwondo como arte marcial milenario y de gran trascendencia histórica y cultural, que requiere una formación y desarrollo de un hombre holístico, contempla las dimensiones tanto físicas, como las mentales y emocionales.

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN

en este capítulo básicamente se construye todo el desarrollo de la práctica misma, discrimina la población en la que se implementó el proyecto, esboza todos los propósitos general y específicos que se pretendieron, se estructura el macro y micro currículo que terminara los contenidos, se plantea la metodología y se realiza cronograma de actividades y demás fichas y formatos a utilizar, entre los que encontramos fichas diagnósticas, planeaciones de clase, y rubricas de evaluación que atienden al proceso de evaluación del alumnado, del docente y del programa.

EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN

Estos capítulos muestran el desarrollo mismo de todo el programa, los formatos y fichas totalmente diligenciados y evaluados respectivamente, se realizan análisis específicos y detallados de cada momento del proceso y finalmente se presenta una reflexión final que abordará el proyecto en su totalidad.

5. Metodología

El proceso que se llevó a cabo para este proyecto en relación al aspecto metodológico está determinado por el programa y el cronograma, que estuvo discriminado y determinado por las sesiones de intervención que permitieron llevar a cabo el proceso, la población a la cual se aplicó este proyecto fueron niños de los 6 a los 10 años de edad en un contexto de educación no formal, se realizaron 22 sesiones en total respectivamente entre los meses de julio a noviembre del año 2015, el programa se planteó en tres momentos pedagógicos que discriminan contenidos específicos que permitirían llevar a cabo los procesos de enseñanza-aprendizaje y así mismo la evaluación de manera procesal, finalmente se realizan conclusiones y reflexiones que señalaran la pertinencia, eficacia y realización del proyecto curricular propuesto.

6. Conclusiones

- En primera instancia el fin debe apuntar al desarrollo del potencial humano, y con ello la necesidad de implementar nuevas visiones e intervenciones en nuestro quehacer docente de la educación física
- Se presentó la alternativa de las prácticas deportivas como herramienta de la educación física en el ámbito de la educación no formal, se hace necesario aclarar que la formación no debe estar centrada tan solo en la escuela como institución, sino que también debe existir en espacios que brinden posibilidades y acceso a nuevas alternativas de vida, de formación desde la educación física, la recreación y el deporte
- El deporte como un medio de formación de gran reconocimiento social, merece ser revalorado e implementado, las prácticas deportivas concebidas fuera del ámbito profesional o del rendimiento de la visión deportivista, permitieron que este proyecto se asentara en la formación de las diferentes dimensiones de los estudiantes a través del deporte como practica recreativa y formativa.
- Concluyentemente espero haber aportado a la construcción del desarrollo del potencial humano desde el área de saber de la educación física, y me quedo con la agradable e inagotable sensación e ideal de afirmar, que esté el camino que quiero continuar a nivel profesional y personal.

Elaborado por:

Mónica Marcela Carolina Olarte Cancino

Revisado por:

Diana Marlen Feliciano Fuertes

**Fecha de elaboración del
Resumen:**

27

11

2015

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	13
Justificación	14
1. CONTEXTUALIZACIÓN	
1.1 Antecedentes	15
1.2 Enfoque	20
1.3 Deporte y su historia	24
1.4 Deporte fenómeno social	33
1.5 Definiciones Deporte	34
1.6 Palabras clave	38
1.7 Marco legal	43
2. PERSPECTIVA EDUCATIVA	
2.1 Teoría curricular	47
2.2 Teoría desarrollo humano	51
2.3 Modelo pedagógico social cognitivo	57
2.4 Estilos de enseñanza Muska Mosston	61
2.5 Teoría aprendizaje cognitivo social	68

2.6 Modelo evaluativo procesual	77
2.7 Tendencia de la educación física	80
2.8 Temas complementarios	
2.8.1 .1 Autorregulación emocional	90
2.8.2 Inteligencia emocional	101
2.8.3 .3 Tae kwon do	108
3. DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN	
Autorregulación emocional y las prácticas deportivas	
3.1 ¿Para quién es este proyecto?	113
3.2 Propósitos generales y específicos	114
3.3 Macro y micro currículo	115
3.4 Metodología	118
3.5 Cronograma	120
3.6 Recursos	120
3.7 Fichas y formatos	120
Tabla N 1 Macro currículo	122
Tabla N 2 Cronograma de actividades	123

Tabla N 3 Ficha diagnóstica	124
Tabla N 4 Ficha Planeación de clases	127
Tabla N 5 Rúbrica de evaluación	128
Tabla N 6 Rúbrica de autoevaluación docente	131
Tabla N 7 Rúbrica de evaluación del programa	132
4. EJECUCIÓN	133
4.1 Planeaciones de clases	134
4.2 Análisis planeaciones de clase	155
4.3 Fichas de evaluación aplicadas	159
4.4 Análisis rúbrica de evaluación número 1	161
4.5 Análisis rúbrica de evaluación número 2	165
4.6 Análisis rúbrica de evaluación número 3	169
4.7 Rúbrica de autoevaluación docente	171
4.8 Análisis rúbrica de autoevaluación docente	173
4.9 Análisis rúbrica de evaluación del programa	176
5. EVALUACIÓN	177
Referencias bibliográficas	

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto curricular particular (PCP) “La autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física” postula la temática de la autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada en el contexto de la educación física y esgrimiendo el taekwondo como medio, el fin es brindar nuevas alternativas de aprendizajes en el ámbito de la educación no formal desde el enfoque del deporte educativo-formativo , el taekwondo constituido como arte marcial milenario de grandes principios filosóficos y también como deporte olímpico, refiere el trabajo y formación de las diferentes dimensiones de los practicantes tanto a niveles físicos, psicológicos, cognitivos como emocionales, lo que permitirá proyectar esta intervención como la posibilidad de llevar a cabo procesos de enseñanza -aprendizaje que concluyan formativamente con el desarrollo del potencial humano.

Se presenta secuencialmente cinco capítulos que desarrollaran la temática anteriormente propuesta , en primera instancia se plantea toda la contextualización y el enfoque que da origen a esta propuesta pedagógica, seguidamente el capítulo dos perspectiva educativa plantea todo el sustento epistemológico, el tercer capítulo denominado diseño e implementación despliega toda la programación , macro y micro contenidos, y todos aquellos formatos que será aplicados, concluyentemente el cuarto y quinto capítulo presenta todo el desarrollo de la intervención, el análisis, las conclusiones y reflexiones que pudieron evidenciarse y establecerse en el proceso.

JUSTIFICACION

El deporte como un fenómeno socio cultural, permite en el ámbito de la educación física plantear nuevas estrategias y medios de aprendizajes a través de prácticas deportivas que tengan el enfoque de carácter formativo, a su vez brinden procesos de formación a nivel motriz, psicológico y emocional, abordando el desarrollo del potencial humano desde todas las dimensiones que constituyen y conciben a los sujetos como totalidad.

Lo que se proyecta realizar a través de la práctica deportiva del taekwondo, es utilizar éste como medio para la formación de las habilidades y competencias de la inteligencia y autoregulación emocional, así mismo el desarrollo y adaptación de las habilidades físicas motrices los cuales se necesitan trabajar en los periodos de irradiación o iniciación de una práctica deportiva.

Estos ejes principales en los cuales gira este proyecto curricular particular, más allá de la formación de competencias físicas-motrices, emocionales-psicológicas y técnico-táctico, es la posibilidad de realizar un proceso de enseñanza-aprendizaje que dé cuenta de la formación de un sujeto no fragmentado, sino que por el contrario concebido como una unidad total que necesita ser formada en todas sus dimensiones.

También se pretende contribuir desde el ámbito de la educación y aún más de la educación física en la formación de mejores seres humanos, deportistas y artistas marciales que puedan ser sujetos autorregulados , transformadores y constructores de sociedad, país y familia.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

1.1 Antecedentes

Es pertinente realizar e indagar qué tipo de antecedentes le preceden a este proyecto curricular particular, permitiendo mostrar qué tanto a nivel internacional, nacional y local muchas son las aplicaciones del campo de la psicología emocional en el ámbito deportivo, y a su vez al desarrollo a nivel del taekwondo, no solo desde enfoques meramente psicológicos o deportivos, sino del cómo la influencia de las emociones enfocadas y estudiadas en el ámbito deportivo de las artes marciales poseen objetivos formativos en diversos aspectos y dimensiones del ser humano. A continuación, se presentan varias bibliografías relacionadas con el objetivo fundamental de este trabajo, que es se plantea de manera tácita en la autorregulación emocional en las prácticas deportivas, y cómo se puede evidenciar en la enseñanza y aplicabilidad del taekwondo.

Trabajos a nivel internacional

- Título: La inteligencia emocional, las emociones y el deporte

Autor: Osmani Evelio Mercadet Portillo, Pedro Lima García

Año: 2014

País: Cuba

Descripción: el control de las emociones en el deporte permite tener habilidades con respecto al manejo de todos los autos, esto permitirá llegar a objetivos planteados con

certeza y a su vez la formación de mejores deportistas no solo a nivel físico, sino también conductual.

- Título: tesis doctoral “Análisis de un modelo estructural de inteligencia emocional y motivación autodeterminada en el deporte”

Autor: Mónica Martín de Benito

Año: 2013

País: España

Descripción: la importancia de la aplicabilidad del estudio de la inteligencia emocional en el campo de la educación física y en el deporte, la trascendencia y la implicación que puede tener este trabajo a nivel social y en la educación.

- Título: Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación

Autor: Almudena Ros Martínez, Francisco J. Moya-Faz y Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz

Año: 2013

País: España

Descripción: nuevas aplicabilidades del estudio investigativo de la psicología en la inteligencia emocional en relación directa al deporte, las posibilidades de mejorar rendimientos y dimensiones de los deportistas, también temas de salud e iniciación deportiva, en busca de mejores atletas y seres humanos.

- Título: Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia

Autor: Ester Ato Lozano, Carmen González Salinas, José Antonio Carranza Carnicero

Año: 2004

País: España

Descripción: la autorregulación emocional como la capacidad de los individuos de modificar su conducta en virtud de las exigencias de su sociedad, la importancia del trabajo en la infancia y su poder en las futuras generaciones.

Trabajos a nivel nacional

- Título: Aprendizaje motor, precisión y toma de decisiones en el deporte

Autor: Gustavo Ramón Suárez, Gloria Albany Hoyos Rodríguez, José Albeiro

Echeverri Ramos, Juan Osvaldo Jiménez Trujillo

Año: 2013

País: Colombia, Antioquia

Descripción: la interminable relación entre el aprendizaje cognitivo, la neurociencia y el aprendizaje motor para concientizar la toma de decisiones y el trabajo emocional en el deporte, la labor docente como campo de acción y aplicabilidad.

- Título: Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza

Autor: R. Company, U. Oberst y F. Sánchez

Año: 2012

País: Colombia, Bogotá

Descripción: la regulación emocional como la intención y capacidad de modificar componentes de la experiencia emocional, y está asociada al funcionamiento social

afectivo y adecuado, lo cual permite que las personas tengan mejores relaciones sociales y puedan llevar a cabo sus metas y sueños.

- Título: Tristeza, depresión y estrategias de autorregulación en niños

Autor: Ángela Cuervo Martínez, Romina Izzedin Bouquet

Año: 2007

País: Colombia, Bogotá

Descripción: este trabajo se enfoca en emociones como la tristeza y la depresión, la manera en que los niños las reconocen, regulan y expresan, para con ello prevenir traumas y rechazos a nivel social, las técnicas usadas son de amplia aplicación y de gran probabilidad de superación.

Trabajos a nivel local

Universidad Pedagógica Nacional

- Título : El taekwondo como un alternativa educativa

Autor: Cristhian Alexander Ruiz Álvarez

Año: 1995

Descripción: La realidad escolar en el campo del taekwondo no ha sido explorada por entidades oficiales, esta, como una herramienta provechosa de la educación y alternativa en procesos de formación, aporta la interacción social, la unión de niños y niñas, enalteciendo las condiciones del ser humano proyectándolo como líder social, visión pedagógica y formativa.

- Título : Propuesta metodológica de iniciación a la competencia en taekwondo
Autor: Jimmy Giovanni Moreno García
Año: 2001
Descripción: El arte marcial del taekwondo, que se fundamenta en la introducción de valores del arte en el ámbito deportivo, y la lúdica, como elemento de iniciación en entrenamiento y las competencias, solucionan una competencia individual menos traumática, se propone a los expertos en el deporte una metodología pensada en la satisfacción e integridad del practicante que en los resultados.
- Título: Desarrollo de la inteligencia emocional en el entrenamiento deportivo.
Autor: Nancy Esperanza Ramírez
Año: 2001
Descripción: la violencia, intolerancia, maltrato físico, verbal y moral de los deportistas se enmarca en uno de los cuestionamiento a tratar, estos episodios vistos desde el entrenador, quien debe manejar la inteligencia emocional y a la vez enseñarle a sus alumnos la inteligencia intrapersonal e interpersonal en los entrenamientos y para una sana convivencia.
- Título: Propuesta pedagógica para la formación deportiva en taekwondo, programa para los niños desde los 6 hasta los 8 años de edad, en el club de taekwondo Hwaragdo.
Autor: Jacqueline Rodríguez Almeciga
Año: 2002

Descripción: El deporte es esencial en la educación integral del niño, contribuye a la formación del cuerpo, mente y espíritu, las etapas iniciales de formación deportiva permiten la atención a programas que sustenten la formación científica y profesional, y a la iniciación deportiva en el taekwondo como alternativa pedagógica, adaptar este arte marcial a las necesidades de los niños y las necesidades del deporte nacional.

- Título: Escuelas de formación deportiva en artes marciales como alternativa para el conocimiento de sí mismo

Autor: Manuel Guillermo Rodríguez Guerrero

Año: 2006

Descripción: a través del mito personal, se busca generar en el estudiante procesos de conocimiento de sí mismo con la ayuda e implementación de la práctica de la teoría de los arquetipos de Carl Jung y las artes marciales como estrategia didáctica del aprendizaje experiencial en las escuelas de formación deportiva.

1.2 Enfoque

En los lineamiento curriculares de la educación física, la recreación y el deporte estos tienen como principios fundamentales el cuerpo (como uno de los ejes centrales), las inteligencias múltiples y la formación integral de los sujetos en sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica), las relaciones sociales y culturales en conjunto desarrollan los núcleos de la inteligencia corporal, entre el control del cuerpo desde el campo

físico-mental, también la competencia praxiológica, entre otros. Esas temáticas poseen criterios éticos y estéticos enfocados hacia la realización de los proyectos de vida de cada sujeto.

El enfoque desarrollo humano fundamentado en el trabajo y el contenido y los principios de enseñanza-aprendizaje permitirán que los fines de la educación física se puedan llevar a un campo o dimensión real en el que se alcancen a evidenciar los conceptos de sociedad equitativa, justa y en paz.

En el contexto de la educación física en relación con los conceptos, predominan las prácticas educativas, es decir, en la escuela y en las corrientes epistemológicas, en los adjetivos de nuestro quehacer docente, se debe tener en cuenta la formación integral del ser humano, la educación del movimiento, las capacidades psicomotrices y físicas, la salud y la formación de valores éticos, sociales y estéticos, hábitos del ejercicio e higiene y la realización de prácticas deportivas, entre otras.

Entre las tendencias de la educación física se presentan la enseñanza y la práctica del deporte y la condición física, tanto en ámbitos de carácter formal como no formal e informal, es por ello que, como educadora física, adopto como una oportunidad esta vertiente por diversas razones, entre ellas mi estilo de vida como deportista de alto rendimiento en el taekwondo, también la gran masificación que de esta tendencia encuentro en nuestro contexto y labor docente, y por todo ello la elección del arte marcial del taekwondo como una herramienta didáctica pedagógica relativamente nueva en Colombia y no convencional en el ámbito deportivo de carácter nacional.

El Proyecto Curricular Particular (PCP) “ la autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física” se desarrollará en un ámbito de carácter no formal, la problemática que se evidenciará y en la que se trabajará es la capacidad de autorregulación y control que llegan a conseguir los niños con la práctica de este arte marcial que se direcciona en el disciplinamiento, a su vez, el trabajo no solo a nivel físico y técnico, sino en dimensiones más profundas, como el dominio mental y emocional, desarrollo cognitivo y socio-afectivo, un arte marcial que forma en la capacidad de ser mejores seres humanos y la posibilidad motriz de desarrollo en edades tempranas y a lo largo de su vida, el ámbito no formal refiere que son los estudiantes quienes eligen la práctica de este deporte y arte marcial, lo que le permite ostentar como valor agregado es, pues, la libre y consciente elección de práctica, lo que podrá asentar en la resignificación de la intervención.

A su vez, también se busca observar la influencia psico-social-motriz del deporte en la conformación del sujeto; como este permea su autorregulación, su autocontrol, la toma de decisiones, y como incide en sus inter e intrarrelaciones en los espacios de práctica, así como puede llegar a trascender dicho aprendizaje en otros espacios de convivencia como la escuela y la familia en correlación con la convivencia y la conducta.

La problemática social actual de la falta de manejo de los autos (autocontrol, autodominio, autoeficacia, autoconocimiento, autoconciencia) y de disciplinamiento en los niños se presenta como una posibilidad de poder implementar estrategias que, como el deporte, nos llevan a acceder a la masificación y la resignificación del deporte más allá del rendimiento, abriendo el espectro frente al trabajo docente que podemos llegar a lograr con la utilización de esta tendencia de la educación física, y más aún si se implementan nuevas

alternativas no tradicionales que capturen y cautiven el gusto y la atención de los niños, de esta manera, el trabajo será significativamente más concluyente.

El taekwondo, como un arte marcial milenario, se presenta en la sociedad occidental como una oportunidad formativa de sujetos que no solo se especifica en el trabajo corporal, sino también en la conexión entre lo mental, lo físico, lo emocional y lo espiritual, es decir, una formación de un sujeto concebido como totalidad.

La base primordial de este arte marcial, “la filosofía y su disciplina”, deja entrever la visión y misión formativa que puede llegar a lograr con respecto al trabajo motor, la autorregulación del espíritu y de las emociones, que se desarrollan a lo largo de los años práctica, lo cual se ve claramente expuesto en sus máximas y reconocidas expresiones como lo son el combate, las figuras y los rompimientos, que primordialmente trabajaremos en la etapa básica, ya que se intervendrá en el proceso o etapa de la iniciación deportiva.

Por todo ello, es pues el taekwondo una oportunidad y una herramienta didáctica no convencional en la educación física que propenderá a la búsqueda de espacios de práctica deportiva enfocada no solo a la adquisición de características psicológicas y motrices, sino también espacios de aprovechamiento del tiempo libre, la sana convivencia y la reconstrucción social en la base de la formación en los valores y la disciplina.

1.3 Deporte y su historia

Para iniciar este proceso de contextualización, se hace necesaria una reflexión acerca de los términos y concepciones de deporte en el transcurso de la historia, el deporte como fenómeno sociocultural posee un carácter histórico y significativo de manera trascendental; al comprender que las primeras manifestaciones primitivas se asentaron en la conservación de la especie humana, y que posteriormente se vislumbra la evolución constante y fluctuante de esta práctica, podemos hablar entonces de las actividades de carácter físico que desembocaron en lo que hoy por hoy es conocido como deporte.

Los orígenes de los primeros ejercicios físicos adquieren su naturaleza en el paleolítico inferior, entre tanto, el juego y la caza fueron considerados como ejercicios corporales, es en el paleolítico medio donde se descubren las danzas y los movimientos culturales como ejercicios físicos con intencionalidad religiosa.

Surgen varias teorías con respecto al origen de deporte, entre ellas nombramos a Popplow (1960), quien discierne que el origen de la actividad deportiva se encuentra en el paleolítico medio con la danza cultural, él consideró que los juegos y la caza son ejercicios corporales y los identifica con el *korper* (sin cuerpo, sin alma), mientras que en la danza cultural, el alma sí se manifiesta y va más enfocada hacia un *leib* (sí alma, sí cuerpo).

En otras palabras, el ejercicio físico no es una actividad, sino que posee un sentido espiritual y tiene un carácter de unidad de hombre, pues, como lo afirma Popplow, en la historia se dio el ejercicio físico en relación con tres factores principales; los ejercicios

corporales, con un sentido práctico, movimientos de ritmo inconscientes, previos a la danza cultural, y los juegos en unidad vital del hombre.

Por su parte, Eppensteiner (1964) basa su teoría en que el deporte en la historia tiene dos tipos de origen: el deporte originario como actividad del hombre para el cultivo y el deporte cultural como fenómeno cultural en la historia de los pueblos. El deporte originario habla de la combinación de instintos marcados en relación con el placer, al instinto del movimiento, la tendencia natural a moverse y el instinto en función del juego. El deporte cultural se considera como la necesidad expansiva y consolidada del juego, denominada también como cultura deportiva.

Los historiadores del deporte en el área americana estudian el origen de los ejercicios físicos en directa relación con la educación, ya que es ella la que desarrolla el cuerpo físico del individuo, la concepción de ejercicio físico y ejercicio corporal es la misma, ya que lo que se busca es la educación en general.

Entre las primeras civilizaciones relacionadas con el ejercicio físico se encuentra Mesopotamia, ya que como territorio dividido en pequeños núcleos poseía una específica organización social, en esta muralla gobernaba un rey y la subdivisión de dicho territorio generó ejércitos mercenarios, las luchas entre ellos generaron consigo competencias deportivas. El ejército no realizaba educación física en sí, sino que principalmente se enfocó en la educación intelectual como prioridad para la comercialización. En Mesopotamia, el deporte solo lo realizaban los reyes, ya que este se utilizaba como una herramienta o producto en función a la imagen y propaganda política que generaba un control hacia los enemigos.

En Egipto, otra cultura antigua, el deporte también tenía su propia connotación, la estructura piramidal de esta cultura dirigida por el faraón, que poseía todo el poder y posteriormente heredaban su familia y amigos, se relacionaba el espectáculo deportivo con los profesionales, quienes tenían gran repercusión en la vida social. Los espectáculos deportivos realizados por estos profesionales determinaron el poco acceso al pueblo a estas disciplinas o prácticas deportivas, ya que poseían más un carácter de educación intelectual.

También se habla de Creta y de Thera, dos islas situadas alrededor de la Grecia antigua, estas eran concebidas como una gran fuerza marítima, generaban la actividad religiosa y deportiva a partir de disciplinas como el salto de los toros y la pesca.

En la cultura griega, el deporte se dividía en dos frentes o direcciones, la educación física y los grandes juegos. La educación física está relacionada con las obras de *La Ilíada* y *La Odisea*, escritas por Homero en el siglo XVIII y XIX a. de C., en las que se destacan las actividades y acontecimientos deportivos que realizaban los héroes durante estos siglos.

Homero era un educador que instruía a los que no hacían deporte, es decir, eran llamados “maleducados”, por ello, los niños de los gobernantes en el sistema feudal debían ser instruidos en tales actividades.

En *La Ilíada* el concepto de hombre físico está ligado a la obtención de ARETE, que es de carácter intangible, heredable y que se consideraba como una virtud para la persona y sus objetos, una visión más de educación física como un objetivo físico.

En *La Odisea*, el concepto de hombre en lo físico es más direccionado hacia la astucia y la atracción de lo físico, es decir, una visión de la educación física más ligada al objetivo intelectual.

Se produce así una visión más completa de educación física e intelectual, el ideal de vida en la Grecia que es agnóstica, ya que la vida se planta en relación con la competición deportiva asociada a la cultura y el entrenamiento.

Uno de los eventos más representativos de esta cultura son las primeras Olimpiadas en el año 776 a. de C. En ellas solo eran partícipes los *aristois*, quienes eran los nobles de la tierra, el pueblo y los esclavos no participaban de dichas justas y eran concebidos como objetos. La aparición del arcaísmo de los *aristois* al clasicismo (niños y esclavos, extranjeros y ciudadanos) se lleva a cabo por el dominio del tirano, en ella la actividad deportiva se realizaba por medio de la colonización. La propagación de deporte griego hace su aparición en la *polis* (ciudad), lo que permitió que los ciudadanos practicaran actividades deportivas como un hábito, el paso de una economía del trueque, ahora economía monetaria, permitió que el uso de tiempo libre fuese dedicado a la práctica deportiva y la lucha olímpica como concepción de necesidad de la preparación física para la lucha.

En Esparta (siglo VII a. de C.), se tenía una estructura social determinada por jerarquía social, la cultura estaba enfocada a una raza de guerreros fuertes, la educación de los niños era entrenada desde los siete años con pruebas de supervivencia, posteriormente, desde los catorce hasta los dieciocho años estos eran entrenados como verdaderos guerreros, por ello en esta cultura eran los campeones absolutos de las Olimpiadas y con ello se determinó la superación y poderío de la cultura espartana.

En Atenas, la educación se dividía en dos, la antigua y la nueva educación, la antigua estaba basada en el modelo de la odisea 50% de entrenamiento físico y 50% de entrenamiento intelectual pero con el enfoque que la educación de los niños estaba a cargo de los padres y no

del estado; en la antigua educación el proceso de enseñanza inicia en la palestra, institución privada donde hay modalidades deportivas y las didascálio donde hay estudios de carácter más intelectual, posteriormente la educación está dirigida a los gimnasios donde se aprende una educación física más intencional y concienzuda lo que posteriormente llevaría a la educación juramentada al servicio militar.

Ya en la nueva educación la visión está enfocada más en la educación intelectual de los sofistas en la educación física, esta educación física se determina más hacia el campo del profesionalismo para la relación en la instrucción intelectual.

En Roma el manejo deportivo estaba manipulado por los entes políticos así cada gobernante en su periodo hizo uso de su mandato y genero distintas maneras de realizarse la actividad deportiva, la realización de estos espectáculos deportivos tenían el fin de que el emperador tuviese un control bélico, los espectáculos más representativos fueron los de los gladiadores y la evolución en el atletismo.

En el mundo medieval siglo V-XII el deporte tiene su periodo oscuro ya que desaparece todo tipo de actividad pagana, se determina la caballería como un deporte espectáculo aceptable entre las clases nobles como los clérigos, posteriormente se remplazó las armas fabricadas por las armas de fuego y esto dio un giro a la práctica de la caballería como tal.

Ya para el renacimiento siglo XIII que principalmente se originó en Italia, la situación de la actividad deportiva emerge en condiciones del cómo mantener las costumbres de los caballeros con y sin armas, esta práctica está más enfocada como un espectáculo, se presenta una recuperación de los juegos populares y se realizan avances en lo concerniente a la educación física y la medicina deportiva.

El renacimiento de la educación física se hace más visible en Italia en los ambientes de las familias nobles y las universidades, el objetivo de la educación del niño está dirigido a actualizar la caballería armada y a la formación de un niño caballeroso, la medicina deportiva llega a través de los bizantinos con la concepción de la mejora física.

El renacimiento en Inglaterra se tarda un siglo más ya que existen controversias entre el alma, el cuerpo y los hábitos sociales gracias a la influencia del humanismo.

El nacimiento del deporte moderno tiene su origen en la Inglaterra durante el siglo XVII, se enfrenta a la visión de un deporte “sportman” (amateur) quienes son los deportistas que hacen la práctica sin necesidad de trabajar y el deporte “games” que lo realizaban los deportistas que si trabajaban y Vivian de él.

Como representante de la escuela inglesa Thomas Arnold (1967) introduce el deporte en la escuela a través de los juegos deportivos que posteriormente fueron introducidos en las universidades con elementos de educación integral. La atención y el entusiasmo hacia el aspecto físico-deportivo crece en este periodo y se hace más fuerte en el año 1896 con la intervención de Barón Pierre de Coubertín.

Coubertin (1918) origino una teoría del deporte y una pedagogía contemporánea, están presididas por los principios de espontaneidad, colaboración, competición, individualismo, y el olimpismo es visto pues como el agonismo que potencia el individualismo para conseguir fines sociales. Su ideal humano se reflejó en la conocida frase “mens fēvida in corpore lacertoso” que traduce mente cultiva en un cuerpo entrenado, o la conjunción de ideal humano partiendo de “fuerza muscular, fuerza cerebral como complementos y desarrollo de hombre holístico.

Coubertin confirió la gran importancia que tiene la capacidad educativa, personal y social de deporte, “el deporte es una pedagogía viril de sorprendentes resultados sociales “, el determino que el deporte si puede contribuir a la paz, a la amistad y al mejor vivir en paz entre culturas y pueblos.

El fin que se le concede a la educación física en este periodo es el de fortalecer el cuerpo para que venza la fatiga, mantenga la salud y con ello procurar el descanso, la diversión y el equilibrio, esto permitirá lograr una buena salud con el entrenamiento corporal y entrenamiento destrezas corporales, que con ello permitirán el dominio del cuerpo propio.

Para el siglo XVIII llamado el siglo de las luces en el que se exalta el conocimiento que es la vía para alcanzar la felicidad, se destaca la corriente naturalista en el gobierno de Juan J. Rousseau quien en el Emilio dedica varias páginas a hablar del ejercicio físico influenciado en el denominado dominio pedagógico.

Para el siglo XIX se resalta la renovación de los antiguos juegos olímpicos, se utilizan las competencias a modo de deporte entre los pueblos vecinos, los deportistas no solo se enfrentan a un adversario sino también en la competitividad y la supervivencia frente a los medios naturales, en esta tendencia deportiva se destaca la importancia de la consigna que dice “mente sana cuerpo sano” y con ello se generó la organización y reglamentación del deporte elite.

Desde el siglo XX el deporte se ha desbordado a nivel mundial, primero su crecimiento ha sido desmedido y gráficamente notorio, lo podemos denotar con los medios de comunicación, los estudios científicos, los apoyos políticos y económicos, y todo el mercado que su disposición se presenta, para ver la gran magnitud social y cultural que está relacionado con el deporte bastaría con saber cuántas personas están adjuntas a él, ya sea de manera activa

o pasiva la masificación es absolutamente inconcebible. El deporte cumple dentro de la sociedad una función socio política, requisito éste para ser considerado un fenómeno social y cultural. Brohm (1982) señala las siguientes funciones del deporte:

1. Vehículo de identidad: desde la más mínima entidad deportiva (club) hasta la mayor entidad a nivel nacional (selección) es utilizada por los ciudadanos como símbolo de identificación local, deportiva o nacionalista

2. Cauce de despolitización: utilizado por algunos poderes públicos para desviar la atención sobre problemas políticos o sociales de cada momento, sirviéndose de los acontecimientos deportivos para enmascarar problemas.

3. Papel catártico: hay una gran parte de la sociedad que acude a un evento deportivo para evadirse y liberar tensiones. Acción unificada: el deporte contribuye a la eliminación de barreras sociales, sirviendo como punto de encuentro y diálogo entre las distintas clases sociales.

La profesionalidad en el deporte se denominó algo común conforme a la popularidad de mismo, en la actualidad encontramos rituales acompañados de las actividades deportivas, que tiene su herencia en los antiguos juegos, un ejemplo de ello es el fuego o la llama olímpica que da pasa a la iniciación de la fiesta de olimpiada y refleja la simbolización del conocimiento, la verdad de los mejor y lo más bello del hombre.

Para el siglo XX y XXI el deporte expande sus fronteras ya que es practicado por todo tipo de sujetos sin distinción alguna de género, raza o religión. La vital importancia y relevancia al cuidado de la salud convierte el deporte y la visión de este en nuevos enfoques de actividad deportiva nacen sin gran número de prácticas físico-deportivas aliadas al deporte

reglamentado, dentro de las nuevas tendencias surge el fitness como precursor en la contribución de un mundo deportivizado y para poder satisfacer las necesidades de una sociedad heterogénea y cambiante.

En la edad moderna como resultado de todo ese peso histórico el deporte se constituye y transforma desde los ideales religiosos, políticos, económicos, culturales y sociales, entre ellos el aporte de la ciencia es trascendental y transversal, puesto que contribuyó a su avance y se dispuso a las necesidades sociales y culturales de la época .

La reglamentación de los deportes surgió con la necesidad de controlar la violencia y los actos socialmente restringidos, con ello transformar la convivencia, mejorar y fortalecer el autocontrol y la autodominación de los deportistas, siendo estos ejemplos, iconos e imágenes de carácter mundial y de reconocimiento.

El proceso en términos pedagógicos del deporte, concibe a este bajo supervisión y lo que persigue es que se pueda adoptar un espíritu de juego limpio *fair play*, con ello fomentar valores y formar mejores seres humanos, la alta competencia o el alto rendimiento escolar debe permear estos ámbitos y con ello trascender de la escuela a la vida, pero siempre con el ideal de que estos sujetos sean transformadores y actores directos en su cultura en todos los ámbitos a nivel social.

No olvidemos el impacto que posee el deporte a gran escala, tanto a nivel económico mundial, como en términos de salud, educación, calidad de vida y a nivel socio-cultural, dichos agentes determinantes pueden enfocarse al deporte como una posibilidad de institución influyente y determinante, que posee un carácter masificador y transformador de los sujetos y de la sociedad.

Se hace necesario como docentes del área de la educación física la implementación y utilización de esta maravillosa alternativa o herramienta didáctica, que bien enfocada y aprovechada será de gran acogida, reconocimiento y trabajo, relacionada en temas de formación de sujetos en otros ámbitos como lo sería la educación no formal. Un deportista capaz de aprender a autorregularse y a respetar la diferencia de otro, así sea en una situación de enfrentamiento como lo sería la competencia, responderá a las necesidades que esta sociedad actual reclama, exige y necesita, un transformador y constructor de nuevas formas de vivir a través del majestuoso y formidable mundo del deporte, ya que es como toda actividad humana, la manera en que se constituye como un marco de relaciones sociales entre individuos con un mismo gusto y porque no un fin común.

1.4 Deporte como un Fenómeno Social

El definir el deporte se ha vuelto algo complejo ya que tiene varias interpretaciones, dependiendo del autor, de la época y la mirada desde la rama de estudio desde donde se observe, incluso el mismo concepto que el docente de esta área tenga de él, sin embargo, es controversial sesgarse a una sola teoría o concepto, por ello se hace necesario la complementariedad de varias concepciones que nos permitan llegar a sustento teórico de aplicabilidad enfocado o en busca de un sujeto multidimensional.

Un fenómeno social se define como un suceso resultante (inesperado o previamente concebido) de los cambios en relación a concepciones o actividades de una sociedad en un campo o acción determinada, el deporte como fenómeno social se ve claramente expuesto en

la masificación y uso que de este se viene desarrollando en todos los contextos, a nivel político, económico, cultural, social, científico y escolar, entre otros, a su vez el uso y concepciones que determinan su sentido y su acción misma.

A continuación se presenta una serie de conceptos de deporte que permitirán emerger en la diversidad de concepciones que se han dado de él a lo largo de la historia, pero básicamente el enfoque que se aplicara en este proyecto curricular particular es el deporte de carácter no competitivo, es decir con características formativas y educativas en el ámbito no formal que con más profundidad abarcaremos en los siguientes capítulos.

1.5 Definiciones de deporte

Aristóteles en su pensamiento le otorga una de las fuertes críticas a culto del cuerpo, pero a su vez le delego importancia al deporte dentro de la educación del hombre, consideraba un hombre perfecto desde la capacidad de combinar la academia y el deporte al mismo tiempo, y en una justa porción, es decir quién era capaz de armonizar tanto su mente como su cuerpo sería un sujeto más perfecto y armonioso, la educación debe ejercerse desde el ámbito antes que por la razón, lo que determina ocuparse en el cuerpo antes que en la razón, el deporte debe generarse de manera progresiva, para que se lleve a éxitos resultados . (Gallo 2011).

Para Jean Le Boulch (1961), el hombre es una unidad sicosomática, que está conformado por dos componentes, por un lado la actividad psíquica y por otra la actividad motriz, define que el movimiento posee importancia fundamental ya que es quien determina el desarrollo de la persona,

Juan XXIII en 1960 “En el deporte pueden, en efecto, encontrar desarrollo las verdaderas y sólidas virtudes cristianas, que la gracia de Dios hace más tarde estables y fructuosas: en el espíritu de disciplina se aprenden y se practican la obediencia, la humildad, la renuncia; en las relaciones de equipo y competición, la caridad, el amor de fraternidad, el respeto recíproco, la magnanimidad, a veces incluso el perdón; en las firmes leyes del rendimiento físico, la castidad, la modestia, la templanza, la prudencia [...]” (Ley 77/1961).

Pío XII” (Betancor León y Vilanou Torrado, 1995, 324). “[...] un deporte que forma el carácter, que es antídoto eficaz contra la molicie y la vida cómoda, que despierta el sentido del orden y educa en el examen y dominio de uno mismo.

Barón de Coubertin define para el año (1918) en la guerra I guerra mundial, define en su teoría del deporte y en la pedagogía contemporánea, que el deporte está presidido por los principios de espontaneidad, también en la colaboración, el rechazo, la competición y el individualismo, lo que determina una pedagogía en dirección al agonismo y potencialización del individualismo en relación a conseguir un fin común.

Mandell (1968) “historia cultural del deporte aboga al deporte como una realidad genuina, de carácter exclusivo en este tiempo y causada como un fenómeno histórico de la industrialización.

José María Cagigal (1985,) “*aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo*

Jose María Cagigal (1966) *“podría seguir enumerando virtudes o valores psicológicos y morales que encierra la práctica del deporte. En efecto, en él se multiplican los actos de decisión, se habitúa a soportar el dolor, cosa de tan importancia en un mundo donde el dolor es el rédito que cada día nos ofrece el capital de la existencia; se fortalece el carácter”*

Cagigal direcciona dos visiones del deporte: a) El deporte-espectáculo de vertiente y tendencia al público, programado y exaltado, utilizado por las industrias y el comercio, y vinculado a la profesionalización, el deporte del éxito de las transformaciones de la publicidad de la política. Determina realidades principales y funciones básicas tales como el ocio pasivo, el contacto social, la profesión, el trabajo, el rendimiento y la política; y b) El deporte-ocio en otras palabras el deporte para todos y de carácter espontaneo y activo, Las funciones derivadas o primordiales están involucradas con el ocio-activo, la higiene-salud, desarrollo biológico, el esparcimiento, la educación, pausa en el tecnicismo, la relación social y la superación.

Cagigal (1957) habla de un deporte –praxis que conlleva en si un mismo espectáculo, exige implicaciones políticas, científicas, económicas, comunicativas y tratamiento político. El deporte – practica como elemento educativo se identifica claramente en el ámbito pedagógico, en esta perspectiva el deporte es el derrotero en la educación, lo que se busca con esta visión es lograr una verdadera filosofía de la educación a través del deporte o el deporte como educación.

Gaviria Cortes y Arboleda Serna (2009) afirman que el deporte se entiende como integrador y medio que posibilita el desarrollo individual y colectivo, se ejerce a través de acciones encaminadas a la formación de carácter integral en el ser humano, contribuye a su

vez a mejorar la calidad de vida y de las comunidades, y ayuda a el proceso y fortalecimiento de las relaciones sociales

Cayuela Maldonado José (1997) El deporte, como toda actividad humana, se construye dentro del marco de las relaciones sociales de los individuos. El fenómeno deportivo está estrechamente vinculado a la realidad social y cultural hasta el punto que se transforma con ella. Las prácticas deportivas son consideradas como el producto de la sociedad capitalista en pro del desarrollo, es también un fenómeno de las comunicaciones convirtiéndole en un acto de alto rango y de prestigio de grandes masas. Los efectos sociales del deporte: ocio, integración, socialización, violencia y educación.

Parlebas (1997) define que el deporte es un facilitador de la motricidad humana para lograr una evolución de la educación máxima del hombre, como una situación motriz de competición reglada e institucionalizada”. Habla de un conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con carácter institucional.

John Locke (2005) “el deporte se puede direccionar en el cuidado del cuerpo para conservar la salud, en mantener recto el espíritu y en la recreación del espíritu”. Gutiérrez Sanmartín afirma que “el deporte es de un alto potencial educativo para la adquisición de valores y desarrollo de actitudes socialmente necesarias”.

1.6 Palabras Clave

Es necesario generar claridad acerca de algunos conceptos determinantes expuestos en este trabajo, a continuación se presentan palabras claves que brindaran un contexto y aproximación del tema a desarrollar.

Autoregulación emocional:

- "Es un proceso formado por pensamientos auto-generados, emociones y acciones que están planificadas y adaptadas cíclicamente para lograr la obtención de los objetivos personales" Es una competencia que permite a los alumnos activar las estrategias de aprendizaje necesarias para alcanzar los objetivos establecidos. Se pueden distinguir siete grandes teorías sobre autorregulación: operante, fenomenológica, procesamiento de la información, socio cognitiva, volitiva, Vygotskiana y constructivista. (Zimmerman, 2000)
- Una emoción es una transacción en un contexto que implica un interés particular, una interpretación significativa de la realidad. Provoca, asimismo, una respuesta multidimensional, que actúa sobre la relación persona-situación que le dio origen. (Gross, 2008)
- La regulación emocional hace referencia a la intención y capacidad de modificar los componentes de la experiencia emocional (experiencia subjetiva, respuesta fisiológica, expresión verbal y no verbal, así como a las conductas manifiestas) respecto a su frecuencia, forma, duración e intensidad (Thompson, 1994).

Inteligencia emocional:

- Maistream (1997) la capacidad mental que implica razonar, planear, resolver problemas, pensar rápido y aprender de las experiencias, esta capacidad no solo refiere a la inteligencia desarrollada y adquirida de manera académica, sino también la capacidad de comprender el entorno,
- Es la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y las emociones de los demás, de motivarnos a nosotros mismos y de controlar nuestras emociones y las de los demás. (Goleman, 1998)
- Una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (Mayer y Salive 1997)

Deporte:

- La Real Academia de la Lengua Española, Actividad física ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.
- Consejo de Europa en la Carta Europea, todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles.
- Comité Olímpico Colombiano (C.O.C), como medio de superación capaz de combinar la disciplina y el esfuerzo. El deporte es el medio y camino ideal para alcanzar la excelencia. Se defiende el derecho a practicar el deporte sin discriminación de raza, religión, posición, género o creencias. El deporte se encamina al juego limpio, dentro y fuera del campo,

manteniendo siempre la equidad, la integridad y verdad. El deporte se difunde a través del arte y la cultura como un complemento indispensable en la búsqueda del verdadero desarrollo humano. El deporte implica responsabilidad y eficiencia.

- Artículo 15 capítulo IV de la ley 185 de la Constitución Política Colombiana, es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.
- Secretario General de las Naciones Unidas, “La práctica regular del Deporte ofrece invaluable lecciones esenciales para la vida en nuestras sociedades. Tolerancia, cooperación, integración son necesarias para tener éxito en ambos: el deporte y la vida diaria. Los valores fundamentales del deporte son consistentes con los principios de la Carta de las Naciones Unidas
- Barón Pierre de Coubertin, iniciativa, perseverancia, intensidad, búsqueda del perfeccionamiento, menosprecio del peligro”
- José María Cagigal diversión liberal, espontánea, desinteresada; expansión del espíritu y del cuerpo generalmente en forma de lucha por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas”

Deporte formativo o educativo:

- Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral y armónico del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos” (Ley 185 de la Constitución Política Colombiana).

- El Deporte formativo permite la Integración de la comunidad educativa para fomentar la práctica deportiva y recreativa, que serían medios para la conservación de la salud física, mental, afectiva y social; creando hábitos saludables que conlleven a mejorar la calidad de vida y fortalezcan los valores sociales, las relaciones intra e inter personales.
- El término educación deportiva, se identifica con la idea de deporte educativo, y lo define como “un proceso intencional que tiene por objeto desarrollar las capacidades cognitivas, motrices, de equilibrio personal, de relación interpersonal y de integración social de las personas, a través de actividades de distinto tipo y naturaleza relacionadas con el hecho deportivo (espectáculo deportivo, práctica deportiva, consumo de Productos y servicios deportivos...), con la finalidad de contribuir desde el campo del deporte a que puedan conducir sus vidas con autonomía y responsabilidad, disfrutando y participando plenamente de su cultura deportiva y colaborando de forma activa y crítica en la conservación y desarrollo de dicha cultura, en el marco de la sociedad democrática y de los valores que ella comporta” (Velázquez 1989)

Práctica deportiva:

- Definen está como la que promueve y estimula valores para la convivencia, la participación, la democracia, el tratamiento y la transformación de los conflictos sociales, enfoca la disminución y la prevención de la violencia, trabaja la conciliación y la reconstrucción del tejido social. Espacio de convivencia y socialización mediante su práctica, el gran escenario a favor para todo tipo de sujeto, y más allá de su trabajo

deportivo de entrenamiento y rendimiento, enfatiza en la formación de valores sociales y personales.

- Según la Real Academia de la Lengua, dentro de las definiciones de enseñar se encuentra la de iniciar, educar, instruir, adiestrar, por ello creemos conviene tratar de precisar de alguna manera el significado del término "iniciación", ya que esta expresión orienta, acota, limita o guía el sentido al unirla a la siguiente palabra "deportiva" juntas dan lugar a un campo conceptual diferente a otros tales como, por ejemplo, "práctica deportiva", "entrenamiento deportivo", "competición deportiva"..., los cuales si, por un lado, guardan una cierta relación entre sí, por el otro poseen un valor semántico propio .

Taekwondo:

- a) El Taekwondo es un arte marcial de hace más de 2000 años de antigüedad, tiene sus orígenes en el pueblo Coreano, desde sus orígenes, se caracteriza por su alto grado de filosofía y espiritualidad en su práctica. literalmente su traducción nos indica que TAE = Golpear con el pie, patada, KWON = Golpear con la mano, DO = Camino o método, TAEKWONDO = Camino del puño y la patada, dentro de sus máximas representaciones encontramos el combate, las figuras y los rompimientos que claramente muestran el control y conocimiento que llegan a adquirir los artistas marciales que practican este deporte, trascendiendo de lo físico y lo técnico, hacia todas las dimensiones del ser humano.

1.7 Marco legal

El deporte constituido como practica reglamentada e institucionalizada posee una serie de estamentos legales que rigen su actividad a nivel mundial, nacional y local, para dar aplicabilidad a este proyecto curricular particular me baso en los siguientes apartados.

La ley general de educación y la UNESCO

Artículo 14. b) Aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo para lo cual el gobierno promoverá y estimulara su difusión y desarrollo.

Artículo 23. La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

La carta olímpica que plantea el comité olímpico internacional

Artículo 2: La misión del COI es promover el olimpismo a través del mundo y liderar el Movimiento Olímpico. Esto incluye mantener la ética en el deporte, fomentar la participación en los deportes, asegurar que los Juegos Olímpicos se lleven a cabo de manera regular, proteger el Movimiento Olímpico, y alentar y apoyar el desarrollo del deporte.

Ley nacional del deporte, ley 181 de enero 18 de 1995

ARTÍCULO 10. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción

de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

CAPITULO II: Principios fundamentales

Artículo 4°. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios:

Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.

Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de

manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.

Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.

Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respecto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes.

TITULO IV Deporte, CAPITULO I Definiciones y clasificación

Artículo 15. El deporte en general. Es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Artículo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes:

Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

Artículo 12: Corresponde al instituto colombiano del deporte, Coldeportes, la responsabilidad de dirigir orientar, coordinar u controlar el desarrollo de la educación física extra escolar como factor social y determinar las políticas, planes, programas y estrategias para su desarrollo, con fines de salud, bienestar y condición física para niños, jóvenes adultos, personas con limitaciones y personas de la tercera edad

Lineamientos curriculares de la educación física

El deporte es una actividad que proporciona experiencias lúdicas, organizativas, sociales, técnicas y comunicativas y requiere planeación y adecuación a las características de maduración y desarrollo de los estudiantes.

La educación física debe fomentar un amplio conocimiento del deporte y su influencia social y analizar su papel en sus dimensiones éticas, políticas, económicas, ideológicas y organizativas. Corresponde al currículo interesarse por la formación de una cultura deportiva dentro de criterios de interrelación y no solamente en los marcos de la práctica competitiva. Así, el deporte debe ser reivindicado por la educación física como un derecho que brinda a todas las personas posibilidades de uso de acuerdo con sus intereses y capacidades, hacia la salud, la recreación, la comunicación interpersonal, la relación con el medio ambiente o la propia competición.

2. PERSPECTIVA EDUCATIVA

2.1 Teoría Curricular

Tipo de currículo de enfoque práctico

Concepción interpretativa –simbólica- cultural del curriculum

Las características de este currículo y su denominación son de complicitad, ya que en este enfoque se reúnen varias concepciones y aproximaciones teóricas. Dentro de esta se habla de aspectos cognitivos, práctico y reconceptualista. La racionalidad en este enfoque es de tipo práctico, desde una interpretación de tipo hermenéutico, humanista, existencialista y teórico-práctico.

En relación a los valores en este enfoque se visualizan como prescriptivos en cuanto a que hacen parte de una cultura social determinada, pero dentro del marco de un currículo abierto y flexible. Tienen que ser interpretables y explícitos, como parte de la axiología como las ciencias sociales y están presentes como objetivos a conseguir dentro de la práctica educativa. Dentro de la relación teoría-práctica se retroalimentan mutuamente, el modelo se construye desde una teoría para la práctica y una práctica para la teoría.

El estudiante es quien construye la estructura de su conocimiento, tiene por ello un carácter significativo de su aprendizaje, es él quien organiza, relaciona y jerarquiza los conocimientos que va adquiriendo, es el quien determina sus estructuras cognitivas y sus representaciones mentales. La estructura cognitiva para Ausubel es el conjunto de

conocimientos y conceptos que organizados jerárquicamente quedan en la mente del estudiante, para Vigotsky, es determinante la relación entre los conocimientos y los significados que socialmente son consignados, nos explica los significados que tiene los elementos culturales en el contexto de interacción social. Las representaciones que el alumno le da están dotadas de significado y son importantes para la adquisición de nuevos aprendizajes, son estos lo que crean la interconexión y sirven de puente para las representaciones mentales y el aprendizaje.

La enseñanza se interesa por la reconceptualización de la cultura y la reconstrucción constante de la misma, esta será pues una actividad moral para el desarrollo de capacidades y valores sociales. La enseñanza puede concebirse como práctica, propone que toda teoría científicamente probada puede llegar a ser utilizada en la práctica logrando y alcanzando metas previamente establecidas. La enseñanza no es concebida como un sistema que se controla desde el exterior, está completamente y permanentemente contextualizada y es aterrizada a la realidad y a la necesidad de carácter moral y social.

El curriculum abierto y flexible es contextualizado, más que el desarrollo de contenidos supone un mejoramiento de capacidades, destrezas, valores y actitudes, desde una elaboración de la cultura social y política, estas como finalidades básicas del proceso enseñanza – aprendizaje.

Los contenidos se presentan como problemas a resolver, esquemas de integración y tesis a comprobar entre otras, desde la perspectiva constructivista y significativa. El desarrollo se centra a su vez en la cognición de capacidades y destrezas, y la afectividad desde los valores y las actitudes.

La evaluación ha de ser entonces procesual, de carácter cualitativo, formativo, deliberada e iluminativa, se centra más en todo el proceso y la evaluación de capacidades –destrezas, valores-actitudes. De esta manera el eje se desplaza desde las técnicas y medios hacia la liberación informada y prudente de la interpretación a las situaciones concretas.

El docente será un agente reflexivo, técnico, crítico y mediador del proceso de aprendizaje, es quien reflexiona, elabora y crea su propia práctica. Contraria en que la profesionalización del docente no está implícita en la aplicación de principios teóricos, ni en la destreza de técnicas, sino que se fundamenta en el la búsqueda de fines esencialmente morales y a la comprensión a situaciones humanas de interacción en relaciones a situaciones concretas de las prácticas de la enseñanza y del aprendizaje, las acciones practicas dependerán pues del ejercicio del juicio deliberativo del docente.

Es de gran importancia y relevancia que la acción es interacción, docente –alumno, alumno-docente, lo que permitirá la comprensión y acción ante situaciones y con ello también la capacidad de emitir juicios, la medida de los resultados en la comprensión del aprendizaje se enfoca en la manera de cómo se constituyen significados y se le da sentido a las cosas y a las acciones.

Corriente práctica: el curriculum como arte de la práctica

En esta corriente la teoría y la práctica se comprenden desde dos formas, diseñada y planteada por Schwab (1973), Reid (1980) y Walker (1975) 1- el curriculum como arte de la práctica y el curriculum como arquitectura de la práctica diseñada por Gimeno (1988).

La primera categoría parte de tres cuestionamientos, ¿qué es el arte de la práctica y como se relaciona con el curriculum?, ¿Cuál es el rol de los especialistas del curriculum basado en la

escuela para buscar el arte de la práctica? ¿Cuál es el rol de los especialistas de la universidad o profesores del curriculum?, Esta visión exige planteamientos racionales y la deliberación sobre su práctica y la reflexión conjunta supone e implica el punto de partida para su propio crecimiento y mejora.

La segunda categoría obra en el curriculum y determina la reflexión de la práctica, es un modelo explicativo de la teoría de la práctica en sistemas educativos centralizados, pero con la posibilidad de la recreación curricular, pretende la autonomía de los lugares y de los docentes, el curriculum y la recreación cultural de la práctica.

Se analiza entonces la congruencia de las prácticas que Eggleston (1997) y Heywood (1984) plantean desde tres tipos de curriculum: recibido, reflexionado y reestructurado. También se nombran los elementos y procesos de análisis: curriculum prescrito, presentado, moldeado, en acción, realizado y evaluado.

Para este PCP “la autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física ” es pertinente este tipo de currículo ya que se busca realizar esa interrelación entre lo que es la práctica y la teoría, esta simbiosis permitirá un trabajo real y concienzudo de las dimensiones emocionales en correlación a las físicas, generando una formación más holística de los educandos, el tipo de currículo abierto y flexible permite desarrollar y perfeccionar durante el camino o la marcha los propósitos planteados para obtener resultados concisos y tangibles.

2.2 Teoría de Desarrollo Humano

Enfoque cognoscitivo o cognitivo

El ser humano y su desarrollo básicamente son el conjunto y compendio de diversos factores que lo hacen constituirse como un todo, las dimensiones de los sujetos están determinadas por factores tales como los biológicos, psicológicos y socio-culturales.

El desarrollo multidimensional es un proceso complejo, que se construye a partir de dimensiones, física, cognoscitiva, emocional y social, cada una trata aspectos en específico, pero cabe resaltar y tener presente, que existe una interdependencia entre cada una de ellas para que exista un verdadero desarrollo, esta interrelación se presenta en constante cambio.

Este proyecto curricular particular (PCP) “la autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física ” se basa en una visión cognoscitiva y social, ya que brinda las posibilidades de exponer la interconexión e interdependencia que debe existir entre la cognición y los actos motores de los sujetos, en relación a su espacio socio cultural, trabajándolo y enfocándolo desde una práctica deportiva de trascender histórico y formativo como lo es el Taekwondo.

La cognición es un proceso psicofisiológico, a través del cual, se recibe la información que posteriormente es procesada y por último es convertida en una respuesta, en estos procesos intervienen otros proceso a la par, tales como la percepción, la memoria, el razonamiento y la reflexión entre otros.

Así podemos hablar de la percepción como el descubrimiento y al organización de todo lo que nos llega de los medios internos y externos, la memoria es una función cognitiva en la que se retiene, adquiere, registra, reproduce y consolida la información, la memoria cognitiva o declarativa se ubica en el lóbulo temporal derecho, entre ella está la memoria perceptiva, el razonamiento por su parte permite hacer inferencias necesarias para llegar a conclusiones validas, y por último la reflexión permite la valoración de la calidad de las ideas en cuanto a los pensamientos, emociones y sentimientos.

Se entiende por desarrollo cognitivo, al conjunto de transformaciones que se dan a lo largo de la vida de los sujetos, y por el cual se aumentan los conocimientos y las habilidades en relación al pensar, percibir y comprender. Las habilidades de conocimiento, pensamiento y comprensión superior, le permiten al sujeto la autorregulación y la resolución de problemas a situaciones de su diario vivir.

Entre las teorías más desestancadas del enfoque cognoscitivo encontramos a Jean Piaget (1973), que básicamente se enfoca en los estudios de desarrollo social y desarrollo de la personalidad. Piaget señala la importancia de la maduración biológica en el proceso del pensamiento, y destaco el cambio en el desarrollo cognoscitivo a través del proceso gradual de la adopción de las experiencias.

También encontramos a Kohlberg (1987) quien nos habla de la moralidad, la cual se desarrolla de forma gradual en la infancia y en la adolescencia, lo importante y trascendental es que el razonamiento moral genera y arroja datos propios a medida que el sujeto avanza. Esta teoría plantea una serie de etapas en relación a la adquisición de los juicos, y ello está ligado al desarrollo cognoscitivo de los sujetos.

Por otra parte la teoría de Chomsky (2001) Sustenta que aunque es el entorno el que le proporciona al niño el contenido del lenguaje, la gramática es la capacidad humana, que lo determina biológicamente, adopta pues así una perspectiva nativista y centra su atención en las aportaciones de la herencia a la conducta humana y en especial da gran relevancia al desarrollo del lenguaje en específico desde la gramática.

Por último, encontramos la teoría de Lev Semiónovich Vygotsky (1978) y su perspectiva socio cultural, que nos explica los procesos sociales como una influencia determinante en la adquisición de las habilidades intelectuales superiores de los sujetos.

Destaca las relaciones del individuo en la sociedad, y propone que es imposible el entendimiento del desarrollo del sujeto si no se conoce su cultura, con ello señala que los pensamientos del sujeto no se deben a actores innatos, si no que por el contrario son el resultado y el producto de las instituciones culturales y de toda actividad social.

Se habla así de que el sujeto nace con habilidades mentales elementales, pero que los procesos mentales del individuo tienen un origen social que lo estimula, retrasa o determina drásticamente.

Es gracias a esta intervención y desarrollo social lo que le permite a los sujetos transformar esas habilidades innatas en formas mentales superiores. Da énfasis, en que las relaciones son el suceso más significativo e importante en lo que refiere al desarrollo del potencial cognitivo del individuo, lo que en gran medida determina al hombre.

Vygotsky (1978) expresa que el conocimiento y el desarrollo cognitivo son una construcción socio cultural, nos expone básicamente cinco conceptos para su fundamento teórico, los cuales son:

- a) Las funciones mentales inferiores (sensación, memoria espontánea, atención reactiva e inteligencia sensomotora) son aquellas con las que nacemos naturalmente, están determinadas genéticamente y físicamente, lo que determina en los sujetos una predisposición.
- b) Las funciones mentales superiores (relacionadas con las conductas deliberadas, mediadas e interiorizadas) se adquieren y desarrollan con la interacción socio-cultural, estas dos variantes son determinantes para dicho desarrollo, es decir las funciones mentales superiores son mediadas culturalmente.
- c) Las habilidades psicológicas como la resolución de problemas y la toma de decisiones entre otras, se discriminan en dos momentos o procesos, en primer lugar las habilidades psicológicas se manifiestan en el campo y ámbito socio-cultural, y en segunda instancia en el ámbito individual es donde estas se representan y se hacen evidentes.
- d) Las etapas del desarrollo cognitivo se denominan en primera medida inter psicológica, es decir intercambio entre personas, y la segunda, intra psicológica que tiene un carácter de relación individual. La transición de una etapa a la otra está formada por la interiorización, esta implica un desarrollo del individuo llegando a su plenitud, en la medida en que es capaz de apropiarse de las habilidades intra psicológicas.
- e) La zona de desarrollo próximo, en ella están fijadas las funciones que aunque están en el proceso de desarrollo, no están plenamente constituido o maduradas, se representan en lo que el sujeto puede llegar a hacer por sí mismo y lo que puede llegar a desarrollar con la asistencia del otro.

Las constantes interacciones que tenga el sujeto con las personas que rodean su zona de desarrollo próximo, le permitirán al sujeto alcanzar niveles superiores de funcionamiento.

Para Vigotsky el desarrollo depende de la gran confluencia en las relaciones con los otros con la gente, y con las herramientas que la cultura le propicia para generar dicho desarrollo del pensamiento.

En cualquier punto o momento del desarrollo, el sujeto puede tener problemas, pero es la capacidad de resolver lo que hace que se potencialice más eficazmente esta habilidad mental, la zona de desarrollo próximo es la distancia entre un nivel y otro, está determinada por la solución subjetiva del problema y el otro nivel de desarrollo posible que precisa la solución de problemas.

Entre la zona de desarrollo próximo se encuentran dos importantes implicados:

- La evaluación que apunta a medir los resultados evidentes, es importante una evaluación dinámica y la evaluación del potencial de aprendizaje, es allí donde la zona de desarrollo próximo entra y da claves para dicho mejoramiento.
- En cuanto a la enseñanza la cual está íntimamente relacionada con la evaluación, debe permitir no solo la solución de problemas de manera individual, sino también de acompañamiento y de trabajo con el otro, es decir un aprendizaje cooperativo.

Se habla de un discurso egocéntrico que contribuye al desarrollo cognoscitivo y juega un papel importante, permite llevar al sujeto a la autorregulación, le da la habilidad de planear, vigilar y desempeñar su propio pensamiento, y con todo ello poder trascender el aprendizaje a la vida real y cotidiana.

Otro concepto determinante en la teoría de Vygotsky es la mediación; cuando se nace, los sujetos poseen las funciones mentales inferiores, es gracias a la interacción con los otros que desarrolla y aprende las funciones mentales superiores, lo que se aprende depende de las

herramientas psicológicas que están determinadas por la cultura, lo que nos lleva a concluir que los pensamientos, sentimientos, actos o conductas están definitivamente condicionadas y mediadas por la sociedad y la cultura.

El aprendizaje es una forma de apropiación de la herencia cultural disponible, la interacción social es el origen y el motivo del aprendizaje. Este es más que un proceso de simple asimilación –acomodación, es un proceso de apropiación del saber y de entender.

Podemos acordar y exponer en que la teoría Vygotskiana plantea que el entorno socio-cultural es determinante en el desarrollo cognoscitivo de los sujetos, desde su nacimiento, y adquiere mayor relevancia a lo largo de la vida, es por ello que entre mayor interrelaciones sociales existan habrán mayores perfeccionamientos de los procesos mentales.

Es determinante para este PCP “la autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física ” la aplicabilidad que se puede tener de esta teoría, ya que lo que se busca es contribuir al desarrollo de las habilidades mentales superiores en los estudiantes a través de las prácticas deportivas, la zona de desarrollo próximo permitirá obtener un proceso continuo del aprendizaje, las actitudes y aptitudes que se pueden desarrollar y potencializar en esta zona, nos llevara a adquirir un desempeño a nivel individual y colectivo, a través de la asistencia permanente y significativa del docente, el taekwondo como práctica deportiva y arte marcial con una trascendencia cultural milenaria, permitirá enfocar el trabajo a mejorar las habilidades cognitivas, a su vez, el desarrollo motor con trascendencia a dimensiones mentales y psicológicas, determinantes para la convivencia y las relaciones inter e intra personales .

2.3 Modelo Pedagógico Social Cognitivo

Lo que propone este modelo pedagógico es el desarrollo máximo y multifacético del todas las capacidades de los sujetos, plantea que la educación debe buscar que cada sujeto acceda progresiva y secuencialmente a etapas superiores de su desarrollo intelectual, que estén en relación a las necesidades y condiciones con las que conviven los sujetos y con ello determinar un objetivo o una meta educativa.

Este modelo cognitivo se interesa por el estudio del como el ser humano conoce, piensa y reflexiona, centra principalmente la atención en el cómo se elabora, construye e interpreta la información a nivel cognitivo, el hombre es visto entonces como un sujeto pensante.

El modelo cognoscitivo destaca el desarrollo de las habilidades mentales y su representación en el aprendizaje. Los estudios de la teoría cognitiva o cognitivista se enfocan en la inteligencia, percepción, pensamiento, memoria, transferencia, procesamiento de la información y la solución de problema, y con ello su íntima relación con la enseñanza y el aprendizaje.

Un fundamento de la teoría social-cognitiva es que el pensamiento es visto como la capacidad de la mente humana para modificar y controlar todo lo que llega a ella a su vez lo que la pueda afectar, como por ejemplo, en lo referente a la conducta propone el aprendizaje como un proceso para modificar significaciones de manera interna y consiente.

Entre los precursores de este modelo encontramos a Makarenko, Freinet y los discípulos de Vygotsky quienes conciben el desarrollo cognitivo en íntima correlación con lo social, aun

mas en la escuela y en los procesos de formación, que serán determinantes para la construcción social y la formación de individuos aptos y cognitivamente desarrollados.

El aprendizaje se constituye y realiza a través de la relación de varios aspectos que quedan registrados en la memoria indiferentemente del momento o la época de percepción. El modelo social-cognitivista concibe el aprendizaje como la modificabilidad en las estructuras cognitivas que son resultado de la conducta humana, una característica significativa e importante es que todos aquellos aprendizajes y desarrollos del sujeto deben estar sujetos a la transferencia de la vida real.

El desarrollo está íntimamente ligado e influido por la sociedad y la cultura, es en la colectividad en donde encontramos el trabajo productivo, y en la educación en el trabajo del conocimiento científico y técnico que se fundamentan en la práctica.

La meta de este modelo es la producción social en relación al carácter material y cultural de los individuos. El desarrollo surge de manera progresiva y secuencial, basándose en el aprendizaje de las ciencias y su aplicabilidad en la vida cotidiana y social. Los escenarios sociales permiten y proporcionan que los estudiantes trabajen de forma conjunta y cooperativa, y resuelvan problemas de manera individual y colectivamente.

En cuanto al concepto de educación, este modelo la define como la interacción social y cultural, es un proceso social mediador en el cual la humanidad asimila y apropia nuevos miembros, los incorpora y a la vez restablece los valores, las reglas, las pautas de convivencia y de comportamiento que los han de caracterizar.

La didáctica en este modelo social cognitivo es de carácter instrumental y operante, las metodologías de enseñanza y técnica son establecidas de acuerdo a su eficacia y afiliación con los procesos cognitivos.

El modelo social-cognitivo tiene como parámetro que el currículo proporcione a los estudiantes contenidos en relación a la reconstrucción social y una mejor convivencia, como primera medida la liberación constante que permitirán alternativas de promoción a soluciones sociales.

Este modelo pedagógico da un fundamento de en un saber practico, determina formas de pensar y sentir que converjan en la transformación del conocimiento para la solución de problemas sociales, las experiencias educativas están centradas en el dialogo, la confrontación, la acción de manera colectiva y correctiva.

En este enfoque la corrección curricular direcciona la escuela como un agente de cambio, como una conexión o puente entre lo que se vive “lo real “y lo que pueda llegar a obtener “el sueño “todo en búsqueda de un bien común. Así sus contenidos tendrán enfoques de problemas cotidianos, valores sociales y posturas políticas que formaran sujetos para la sociedad capaces de transformación y cambio.

En esta pedagogía se consideran aspectos como:

- La realidad operante o circundante
- Las situaciones problemicas y la práctica contextualizada
- El proceso ideológico implícito

En este modelo se relacionan intrínsecamente el trabajo práctico y la educación. El papel docente refiere la estimulación de experiencias que le dan a los estudiantes la posibilidad y las herramientas de acceder a estructuras cognitivas de etapas superiores.

Hablamos entonces de una recopilación de aprendizaje que tiene como característica un aprendizaje abierto, el carácter del sujeto es su manera de actuar, por ello el docente es un actor u acompañante y facilitador, y el educando el protagonista de su propio crecimiento cognoscitivo.

Uno de sus propósitos se enmarca en las capacidades fundamentales de los procesos de interacción y comunicación, que se dan en la enseñanza, la vinculación entre la teoría, la práctica y la solución de problemas sociales relevantes.

En la pedagogía social cognitiva el enfoque evaluativo es dinámico y permanente, procesual que es la evaluación del potencial del aprendizaje. Vygotsky nos habla de esta forma evaluativa en su zona de desarrollo próximo. Se evalúa realmente el proceso en la complejidad de pensamiento de los estudiantes a través de constantes retroalimentaciones en el desarrollo del proceso.

El educando adquiere la capacidad de resolver las situaciones problemáticas, también de la asimilación de nuevos conceptos o significados, a su vez del cuestionamiento y revalidación de sucesos que lo lleven a determinar no solo su desarrollo cognitivo si no a su vez su carácter. Los contenidos del currículo deben ajustarse con respecto los niveles de desarrollo de los educandos, también de sus necesidades, deben poseer modificaciones sucesivas de las estructuras cognoscitivas, las cuales están en constante reconceptualización.

Este modelo pedagógico social-cognitivo es apropiado para este PCP “la autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física ” ya que también se concibe el sujeto como integralidad, lo que permitirá realizar el anclaje o puente entre el desarrollo cognitivo y social, la intrínseca relación entre estos, permitirá formar un aprendizaje significativo y transferible a la vida cotidiana, generando con ello mejores relaciones sociales y personales, el aprendizaje que se busca lograr con las prácticas deportivas en este caso específico con el taekwondo, se centrara en modificar de manera interna y consiente estas habilidades mentales superiores entre la que encontramos la autorregulación, que se denotaran en la conducta como reacción directa de dicho desarrollo, este proyecto se enfocara en un saber practico, lo que permitirá dar fundamento a generar formas de pensamientos y sentires que converjan en las acción participativa y real de los estudiantes en su vida cotidiana, en este caso durante la misma práctica deportiva.

2.4 Estilos de Enseñanza Muska Mosston

El reconocido y respetado profesor americano Muska Mosston (2001) realizo trabajos en los estilo de enseñanza que deberían ser apropiados en el ambiro de la educación física, estas estructuras de enseñanza son consideradas en temas complementarios tales como la atención del aprendizaje y de la materia, estos permitirán aclarar e identificar el comportamiento docente, la enseñanza intencionada seria garante de un trabajo bien hecho y con ello se lograra el mayor bien que será entonces la independencia de educando en su proceso de formación.

Mosston realiza una reforma de los estilos de enseñanza –aprendizaje en la escuela, sin dejar de lado las raíces, aunque transforma las miradas, usos y concepciones de dichas prácticas o estilos pedagógicos de la enseñanza principalmente en la educación física.

Se refleja el trabajo de profesores y alumnos hacia un mejor conocimiento de las estructuras de los diferentes estilos de enseñanza, lo que busca es ampliar las posibilidades en relación al espectro que sería pues el desarrollo del educando en sus dimensiones cognitivas y físicas.

Existen otros factores en la realidad de la clase que deben ser tenidos en cuenta, es por ello que existen varias teorías y filosofías, la estructura de la enseñanza debe ir más allá de las idiosincrasias personales, la combinación de las teorías en las diversas posturas proporcionará y brindarán una base amplia de comprensión de la enseñanza.

La interacción entre educado y educador demuestra comportamientos de la enseñanza y el aprendizaje particulares, estas interacciones desembocan en la consecución de objetivos, entre la enseñanza (E), el aprendizaje (A) y los objetivos (O) se presentan siempre como unidad concebida dentro de la unidad pedagógica, existe una continua y recíproca relación entre ellas, lo que nos permite conocer el fenómeno de la enseñanza.

Es indispensable identificar el propio, el único y el unificador desarrollo de la enseñanza, que será pues el axioma de la estructura unificada, que determinara que cada acción en la enseñanza es el resultado de una decisión tomada previamente. La identificación de las categorías de las decisiones que se han de toma, deben estar siempre dentro del mismo proceso de enseñanza-aprendizaje.

“El estilo de la enseñanza hace referencia a una estructura independiente de las propias idiosincrasias” Muska Mosston.

La enseñanza se basa en las continuas relaciones del educando y el educador, que contribuyan al desarrollo tanto a nivel personal y la interminable relación con la actividad física.

Se puede hablar que las experiencias que tiene el educando en la clase de educación física dependen del quehacer el docente en la clase, los buenos y fructíferos resultados en la enseñanza son la consecuencia de la congruencia entre lo que se pretende lograr y en lo que realmente se llega a vivenciar en clase, y los puntos importantes a utilizar por el educador son la interacción y la acción.

Muska Mosston define las categorías de las decisiones en 3 grupos, en el acto estructurado de la enseñanza y el aprendizaje:

- a) Preimpacto: incluyen decisiones tomadas previamente que están controladas por el docente según lo que se busca, entre las bases de esta fase están los objetivos de la enseñanza, los estilos de aprendizaje adaptados, los contenidos, preguntas, organización, ambientes y el que enseñar entre otros.
- b) Impacto: son las decisiones tomadas durante la ejecución, precisa la distribución y a la ejecución de las áreas, en determinantes como la ejecución, los ajustes, correcciones y otros.
- c) Postimpacto: decisiones referentes a la evaluación de la ejecución y el feedback o retroalimentación, tiene en cuenta la observación de la ejecución, la evaluación de los

objetivos y los diferentes tipos de feedback como lo son las correcciones, el reforzamiento, lo neutro y lo ambiguo de las situaciones de la enseñanza.

El objetivo de estos estilos de enseñanza – aprendizaje es formar docentes con una teoría integradora de estos dos trascendentales aspectos, poseerá una esencia de flexibilidad, versatilidad y efectividad, en miras a mejorar siempre la intervención pedagógica en la educación física.

Es inexcusable, acertado y urgente la utilización de estilos de enseñanza aplicados a la educación física, de esta manera se obtendrá en el quehacer docente una especificad y un sello, que permitan consolidar lo que nos converge como rama de la educación.

Para este PCP “la autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física” a partir de la teoría propuesta por Muska Mosston, se determinara dar la aplicabilidad a 3 estilos de los diversos que se presentan es su postulado, con ello se inquiera lograr los propósitos específicos y dar aplicabilidad a cada estilo con objetivos a conseguir, vivenciar y resolver en específico, la transición se desarrollará en primera instancia por el estilo de enseñanza en el cual el docente es quien tiene el control de la clase, en segunda instancia son el educador y el educando quienes actúan de manera cooperativa para el desarrollo de las sesiones, y en tercera instancia un estilo de enseñanza-aprendizaje que aunque no está el docente desligado en su totalidad del control, si permite una acción más participativa y determinante del educando en su proceso de aprendizaje, está propuesta lo que visiona es formar y permitirle al educando un desarrollo acertado y efectivo de su propio proceso de aprendizaje.

Dichos estilos son:

El mando directo

Este primer estilo se caracteriza por el total protagonismo del docente durante las tres fases, la función del alumno consiste en la ejecutar, seguir y obedecer.

La visibilidad de este estilo se clarifica en la directa e inmediata relación entre estímulo que es el docente quien lo propicia, y la respuesta realizada en específico por el educando, este procederá a ejecutar la acción según el modelo presentado, en este estilo se clarifica:

- La respuesta inmediata ante el estímulo
- Genera uniformidad
- Posee ejecución sincronizada
- Replica el modelo
- Mantiene y perpetua normas y comportamiento culturales
- Posee eficacia eficiencia en el tiempo

En este estilo la acción y la intención van en consecuencia con lo que se busca, se plantea pues que el docente conozca perfectamente la estructura de las decisiones y respuestas deseables, las tareas apropiadas y proponga un modelo idóneo que será el referente a seguir.

El mando directo implica el desarrollo de las actividades y los objetivos de manera conjunta, con ello los fines propuestos se pueden hacer evidentes. En este estilo el educando genera procesos cognitivos de carácter más estáticos, entre ellos la memoria, pero es un autómatas de esta función ya que es mediante la repetición y la obediencia que hace su trabajo de aprendizaje, este estilo se reduce a la acción.

El trabajo en escenarios como el deporte requieren de dirección y control, fuerza y un nivel emocional específico, recrea imágenes de relaciones determinantes, este estilo puede crear un motivación individual o de grupo, donde del fin que se busca, y aunque posea un carácter más de obediencia permitirá con el intercambio y la conciencia llegar a nuevas y más avanzadas maneras de cognición.

Enseñanza basada en la tarea

El objetivo es establecido determinara una nueva realidad, con más formas y condiciones del aprendizaje, logrando objetivos diversos, está directamente relacionado con la asignación de tareas, dentro de sus contenidos concebimos:

- La práctica de las tareas asignadas
- Comprobación por la experiencia a través de la repetición de la tarea
- Conseguir la correcta ejecución después de la asociación de los resultados
- Reconocer las alternativas de llegar al feedback

En relación a los roles es el educando un actor importante en este proceso, ya que es el que mediante la exposición o vivencia el que llega a la realización y la relación de su aprendizaje, plantear la posible respuesta y solución al problema planteado por el educando.

Las decisiones en las fases de Preimpacto y Postimpacto son reguladas por el docente, pero es determinante el actuar del educando en la fase de impacto, es el quien adquiere el papel determinante y consolidador, este es el inicio de un proceso de individualización, tanto a nivel de educando como del docente.

Es calar la autonomía del educando generando un proceso de toma de decisiones de carácter cognitivo, la unidad en tanto es libre y flexible de acuerdo a cada educando, las relaciones entre ambos se hace más armónica y crítica.

La capacidad de desarrollo físico y social permea al educando, lo lleva a asumir nuevas formas de pensar y de sentir, se observa un ligero cambio en el canal cognitivo, porque es el educando el que memoriza y desarrolla la tarea, este estilo lo inicia con el proceso de independencia en los dos agentes, es el educando el que evalúa a nivel cognitivo a medida que ejecuta la tarea asignada y toma las decisiones pertinentes, pero es el educador quien cierra este proceso de adquisición de conocimiento.

El descubrimiento guiado

En los estilos de enseñanza – aprendizaje el alumno está inmerso en las tres condiciones de desarrollo a nivel físico, social y emocional, durante este estilo las operaciones cognitivas utilizadas son la memoria, el recuerdo que son determinantes en el aprendizaje y con ello lograr una aprehensión y apropiación del mismo.

Se busca principalmente la transición entre condición en donde el docente direccionaba todo, hacia un trabajo más participativo de educando, en tareas tales como la comparación, la clasificación, la resolución de problemas y conlleva a un sin fin de posibilidades de descubrimiento.

Se realiza en tres fases este modelo:

- Estímulo
- Mediación

- Respuesta

El estímulo que es un factor que desencadena este proceso es un problema o una situación que exige solución, la mediación es el momento clave en que el educando desarrolla estrategias de solución y respuestas, la respuesta es la interacción recíproca entre los estímulos y las operaciones cognitivas, es decir las respuestas y nuevas formas de relacionarlas.

Es oportuno ejecutar las tres fases durante el proceso de enseñanza –aprendizaje, para que el educando empalme nuevas formas de acceder al conocimiento de manera cognitiva, social y física.

2.5 Teoría Aprendizaje Cognitivo Social

Para los años 50 las teorías del aprendizaje dieron un paso al lado y se apartaron del uso del modelo conductista, lo que desencadenó modelos de aprendizaje que provinieron de las ciencias cognitivas.

Tanto los psicólogos como los educadores empezaron a interesarse por los procesos cognitivos, tales como la complejidad del pensamiento, la solución de problemas y la formación de conceptos entre otros, lo que en la actualidad permitió el reconocimiento de esta teoría y la aplicabilidad en temas del aprendizaje que poseen fines de promover el avance del pensamiento mental.

Desde la perspectiva del aprendizaje las teorías cognitivas enfatizan en la adquisición del conocimiento y el desarrollo de mayores estructuras mentales, esta teoría se dedica a la

conceptualización de aquellos procesos de aprendizaje del educando, en relación a la recepción, organización, almacenamiento y localización de la información.

El aprendizaje posee un carácter que refiere el que es lo que se sabe y como se adquiere la información los educandos, la adquisición del conocimiento se convierte como la actividad mental que implica una codificación interna y su respectiva restructuración, y con ello el papel del educando es vital y de manera activa.

El papel de la memoria en este enfoque es determinante, el aprendizaje se realiza cuando la información es almacenada en la memoria, de manera organizada y significativa, esta optimización de la información, permite llegar a organizaciones avanzadas de procesos de pensamiento con interrelaciones de conceptos adquiridos y con los previamente recibidos.

La transferencia es un proceso determinante en las teorías cognitivas, ya que la función del cómo se almacena la información en la memoria, cuando el sujeto es capaz de aplicar sus conocimientos en cualquier contexto o situación en entonces donde se ha realizado la transferencia.

Bandura (1987) teórico trascendental en la teoría cognitivista social inicia sus investigaciones en el campo del comportamiento social, considera que la adquisición y la exhibición de las conductas sociales necesitan ser comparadas y profundizadas desde las teorías de aprendizaje cognitivo social.

Bandura formulo una teoría general del aprendizaje por observación que logro descubrir con la adquisición y la ejecución de diversas habilidades, estrategias y comportamientos, aplico su teoría a través de destrezas cognoscitivas, motoras, sociales y auto reguladoras, y a

su vez relaciono el tema de la carencia de valores y la razón por la cual se incrementan los índices de violencia en ámbitos escolares, familiares y sociales.

El planteamiento se enfoca en cómo los sujetos pueden llegar a lograr controlar los acontecimientos importantes de la vida mediante la regulación de los propios pensamientos, actos y emociones, las conductas están motivadas y reguladas por normas internas y las relaciones valorativas de sus propios actos, se realiza una discrepancia entre los criterios y las acciones, es pues éste el medidor de reacción de autoevaluación que será influencia de las conductas subsecuentes.

Bandura toma la imitación como un medio determinante de transmisión de comportamientos, la imitación como instinto es un carácter dominante y natural del hombre, las acciones que son observadas desembocan un impulso instintivo por ser copiadas. Los esquemas son desarrollados en la maduración y a través de las experiencias que se centran en las estructuras cognitivas, en otras palabras, el desarrollo se da bajo las determinantes estructuras cognitivas, la imitación es acción que crea y modifica estas estructuras.

La teoría social cognitiva de Bandura realiza supuestos del aprendizaje y la ejecución de conductas que hablan de interrelaciones recíprocas, comportamentales y ambientales del aprendizaje en el acto y las formas en que ocurren de manera vicaria, y también las distinciones entre aprendizaje y desempeño.

Se analiza el control humano a partir de modelo teórico de la reciprocidad triádica:

- Las intervenciones recíprocas de las conductas
- las variables ambientales
- los factores personales – cogniciones.

Este postulado plantea que los sujetos no son movidos e impulsados por fuerzas internas ni controladores y moldeamientos de los estímulos externos, este modelo de reciprocidad triada postula que la conducta y los determinantes del entorno son significativos en su interacción.

Como resultado de esta triada Bandura habla de autoeficacia percibida, que son las capacidades de organizar y emprender avances que son necesarios para lograr alcanzar grandes desempeños. La autoeficacia como factor personal y la conducta influyen en las conductas de elección y adquisición de habilidades, es decir la adecuación significativa del progreso, en este modelo de reciprocidad triádica la retroalimentación es determinante en el proceso de autoeficacia. (Modelo representación triada Bandura: persona – conducta – ambiente).

La conducta es el indicativo y el ambiente educativo influye de manera significativa. “El aprendizaje es con mucho una actividad de procesamiento de la información, en la que los datos acerca de la estructura de la conducta y de los acontecimientos para la acción “(Bandura, 1987).

Este tipo de aprendizaje permite que el acto sea concreto y con ello comprende acciones propias, así las conductas “experiencias” positivas se retiene y las que no “negativas” se descartan o perfeccionan, las consecuencias del comportamiento son fuentes de información y motivación.

Otro supuesto de esta teoría es la distinción entre el aprendizaje y la ejecución “desempeño” de las conductas aprendidas. El aprendizaje por observación se puede dar conscientemente desde la actividad, es decir descripciones, conocimientos de procedimiento

como las reglas y conocimientos condicionales aclarativos, cuando sean aplicados a cualquiera de estos pueden ser adquiridos pero no demostrados de inmediato sino posteriormente.

El moldeamiento de un comportamiento en la teoría cognoscitiva social que refiere a cambios conductuales cognoscitivos y afectivos que se adquieren de la observación de uno o más modelos, esta información influye en las emociones y en las motivaciones.

El docente es el precursor de la inhibición y de la desinhibición en el aula, lo que conserva un carácter moral y conductual en relación a las reglas.

El aprendizaje por observación de modelos se da cuando se plantean nuevas formas de comportamiento, antes de la exposición a conductas moldeadas y ocurren en condiciones de alta motivación, este aprendizaje por observación parte de cuatro supuestos.

1. Atención: el educando se dirige acentuando especialmente características sobresalientes de la tarea, las tareas complejas son divididas en bloques más pequeños y asimilables, que determinaran los comportamientos moldeados, se hacen necesarias las indicios simbólicos y las acciones moldeadas que conlleven al éxito.
2. Retención : aumenta el repasar, la información se codifica de forma visual o simbólica, y se hacen relaciones de la nueva información en la memoria, se organiza y repasa cognitivamente la información, los medios son el imaginario y del acto verbal
3. Producción: las conductas son comparadas con la representación conceptual mental de la del educando, se hace indispensable la retroalimentación y la corrección, las concepciones visuales y simbólicas de los sucesos moldeados son de conductas abiertas.

4. Motivación: las consecuencias de las conductas moldeadas permiten la conciencia del valor funcional y su eficiencia, esto permite crear expectativas y aumentar la autoeficacia.

Aprender, meditar o a través de la observación, permite ampliar el alcance del aprendizaje en el moldeamiento, las conductas son allí ejecutada y reforzada.

El moldeamiento cognoscitivo es la explicación y demostración moldeadora de la verbalización de los pensamientos y razones para el modelo de acciones, se puede realizar un ejemplo de respuestas negativas para que se comparen o se puedan realizar la autorregulación que permite la motivación y la confianza a realizar las tareas.

Se comparara y se dispone a la corrección y la retroalimentación, debe ser adecuado así el aprendizaje aumenta y con ello es fácil siempre seguir realizando más conexiones y llegar al éxito.

Bandura plantea que es mediante la observación que se forman representaciones cognoscitivas que inician respuestas subsecuentes y son de uso para determinar la corrección. Estas cogniciones personales mentales y especulativas se vinculan al desarrollo de habilidades motrices. Una muestra de ello es la utilización de modelos para enseñar habilidades motoras, es decir utilizando la ejemplificación.

Para que el aprendizaje se haga efectivo se hace necesario que:

- El estadio de desarrollo del aprendizaje y las funciones del procesamiento de la información como repasar, organizar y elaborar confluyan con el desarrollo, donde los

factores ambientales, de información visual y simbólica, el desarrollo está íntimamente ligado a la maduración motriz y mental de los educandos.

- El prestigio y la competencia del modelo permite realizar una eficacia del aprendizaje, esto puede generar motivación e incertidumbre al aprendizaje.
- Las consecuencias varias influyen en el aprendizaje y en desempeño de los actos moldeados, el interés permite que los modelos repasados, codificados y retenidos, son las competencias vicarias lo que motivan a la repetición de los mismos y completan funciones de información y de motivación (Bandura, 1999).
- La función informativa permite la evaluación de los resultados y la corrección de los mismos, la observación de moldes competentes, instruiría en la secuencia de conductas y acciones que conlleven al éxito.
- La similitud es un factor indispensable para determinar la pertinencia de las conductas y formular opiniones Schunk (1978), es determinante tanto la experiencia, el género y la edad del modelo, para construir una información acertada del modelo informativo que llevara al Automodelamiento, que es un cambio conducta que resultara de la observación del comportamiento propio Dowrick (1983), permite habilidades sociales, motoras y cognoscitivas.
- La función motivacional son parte de las consecuencias vicarias que tiene esta característica, el modelo determina esta concordancia actitudinal, estos efectos motivadores dependen de la autoeficacia que permite la acción guiada al éxito y el rendimiento.

Las metas dentro de este proceso de observación, asimilación y acondicionamiento esta delimitadas por:

- Especificidad : evalúa la autoeficacia, el progreso y las metas, inculcan la motivación
- Proximidad: aumenta la motivación y autoeficacia, metas a corto y largo plazo
- Dificultad: son asequibles y evalúan la motivación y la autoeficacia.

Es necesario crear metas autoimpuestas que generen mejores y nuevos procesos cognitivos y motrices.

Modelo de autoeficacia de aprendizaje Bandura

Este modelo tiene en cuenta las cualidades personales, las experiencias nuevas y el apoyo social, que determina la autoeficacia en relación al compromiso de la tarea, determinado por las influencias personales y situacionales, que llevan consigo la motivación y la autoeficacia.

Existen modelos de autoeficacia tales como:

- Modelo de adultos: que son perfiles- ejemplos altos en edad
- Modelos coetáneos: ver sus compañeros
- Modelo de afrontamiento: estado real
- Modelo de dominio: control y puesta en escena.

La autoeficacia es una variable importante que ayuda a predecir la adquisición y ejercicio de las habilidades motoras (Bandura 1986), es decir la autoeficacia se relaciona directamente con el desempeño.

Es indispensable el proceso de retroalimentación en la adquisición de habilidades motoras, también permite la autoeficacia como el que predice el estado de las conductas.

La eficacia docente también es necesaria, es la capacidad que posee el educador para formar con éxito y resultados positivos, esta permite eficacia en relación a aprendizaje en donde hay interrelaciones entre la eficacia educativas y la eficiencia personal.

A manera de conclusión la teoría cognoscitiva social de Bandura se basa en que el educando aprende por y a través de su entorno social, el funcionamiento humano tiene una serie de interrelaciones de factores personales, conductuales y acontecimientos en el medio, de esta manera el aprendizaje es construido como actividad de precisión de información en la que el conocimiento se traslada cognoscitivamente y las representaciones simbólicas son inminentes de la acción.

Bandura (1999) y su teoría de aprendizaje cognitivo social permiten una aplicabilidad en cualquier área de formación entre ellas la educación física y más aún en el deporte educativo, es pertinente para este PCP ““la autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física “ en la medida que permite hacer el puente entre la asimilación de procesos físico-motriz con los desarrollo de habilidades cognitivas superiores, y su íntima relación con el desarrollo socio cultural de la que ningún sujeto se pueda desvincular.

La imitación como medio se utilizara en este proyecto para mediar el aprendizaje, lo que se busca es que como proceso cognitivo contribuya a alcanzar habilidades mentales superiores, se desarrollara a su vez la reciprocidad triadica que platea Bandura, de esta manera las clases se basaran en las relaciones e intercambios entre las variables de la conducta, el ambiente y las habilidades cognitivas personales, que culminara como lo que es determinado como autoeficacia percibida que son aquellos avances que permiten conseguir fines y metas

específicos que en este caso no solo serán habilidades cognitivas como la autorregulación emocional sino también habilidades físico-motoras y psicológicas.

2.6 Modelo Evaluativo Procesual

El concepto de evaluación se ha ido construyendo y transformando con el tiempo y la práctica como tal del quehacer pedagógico, nuevos elementos se han venido incorporando y así mismo los ámbitos de aplicación.

En relación a los procesos de enseñanza- aprendizaje, la evaluación juega un papel primordial y determinante, en sus inicios esta fue inspirada con un carácter cuantitativo por su influencia empresarial, y aun en la actualidad sigue siendo considerado pero con otras visiones y usos, la aparición de las escalas y los test de principio de siglo cuantificadas y aplicadas, contribuyeron a darle una concepción evaluadora que fue aplicada por muchos pedagogos con absoluta profesionalidad y categoría educativa, esta compleja visión de objetividad determinada por un número y unos objetivos quería consolidar la etapa evaluativa con absoluta certeza y comprobación de aprendizaje cuantitativamente.

La evaluación entonces está sujeta a la historia con conceptos de medida en el periodo de la historia pedagógica, en la actualidad surge transformaciones gracias a la aparición de los estudios de las ciencias humanas, que referencian una formación más de carácter personal, formativo y tiene en cuenta diferencias en las maneras individuales y particulares de aprender,

esta nueva mirada concebida desde el campo educativo transformo la intencionalidad de la evaluación y con ello la optimización de los procesos educativos.

La íntima relación entre el trabajo teórico y la práctica real, lograron patentar conceptos de evaluación, es entonces donde se aproxima a la evaluación cualitativa capaz de ofrecer datos y resultados enriquecedores sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje en la escuela, lo que constituirá el proceso evaluativo en la fase final, de carácter continuó, progresivo y significativo de la formación humana de los alumnos.

En términos generales la evaluación es una obtención de información rigurosa y sistemática, con datos válidos y fiables que le permitirán al docente tomar decisiones sobre su tarea formativa y replantear nuevas estrategias que den como resultado el aprovechamiento al máximo de los contenidos a sus alumnos y con ello logara una aprehensión del conocimiento y por ende lograr una aproximación certera mediante el recurso de la evaluación.

Las funcionalidades de la evaluación son de diversas concepciones, de acuerdo a ellas su aplicación estará determinada, para este PCP “la autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física” se encuentra pertinente Y necesario una evaluación de carácter o tipo temporalizador, es decir de carácter procesual, ya que estará enfocado al proceso de aprendizaje de los educandos, el programa estará organizado en tres momentos pedagógicos de los cuales se llevara un control o evaluación de carácter cualitativo que permitirá seguir, controlar y mejorar el proceso de aprendizaje con enfoques cognitivo, emocional y físico-motriz.

La evaluación procesual es aquella que se considera en la valoración continua del aprendizaje del educando y a la vez en la enseñanza del docente, lo realiza mediante la

obtención sistemática de datos, análisis de los mismos y la toma de decisiones oportuna en la transición del mismo proceso pedagógico, el plazo de tiempo de esta evaluación está determinado por los objetivos a seguir de manera gradual y sistemática, es decir el tiempo en relación unidades, temas, períodos, y estará presente la función del tipo de aprendizaje que se evaluará, además de ellos se realizarán evaluaciones periódicas de carácter igualmente procesual, que den cuenta de la adquisición de conceptos y dominio de los mismos, lo que será evaluado será entonces registrado constantemente para una evaluación final global y significativa.

Esta evaluación posee un carácter netamente formativo, que favorecerá la toma continua de datos y permitirá la adaptación de decisiones en el transcurso de o sobre la marcha, con ello la resolución de las dificultades en el proceso de aprendizaje podrá verse gratamente fortalecido y mejorado y de ella dará cuenta la misma evaluación .

La aparición del error no determinará una calificación negativa, sino que por el contrario determinará y será útil para detectar con tiempo los problemas en los aprendizajes y con ello la resolución inmediata y adecuada que permitirá avanzar en el proceso con efectividad y certeza de lo que se está logrando, con ello llegará más fácilmente a que los estudiantes consigan alcanzar los logros y metas propuestos de manera general.

El llevar a cabo con rigurosidad la evaluación procesual permitirá mejorar el proceso de enseñanza, pues es en el tiempo en que tiene lugar es cuando se puede comprobar fallos y los elementos positivos del mismo proceso, y con ello posiblemente subsanarlos, reforzarlos de manera inmediata, y dará como resultado la conformación y reformulación de los elementos del programa educativo escogido.

La calidad de esta evaluación ofrecerá la preventiva y reestructuradora calidad de la misma, cumpliendo así una función reguladora y retroalimentadora, reconducirá los elementos del proceso didáctico y posibilitará las mejoras en y durante el transcurso.

La finalidad prioritaria de este tipo de evaluación no es la de calificar con notas o ubicar en niveles a los estudiantes sino de ayudar al docente y al estudiante a reconocer y replantear el dominio del aprendizaje y con ello concretar aspectos de las tareas, de los obstáculos y reformular estrategias que favorezcan y permitan llegar al fin propuesto de manera significativa.

2.7 Tendencia de la educación física deportivista

La educación física ha estado marcada en varias tendencias que permitieron según cada momento histórico definir usos y prácticas de las mismas, entre ellas se encuentra la educación física psicomotriz, sociomotriz y de la expresión corporal, dentro del ámbito de lo deportivo como hecho social siempre inmerso en el ámbito de la educación física se destacan dos momentos culminantes de esta tendencia para los siglos XIX y XX, estos fueron la obra de Thomas Arnold al introducir los juegos deportivos a los colegios, y en segunda medida al Barón Pierre de Coubertin (1918) y su instauración de los juegos olímpicos contemporáneos, cuyas influencias han marcado trascendentalmente la historia del deporte dentro del ámbito de la educación física

Hoy en día el deporte se ha manifestado de muchas maneras que han trascendido del carácter netamente competitivo , así encontramos el deporte como sistema de formación , moral emocional y psicológica, de carácter educativo que tiene una visión de formación holística , desde las dimensiones física , moral , psicológica y social, por ello el deporte tiene su soporte en varios enfoques que permiten llegar a dichos fines , a continuación se define el deporte como elemento de formación o educativo al cual se dará aplicación en este PCP ” la autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física”.

Enfoque deporte educativo

Se debe concebir el deporte una posibilidad integradora de desarrollo individual y colectiva, de características física, motrices, mentales, cognitivas y comportamentales, que en ultimas se comprende como la formación integral o total del sujeto, lo que generara consigo calidad de vida, normas de comportamiento y convivencia, esta práctica social y deportiva promoverá y estimulara los valores y la reconstrucción social.

El deporte educativo como practica pedagógica orientada a la transformación social, a la formación de los sujetos con base en los valores, que responda a las necesidades actuales de convivencia y solidaridad, tolerancia y democracia, de aprovechamiento del tiempo libre y la construcción de proyectos de vida.

El deporte educativo posee un valor o carácter lúdico, hace referencia una actividad que divierte, que no solo busca la ganancia o el ganar, sino que a su vez enfoca lograr objetivos de manera organizada y algo esquemática, pero que permiten un crecimiento personal y una mejor intervención social.

El deporte tomado desde diversos escenarios de práctica puede permitir la actividad hacia movimientos sociales y políticos, que den como resultado formas de interacción y de acción social desde otros espacios y miradas, nuevos tejidos sociales que logren transformaciones a nivel físico-motriz, psicológico-conductual y cognitivo-metacognición.

Es por ello que se hace necesario nuevas formas y configuraciones de paradigmas acerca del deporte, fundamentadas en las nuevas formas de vivir en paz, respeto, tolerancia y armonía, que logren así una sinergia del deporte, como un campo práctico de gran trascendencia y auge .

Otra mirada reconocida como práctica deportiva integral representa la formación de las personas en todas sus dimensiones, esta debe potencializar la formación de valores personales a través de las prácticas deportivas que serán pues el medio y el axioma de una manera consiente y con intencionalidades.

El deporte educativo posee un valor o carácter lúdico, hace referencia una actividad que divierte, que no solo busca la ganancia o el ganar, sino que a su vez enfoca lograr objetivos de manera organizada y algo esquemática, pero que permiten un crecimiento personal y una mejor intervención social.

Gómez (2001) “Es irrefutable el hecho de que el deporte trasmite una serie de valores, ya sean coyunturales o propios de la sociedad en la que está inmersa o, por el contrario, preestablecida a lo largo de las sociedades precedentes. De hecho, “El deporte refleja los valores culturales básicos del marco cultural en el que se desarrolla y por tanto actúa como ritual o transmisor de cultura”

Uno de los teóricos que define el deporte educativo es Le Boulch (1961), lo discrimina ubicándolo como el que permite el desarrollo de aptitudes motrices y psicomotrices, en relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad, en otras palabras un deporte concebido no solo en lo referente a la técnica, táctica y fundamentos físicos del deporte, sino también una práctica con intencionalidad y desarrollo de valores, que incidirán en formar sujetos autónomos, autorregulados y serán mediados a través de los procesos de enseñanza-aprendizaje, que serán ejes transversales que fomenten y se constituyan no solo en prácticas deportivas sino que también puedan llevarse a otros escenarios de la vida cotidiana.

Gómez Rijo (2001) diferencia dos tipos de valores, aquellos valores intrínsecos y extrínsecos de deporte, son plateados para la deducir y dilatar, también son propios y que están susceptibles a ser adquiridos a través del deporte adjudicándole a estos una subjetividad cultural.

Los valores intrínsecos

Son todos aquellos de valor agnóstico, que son conferidos a la competencia, es decir a la lucha con un contrario, con la naturaleza o con uno mismo.

Hernández (1989), concibe que “el competir es una conducta humana que, por si misma, no debe ser considerada como buena o mala, es el uso y orientación de la misma, la que puede darle uno u otro carácter” Se refiere a la necesidad de formar y enseñar a competir, teniendo la concepción de que será un medio para conseguir la autosuperación, la conciencia del autorespeto y el respeto por los otros.

Cagigal (1979) refiere que la competitividad del deporte puede ser redireccionada hacia el aprendizaje del autodomínio, la maduración, los valores y control del entorno, de los otros y de los propios sentimientos.

Otro valor intrínseco del deporte es el higiénico, es decir las actividades de autocuidado, respeto, conciencia y conocimiento del propio cuerpo y con ello desarrollar habilidades higiénicas de carácter saludable.

El hedonismo también aparece como un valor del deporte, este hace referencia al estado que experimentan los sujetos al realizar la práctica, entre ellos la satisfacción, el placer y el gozo.

Gómez (2007), por su parte opina que “Practicamos un deporte por el mero hecho del placer que sentimos cuando lo estamos realizando. Es ese catártico en el que nos sentimos inmersos cuando hacemos deporte el origen de que en muchos casos nos decidamos por uno u otro deporte. La práctica de la actividad física produce flujo, es decir, el estado de bienestar que sentimos recorre nuestro cuerpo cuando realizamos una actividad que no es grata. La sensación de gratificación intrínseca de hacer algo por el simple placer de hacerlo, sin motivaciones extrínsecas”.

Los valores extrínsecos

Son aquellos que para Gómez “desde fuera” le atribuimos a la práctica deportiva. No son, al contrario que los intrínsecos, los que el sujeto experimenta durante la realización del mismo; son los que culturalmente podemos encontrar en ellos. Dependiendo, pues, de la sociedad y/o cultura en la que se practiquen representan uno u otro ámbito del hombre”.

Los valores extrínsecos se relaciona de manera directa con los contenidos relevantes de cada cultura, la necesidad de pre-vivir en el deporte debe y puede formar en los sujetos, configurar ciudadanos, que esta sociedad demanda, estos valores permite que las personas lleguen a un estado de concientización, sensibilidad y psicológicamente sean capaces de comprender y resolver problemáticas tanto personales como sociales. Entre los valores extrínsecos encontramos la solidaridad, el respeto, la sana convivencia entre otros.

Estos nuevos procesos de distintas configuraciones y mirada de sociedad, requieren de la transformación de los estilos de vida, de las formas de opinar, pensar y de los caracteres individuales o colectivos de los sujetos, es allí donde el deporte se juega su papel fundamental y su razón de ser, la emancipación los sujetos y las nuevas formas de enseñanza y aprendizajes de las prácticas deportivas.

Otro concepto plantea Cagigal (1979) del carácter de deporte educativo o formativo, es el denominado deporte praxis, este deporte-practica puede destacarse como un elemento educativo, que se relaciona intrínsecamente con la pedagogía, está es pues asimilada como uno de los derroteros del deporte, esta práctica y visión de deporte nos habla pues de valores fusionales tales como el autocontrol, la autoexpresión, el juego limpio, la perseverancia el esfuerzo, la superación y todo aquel carácter conductual y accional que implique formación educativa.

Esta aproximación de Cagigal acerca de educación a través del deporte, se integran sustancialmente a los valores pedagógicos que Coubertin propuso, donde indicaba que es necesario que el deportista llegue a conocerse así mismo, que llegue a regirse y a vencerse, es

decir se eduque en valores de voluntad, aunque claramente Cagigal apunta hacia una educación a través del movimiento y el deporte como medio.

El deporte tiene una virtud ecológica en la teoría pedagógica de Cagigal, puesto que es un moderador del ocio –activo, un espacio exclusivo para el cuidado de sí mismo a través de la práctica deportiva en todas sus dimensiones.

El deporte –práctica para todos se abre como un espectro de posibilidades para los hombres de estos tiempos, vistas las necesidades de una sociedad actual tecnificada, con una verdadera necesidad higiénica de hombre de nuestro tiempo, y una problemática solucionable que será medida por una de las prácticas más representativas de la educación física moderna como lo es el deporte educativo.

El deporte educativo permite el dominio de sí mismo como capacidad de autogobierno, esto puede permitir instaurar las posibilidades del mismo dominio de la naturaleza, de dominar las relaciones sociales y con ello una soberanía personal en beneficio de una acción creadora, integradora y enriquecedora, nos plantea a manera general Cagigal. Así mismo expone que los objetivos educativos del deporte se encuentran en cuatro campos:

1. Aprendizajes básicos psicomotores
2. Aprendizajes psicomotores adaptados a tareas específicas frecuentes en la vida cotidiana
3. . Aprendizaje social a través de la relación social
4. La vinculación psicoafectiva

Los campos como posibilidades educativas se concretan en:

- a) Desarrollo de las facultades cognitivas : observación e interpretación
- b) Desarrollo de las facultades de movimiento: percepción decisión y ejecución
- c) Desarrollo de las facultades afectivo-sociales: aprendizaje social y descubrimiento del otro.

Por ende la área de la línea fundamental de la acción educativa debe estar en el desarrollo máximo posible de las capacidades de autodeterminación y autorregulación, con ello el sujeto esta armado de elementos no solo a nivel físico, sino también psicológicamente y cognitivamente de elementos que le permitan nuevas y mejores formas de vivir y existir.

Otro autor que habla de deporte educativo es Blázquez (1995), este es constituyente como actividad cultural que permite una formación básica y posteriormente una formación continua a través del movimiento, esta forma de deporte propone una búsqueda de metas de carácter educativo y pedagógico, aplicadas a la deporte de iniciación, alejándose a si un poco de los aspectos meramente competitivos del deporte, por ello su objetivo es desarrollo de aptitudes motrices y psicomotrices en relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad.

Contreras (1989) plantea que el deporte no es educativo por sí mismo, sino que es la metodología que se aplica en su enseñanza la que logra este carácter, las condiciones y principios en las que esta se den, darán cuenta de que pueda servir como instrumento educativo y formador, es labor docente el permitir concebir, hacer y transformar la visión de deporte solamente desde elitismo y la competencia, hacia una herramienta de la educación física que puede llevar a cabo procesos intrínsecos de la labor formadora de especificaciones físico-motrices y psicológico-emocionales a la vez que conductuales.

Sánchez Buñuelos (1986) esboza de los siguientes componentes en el deporte educativo:

- a. Componente lúdico: es una característica humana que acompaña al hombre a lo largo de su vida, con ello comprende su realidad y así puede habituarse al mundo que lo rodea de manera que pueda llegar a transformarlo
- b. Componente agonístico: la competitividad bien orientada en el proceso de la iniciación deportiva, puede enriquecer al desarrollo de la capacidad de la superación a nivel corporal y psicológico, la cooperación –competición es la clave y lo que permitirá una transferencia de su formación deportiva a su vida real y cotidiana
- c. Componente normativo: el deporte como medio adecuado para el aprendizaje de las normas y las reglas, que es la base de un buen comportamiento a nivel social, esta es la base de una mejor convivencia y respeto por la diferencia y por el otro.
- d. Componente simbólico: a través del deporte el individuo se enfrentará de manera simbólica a determinados aspectos de la realidad de aspectos positivos y negativos, que lo llevará a la flexión y la toma de decisiones.

Velázquez (2001) utiliza el termino educación deportiva para identificar el deporte educativo y lo define como un proceso intencional que tiene por objetivo desarrollar las capacidades cognitivas, motrices, de equilibrio personal, de relación interpersonal y de integración social de las personas, a través de diversas actividades relacionadas con el hecho deportivo, desarrolla en la vida personal la autonomía y la responsabilidad, disfrutando y participando de cultura deportiva y conllevando a la conservación y desarrollo cultural en el marco de una sociedad democrática y de valores.

Con todo ello se puede plantear con claridad, que la estrategia que se busca es utilizar el deporte como el herramienta de formación para los educandos, es realmente necesario un sujeto consiente y posibilitador, un deportista auto-regulado y auto-determinante que no solo llegue a la especialidad deportiva, sino que pueda ser una ejemplo de hombre conformado desde todas sus dimensiones, y que así mismo, sea trasmisor de nuevas formas de existir, ser y estar en es esta sociedad que demanda un criterio solido de hábitos vida, de valores y de formas de actuar.

Es oportuna la utilización de este medio ya que a nivel de experiencia personal como deportista de alto rendimiento en el tae kwon do, puedo postular, desmostar y defender la necesidad de nuevas prácticas deportivas, aún más si refieren un carácter filosófico y de disciplina que solo encontramos en países de oriente, y que pueden llegar a tener gran auge y acogida en el hoy y en nuestra cultura occidental, deber estar implícito e intrínseco el deber que nos acoge como docentes de educación física en la necesidad de formación no solo desde la dimensión físico-motriz, sino también, de un trabajo concienzudo de la integralidad del sujeto desde sus dimensiones psicológicas, cognitivas, motoras que se clarifican, disciplinan y forman a través del deporte.

2.8 Temas complementarios

2.8.1 Autorregulación emocional

Lang (1968), La emoción es una experiencia multidimensional que posee tres esquemas de respuestas: cognitivo-subjetivo, conductual –expresivo y fisiológico-adaptativo, la emoción es necesaria entenderla desde estas tres miradas o dimensiones por la cual se manifiestan, éstas permiten discriminar procesos característicos de cada emoción de las personas de manera individual y ante situaciones determinadas.

Los procesos psicológicos refieren experiencias emocionales, y más aún los actos y las conductas refieren estos parámetros, solo que son manifestados desde diferentes intensidades y poseen diferentes resultados o manifestaciones.

Wundt (1986) plantea la teoría tridimensional: agrado-desagrado, tensión-relajación y excitación-calma, esto permite comprender que las emociones pueden entenderse como una o varias combinaciones de las dimensiones de éstas.

Es compleja la clasificación de las emociones en dimensiones independientes, por ello se hace pertinente la dimensión de agrado-desagrado para clasificar y denominar las emociones más significativas y representativas en el ámbito actitudinal y de comportamiento que puede ser observable.

Las funciones de las emociones tienen un carácter de utilidad y permite que los sujetos ejecuten reacciones conductuales adecuadas o eficaces generándole una independencia en la

calidad hedónica, es así como las emociones de menor agrado son determinantes en la adaptación social y en el ajuste personal.

Para Reeve (1994) la emoción posee tres funciones principales:

- Funciones adaptativas: que son las que preparan el organismo a la ejecución eficaz de la conducta que esta mediada por las condiciones ambientales, y con ello encontrar y dirigir la energía necesaria para acercarse a los logros o metas propuestos.

Existe una interminable relación entre emoción y función que clarifica que tipo de respuesta se puede llegar a evidenciar, es así como se clasificaron según Plutchik (1980):

Tabla 1.

Función comunicativa de las emociones.

Lenguaje subjetivo	Lenguaje funcional
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

Darwin (1872-1965) expuso la relevancia de las emociones como mecanismos adaptativos y sirven para facilitar la conducta apropiada, aunque estas emociones adaptativas están determinadas por los principios fundamentales que rigen la evolución de las emociones entre los cuales están: hábitos útiles asociados, antítesis y acción directa del sistema nervioso.

- Funciones sociales de las emociones están la facilitación de aparición de conductas apropiadas, esa expresión de la emoción lo que permite evidenciar el comportamiento asociado de las mismas, lo cual determina los procesos de interrelación e instalación, Izard (1989) nos plantea que se hacen necesarias estas funciones sociales porque son las que permiten la interacción de sujetos, generan vínculos y relaciones sociales e interpersonales y con ello poseen estados afectivos y conductuales característicos.
- Funciones motivacionales de las emociones son de carácter intrínseco, esta íntima relación entre emoción y motivación determina dirección e intencionalidad, y llevara a conductas eficaces y exitosas, esta relación no se limita a que toda conducta motivada genera reacciones emocionales, o que la emoción puede determinar la aparición de la conducta motivada, es decir una conducta motivada produce reacciones emocionales y a su vez facilita la aparición de las conductas motivadas.

Dentro de las emociones básicas han existido muchos estudios para la aclaración del tema, estos planteamientos radican en la teoría de Darwin de que trata de reacciones afectivas innatas y distintas entre sí, y son presentadas por todos los seres humanos de maneras individuales y características, para Izard (1991) estas son las características que debe presentar una emoción para ser considerada como básica.

- Tener sustrato neural específico y distintivo
- Tener expresión o conformación facial específica y distinta
- Tener sentimientos específicos y distintos
- Derivar de procesos biológicos evolutivos
- Manifestar propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas

Según esta clasificación aquellas emociones que cumplen con dicho parámetro son: placer, interés, sorpresa, tristeza, ira, asco, miedo y desprecio.

Básicamente este planteamiento de las emociones básicas está basado en que están relacionadas con la adaptación y la evolución, estas son fenómenos neuropsicológicos y fruto de la selección natural que permitió la organización de compartimentos fisiológico y cognitivos para la supervivencia.

Las variables implicadas en la emoción establecen diversos desarrollos conceptuales y determinan procedimientos metodológicos alternativos, Plutchik (1980) clasifica dichas perspectivas:

- a) Perspectiva evolucionista: en la emoción se habla pues de la función adaptativa. que son las claves para la facilitación de respuestas adaptadas de carácter a exigencias ambientales, como inductoras de la expresión de la relación afectiva con otros individuos. Explica que la existencia de las emociones básicas son necesarias para la supervivencia, las otras emociones son derivadas de combinaciones de las emociones básicas, en las básicas el componente es más patente y refleja una similitud de expresión en todos los individuos.

- b) Perspectiva psicofisiológicas: James (1884) postula que la emoción parece como consecuencia de la percepción de los cambios fisiológicos producidos por un determinado evento o situación, estas emociones se caracterizan por patrones viscerales y fisiológicos similares, y arrojando con ello una especificidad de carácter individual. Se presupone que cada reacción emocional se puede identificar por un patrón fisiológico diferenciado, esta pretensión se direcciona en el fundamento teórico del fraccionamiento direccional de Lacey (1967). Los estudios con respecto a estas variables se hacen a través de la actividad de sistema nervioso central, autónomo y somático en diferentes situaciones de inducción a reacciones emocionales
- c) Perspectiva de estructuras neurológicas centrales: se refiere a que las reacciones fisiológicas y viscerales no definen la cualidad de la reacción emocional, sino que prepara al organismo para dar respuesta que regirá y con ello ejercer el gasto energético necesario. La alarma simpática del sistema nerviosos autónomo sería la encargada de preparar el organismo para dicho gasto, mientras que el parasimpático restablecerá el equilibrio., lo que se denominó teoría emergesista de las emociones Cannon (1931). En esta postura se involucra la reacción de cómo se realiza el registro de la actividad de las diferentes estructuras nerviosas en la relación emocional a diferentes escalas.
- d) Perspectiva conductual: se presenta como respuestas condicionadas que se generan cuando un estímulo neutro se asocia con un estímulo intenso que es capaz de ejercer una respuesta emocional intensa, Watson (1925) crea la teoría de los dos factores, en la que se define la adquisición y consolidación de las respuestas emocionales, los resultados han sido de estudio como paradigma de la respuesta emocional condicionada y el utomodelamiento. También se hablaron de técnicas de biofeedback

en la intervención de las alteraciones emocionales están basadas en la modificación del patrón fisiológico de reacción emocional.

Según varios teóricos la emoción es una secuencia de procesos cognitivos, la diferencia se determina en el proceso de génesis de la reacción emocional, en principio la emoción se defendía que la reacción ante una situación es de tipo fisiológico, posteriormente la interpretación cognitiva de la relación fisiológica es la que determinara la cualidad de la emoción. La emoción surge como consecuencia de los factores como la activación e interpretación cognitiva.

Entre los procesos cognitivos se destacan:

- La valoración cognitiva
- La atribución de causalidad control de evaluación de estímulos
- Imágenes mentales
- Procesamiento de la información emocionalmente relevante

La regulación emocional hace referencia a la intención y capacidad de modificar los componentes de la experiencia emocional (experiencia subjetiva, respuesta fisiológica, expresión verbal y no verbal, así como a las conductas manifiestas) respecto a su frecuencia, forma, duración e intensidad (Thompson, 1994).

La regulación emocional eficaz está asociada al funcionamiento social efectivo y adecuado (Eisenberg, Fabes, Guthrie y Reiser, 2000); así, quienes disponen de mayor capacidad para regular sus emociones (tanto las negativas como las positivas), informan tener

más relaciones positivas, muestran menos conductas sociales desviadas y son menos propensas a desarrollar trastornos psicológicos (Brackett, Mayer y Warner, 2004; Lopes, Salovey, Côté y Beers, 2005).

La regulación emocional es la capacidad de manejar emociones de formas apropiadas y eficaces, propone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, y ello refiere tener buenas estrategias de afrontamiento y la capacidad de autogenerar emociones positivas entre otras.

Posee micro competencias que son:

- a) Expresión emocional apropiada: Es la capacidad de expresar emociones pertinentemente, también inculca el hábito tener presente este dominio al relacionarse con otros y mejorar así las interrelaciones personales.
- b) Regulación de expresiones y sentimientos: significa el respeto y la aceptación de las propias y ajenas emociones, entre ellas está la regulación de la impulsividad, la tolerancia, y la eficacia conductual para ahorro de gasto energético.
- c) Habilidades de afrontamiento: permite afrontar retos y situaciones complejas, dar soluciones y tomar decisiones acertadas
- d) Competencia para autogenerar emociones positivas: permite la motivación y la canalización de fines específicos, es la capacidad de auto-gestionar planificar y llevar a cabo actos.

Bonano (2001) nos habla de un modelo de autorregulación emocional que está centrado en el control, la anticipación y la exploración de la homeostasis emocional, la homeostasis se conceptualiza en términos de metas de referencia pertinentes a frecuencia, necesidades y

duraciones de los canales de experiencias, expresivos y fisiológicos de las respuestas emocionales.

Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional Bonano (2001) señala tres categorías generales de actividad autor regulatoria:

1. Regulación de Control: son comportamientos automáticos e instrumentales direccionados a la autorregulación de las respuestas, dentro de esta categoría esta los mecanismos de disociación emocional, supresión emociona, expresión emocional y la risa
2. Regulación Anticipatoria: si la homeostasis está realizada se continua con la anticipación los futuros logros o metas, y con ello las necesidades de control que puedan presentarse, dentro de esta categoría encontramos la expresión emocional, la risa, evitar o buscar persona, adquirir nuevas habilidades revaloración y el conversar de eventos que generen angustia y desaliento.
3. Regulación Exploratoria: si es el caso de no tener necesidades inmediatas y urgentes se involucra actividades exploratorias que lleven a la adquisición de nuevas habilidades para mantener la homeostasis emocional; dentro de las actividades están el entrenamiento, actividades y describir las emociones y lo que se siente.

La autorregulación emocional es el proceso general de la autorregulación psicológica, estale permite al ser humano ejercer control y dominio sobre su emoción y sobre su actuar, para ello se hace necesario un sistema de feedback de control.

En las prácticas deportivas por su parte se presentan peculiaridades propias de técnicas para llegar a esta habilidad cognitiva, estos recursos deben entenderse como instrumentos para el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional y conductual, estas técnicas se pueden utilizar de manera efectiva para alcanzar o profundizar estados de relajación y control no solo a nivel emocional, sino también muscular y de pensamiento, entre ellas encontramos : la meditación, la visualización, los ejercicios respiratorios, la sugestión y la moderna utilización de dispositivos conocidos por biorretroalimentadores. Otros recursos se vinculan directamente con el ejercicio físico de artes marciales tales como el taekwondo.

Dichas técnicas son: David, M. (1988)

La Meditación

Es concentrar la atención en una sola cosa o acción: palabra, objeto real o imaginado, un proceso orgánico como la respiración, o una acción que se esté realizando. Se utiliza para mejorar la concentración, solución de problemas o la relajación. Cuando es empleado para alcanzar la relajación, el objeto central es el propio cuerpo, sus procesos y sensaciones, la meditación es un ejercicio de autodisciplina mental, que enseña a fijar la atención y seguir un objetivo. Este objetivo específico reduce los estímulos a los cuales el cuerpo responde, y conlleva a estados de profunda relajación tanto mental como física.

La visualización

Es la creación y fortalecimiento de imágenes mentales, recrea a su vez sentimientos, situaciones y sensaciones que conduzcan a resultados positivos que se aspira que ocurran, esta basado en la relación de mente y cuerpo, de tal manera que a mente está ocupada con las imágenes mentales positivas, estas a su vez trascenderán a la mente y el cuerpo generando las

mimas sensaciones. La visualización tiene varios propósitos, entre ellos entrenar conductas deseables, ensayar respuestas mentales y emocionales ante determinadas situaciones que refieran lograr influencia sobre el funcionamiento del organismo en general.

La respiración

La respiración es una función orgánica que está regulada por mecanismos automáticos, es importante reconocer que ella toma parte de la voluntad, puesto que es posible regular su frecuencia y profundidad, y con ello generar respuestas en el cuerpo. La respiración es en algunas ocasiones influenciada por hábitos inadecuados, estados emocionales y estrés, por ello una respiración inadecuada implica problemas físicos determinantes y estados emocionales negativos o fácilmente alterables. Por el contrario una buena y eficaz respiración restablece la energía, el aumento de defensas, ayuda al dominio de sí mismo y genera un bienestar emocional que se ve reflejado en aspectos físicos.

De acuerdo al volumen de aire inspirado, está es profunda o superficial, también en relación a la frecuencia de los ciclos respiratorios por unidad de tiempo, la respiración es rápida o lenta, y de acuerdo al ritmo puede ser irregular o rítmica,

La parte del cuerpo que se moviliza en el acto respiratorio va a determinar la capacidad respiratoria:

- La parte superior del pecho o clavicular utilizará la parte superior de los pulmones.
- La parte media o costal utilizará la parte media de los pulmones.

- La parte baja, abdominal o diafragmática movilizará el diafragma y llenará los segmentos inferiores de los pulmones. El trabajo respiratorio abdominal permite un mayor aporte de aire y provoca un masaje en los órganos internos, lo cual beneficia el aparato digestivo, circulatorio, endocrino y nervioso.

Biorretroalimentación (BRA)

Se conoce por feedback o retroalimentación, el procedimiento que le permite a un organismo regular su acción partiendo de sus propios resultados o funciones. En la Biorretroalimentación, se habla de funciones biológicas en las cuales el conocimiento no se encuentra disponible a la conciencia de manera ordinaria, en decir se define como el uso de dispositivos que permiten conocer funciones orgánicas y ejercer influencias para su control. Entre ellas está la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea, la actividad de las ondas cerebrales u otras, lo que le permite a una persona aprender a controlarse.

Es oportuno para este proyecto curricular particular el esclarecer tanto a nivel conceptual las distintas formas de realizar el trabajo de la autorregulación emocional, este con el fin y la necesidad de poder llegar a vincular procesos de carácter cognitivo, psicológico y conductual con los trabajos motrices y físicos de los deportistas o artistas marciales, que permitirían llegar a aprendizajes complejos y lograr habilidades mentales superiores, esto dentro del marco que nos hace pensar y concebir a los deportistas como un todo y una integralidad de dimensiones, razón por la cual como educadores debemos conocer, aplicar y aprovechar para que nuestro que hacer docente tenga en verdad resultados significativos no solo a niveles personales si no que trascienda también a niveles sociales.

2.8.2 Inteligencia emocional

Las emociones son expresiones que exteriorizan sentimientos acumulados ubicados básicamente en la imaginación y la visualización, existen tres tipos de sentimientos que son los que interpretan la información que asimila el hombre a través de los sentidos y que le dan significado a lo recibimos .

El uso en términos históricos del termino se le refiere a Charles Darwin quien en sus trabajos refiere la relevancia e importancia que tiene la expresión emocional en la adaptación y en la sobrevivencia, desde otras perspectivas este término define los aspectos cognitivos en donde están implícitos la memoria, la capacidad de toma de decisiones y la resolución de problemas.

Para el año de 1920 el término fue usado por Thorndike, pero como inteligencia social que refería como la habilidad de comprender, motivar a otras personas.

En David Weschler (1939) hablo de la influencia en los factores no intelectuales sobre el comportamiento inteligente, y que dichos modelos no serán complejos en tanto que no estén adecuadamente relacionados con los factores no intelectuales.

Entre los teóricos quienes han propuesto el tema y el estudio de la inteligencia emocional encontramos a Wayne Payne (1985) que propuso su tesis doctoral titulada “un estudio de las emociones, el desarrollo de la inteligencia emocional “, pero es Leuner (1996) quien se resalta el uso de este concepto, posteriormente se sitúa a Greenspan y Shapio (1997) quienes describieron todo lo relacionado a la inteligencia inter e intra personal.

Existe una amplia aplicabilidad y variedad de significados y clasificaciones del término inteligencia emocional, entre las cuales encontramos la del instituto de las ciencias de la inteligencia de los EE UU (Maistream, 1997), que la clasifica como la capacidad mental que implica razonar, planear, resolver problemas, pensar rápido y aprender de las experiencias, esta capacidad no solo refiere a la inteligencia desarrollada y adquirida de manera académica, sino también la capacidad de comprender el entorno. Con estos estudios, para el siglo XX se abrió el panorama y la visión de los estudios de las inteligencias múltiples, la teoría triárquica (teoría de Sternberg propone tres tipos de inteligencia: analítica, creativa y práctica) de la inteligencia y la teoría de la inteligencia emocional.

Pero fue Daniel Goleman (1996) quien logró la popularización del término, y con ello la profundización teórica y la publicidad y aplicabilidad en diversos campos, este teórico también apuntó a una ciencia cognitiva, demostrando desarrollos paralelos de la neurociencia en relación a las diferentes inteligencias. Goleman el más representativo teórico de este estudio refiere a la inteligencia emocional como la capacidad de poder reconocer los sentimientos propios y los ajenos, y con ello la habilidad de tener el control de dominarlos y reconocerlos, para tratar las relaciones intrapersonales e interpersonales de mejor manera.

La inteligencia intrapersonal tiene la capacidad de un modelo realista y preciso de uno mismo, usa los sentimientos como guías de su conducta, y la inteligencia interpersonal posee la capacidad de comprender a los demás, con ello respetarlos y llevar mejores relaciones sociales .

La inteligencia emocional es considerada como una habilidad básica, que influye en lo que refiere a desarrollo cognoscitivo, en otras palabras la capacidad en la resolución de

problemas y la toma de decisiones entre otras, que pueden estar sujetas a que contribuyan al desarrollo también de la inteligencia y más específicamente de la emoción .

La inteligencia emocional básicamente está ligada a vinculada a actividades específicas como la automotivación, es la capacidad de direccionar la energía a un fin específico y con ello utilizar el sistema emocional para catalizar un proceso, llevarlo en marcha, y lograr lo pensando y convenido, en otras palabras será pues hacer de forma intencional que nuestras emociones trabajen para lo que queremos, lo que nos permitirá guiar el comportamiento y el pensar hacia objetivos específicos de manera que tengan el mayor resultado posible.

La inteligencia emocional comprende y desarrolla 5 áreas de habilidades básicas:

1. Autoconocimiento emocional: es cuando se reconoce un sentimiento mientras se está viviendo, lo que permite al sujeto tener el control de las emociones conscientemente.
2. Control emocional: es una capacidad que refiere el dominio de los propios sentimientos, y con ello la educación o adaptación a momentos específicos.
3. Automotivación: es el dirigir o guiar las emociones a objetivos específicos, esto permite un estado de búsqueda permanente y activa, y refiere de qué manera creativa puede dar solución a determinados situaciones.
4. Reconocimiento de las emociones ajenas: la empatía nos habla de la habilidad para reconocer las necesidades y los deseos de los otros, lo que me permitirá mejores relaciones.
5. Habilidad para las relaciones interpersonales: es una habilidad que permite generar en la otra alguna emoción, que depende de la intencionalidad y que

carácter tenga para generar esa emoción, entre ella encontramos las positivas y las negativas, que se identifican en el liderazgo, la eficiencia interpersonal, también la popularidad o el reconocimiento como una inteligencia interpersonal.

Dentro de los aspectos fisionómicos de las inteligencias según Goleman (1996) están ubicadas de la siguiente manera:

Es en la amígdala situada en el seno del lóbulo temporal por encima del tallo encefálico y cerca al anillo límbico, es donde se constituye el depósito de la memoria emocional, el significado tiene un procesamiento de los sentidos y está conectado al hipocampo, y controla a su vez la secreción de noradrenalina relacionada con las sensaciones del miedo, ira y de los sentimientos en general.

Según Rivera (2001) quién adopta los aspectos elementales de la neurobiología de las emociones, destaca y afirma que las emociones son reacciones automáticas iniciadas en el cerebro y posteriormente proyectadas a los músculos y viseras, y también a la corteza cerebral.

De esta manera las emociones se convierten en el mecanismo para la sobrevivencia, es desde el sistema límbico ubicado en la cara interna de los hemisferios cerebrales, rodeando el diencefalo que tiene la función del emocionar, es en aquel lugar que se elaboran los juicios rápidos que viene de la información recibida del hipotálamo y la corteza, luego identifica del sistema límbico y de la amígdala quien tiene un papel determinante y predominante en el manejo de la emoción, ya que tiene la función de conservar la memoria emocional.

Las conexiones que existen entre la amígdala y las estructuras límbicas, y el neo córtex constituyen el centro por excelencia de la gestión de pensamientos y sentimientos, esto nos

permite comprender que la emoción es determinante para pensar eficazmente y a su vez tomar decisiones inteligentes.

Varios autores concluyen que ningún extremo emocional es bueno, ya que el exceso de la sensibilidad tanto como la ausencia de ella producirá desequilibrios emocionales, por ello es importante y determinante la comprensión de la relación entre las emociones y el accionar, ya que estos son indispensables para emitir respuestas adecuadas y controladas.

La importancia y relevancia del control de las emociones y de las respuestas rápidas permiten la anticipación de movimientos y de pensamientos ante las acciones, las emociones son importantes en el uso u ejercicio de la razón, es pues la emoción la que guía las decisiones y es el mediador entre el sentir y pensar, así mismo el cerebro pensante ejerce un papel fundamental en las emociones, lo que permite referir que poseemos dos tipos de inteligencia, la racional y la emocional.

El grado de dominio de estas capacidades de la inteligencia emocional demuestra porque algunos sujetos son más productivos y exitosos en su quehacer diario, si hablamos pues de deportistas este grado de efectividad y experticia se demostrara en el dominio de dichas capacidades.

Myriam Muñoz Polit (2009) en su libro “Emociones, sentimientos y necesidades” plantea que la vida emocional es la que nos indica cómo comportarnos y cómo actuar, estas 5 emociones que determinan este actuar del sujeto están en directa relación a la supervivencia, manejo de sentimientos básicos (MATEA) tales son:

1. Miedo: plantea la protección y el cuidado
2. Afecto: plantea la vinculación

3. Tristeza: dispone el retiro y desistir
4. Enojo: plantea la defensa
5. Alegría: define la vivificación -la razón y sentido de

No existe un test o prueba que pueda calcular el grado de la inteligencia emocional como se haría con el coeficiente intelectual, sin embargo regular las emociones se puede aprender a dominar, esto señalará un grado de maduración y de inteligencia, esto se logra por la capacidad de controlar la necesidad biológica que se presenta como respuesta emocional, y la necesidad de respetar normas tácitas de convivencia.

Para Guell (2013) Se considera que los hombres no tiene emociones ni positivas o negativas, o buenas o malas, simplemente se define como emociones que son la respuesta ante situaciones determinantes, lo que se puede evidenciar que grado de utilidad le presentan experimentar cada una de ellas, este teórico divide las emociones en respuestas emocionales efectivas, útiles y adaptativas, y respuestas emocionales no efectivas poco útiles o poco adaptativas.

La utilidad de la emoción depende de su contexto de desarrollo, y más aún del grado de respuesta que esta nos ofrece, Daniel Goleman (1996) planteo que no es que la autorregulación o el autocontrol la negación o represión de la emoción, es la dosificación, control y conciencia de lo que se está sintiendo, de lo que se es capaz de llegar a hacer y de lo útil de la respuesta.

La inteligencia emocional determina como es nuestra relación con el mundo y con los otros, tiene en cuenta sentimientos, habilidades e impulsos, autoconciencia, empatía y entusiasmo entre otros.

Se hablan también de habilidades emocionales que determina cierto comportamiento y son:

- a) Conciencia de las propias emociones que identifica el control y dominio de estas, lo que implica una primaria inteligencia emocional, ya con el control y conciencia mientras se está manifestando es ya un desarrollo de inteligencia emocional más avanzado.
- b) Manejo de las emociones es la capacidad de controlar los impulsos y guiarlos hacia un objetivo, esta se pueden entrenar y potencializar.
- c) Capacidad de automotivación es concreta, planea y ejecutar lo que deseamos llegar a lograr.
- d) Empatía es la actitud de reconocer emociones en los demás, con ello el respeto y la comprensión se pueden evidenciar y se manifiesta no solo de manera corporal si no también lingüística y sentimental
- e) Manejo de las relaciones demuestra el grado de control y conciencia adquirida y el poder de usarlo a favor y a manera de crecimiento personal y de las relaciones sociales.

Es importante aplicar este contenido temático en el PCP “la autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física” reconocer que la adquisición de la capacidad de la inteligencia emocional permita reconocimiento personal y el reconocer del otro emocionalmente, tener el control de la misma regulación, incrementar umbrales de tolerancia y frustración, se constructor de emociones positivas y de crecimiento personal, que en ultimas nos podrán desarrollar habilidades socioemocionales que mejoraran y construirán nuevas formas de relación y de comunicación, es decir las relaciones inter e intra personales en la misma práctica deportiva.

2.8.3 *Tae kwon do*

El tae kwon do es un arte marcial originario de corea del sur, data su origen aproximadamente desde hace 2000 años, su historia parte de la supervivencia y de la habilidad de adaptación del hombre en su entorno natural, las condiciones ambientales lo llevaron a crear pensar y estrategias de autoconservación que los indujeron a construir movimientos de manos y pies que los ayudasen a la caza, la defensa y el mantenimiento físico y emocional de su cultura.

En la historia la península coreana fue conformada por tres tribus kogurio, silla y paekche que se destacaron por la realización de pruebas y retos acerca del manejo de su propio cuerpo, esto con el fin de mantener los hábitos y las manifestaciones culturales, es allí donde encontramos el origen del termino taekwondo que en sus primeros momentos se denominó de tres formas subak, gonpo y taekkyo, las manifestaciones de este arte se encuentran en las danzas y en los movimientos secuenciales que tenían características de técnicas de ataque y defensa.

Al final de la edad antigua los reinos peleaban por su hegemonía y con ello se obtuvo el fortalecimiento del nacionalismo representado en los guerreros entrenados, estos guerreros fueron clasificados como los Hwarangdo, que entrenaban ya más con fines hacia la guerra, la competencia y se instruían en la formación de las artes marciales en específico del taekkyon como principal materia de el acondicionamiento físico y la preparación para vida.

El taekkyon se fundamentó en la edad moderna como el arte marcial obligatorio dentro de la formación militar, lo que le permitió, una consolidación como estado y a su vez la

conservación del poder, las prácticas de este arte marcial se fueron tecnificando hasta llegar a grandes avances en relación a la eficacia de las técnicas.

Para la edad moderna el taekkyon fue relegado ya que del paso de la religión del budismo al confucionismo índico que la principal formación estaría en relación a la literatura que a las artes marciales, corea es invadido por japoneses quienes impartieron la concepción de debilitar el estado y sus prácticas culturales, omitir el estado coreano a ruinas.

El taekkyon se siguió practicando de manera anónima para la conservación de sus rasgos y de la esencia cultural del pueblo coreano, el entrenamiento militar y la práctica de las artes marciales se retomó después de la liberación coreana, con la concepción de fortaleza del país a través del poderío del taekkyon, se crean así escuelas para la formación y especialización del arte marcial y este asume la denominación que en la actualidad conocemos como taekwondo.

El taekwondo es concebido como un deporte elite también por su acogida y practica en todas partes del mundo, es introducido a los juegos mundiales y a los juegos asiáticos, lo que le dio cabida y amparo para convertirse en un deporte olímpico hasta hoy en día avalado.

La traducción de la palabra taekwondo refiere lo siguiente:

- Tae: técnicas de pie – patada
- Kwon: técnicas de mano – puño
- Do: camino o filosofía

Se denominara entonces el camino del puño y la patada, este arte marcial no utiliza elementos ajenos a su cuerpo como armas, es básicamente el uso adecuado, perfeccionado y

letal de las manos y de las piernas en mayor medida, lo que especifica su esencia en el combate sin armas.

Más allá de su formación en lo técnico y en lo artístico, el tae kwon do busca como todas las artes marciales la formación integral de los sujetos, que inicia con un entrenamiento físico pero que con el pasar de los años de práctica, trasciende a las dimensiones más profundas y esenciales del hombre, emocional, espiritual y cognitiva, es decir lo que busca es una formación holística del hombre.

La base filosófica del tae kwon do se integra de los 8 principios que lo consolidan como arte marcial: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, espíritu deportivo, ciencia y amor, son pilares de cada artista marcial no solo durante la práctica, sino por el contrario para la vida misma.

El tae kwon do posee varias características dentro de su mismo arte, las técnicas de pateo son las más representativas, puesto que es el arma que más entrenada y perfecciona, también ejecuta técnicas de mano como bloqueos y ataques, y las posturas juegan un papel primordial en relación a la estabilidad corporal y mental.

El tae kwon do es un deporte que tiene varias formas de manifestación técnica y filosófica, entre ellas encontramos las figuras que son movimientos secuenciales que refieren el control de las técnicas de ataque, defensa de manos y pies, también control y estabilidad emocional y mental durante la ejecución, por otra parte, los rompimientos son movimientos más elaborados de destrezas adquiridas con el entrenamiento y demuestran la espectacularidad, eficacia y arte del taekwondo, y por último combate es una de sus más visibles demostraciones, puesto que es la práctica que más masificación y reconocimiento

tiene, es de carácter olímpico y mundial, y tiene toda una serie de avances no solo a nivel técnico, sino también a nivel tecnológico, científico y psicológico.

Dentro de las modalidades como el combate y las figuras existe una reglamentación específica que ubica el taekwondo como disciplina de los juegos olímpicos, discrimina el juego limpio y majestuoso, la eficacia y eficiencia de las técnicas de manos y pies, el control emocional, la formación mental y psicológica, básicamente el fin es poder llevar a situaciones reales la adquisición y perfeccionamiento de las técnicas del arte, también el control mental y emocional que requiere la práctica, más allá de la misma participación en los eventos oficiales y del reconocimiento de los logros que se puedan llegar a conseguir, es la trascendencia que se le da a la práctica a la vida personal y profesional de cada individuo.

Lo interesante de las artes marciales en general es ese carácter formativo, filosófico y de disciplina que le imprime a su entrenamiento, más allá de las capacidades físicas y técnicas, se habla de una formación espiritual y mental, que el sujeto puede llegar a ejercer en todos los ámbitos de su vida.

Por ello es necesario y significativo la práctica de este arte marcial en los contextos de formación deportiva, que permita nuevas formas de expresión de movimiento olímpico y que pueda genera hábitos, costumbres y creencias de una formación integral de sujetos, basados en la autorregulación, el autocontrol, la autonomía, la automotivación, la reconstrucción de tejidos y relaciones sociales que tanto reclama esta sociedad

Desde mi experiencia de 20 años de práctica, puedo confirmar y exponer que más allá de la formación de las habilidades físicas, es la formación del carácter, el control mental y emocional lo que más me clarifica el aprendizaje que este arte me deja, es la formación de una

persona integral, disciplinada y honesta que siempre está en búsqueda de la excelencia en todos los ámbitos de su vida, y como futura docente en educación física, es para mí un orgullo y honor utilizar como pretexto el deporte y en específico este arte marcial para la formación de mejores seres humanos a nivel personal, deportivo y cognitivo.

El proceso enseñanza de este PCP” la autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física” se llevará a cabo desde la etapa de iniciación o irradiación deportiva en el nivel básico de esta arte marcial, por ende el trabajo está fundamentado en el desarrollo polimotor, en habilidades cognitivas y en específico en el trabajo emocional que podremos fusionar con el arte mismo.

3. DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN

Autorregulación emocional y las prácticas deportivas

3.1 ¿Para quién es este proyecto?

Este proyecto será aplicado en el parque y junta de acción comunal Eduardo Frei de la localidad Antonio Nariño en la ciudad de Bogotá, las edades de los niños oscilan entre los 6 y los 10 años , el ámbito educativo es de carácter no formal ya que es un programa de Bogotá humana de escuelas deportivas y culturales que brinda la alcaldía mayor de Bogotá, estas con la misión y visión de que todos los niños accedan como un derecho fundamental al deporte, posee un enfoque de formación en valores, disciplinamiento, aprovechamiento del tiempo libre y además de ello la característica de conformarse como escuelas de iniciación deportiva.

Básicamente se quiere observar, intervenir y desarrollar la habilidad de la autoregulación emocional que deben adquirir los deportistas durante la práctica de este arte marcial, todo ello en busca de una formación más holística y multidimensional, que trascenderá a escenarios personales y de la vida cotidiana más allá del entrenamiento tales como la escuela y la casa.

El aprendizaje se realizara en la etapa de iniciación o irradiación deportiva, pero el objetivo fundamental es lograr más allá del desarrollo de habilidades y destrezas físico-motoras, o del aprendizaje del mismo arte marcial, el desarrollo de habilidades cognitivas mentales superiores tales como la autorregulación y el autocontrol, lo que demostrara que la formación e intervención concibe al educando como totalidad y así mismo la formación tendrá un carácter más holístico

3.2 Propósitos generales

- Formación de las dimensiones del sujeto (físico-motriz, emocional-conductual, social relacional) desde el arte marcial del taekwondo como práctica deportiva.
- Posibilitar el conocimiento, el control y expresión de las emociones básicas (miedo, ira, tristeza y felicidad) en el deporte.
- fomentar la práctica de deporte desde un enfoque formativo como parte esencial de la educación y formación integral de los niños
- Contribuir a la formación de mejores seres humanos y deportistas

3.2 Propósitos específicos

- Generar la capacidad de adaptación y autoeficacia emocional
- La capacidad de reconocimiento y empatía de las propias emociones y las de los demás
- Desarrollo de habilidades inter e intra personales.
- Logara expresiones emocionales apropiadas y eficaces durante las prácticas deportivas
- Adaptar y condicionar las capacidades físicas y condicionales en la etapa de iniciación o irradiación deportiva.
- Fortalecer las habilidades de enfrentamiento , toma de decisiones y resolución de problemas en el deporte
- Orientar técnicas de autorregulación emocional
- Generar buenos hábitos de conducta y disciplina

- Proporcionar alternativas de prácticas deportivas no convencionales en el ámbito no formal
- La inculcación de valores , responsabilidades y disciplinamiento a través del deporte
- Mejorar y lograr un óptimo rendimiento en la práctica o entrenamiento, y llegar a trascender este aprendizaje a otros escenarios como su vida cotidiana y a su diario vivir.

3.3 Macro currículo

- *Anexo tabla N 1*

3.3 Micro currículo

El programa se desarrollara a través de tres momentos pedagógicos los cuales contienen cada uno sus respectivos contenidos, a continuación se explica cada uno de ellos de manera detalla.

Momentos pedagógicos

I. Homeóstasis emocional en el aprendizaje filosófico-motor del taekwondo

La homeostasis comprendida desde Bonano (2001) como la frecuencia y duraciones de los canales de experiencias, expresivos y fisiológicos de las respuestas emocionales. De esta manera, el primer momento pedagógico está enmarcado en el reconocimiento, expresión y control de las cuatro emociones básicas, a su vez desarrollar las funciones adaptativas y la capacidad de la modificabilidad de las mismas, en primera instancia como emociones naturales, biológicas y psicológicas, y en segunda medida como se van a evidenciarse durante la práctica del taekwondo.

Contenidos

- Emociones básicas (miedo, tristeza, ira, alegría) y su capacidad de modificabilidad (forma, duración, intensidad, expresión subjetiva, respuesta fisiológicas, expresión si – no, conductual) durante la introducción al mundo del taekwondo.
- Expresión emocional apropiada durante la práctica del taekwondo que está referida en la historia, filosofía y disciplina del arte marcial.
- Habilidades de manejo y afrontamiento durante el juego y el aprendizaje de la técnica básica del taekwondo.
- Adaptación de las capacidades coordinativas (acoplamiento, orientación, equilibrio, cambio, ritmo, relajación) y su interrelación con las expresiones emocionales básicas.
- Técnicas básicas de taekwondo (saludo, patadas frente-gira-a la cara-hacha, defensas abajo-arriba-afuera-adentro, posiciones combate-corta-larga-monta caballo-en L, técnicas de combate) y reglamentación.
- Manejo del vocabulario e indicaciones en idioma coreano.

II. *Praxis emocional*

En este segundo momento pedagógico se busca la interrelación de la acción práctica de los trabajos específicos del taekwondo de sus modalidades con el manejo emocional que ya previamente se ha estructurado, lograr una optimización de estas situaciones le brindará las herramientas al deportista de ubicarse en situación casi real, poder desarrollar y solucionar las situaciones, obtener respuestas rápidas y eficaces, y tomar decisiones acertadas y controladas. La intima

e inseparable relación entre emoción –cognición - conducta esta tácitamente especificada en este apartado.

Contenidos:

- Desarrollo de competencias de autorregulación emocional (regulación de expresiones apropiadas, regulación de expresiones y sentimientos, habilidades de afrontamiento, autogeneración de emociones positivas) dentro de la práctica de las modalidades del taekwondo.
- Trabajos de reciprocidad triádica (sujeto-ambiente-otros) y autoeficacia percibida (modelos y procesos) dentro de las expresiones mismas del taekwondo de cada modalidad.
- Desarrollo de capacidades físicas condicionales (fuerza estática-dinámica-rápida, resistencia, velocidad explosiva, flexibilidad activa-pasiva) adaptadas a la iniciación deportiva en trabajos específicos del taekwondo de cada modalidad.
- Trabajos específicos de las modalidades del taekwondo (combate sin contacto contra uno o varios opositores, figuras reglamentarias básicas y cruz universal-, rompimientos de brazos y piernas altura-distancia técnicas básicas) sincronizadamente trabajadas con las competencias emocionales.

III. Vinculación cognitivo-físico-emocional

Durante este culminante y determinante momento pedagógico se pondrá en escena los aprendizajes y conocimientos adquiridos durante las dos etapas anteriores, se realizarán estrategias aplicadas a momentos reales de las mismas prácticas de las modalidades del

taekwondo, esto permitirá evidenciar la capacidad de dominio de las emociones básicas circunstancialmente en la práctica deportiva de este arte marcial, se evaluara tácitamente la adquisición de las habilidades y destrezas físicas y técnicas del taekwondo , pero eventual y sincronizadamente la capacidad de autorregulación e inteligencia emocional que desarrollo a lo largo del proceso.

Contenidos:

- Modelo secuencial Bonano (regulación control, regulación anticipatoria, regulación exploratoria) en situaciones reales de cada modalidad del taekwondo.
- Aprendizaje y aplicabilidad de técnicas de autorregulación emocional básicas (meditación, respiración, visualización, Biorretroalimentacion) en cada modalidad en situación real.
- Reforzamiento de los valores (intrínsecos y extrínsecos), las habilidades (competencia, higiene, hedonismo) y los componentes (lúdico, agnóstico, simbólico, normativo) del deporte dentro del marco del arte marcial.

3.4 Metodología

El macro currículo está dividido en tres momentos pedagógicos específicos para la aplicación de este proyecto, el primero denominado como homeostasis emocional en el aprendizaje filosófico-motor del taekwondo tendrá una duración de 9 sesiones de clase e intervención, en él se trabajara las habilidades de la inteligencia emocional y el aprendizaje de las técnicas básicas del taekwondo, estos dos contenidos estarán constantemente correlacionados durante el proceso de aprendizaje. Dentro del estilo de enseñanza de Muska

Mosston se dará aplicabilidad al mando directo y el tipo de aprendizaje será por observación que nos plantea Bandura.

En el segundo momento denominado praxis emocional también tendrá una duración de 9 sesiones respectivamente, en este se trabajaran las competencias de la autorregulación emocional y las diferentes modalidades del taekwondo, de igual manera se trabajaran a la par y constantemente las interrelaciones entre estos dos temas principales. El estilo de enseñanza aplicado será basado en la tarea y el tipo de aprendizaje por observación tendrá las fases principales de dicho proceso que son la atención, retención, producción y motivación.

En el tercer momento pedagógico denominado como la vinculación cognitivo-físico-emocional que tendrá 4 sesiones de intervención, evidenciaremos en situaciones reales y concretas las habilidades y destrezas tanto físicas como emocionales que adquirieron los educandos, será pues un momento determinante para la evaluación porque dará cuenta del proceso desarrollado, las necesidades y falencias en las que se debe continuar trabajando e interviniendo. Se culminara con el estilo de enseñanza del descubrimiento guiado y el tipo de aprendizaje por observación dará cuenta del trabajo y logro de la autoeficacia percibida trabajado desde los modelos de los coetáneos, de afrontamiento y de dominio como fase final y culminante.

En cada momento pedagógico se dará aplicabilidad a una evaluación que dé cuenta con los micros contenidos trabajados, esto permitirá llevar un control del proceso y concluir a feliz término lo que concienzudamente se planteó como propósitos pedagógicos.

3.5 Cronograma de actividades

- *Anexo tabla N 2*

3.6 Recursos

Humanos:

- Niños entre los rangos de 6 a los 10 años de edad
- Padres de familia
- Directivos del parque y demás trabajadores (vigilantes)
- Docente autora del proyecto

Físicos:

- Instalaciones de la junta de acción comunal y parque Eduardo Frei, cancha multifuncional, aulas cerradas y salón de conferencias
- Zona verde del parque
- Implementos de pateo (paletas, paos . tulas)
- Elementos desarrollo polimotor(balones, conos, lazos, aros)
- Pitos , cronometro, reloj
- Planeaciones de clases

3.7 Fichas y formatos

Se realizaron diversas fichas con el fin de llevar de manera organizada toda la información del proceso, entre ellas se encuentran las fichas diagnósticas que se aplicaron al inicio del programa y que respectivamente cumplieron con el fin de hacer un barrido general y

recolección de información , esta ficha diagnóstica fue aplicada a los niños del lugar y a los padres de familia, se analizó ítems tales como que aspiraciones tiene con la práctica deportiva , que dificultades a nivel emocional se suscitan en las prácticas deportivas y razones de por qué escoger el arte marcial del taekwondo.

También se realizaron fichas tales como planeación de clase que permite tener la claridad y orden de cada sesión de intervención dentro del programa general.

Por último y de gran importancia están las fichas de evaluación individual, estas se aplicarán a cada niño en cada momento pedagógico, lo que permitirán concretar el proceso evaluativo procesual.

Tablas y anexos

- *N 1 Macrocurrículo*
- *N 2 Cronograma de actividades*
- *N 3 Fichas diagnósticas*
- *N 4 Ficha planeación de clases*
- *N 5 Rúbrica de evaluación*
- *N 6 Rúbrica de autoevaluación docente*
- *N 7 Rúbrica de evaluación del programa*

Anexos

Tabla 1. Macrocurrículo “LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Lugar		Parque y Junta de acción comunal Eduardo Frei		
Población		Niños de 6- 10 años		
Práctica deportiva		Taekwondo		
Día y horarios		Sábados de 2-4 pm		
Número total de sesiones		22		
Componentes	físico-motriz	emocional-conductual	social-relacional	
Autorregulación emocional	Taekwondo- práctica deportiva			
Habilidades de la inteligencia emocional	Introducción mundo del taekwondo Técnicas básicas de pateo, defensas y posiciones Adaptación capacidades coordinativas			
Competencias autorregulación emocional				
Modelo secuencial Bonano	Modalidades del taekwondo figuras, combate y rompimientos Acondicionamiento capacidades físicas condicionales iniciación deportiva			
Técnicas de autorregulación emocional	Puestas en escena situaciones reales de cada modalidad del taekwondo reglamentariamente			

Tabla 2. Cronograma de actividades

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD EDUCACIÓN FÍSICA PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA "LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA" MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO							
FECHA	TEMA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	PERIODO EVALUADO	ESTILO ENSEÑANZA APRENDIZAJE
4 JULIO	DIAGNOSTIVO Y VISITA	DIAGNOSTICO GENERAL DE LA POBLACION	PRESENTACION PREGUNTAS PLANETAMIENTO METAS	120 MINUTOS	NIÑOS PADRES DE FAMILIA DIRECTIVO	N/A	N/A
11 – 18- 25 JULIO	HOMEOSTASIS EMOCIONAL EN EL APRENDIZAJE FILOSOFICO-MOTOR DEL TAEKWONDO	EMOCIONES BÁSICAS CAPACIDAD DE MODIFICABILIDAD EXPRESIÓN EMOCIONAL APROPIADA HABILIDADES DE MANEJO Y AFRONTAMIENTO ADAPTACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS TÉCNICAS BÁSICAS DE TAEKWONDO	INTRODUCCIÓN AL MUNDO DEL TKD FILOSOFÍA E HISTORIA JUEGOS PREDEPORTIVOS Y RECREATIVOS TÉCNICAS DE PATEO TÉCNICAS DE BRAZO TÉCNICAS DE POSICIONES COMBINACIONES DE MOVIMIENTOS	120 MINUTOS CADA SESIÓN	-HUMANOS NIÑOS +FÍSICOS CANCHA SALONES ZONA VERDE + ELEMENTOS PATEO PAQS- PALETAS <CONOS- AROS BALONES – LAZOS	MOMENTO PEDAGOGICO N 1	MANDO DIRECTO APRENDIZAJE POR OBSERVACION
1 – 8 15 – 22 AGOSTO							
5 - 12 19 -26 SEPTIEMBRE	PRAXIS EMOCIONAL	COMPETENCIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL REPRODIGAD TRÁBICA AUTOEFICACIA PERCIBIDA CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES MODALIDADES DEL TAEKWONDO	JUEGOS PREDEPORTIVOS Y RECREATIVOS TÉCNICAS DE COMBATE TÉCNICAS DE FIGURAS TÉCNICAS DE ROMPIMIENTOS	120 MINUTOS CADA SESION	+HUMANOS NIÑOS +FÍSICOS CANCHA SALONES ZONA VERDE + ELEMENTOS PATEO PAQS- PALETAS <CONOS- AROS BALONES – LAZOS	MOMENTO PEDAGOGICO N 2	ENSEÑANZA BASADA EN LA TAREA APRENDIZAJE POR OBSERVACION
3 – 10 17 – 24 OCTUBRE							
7 – 14 21 – 28 NOVIEMBRE	VINCULACION COGNITIVO-FÍSICO EMOCIONAL	MODELO SECUCIAL BONANO DE TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL BÁSICAS REFORZAMIENTO DE LOS VALORES, HABILIDADES Y COMPONENTES DEL DEPORTE	SITUACIONES REALES DE CADA MODALIDAD PRUEBAS DE CONOCIMIENTO TEORICO-PRACTICO	120 MINUTOS CADA SESION	+HUMANOS NIÑOS +FÍSICOS CANCHA SALONES ZONA VERDE + ELEMENTOS PATEO PAQS- PALETAS <CONOS- AROS BALONES – LAZOS CONOS- AROS BALONES – LAZOS	MOMENTO PEDAGOGICO N 3	DESCUBRIMIENTO GUIADO APRENDIZAJE POR OBSERVACION

Tabla 3. Fichas diagnósticas

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL	
FACULTAD EDUCACIÓN FÍSICA	
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA	
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO	
LUGAR	PARQUE COMUNAL EDUARDO FREI
DIRECCIÓN	CALLE 32 SUR CARRERA 29 A 75
TELÉFONO	3214001421
LOCALIDAD	ANTONIO NARIÑO
ESTRATO	2
POBLACIÓN	NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 10 AÑOS
NIVEL ESCOLAR	1 A 5 GRADO DE PRIMARIA
DÍAS DE INTERVENCIÓN	SÁBADOS DE 2-4 Y DE 4-6 PM
PROPOSITO	Se pretende hacer un diagnóstico que nos permita conocer el porqué del interés de los niños y los padres hacia la práctica de este arte marcial, a su vez que intereses y búsquedas tiene a futuro tanto a nivel físico, como emocional y cognitivo. De esta manera se podrá realizar la intervención de manera significativa y objetiva, es decir en busca de dichas necesidades y sueños.

FICHA DIAGNÓSTICA N 1 APLICADA A LOS NIÑOS

<p align="center">¿POR QUÉ ENTRENAR TAEKWONDO?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Un arte o deporte distinto • Me ayuda aprender a defenderme • Aprendo cosas nuevas • Nuevas prácticas y habilidades • Puedo ayudar y compartir con los demás • Me da energía 	<ul style="list-style-type: none"> • Es un desestresante • A mi mama le gusto • Lo veo en televisión y películas • Me gusta pelear • Quiero llegar a cinturón negro
<p align="center">¿QUÉ EMOCIONES SE VIVEN DURANTE LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alegría • Euforia • Felicidad • Ganas de ganar • Miedo a perder • Miedo a la burla • Olor 	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo a que me peguen y a pegar • Ansiedad • Enojo • Rabia • Tensión • Presión • Confusión
<p align="center">¿QUÉ ASPIRACIONES Y METAS BUSCAN EN LA PRÁCTICA DE TAEKWONDO?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ganar • Aprender • Ser habilidoso • Defenderme • Ser el mejor • Aprender mucho 	<ul style="list-style-type: none"> • Llegar a cinturón negro • Ser mejor persona y deportista • Que mi familia sean felices • Estar contento

FICHA DIAGNOSTICA N2 APLICADA A LOS PADRES

<p align="center">¿POR QUÉ ESCOGER QUE SUS HIJOS ENTRENEN TAEKWONDO?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Otro deporte distinto al futbol • No es común • Es para la disciplina • Quería algo con arte marciales • Le gusta a los niños • Me gustan los movimientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ver en películas espectacularidad • Recomendación del psiquiatra • Recomendación medico • Conocía un poco y me gustó mucho • No quiero que este en la casa sin hacer nada • Porque es un programa gratuito de la alcaldía
<p align="center">¿QUÉ EMOCIONES VIVENCIAN LOS NIÑOS?</p>	<p>Casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desinterés • Desobediencia • Muy pasivo • Poco movimiento • Desconcentrado • Se altera con facilidad • No hace tareas específicas • No mide tiempos • Terquedad • Efusividad • Felicidad • Travesuras 	<p>Escuela:</p> <ul style="list-style-type: none"> • desatento • terco • enojo • falta autocontrol • agresividad • hiperactividad • poca responsabilidad • alegría • euforia • muy conversador • buenas relaciones con sus compañeros
<p align="center">¿QUÉ ASPIRACIONES Y METAS BUSCAN QUE OBTENGAN SUS HIJOS CON LA PRÁCTICA DE TAEKWONDO?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avance a nivel físico e intelectual • Mejore la disciplina • Baje de peso • Mejore su autocontrol • Aprenda órdenes y tiempos • Aprenda habilidades 	<ul style="list-style-type: none"> • Sea cumplido • Se ponga y cumpla las metas • Aprenda defensa • Sea distinto a los otros niños • Se aleje de las malas amistades • se integre en un buen grupo • Sea feliz • Ascenda de cinturón

Tabla 4. Ficha planeación de clases

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACIÓN FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACION FISICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA:		MOMENTO PEDAGÓGICO :	
PROPÓSITO:		CONTENIDO :	
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
RETROALIMENTACIÓN			

Tabla 5. Rúbricas de evaluación

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL				
FACULTAD EDUCACIÓN FÍSICA				
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA				
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA				
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO				
RÚBRICA EVALUACION N 1				
LUGAR: Parque y junta de acción comunal Eduardo Frei			POBLACION: niños de 6-10 años	
MOMENTO PEDAGÓGICO : 1 HOMEÓSTASIS EMOCIONAL EN EL APRENDIZAJE FILOSÓFICO-MOTOR DEL TAEKWONDO			NUMERO SESIONES : 9 total	
PROPÓSITO: Evaluar los contenidos desarrollados durante el momento pedagógico 1; habilidades de la inteligencia emocional en la iniciación de la práctica deportiva del taekwondo y la adaptación de las capacidades coordinativas.			CICLO: Julio. Agosto	
Ejes	ASPECTOS A EVALUAR	EVALUACIÓN MAESTRO	COEVALUACIÓN	NOTA FINAL
FÍSICO-MOTRIZ	Trabajan de manera activa y constante durante la clase			
	muestran orientación espacial en los juegos			
	Tienen equilibrio postural para realizar un movimiento			
	Manejan ritmo en las actividades			
	Realizan las 4 técnicas básicas de pateo correctamente ejecutando los movimientos respectivos			
	Realizan las defensas y movimientos de brazos desde su punto de inicial hasta el final			
	Ejecutan correctamente las 4 posiciones básicas			
Muestra acciones de acoplamiento y combinación de las técnicas básicas de brazos-piema				
EMOCIONAL-CONDUCTUAL	Identifican las 4 emociones básicas y las reconocen durante la práctica			
	emplean la automotivación para conseguir fines personales y grupales			
	Muestran habilidades intra e inter personales de autocontrol y autorregulación			
	Reconocen la manifestación de sus emociones y las de sus compañeros			
dominan sus propias emociones y son capaces de controlar su expresión				
SOCIAL-RELACIONAL	Experimenta buenas relaciones entre compañeros			
	Trabajan en equipo y asume roles en las actividades			
	Son capaces de resolver problemas de manera colectiva			
	Reconocen las ordenes y comandos del Taekwondo			
Son disciplinados durante la clase				

FACULTAD EDUCACIÓN FÍSICA				
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA				
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA				
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO				
RÚBRICA DE EVALUACION N 2				
LUGAR: Parque y junta de acción comunal Eduardo Frei			POBLACION: niños de 6-10 años	
MOMENTO PEDAGÓGICO : 2 PRAXIS EMOCIONAL			NUMERO SESIONES : 9 total	
PROPÓSITO: Evaluar los contenidos desarrollados durante el momento pedagógico 2; competencias de la autorregulación emocional en las diferentes modalidades de la práctica deportiva del taekwondo y la adaptación de las capacidades físicas.			CICLO: Septiembre-Octubre	
EJES	EVALUACIÓN CUALITATIVA	ESCALA DE VALOR	AUTOEVALUACIÓN	NOTA FINAL
FÍSICO-MOTRIZ	Manejan la fuerza estática y rápida durante las acciones de pateo			
	Muestra una adaptación cardiovascular			
	Realizan movimientos explosivos y veloces en las acciones de combate			
	Poseen un excelente capacidad de flexibilidad			
	Realizan con apropiación y fluidez las técnicas de las figuras			
	Ejecutan el combate con dominio de las técnicas y combina las mismas de manera acertada			
Realizan técnicas de rompimientos con seguridad y técnica				
EMOCIONAL-CONDUCTUAL	Tienen una expresión emocional apropiada			
	Regulan de manera consiente y acertada sus expresiones y sentimientos en la práctica			
	Son capaces de afrontar situaciones problemicas y de resolverlas controladamente			
	Son capaces de autogenerar emociones y pensamientos positivos que los lleven a cumplir metas			
	tienen autocontrol y se autorregulan durante lasprácticas			
	organizan y emprenden acciones necesarios para lograr el éxito personaly grupal			
SOCIAL-RELACIONAL	reconoce la relación entre su conducta, el ambiente y los otros para lograr la reciprocidad triadica			
	Experimentan la autoeficacia percibida			
	contribuyen y colaboran con el desarrollo de aprendizaje de los otros			
	tienen buenas relaciones interpersonales durante la práctica			
	Son un buenos artistas marciales y tienedisciplina			

FACULTAD EDUCACIÓN FÍSICA				
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA				
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA				
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO				
RÚBRICA DE EVALUACION N 3				
LUGAR: Parque y junta de acción comunal Eduardo Frei			POBLACION: niños de 6-10 años	
MOMENTO PEDAGÓGICO : 3 Vinculación cognitivo-físico-emocional			NUMERO SESIONES : 4 total	
PROPÓSITO: <i>Evaluar los contenidos desarrollados durante el momento pedagógico 3; modelo secuencial de Bonano y las técnicas de autorregulación emocional aplicadas y puestas en escena en cada modalidad del taekwondo.</i>			CICLO: Noviembre	
EIES	ASPECTOS A EVALUAR	EVALUACIÓN MAESTRO	COEVALUACION	NOTA FINAL
FÍSICO-MOTRIZ	Ejecutan las técnicas de pateo básico con técnica y táctica durante el combate			
	Realizan de manera armoniosa las figuras reglamentarias			
	Tienen precisión y técnica al momento de realizar los rompimientos			
	Gozan de versatilidad de cada una de las ramas del tkd			
	Tienen capacidades y habilidades motoras básicas desarrolladas			
EMOCIONAL-CONDUCTUAL	Manejan de manera real las técnicas de autorregulación emocional			
	Dan aplicabilidad a los aprendizajes de los manejos de los autos			
	Emocionalmente son estables en cada momento de las actividades			
	Afrontan de manera eficaz y resuelven problemáticas de manera estable y racional			
SOCIAL-RELACIONAL	Son personas respetuosas y colaboradoras			
	Trabajan con entereza de manera individual y en grupo			
	Tienen un buen trato y amistad con sus compañeros de clase			
	Son cordiales y disciplinados			
	Logran trascender sus aprendizajes en la casa y la escuela			

Tabla 6. Rúbrica de autoevaluación docente

FACULTAD EDUCACIÓN FÍSICA				
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA				
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA				
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO				
RÚBRICA AUTO-EVALUACIÓN DOCENTE				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		1. SIEMPRE	2.A MENUDO	3. NUNCA
1	Planifica el programa y las clases de manera procesual	X		
3	Maneja los conocimientos pedagógicos y teóricos necesarios para impartir las clases	X		
4	Define y desarrolla propósitos a corto y largo plazo		X	
5	Genera métodos de enseñanza-aprendizaje aptos para los alumnos		X	
6	Refuerza de manera constante el aprendizaje de los alumnos		X	
7	Trata a los alumnos con respeto y asigna valor a sus acciones y opiniones	X		
8	Tiene en cuenta el interés de los niños y lo aplica al programa	X		
9	Promueve buenas relaciones maestro-alumno	X		
10	Se desempeñó eficaz y eficientemente en la labor docente	X		
11	Es consecuente con el accionar y la labor docente	X		
12	Evalúa de manera procesual y de carácter formativo	X		

Tabla 7. Rúbrica de evaluación del programa

FACULTAD EDUCACIÓN FÍSICA				
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA				
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA				
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO				
RÚBRICA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA				
CRITERIOS DE EVALUACION		1. SIEMPRE	2. A MENUDO	3. NUNCA
1	Los contenidos del programa son concretos y específicos			
2	Hay secuencialidad y temporalidad de los contenidos del programa			
3	El programa da respuesta a necesidades educativas			
4	Los contenidos y actividades son flexibles en el programa			
5	El programa es aplicable a cualquier contexto educativo			
6	El programa permite ser evaluado			
7	Se tiene en cuenta las generalidades e individualidades en el programa			
8	Es posible la libertad de decisión y acción del docente en el programa			
9	Puede el programa continuarse hacia nuevas etapas			
10	El programa permitió lograr lo propuesto			

4. EJECUCIÓN

Para este proyecto Curricular Particular (PCP) “la autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física” según cronograma, fueron aplicadas un número total de 21 sesiones de clase distribuidas en cada momento pedagógico consecuentemente, de esta manera encontramos así nueve intervenciones para el primer y segundo momento, y cuatro finales para el tercer momento. También se realizó tres rúbricas generales de evaluación respetivamente para cada momento pedagógico en el cual se divide el programa, y de la misma manera existe una autoevaluación docente y una evaluación del programa respectivamente.

Se presenta a continuación las 22 planeaciones de clase trabajadas con su respectivo desarrollo, las tres rúbricas de evaluación aplicadas, la autoevaluación docente y la evaluación del programa, cada una de ellas con su respectivo análisis.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACIÓN FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACION FISICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 11 de julio Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Homeóstasis emocional en el aprendizaje filosófico-motor del taekwondo	
PROPOSITO: Desarrollar el autocontrol de las emociones básicas durante la iniciación en la práctica deportiva del taekwondo.			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
Presentaciones entre maestra y alumnos Introducción al mundo del TKD :Historia y filosofía , técnicas básicas de pateo (patadas frente, gira, hacha) Explicación emociones básicas (miedo-ira-tristeza-alegría) Desarrollo de capacidades coordinativas de acoplamiento y orientación	120 minutos	SALUDO: Enseñanza del saludo y formación del TDK CALENTAMIENTO: Juegos de la lleva y congelados variando formas de desplazamiento y liberación ESTIRAMIENTO: progresivo céfalo caudal TECNICO: Explicación de técnicas básicas de pateo FLEXIBILIDAD: general DESPEDIDA: formación y juramento de tkd	humanos niños •físicos cancha - zona verde • elementos pateo paletas •conos- aros - balones
RETROALIMENTACIÓN	<i>La clase se desarrolla en su totalidad, el clima genero un ambiente cálido y confortable, los niños disfrutaron de la práctica, de la posibilidad de acceder a un deporte nuevo y de la adquisición de técnicas y vocabulario de este arte marcial coreano, de realizaron juegos para lograr la interacción e introducción al mundo del tkd.</i>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FISICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 18 de julio Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Homeóstasis emocional en el aprendizaje filosófico-motor del taekwondo	
PROPOSITO: Desarrollar el autocontrol de las emociones básicas durante la iniciación en la práctica deportiva del taekwondo.			
CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
<p>Explicación de forma y expresión fisiológica de las emociones básicas</p> <p>Trabajo de refuerzo técnicas básicas de pateo variando alturas y zonas de golpeo</p> <p>Desarrollo de capacidades coordinativas de equilibrio y ritmo</p>	120 minutos	<p>SALUDO: formación</p> <p>CALENTAMIENTO: Juegos de la sombra y captura a la bandera , asumiendo roles , trabajo en equipo</p> <p>ESTIRAMIENTO: progresivo próximo distal específico</p> <p>TECNICO: práctica de las técnicas básicas de pateo variando alturas. zonas de golpeo y dominio de técnica</p> <p>FLEXIBILIDAD: específica tren inferior media intensidad</p> <p>DESPEDIDA: formación y juramento de tkd</p>	<p>humanos niños</p> <ul style="list-style-type: none"> •físicos cancha - zona verde • elementos pateo paletas-paos •conos- aros balones –lazos
RETROALIMENTACIÓN	<p><i>En relación al trabajo emocional se hace la claridad de las emociones y se refuerzan conceptos, a su vez se interrelaciona con las vivencias durante la práctica, los juegos enseñan a los niños al trabajo en grupo y a asumir roles para lograr objetivos tanto a niveles individuales como grupales, se realiza el refuerzo de las técnicas básicas de pateo y se aumenta su complejidad al trabajar las alturas y el dominio de las mismas.</i></p>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 25 de julio Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Homeóstasis emocional en el aprendizaje filosófico-motor del taekwondo	
PROPOSITO: Desarrollar el autocontrol de las emociones básicas durante la iniciación en la práctica deportiva del taekwondo.			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
<p>Explicación de la forma , intensidad y duración de las emociones básicas</p> <p>Explicación técnicas básicas de defensas y golpeo con brazos (defensas abajo, arriba , hacia afuera y adentro, golpeo con puño)</p> <p>Desarrollo de capacidades de coordinación , cambio y relajación</p>	120 minutos	<p>SALUDO: formación</p> <p>CALENTAMIENTO: Juegos con relevos y obstáculos , patrones básicos de movimiento</p> <p>ESTIRAMIENTO: céfalo caudal asistido</p> <p>TECNICO: práctica de las técnicas básicas de defensa , su lógica , uso y formas de golpeo con puño</p> <p>FLEXIBILIDAD: especifica tren superior media intensidad</p> <p>DESPEDIDA: formación y juramento de tkd</p>	<p>humanos niños</p> <ul style="list-style-type: none"> •físicos cancha - zona verde • elementos tkd paletas •conos- aros balones –lazos
RETROALIMENTACIÓN	<p><i>Se realizan juegos de relevos más elaborados que le permite a los niños desarrollo de patrones básicos de movimiento, a su vez trabajar de manera coordinada, de vivenciar momentos de cambio y de relajación en acción real del mismo movimiento, se trabajan las técnicas básicas de defensas y golpes y la explicación del uso en lo referente al arte marcial, se relacionan los trabajos con las emociones vividas y se hace una charla al respecto.</i></p>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 1 de agosto Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Homeóstasis emocional en el aprendizaje filosófico-motor del taekwondo	
PROPOSITO: Desarrollar el autocontrol de las emociones básicas durante la iniciación en la práctica deportiva del taekwondo.			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
<p>Capacidad de reconocimiento general de las emociones básicas propias y del otro</p> <p>Trabajos de expresión emocional apropiada</p> <p>Refuerzo técnicas básicas de defensa y golpeo con brazos , realizando variaciones y combinaciones</p> <p>Desarrollo de capacidades coordinativas de orientación y acoplamiento</p>	120 minutos	<p>SALUDO: formación</p> <p>CALENTAMIENTO: juegos predeportivos, vóley bol y baloncesto con variaciones</p> <p>ESTIRAMIENTO: progresivo céfalo caudal</p> <p>TECNICO: práctica de las técnicas básicas de defensa y golpeo con puño, variaciones y combinaciones aplicadas</p> <p>FLEXIBILIDAD: especifica tren superior media intensidad</p> <p>DESPEDIDA: formación y juramento de tkd</p>	<p>humanos niños</p> <ul style="list-style-type: none"> •físicos cancha - zona verde • elementos tkd paletas •conos- aros balones –lazos
RETROALIMENTACIÓN	<p><i>se realiza trabajos en grupos en los juegos y las mimas técnicas , se relaciona constantemente con el reconocimiento de las emociones propias y las de sus compañeros, se hace énfasis en las expresiones apropiadas tanto emocionales como técnicas en la práctica real de las habilidades</i></p>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 8 de agosto Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Homeóstasis emocional en el aprendizaje filosófico-motor del taekwondo	
PROPOSITO: Desarrollar el autocontrol de las emociones básicas durante la iniciación en la práctica deportiva del taekwondo...			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
<p>Desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional autoconocimiento y autocontrol</p> <p>Técnicas básicas de piernas postura y posiciones (posiciones de combate, corta , larga , monta caballo y en ele)</p> <p>Desarrollo de capacidades de coordinación , equilibrio y ritmo</p>	120 minutos	<p>SALUDO: formación</p> <p>CALENTAMIENTO: Juegos policías y ladrones variando terrenos, estrategias, formas de desplazamiento. captura y liberaciones</p> <p>ESTIRAMIENTO: progresivo e intenso céfalo caudal</p> <p>TECNICO: práctica de las técnicas básicas de posiciones</p> <p>Y su realización alternada con el pateo y las defensas</p> <p>FLEXIBILIDAD: general intensidad alta</p> <p>DESPEDIDA: formación y juramento de tkd</p>	<p>humanos niños</p> <ul style="list-style-type: none"> • físicos cancha - zona verde • elementos tkd paletas • conos- aros balones –lazos
RETROALIMENTACIÓN	<p><i>Los juegos están enfocados al trabajo de las habilidades de la inteligencia emocional del control de los autos, en este caso el autoconocimiento y el autocontrol, que se desarrollan de manera individual y colectiva , el trabajo de las posturas del tkd y sus combinaciones con otras técnicas generaran desarrollo de control corporal , mental y emocional de manera constante y activa , se hace énfasis en la charla de esta vivencia</i></p>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 15 de agosto Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Homeóstasis emocional en el aprendizaje filosófico-motor del taekwondo	
PROPOSITO: Desarrollar el autocontrol de las emociones básicas durante la iniciación en la práctica deportiva del taekwondo.			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
Habilidades de la inteligencia emocional intrapersonal manejo de los autos(autocontrol, autorregulación, automotivación, autoeficacia etc) Refuerzo técnicas básicas con piernas , combinaciones y usos Desarrollo de capacidades coordinativas de acoplamiento , orientación y relajación	120 minutos	SALUDO: formación CALENTAMIENTO: juegos predeportivos de futbol y balón mano ESTIRAMIENTO: progresivo y localizado TECNICO: práctica de las técnicas básicas de posturas combinadas y alternadas con técnicas de brazos y pateo FLEXIBILIDAD: especifica tren superior e inferior alta intensidad DESPEDIDA: formación y juramento de tkd	humanos niños •físicos cancha - zona verde • elementos tkd paletas •conos- aros balones –lazos
RETROALIMENTACIÓN	<i>Los trabajos de los juegos predeportivos combinados y variados permiten generar alternativas para que los niños hagan procesos de manejo de autos a nivel general, en relación al trabajo técnico se van complejizando ya que se combinan todas las técnicas básicas en uno o varios movimientos, lo que desarrolla las capacidades coordinativas a niveles más complejos, los niños se sienten placidos de combinar varias técnicas aprehendidas.</i>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 22 de agosto Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Homeóstasis emocional en el aprendizaje filosófico-motor del taekwondo	
PROPOSITO: Desarrollar el autocontrol de las emociones básicas durante la iniciación en la práctica deportiva del taekwondo.			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
<p>Ejercicios de habilidad inter e intra personales de la inteligencia emocional</p> <p>Trabajos combinados de técnicas básicas en generales , su aplicabilidad y usos</p> <p>Desarrollo general delas capacidades coordinativas aplicadas a las técnicas básicas del TKD</p>	120 minutos	<p>SALUDO: formación</p> <p>CALENTAMIENTO: juegos de oposición cooperación , relevos y carreras individuales y grupales</p> <p>ESTIRAMIENTO: céfalo caudal progresivo</p> <p>TECNICO: práctica de las técnicas generales de brazos, piernas , sus combinaciones y trabajos complejos</p> <p>FLEXIBILIDAD: general asistida de alta intensidad</p> <p>DESPEDIDA: formación y juramento de tkd</p>	<p>humanos niños</p> <ul style="list-style-type: none"> •físicos cancha - zona verde • elementos pateo paletas-paos •conos- aros balones –lazos
RETROALIMENTACIÓN	<p><i>Es importante realizar trabajos más complejos en relación a las técnicas básicas generales ya adquiridas, se hace énfasis a su aplicabilidad, las infinitas posibilidades de combinación y usos lógicos de las mismas, el trabajo de los juegos se hace con base en las técnicas aprehendidas y ahora aplicadas a los juegos, esto lo relacionamos constantemente con las habilidades inter e intra que cada niños adquiere.</i></p>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 29 de agosto Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Homeóstasis emocional en el aprendizaje filosófico-motor del taekwondo	
PROPOSITO: Desarrollar el autocontrol de las emociones básicas durante la iniciación en la práctica deportiva del taekwondo.			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
<p>Refuerzo general de las habilidades básicas de la inteligencia emocional aplicadas al TKD</p> <p>Refuerzo general técnicas básicas de piernas, brazos y golpes , usos y lógica de los movimientos , apertura a los estilos o modalidades del TKD</p>	120 minutos	<p>SALUDO: formación</p> <p>CALENTAMIENTO: Juegos que los niños postulan , entre ellos capturas y predeportivos</p> <p>ESTIRAMIENTO: progresivo próximo distal específico</p> <p>TECNICO: práctica de las técnicas básicas en general y explicación de la aplicabilidad en las diferentes modalidades del tkd</p> <p>FLEXIBILIDAD: específica asistida tren superior e inferior</p> <p>DESPEDIDA: formación y juramento de tkd</p>	<p>humanos niños</p> <ul style="list-style-type: none"> •físicos cancha - zona verde • elementos pateo paletas- paos •conos- aros balones –lazos
RETROALIMENTACIÓN	<p><i>Se realiza un refuerzo a nivel general durante la práctica de las habilidades emocionales y técnicas apreñdidas para permitir la progresión a la siguiente etapa, consecuentemente se hace un charla y muestra de videos como apertura a la fase siguiente que requiere unos conocimientos básicos y dominados, se estimula el interés y se habla de las experiencias vividas durante esta primera etapa.</i></p>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 5 de septiembre Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Praxis emocional	
PROPOSITO: Desarrollo de las competencias de autorregulación emocional aplicada a cada modalidad de la práctica deportiva del taekwondo			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
Competencias autorregulación emocional , expresión emocional apropiada Iniciación modalidad de combate de exhibición-sin contacto Acondicionamiento capacidades físicas condicionales de fuerza- dinámica y resistencia- aeróbica	120 minutos	SALUDO: formación CALENTAMIENTO: Juegos de la sombra y captura a la bandera , asumiendo roles , trabajo en equipo ESTIRAMIENTO: progresivo próximo distal específico TECNICO: práctica de las técnicas básicas de pateo variando alturas. zonas de golpeo y dominio de técnica FLEXIBILIDAD: especifica tren inferior media intensidad DESPEDIDA: formación y juramento de tkd	humanos niños •físicos cancha - zona verde • elementos pateo paletas- paos •conos- aros balones –lazos
RETROALIMENTACIÓN	<i>Se trabaja con los niños el control emocional y lo que es la expresión de la emoción de manera adecuada durante la práctica, se hace la introducción a la modalidad de combate donde se debe enfatizar en el trabajo de autocontrol y autorregulación , la modalidad es de confrontación pero no de contacto y se enfatiza en ello de manera trascendental, se empieza así mismo la adaptación de las capacidades físicas en la etapa de la irradiación deportiva , los niños comprenden las indicaciones y es de gran disfrute esta modalidad ya que experimentan el hedonismo en la práctica</i>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 12 de septiembre Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Praxis emocional	
PROPOSITO: Desarrollo de las competencias de autorregulación emocional aplicada a cada modalidad de la práctica deportiva del taekwondo			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
<p>Competencias autorregulación emocional , regulación de expresiones y sentimientos</p> <p>Iniciación modalidad de combate de competencia – con contacto</p> <p>Acondicionamiento capacidades físicas condicionales de velocidad- explosiva y de flexibilidad- activa</p>	120 minutos	<p>SALUDO: formación</p> <p>CALENTAMIENTO: Juegos de la sombra y captura a la bandera , asumiendo roles , trabajo en equipo</p> <p>ESTIRAMIENTO: progresivo próximo distal específico</p> <p>TECNICO: práctica de las técnicas básicas de pateo variando alturas. zonas de golpeo y dominio de técnica</p> <p>FLEXIBILIDAD: específica tren inferior media intensidad</p> <p>DESPEDIDA: formación y juramento de tkd</p>	<p>humanos niños físicos cancha - zona verde</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementos pateo paletas- paos- Protecciones de tkd • conos- aros balones –lazos
RETROALIMENTACIÓN	<p><i>La transición de un combate de exhibición a un combate de contacto refiere la claridad de las emociones que se vivenciaran durante la práctica misma, ya que se el trabajo de autorregulación no estará solo evidenciado en el campo físico sino también en el emocional, esto implica al niño el autocontrol no solo de sus movimientos sino también de lo emocionalmente vivenciara al momento de la confrontación , se desarrolla a la par las capacidades físicas , los niños presentan gran interés y emoción por esta modalidad del tkd</i></p>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 19 de septiembre Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Praxis emocional	
PROPOSITO: Desarrollo de las competencias de autorregulación emocional aplicada a cada modalidad de la práctica deportiva del taekwondo			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
Competencias autorregulación emocional , habilidades de afrontamiento Trabajos tácticos básicos modalidad de combate Acondicionamiento capacidades físicas condicionales aplicadas en el combate	120 minutos	SALUDO: formación CALENTAMIENTO: Juegos de la sombra y captura a la bandera , asumiendo roles , trabajo en equipo ESTIRAMIENTO: progresivo próximo distal específico TECNICO: práctica de las técnicas básicas de pateo variando alturas. zonas de golpeo y dominio de técnica FLEXIBILIDAD: específica tren inferior media intensidad DESPEDIDA: formación y juramento de tkd	humanos niños •físicos cancha - zona verde • elementos pateo paleta-paos Protecciones de tkd •conos- aros balones –lazos
RETROALIMENTACIÓN	<i>se explican a grandes rasgos la lógica del combate de tkd, en lo que realmente se hace énfasis es en la puesta en escena de esas habilidades técnicas adquiridas en situaciones reales, sin perder de vista la importancia que tiene el hecho de ser consiente y propio el mismo acto de autorregularse, las habilidades de afrontamiento le permiten a los niños evaluar su proceso tanto a nivel emocional como técnico , en esta etapa los niños tiene un mayor control y aún más disfrutan de su combate</i>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 26 de septiembre Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Praxis emocional	
PROPOSITO: Desarrollo de las competencias de autorregulación emocional aplicada a cada modalidad de la práctica deportiva del taekwondo.			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
Competencias autorregulación emocional , capacidad de autogenerar emociones positivas Iniciación modalidad de figuras -poomsae Acondicionamiento capacidades físicas condicionales de fuerza-estática y flexibilidad- pasiva	120 minutos	SALUDO: formación CALENTAMIENTO: Juegos de la sombra y captura a la bandera , asumiendo roles , trabajo en equipo ESTIRAMIENTO: progresivo próximo distal específico TECNICO: práctica de las técnicas básicas de pateo variando alturas. zonas de golpeo y dominio de técnica FLEXIBILIDAD: especifica tren inferior media intensidad DESPEDIDA: formación y juramento de tkd	humanos niños •físicos cancha - zona verde • demarcación suelo •conos- aros balones –lazos
RETROALIMENTACIÓN	<i>La modalidad de las figuras en el tkd permiten la conexión de esa parte mental –emocional-física de las prácticas deportivas, es una modalidad de bastante trabajo de concentración , dominio y técnica , lo que en algunos momentos desgata a los niños y aburre , pero que posteriormente comienza a generarles retos más complejos, los niños se sienten confundidos pero de igual manera disfrutan de esta nueva modalidad , sobre todo los niños que tiene miedo a la confrontación esta modalidad es grata para ellos</i>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 3 de Octubre Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Praxis emocional	
PROPOSITO: Desarrollo de las competencias de autorregulación emocional aplicada a cada modalidad de la práctica deportiva del taekwondo			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
Competencias autorregulación emocional , funciones adaptativas , sociales y motivacionales Iniciación modalidad de figuras –poomsae reglamentarias Acondicionamiento capacidades físicas condicionales de resistencia –aeróbica y de flexibilidad pasiva	120 minutos	SALUDO: formación CALENTAMIENTO: Juegos de la sombra y captura a la bandera , asumiendo roles , trabajo en equipo ESTIRAMIENTO: progresivo próximo distal específico TECNICO: práctica de las técnicas básicas de pateo variando alturas. zonas de golpeo y dominio de técnica FLEXIBILIDAD: especifica tren inferior media intensidad DESPEDIDA: formación y juramento de tkd	humanos niños •físicos cancha - zona verde • demarcación suelo •conos- aros balones –lazos
RETROALIMENTACIÓN	<i>Los movimientos se empiezan a conformar como estructuras determinadas y secuencialmente establecidas, esto le implica al niño un trabajo constante de perfeccionamiento, es una puesta en escena importante porque esta rama busca el completo control , eficacia y eficiencia de los movimientos , también deja entrever el dominio de las técnicas del tkd en su esplendor, los niños se sienten entusiasmados y trabajan de manera consiente y disciplinada</i>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 10 de Octubre Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Praxis emocional	
PROPOSITO: Desarrollo de las competencias de autorregulación emocional aplicada a cada modalidad de la práctica deportiva del taekwondo			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
Competencias autorregulación emocional , reciprocidad triadica Trabajos de modalidad de figuras –poomsae free style Acondicionamiento capacidades físicas condicionales de combinadas	120 minutos	SALUDO: formación CALENTAMIENTO: Juegos de la sombra y captura a la bandera , asumiendo roles , trabajo en equipo ESTIRAMIENTO: progresivo próximo distal específico TECNICO: práctica de las técnicas básicas de pateo variando alturas. zonas de golpeo y dominio de técnica FLEXIBILIDAD: especifica tren inferior media intensidad DESPEDIDA: formación y juramento de tkd	humanos niños •físicos cancha - zona verde • elementos pateo paletas demarcación suelo •conos- aros balones –lazos
RETROALIMENTACIÓN	<i>El trabajo de figuras de manera libre es una modalidad que permite a los niños ejecutar técnicas en las que se sienten habilidosos y a través de las cuales pueden destararse, se siente felices ya que también permite la realización acrobacias durante la presentación , de igual manera usa música y rompimientos , es un espacio en donde el niño trabaja lo es se llama la reciprocidad triadica que básicamente está conformada por el ambiente, los otros y el sujeto mismo</i>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 17 de Octubre Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Praxis emocional	
PROPOSITO: Desarrollo de las competencias de autorregulación emocional aplicada a cada modalidad de la práctica deportiva del taekwondo			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
Competencias autorregulación emocional autoeficacia percibida Iniciación modalidad de rompimientos de altura Acondicionamiento capacidades físicas condicionales de fuerza-dinámica y velocidad – explosiva	120 minutos	SALUDO: formación CALENTAMIENTO: relevos y saltos , trabajo polimétrico ESTIRAMIENTO: progresivo y específico TECNICO: práctica de las técnicas básicas de pateo saltando para altura FLEXIBILIDAD: asistida y de alta intensidad DESPEDIDA: formación y juramento de tkd	humanos niños •físicos cancha - zona verde • elementos pateo paletas •conos- aros balones –lazos
RETROALIMENTACIÓN	<i>El trabajo físico de esta modalidad de los rompimientos permite evidenciar las habilidades que físicamente se han venido desarrollando en el entrenamiento, la aplicabilidad a técnicas de mayor complejidad en los niños les requiere una adaptación física, técnica y emocional , ya que la acción misma mostrara el dominio y resultado de todos estos procesos aprehendidos , se trabaja en la autoeficacia percibida que será pues lo que podría evaluar el mismo niño durante su proceso de aprendizaje</i>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 24 de Octubre Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Praxis emocional	
PROPOSITO: Desarrollo de las competencias de autorregulación emocional aplicada a cada modalidad de la práctica deportiva del taekwondo			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
Competencias autorregulación emocional expresión emocional apropiada y afrontamiento Iniciación modalidad de rompimientos de distancia Acondicionamiento capacidades físicas condicionales de fuerza y resistencia y flexibilidad	120 minutos	SALUDO: formación CALENTAMIENTO: juegos de captura y liberación toda las acciones con salto y despegue ESTIRAMIENTO: céfalo caudal progresivo TECNICO: práctica de las técnicas básicas de pateo saltando para distancia FLEXIBILIDAD: especifica intensidad alta libre DESPEDIDA: formación y juramento de tkd	humanos niños •físicos cancha - zona verde • elementos pateo paletas •conos- aros balones –lazos
RETROALIMENTACIÓN	<i>Los rompimiento de distancia son otra variedad de esta modalidad de tkd , está también requiere de una adaptación de capacidades coordinativas, físicas y técnicas , y por supuesto el control emocional apropiado y eficaz, los niños están realmente felices y les encanta proponerse nuevos retos aún más por q son rompimientos y eso les refiere un control total</i>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 31 de Octubre Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Praxis emocional	
PROPOSITO: Desarrollo de las competencias de autorregulación emocional aplicada a cada modalidad de la práctica deportiva del taekwondo			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
Competencias autorregulación emocional generales aplicadas Iniciación modalidad de rompimientos free style Acondicionamiento capacidades físicas condicionales generales aplicadas y combinadas	120 minutos	SALUDO: formación CALENTAMIENTO: juegos propuestos por los niños que tengan que ver con Saltabilidad ESTIRAMIENTO: progresivo próximo distal específico TECNICO: práctica de las técnicas básicas de pateo generales y libres con salto complejos FLEXIBILIDAD: específica tren superior e inferior media intensidad DESPEDIDA: formación y juramento de tkd	humanos niños •físicos cancha - zona verde • elementos pateo paletas • conos- aros
RETROALIMENTACIÓN	<i>La modalidad de estilo libre en los rompimientos le genera a los niños gran interés, ya que es de manera abierta que ellos mismos se auto imponen metas y conocen sus propios límites, entrenan de manera disciplinada en busca de logros a conseguir, el apoyo y trabajo en grupo es vital ya que se sienten motivados y ellos genera un clima de clase bastante agradable para todos</i>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 7 de Noviembre Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Vinculación cognitivo-físico-emocional	
PROPOSITO: Expresión de las técnicas de autorregulación emocional y puesta en escena de los aprendizajes de cada modalidad de la práctica deportiva del taekwondo			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
<p>Modelo secuencial Bonano: regulación de control</p> <p>Trabajos generales de combate de exhibición-sin contacto y de competencia –con contacto técnico-Tácticos</p> <p>Capacidades físicas condicionales combinadas aplicadas</p> <p>Técnica de autorregulación emocional de visualización y respiración</p>	120 minutos	<p>SALUDO: formación</p> <p>CALENTAMIENTO: la lleva, congelados y capturados</p> <p>ESTIRAMIENTO: segmentario y progresivo</p> <p>TECNICO: técnicas generales de combate con y sin contacto</p> <p>FLEXIBILIDAD: tren superior e inferior de alta intensidad</p> <p>DESPEDIDA: formación y juramento de tkd</p>	<p>humanos niños</p> <ul style="list-style-type: none"> •físicos cancha - zona verde • elementos pateo paleta-paos Protecciones de tkd •conos- aros balones –lazos
RETROALIMENTACIÓN	<p><i>En esta etapa se hacen mini presentaciones adaptadas a la clausura , los niños son autónomos en los trabajos aunque se cumple con los básicos exigidos, se hace combate con y sin contacto y se hace apertura a lo que sería el trabajo técnico-táctico del deporte mismo, sin coartar las libertades y decisiones que los mismos niños vivencian en la confrontación , se hace claridad a la reglamentación , también trabajamos técnicas de autorregulación emocional aplicadas al combate que en este caso son la visualización y el control de la respiración para generar estados de relajación</i></p>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 14 de Noviembre Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Vinculación cognitivo-físico-emocional	
PROPOSITO: Expresión de las técnicas de autorregulación emocional y puesta en escena de los aprendizajes de cada modalidad de la práctica deportiva del taekwondo			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
<p>Modelo secuencial Bonano: regulación anticipatoria</p> <p>Trabajos generales de figuras reglamentarias y free style</p> <p>Capacidades coordinativas generales aplicadas</p> <p>Técnica de autorregulación emocional de meditación y visualización</p>	120 minutos	<p>SALUDO: formación</p> <p>CALENTAMIENTO: circuitos de habilidades patrones básicos de movimiento</p> <p>ESTIRAMIENTO: próximo distal progresivo</p> <p>TECNICO: trabajo de figuras reglamentarias y básicas</p> <p>FLEXIBILIDAD: asistida de intensidad media</p> <p>DESPEDIDA: formación y juramento de tkd</p>	<p>humanos niños</p> <ul style="list-style-type: none"> •físicos cancha - zona verde • elementos pateo paleta-paos <p>Protecciones de tkd</p> <ul style="list-style-type: none"> •conos- aros balones -lazos
RETROALIMENTACIÓN	<p><i>La regulación anticipatoria en directa relación a las técnicas de autorregulación emocional de la meditación y la visualización permiten llevar a cabo con gran eficacia y eficiencia esta modalidad de figuras, también se hacen trabajos con miras a la clausura y, esto permite evidenciar el trabajo, el proceso y el dominio que los niños ya tiene de las técnicas y como pueden realizar de manera ordenada y técnica las esencia misma del tkd</i></p>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 21 de Noviembre Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Vinculación cognitivo-físico-emocional	
PROPOSITO: Expresión de las técnicas de autorregulación emocional y puesta en escena de los aprendizajes de cada modalidad de la práctica deportiva del taekwondo			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
<p>Modelo secuencial Bonano: regulación exploratoria</p> <p>Trabajos generales de rompimientos de altura – distancia y free style</p> <p>Capacidades físicas condicionales y coordinativas combinadas aplicadas</p> <p>Técnica de autorregulación emocional de visualización y de respiración</p>	120 minutos	<p>SALUDO: formación</p> <p>CALENTAMIENTO: juegos de balón mano y tenis pie</p> <p>ESTIRAMIENTO: céfalo caudal progresivo</p> <p>TECNICO: trabajo general técnicas de pateo para rompimientos</p> <p>FLEXIBILIDAD: especifica de alta intensidad</p> <p>DESPEDIDA: formación y juramento de tkd</p>	<p>humanos niños</p> <ul style="list-style-type: none"> • físicos cancha - zona verde • elementos pateo paleta-paos Protecciones de tkd • conos- aros balones –lazos
RETROALIMENTACIÓN	<p><i>Se da cabida a la libertad completa en el entrenamiento de los rompimientos para la clausura, se deja laxos de tiempos para la práctica de igual manera cumpliendo con los básicos exigidos, se evidencia trabajos de regulación exploratoria y de las técnicas de autorregulación emocional de la visualización y de la respiración que serán determinantes para valorar ese control que se ha venido trabajando a nivel físico y emocional</i></p>		

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
FACULTAD EDUCACION FÍSICA			
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA			
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA			
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO			
LUGAR Y FECHA: 28 de Noviembre Parque Eduardo Frei		MOMENTO PEDAGOGICO : Vinculación cognitivo-físico-emocional	
PROPOSITO: Expresión de las técnicas de autorregulación emocional y puesta en escena de los aprendizajes de cada modalidad de la práctica deportiva del taekwondo			
TEMA CONTENIDOS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS
Clausura charla y exposición del trabajo realizado y logros obtenidos Exhibición diferentes modalidades todos los niños Compartir Despedida	120 minutos	Charla de la maestra para el cierre presentación de todo el trabajo realizado en exposición Presentación a padres y directivos de la exhibición de los niños en todas las modalidades Compartir de alimentos y bebidas Fotos y recuerdos Cierre	humanos niños y padres • físicos cancha - zona verde-salón • elementos pateo paleta-paos y protecciones de tkd Tablas • retroproyector y guías Bebidas y alimentos
RETROALIMENTACIÓN	<i>La clausura es un evento de cierre de la alcaldía de Bogotá, lo que implica que todos los padres, niños, directivos y profesores estarán presentes, se mostrara el proceso de los que se realizó, en tkd se realizaran las exhibiciones de cada modalidad en las que participaran todos los niños, se hace una explicación general y se realiza un compartir.</i>		

4.2 Análisis planeaciones de clase

Primer momento pedagógico:

Homeóstasis emocional en el aprendizaje filosófico-motor del taekwondo

En primera instancia, se realizó una visita y fase diagnóstica que buscaba inicialmente conocer la población, qué tipo de problemáticas se evidenciaban en directa relación a las prácticas deportivas, también los intereses de padres y niños en relación al deporte del Taekwondo. Esta fase diagnóstica permitió definir el taekwondo como una alternativa de formación, de aprovechamiento del tiempo libre y de disciplinamiento en diferentes dimensiones de los niños, lo cual mereció una gran acogida.

Este momento pedagógico número 1 se desarrolló entre las fechas del 4 de julio al 29 de agosto del año 2015, y respectivamente se realizaron 9 intervenciones en total, el grupo estaba conformado por 20 niños entre las edades de los 6 a los 10 años, es importante aclarar que ningún niño tenía conocimiento del taekwondo como arte marcial y deporte, por lo cual se enfocó el proceso en la fase de iniciación deportiva o irradiación de deporte.

Este (PCP) “ la autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física ” se desarrolló desde tres ejes principales, el físico-motriz, el emocional-conductual y el social-relacional respectivamente se trabajó durante esta primera fase o momento pedagógico todas las bases en las cuales se asienta la técnica misma del arte marcial e interrelación en la fase inicial de lo que es la autorregulación emocional, de esta manera los trabajos estaban enfocados a el desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional y al

aprendizaje de las técnicas básicas del taekwondo en conjunto al desarrollo de las capacidades coordinativas .

Los niños cumplieron casi en su totalidad con las asistencias , lo que permitió poder tener el registro y el proceso de toda esta primera fase , se puede afirmar que esta primera intervención si logro llevar a cabo las metas propuestas , a nivel de lo físico – motriz se trabajó la bases de las habilidades coordinativas y toda la etapa de enseñanza de las técnicas básicas del arte marcial , lo que permitió asentar bases para el siguiente momento pedagógico , en relación a lo emocional – conductual se logra desarrollar en los niños la conciencia y el reconocimiento de su emoción , y de esta manera también las bases para continuar con la siguiente fase de la autorregulación emocional, y ya en referencia a lo social-relacional se puede inferir que los niños empiezan a comprender las dinámicas que se presentan en la práctica deportiva y como esto influye en sus vidas no solo a niveles físicos y emocionales sino también en relación al otro .

Segundo momento pedagógico:

Praxis emocional

Este segundo momento de intervención se realizó en la fecha del 5 de septiembre al 31 de octubre del año 2015, respectivamente se llevaron a cabo 9 sesiones en su totalidad, la asistencia igualmente a la fase anterior estuvo conformada por los mismos 20 niños, esta asistencia y compromiso fue clave para lograr continuar con el proceso planificado.

En relación a los tres ejes de valoración y seguimiento, este momento pedagógico se enfocó desde el aspecto físico-motriz en la esencia misma del arte marcial, se trabajó las diferentes modalidades de este deporte en relación a las técnicas básicas anteriormente

aprendidas , y a niveles físicos se logra la adaptación en la fase de irradiación deportiva de las capacidades físicas condicionales, por otra parte el aspecto emocional-conductual se enfocó en las competencias de la autorregulación emocional , en las funciones adaptativas, sociales y motivacionales de las mismas , a su vez lograr la reciprocidad triádica y la autoeficacia percibida, y finalmente desde lo social-relacional se evidencia esa capacidad de las relaciones inter e intra personales que debe formar el niño y que se vivencia de manera tácita en cada una de las modalidades del taekwondo.

Es importante resaltar que el trabajo se realiza constantemente de manera simultánea, lo que permite generar avances en cada dimensión de los niños desde la práctica deportiva.

Tercer momento pedagógico:

Vinculación cognitivo-físico-emocional

Esta última y concluyente fase se realizó del día 7 al 28 de noviembre del año 2015, en su totalidad 4 últimas sesiones, gratamente el proceso se pudo cumplir en su totalidad y la asistencia de los niños de igual manera se efectuó, es importante destacar que durante este momento pedagógico se puede evidenciar el trabajo realizado y concluido de esta intervención pedagógica y deportiva.

Con relación a los tres ejes principales y determinantes en este proceso, el trabajo se enfocó en concluir el aprendizaje con la puesta en escena , en situaciones reales y de exhibición los conocimientos, destrezas y habilidades entrenadas, desde el aspecto físico-motriz se ponen a pruebas todas las capacidades físicas condicionales y las coordinativas en directa e íntima relación al taekwondo , de igual manera todas las técnicas básicas , las modalidades y toda el

sentir del arte marcial, en relación al aspecto emocional-conductual se enseñan, entrena y ponen en evidencia las técnicas de autorregulación emocional como la meditación , la visualización, la respiración y determinante Bio-retroalimentación, y para concluir desde el aspecto social-relacional podemos asegurar la aprehensión de lo que refiere tácitamente el deporte formativo y el arte marcial , que no es otra cosa que la formación en valores, el hedonismo y los mismos componentes siempre implícitos de lo lúdico, lo agnóstico, lo simbólico y lo normativo que dejó en los niños grandes y determinantes bases en referencia a las relaciones de carácter inter e intra personal.

Para la última intervención se realiza un clausura en donde están invitados los padres, los administrativos , los docentes y todo espectador de las escuelas de formación deportiva de la alcaldía de Bogotá, básicamente los niños deben dar evidencia en una exhibición de su proceso de aprendizaje , lo cual es determinante para el cierre de este ciclo o intervención , porque permitirá evaluar no solo todo el proceso sino asentar y asegurar la permanecía de las escuelas que le permitan a los niños acceder y continuar con el deporte, así mismo construir nuevas formas de vida, en otra palabras seguir contribuyendo desde el ámbito educativo no formal con la construcción de nuevas subjetividades, de país y de futuro.

4.3 Fichas de evaluación aplicadas

Es importante aclarar que si bien es cierto el aprendizaje y el desarrollo se da de forma individual, también se construye y confluyen de manera colectiva, para este (PCP) “ la autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física “ la evaluación se realizó de manera general aun respetando y teniendo en cuenta las individualidades, se aplicó tres rúbricas de evaluación periódicamente, es decir según calendario y momentos pedagógicos del programa, se evalúa respectivamente cada uno de ellos, lo que se pretende apreciar es el proceso que se logró llevar a cabo, que resultados nos determina fortalezas y debilidades del mismo programa para ir transformando y complejizando la misma intervención.

A continuación se presentan dichas rúbricas desarrolladas y su análisis independiente que está determinado por cada uno de los ejes a tener en cuenta. La escala de valores que está determinada por los números del 1-2-3 está definida de la siguiente manera:

1. Nunca
2. A menudo
3. Siempre

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL				
FACULTAD EDUCACIÓN FÍSICA				
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA				
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA				
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO				
RÚBRICA EVALUACION N 1				
LUGAR: Parque y junta de acción comunal Eduardo Frei			POBLACION: niños de 6-10 años	
MOMENTO PEDAGÓGICO : 1 HOMEÓSTASIS EMOCIONAL EN EL APRENDIZAJE FILOSÓFICO-MOTOR DEL TAEKWONDO			NUMERO SESIONES : 9 total	
PROPÓSITO: Evaluar los contenidos desarrollados durante el momento pedagógico 1; habilidades de la inteligencia emocional en la iniciación de la práctica deportiva del taekwondo y la adaptación de las capacidades coordinativas.			CICLO: mes julio. Agosto	
Ejes	ASPECTOS A EVALUAR	EVALUACIÓN MAESTRO	COEVALUACIÓN	NOTA FINAL
FÍSICO-MOTRIZ	Trabajan de manera activa y constante durante la clase	3	3	2.5
	muestran orientación espacial en los juegos	2	3	
	Tienen equilibrio postural para realizar un movimiento	2	2	
	Manejan ritmo en las actividades	3	3	
	Realizan las 4 técnicas básicas de pateo correctamente ejecutando los movimientos respectivos	2	2	
	Realizan las defensas y movimientos de brazos desde su punto de inicial hasta el final	2	2	
	Ejecutan correctamente las 4 posiciones básicas	3	2	
Muestra acciones de acoplamiento y combinación de las técnicas básicas de brazos-piema	2	3		
EMOCIONAL-CONDUCTUAL	Identifican las 4 emociones básicas y las reconocen durante la práctica	2	3	2.5
	emplean la automotivación para conseguir fines personales y grupales	2	2	
	Muestran habilidades intra e inter personales de autocontrol y autorregulación	3	3	
	Reconocen la manifestación de sus emociones y las de sus compañeros	3	3	
	dominan sus propias emociones y son capaces de controlar su expresión	2	2	
SOCIAL-RELACIONAL	Experimenta buenas relaciones entre compañeros	3	2	2.5
	Trabajan en equipo y asume roles en las actividades	2	3	
	Son capaces de resolver problemas de manera colectiva	3	2	
	Reconocen las ordenes y comandos del tkd	3	2	
	Son disciplinados durante la clase	3	3	

4.4 Análisis rúbrica de evaluación numero 1

Periodo evaluado del 4 de julio al 29 de agosto del año 2015, total 9 sesiones.

Ejes de valoración:

1. físico-motriz

Para este momento pedagógico y este eje en específico se hizo necesario posibilitar el desarrollo de las capacidades coordinativas que según Hipólito Camacho (1997) son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican consciente mente en la dirección de los movimientos, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada. Este concepto nos indica que estas capacidades son esenciales en las primeras etapas de toda actividad o práctica deportiva, para este proyecto se trabajaron principalmente las capacidades coordinativas generales o básicas y las específicas, dentro de las cuales se discrimina la adaptación, regulación y cambio de los movimientos (orientación, equilibrio, reacción, ritmo, anticipación y diferenciación) lo que permitió definir en qué estado de desarrollo se encontraron los niños. Siguiendo esta conceptualización la evaluación en este primer momento permitió evidenciar que los niños aún están en la etapa de conseguir dominar estas capacidades, lo que hace necesario un trabajo concienzudo, no solo enfocándolo hacia la práctica deportiva misma, sino hacia cualquier momento de la vida que le implique tener control de estas habilidades.

Se realizaron trabajos para desarrollar estas bases motrices a través de juegos de integración, cooperación, oposición y predeportivos, el juego definido por Cagigal (1996) como acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento

informativo es la tensión. También como la posibilidad de desarrollo y potencializador de habilidades físico-motrices, sociales, psicológicas y de expresión y control emocional, entendiendo este como la esencia misma del deporte ya que desde sus orígenes en algunas culturas se conforma como la base de su nacimiento. Desde estos parámetros se encontró que los niños participan de manera activa, alegre y libre de cada uno de los juegos, sin embargo se debe fundamentar el trabajo en mejorar las relaciones interpersonales, la comunicación y el trabajo en equipo puesto que se presenta la rivalidad y agresividad en momentos del mismo juego. También se fundamenta el trabajo específico de estas capacidades desde el aprendizaje de las técnicas básicas del mismo arte marcial o deporte en la etapa de irradiación deportiva, es decir, se refuerzan las capacidades coordinativas básicas y especiales desde la ejecución de las técnicas del arte marcial.

2. emocional-conductual

Desde este eje de evaluación en este momento en específico número uno , se encontró que los niños no tenían trabajos en relación al desarrollo de las habilidades de la inteligencia emocional , entre las cuales encontramos el reconocimiento , expresión y control de las emociones básicas, no hay claridad de que es la emoción , tampoco de cómo se expresa y se controla, lo que permitió trabajar o iniciar con la claridad de conceptos , durante la práctica misma ubicar momentos de reconocimiento de estas emociones y de las expresiones de cada una de ellas , y trabajar en el control de las mismas durante el desarrollo la clase. Esta intervención también logro trabajar en el reconocimiento de las emociones ajenas, la empatía, lo que conllevaría al adquirir habilidades interpersonales e intrapersonales en directa relación a la autorregulación emocional en su primera fase.

Aunque no es fácil construir una evaluación que permita concretar estos procesos, y no existe tal, es a través de la observación que se logró evidenciar las transformaciones o avances en relación al autocontrol emocional, también al respeto y el reconocimiento del otro, la disciplina del arte marcial también logra a través de su filosofía llevar a cabo este tipo de desarrollo durante el proceso, no solo a nivel físico, sino también emocional, ya que es la íntima vinculación de un sujeto multidimensional que se concibe en el taekwondo lo que permite una formación holística.

3. social-relacional

En relación a este eje de valoración, como lo planteaba Vigotsky que es a través de la interacción con la cultura que los sujetos adquieren habilidades mentales superiores entre las cuales está la autorregulación, se trabajó con base en las relaciones inter e intra personales, esto se evidenció en los juegos y las prácticas del arte marcial, desde los juegos se fundamentó en el trabajo en equipo, las asociaciones y el reconocimiento del otro, también como clave la empatía, y desde el arte marcial en relación a su filosofía en el respeto, colaboración y valor del otro. Se halló que los niños en su estado natural de competitividad entran en conflicto con facilidad, la falta de comunicación y de control de sus expresiones verbales y físicas hace que el trabajo en equipo se conflictue, sin embargo la concientización y la claridad del objetivo del juego y de la práctica deportiva permite enfocar los parámetros de sana convivencia y de respeto que logran progresivamente en los niños conciencia en su actuar y la capacidad de tomar decisiones, en pro de mejorar como persona social y como sujeto individual.

FACULTAD EDUCACIÓN FÍSICA				
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA				
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA				
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO				
RÚBRICA DE EVALUACION N 2				
LUGAR: Parque y junta de acción comunal Eduardo Frei			POBLACION: niños de 6-10 años	
MOMENTO PEDAGÓGICO : 2 PRAXIS EMOCIONAL			NUMERO SESIONES : 9 total	
PROPÓSITO: Evaluar los contenidos desarrollados durante el momento pedagógico 2; competencias de la autorregulación emocional en las diferentes modalidades de la práctica deportiva del taekwondo y la adaptación de las capacidades físicas.			CICLO: Mes septiembre-octubre	
EJES	EVALUACIÓN CUALITATIVA	ESCALA DE VALOR	AUTOEVALUACIÓN	NOTA FINAL
FÍSICO-MOTRIZ	Manejan la fuerza estática y rápida durante las acciones de pateo	2	3	2.7
	Muestra una adaptación cardiovascular	3	3	
	Realizan movimientos explosivos y veloces en las acciones de combate	2	2	
	Poseen un excelente capacidad de flexibilidad	2	2	
	Realizan con apropiación y fluidez las técnicas de las figuras	3	2	
	Ejecutan el combate con dominio de las técnicas y combina las mismas de manera acertada	2	3	
	Realizan técnicas de rompimientos con seguridad y técnica	2	2	
EMOCIONAL-CONDUCTUAL	Tienen una expresión emocional apropiada	2	2	2.5
	Regulan de manera consiente y acertada sus expresiones y sentimientos en la práctica	3	2	
	Son capaces de afrontar situaciones problemicas y de resolverlas controladamente	2	3	
	Son capaces de autogenerar emociones y pensamientos positivos que los lleven a cumplir metas	2	3	
	tienen autocontrol y se autorregulan durante las prácticas	2	2	
	organiza y emprenden acciones necesarios para lograr el éxito personal y grupal	3	3	
SOCIAL-RELACIONAL	reconoce la relación entre su conducta, el ambiente y los otros para lograr la reciprocidad triádica	3	3	2.8
	Experimentan la autoeficacia percibida	2	3	
	contribuyen y colaboran con el desarrollo de aprendizaje de los otros	3	2	
	tienen buenas relaciones interpersonales durante la práctica	3	3	
	Son un buenos artistas marciales y tienen disciplina	3	3	

4.5 Análisis rúbrica de evaluación numero 2

Periodo evaluado del 5 de septiembre al 31 de octubre del año 2015, total 9 sesiones.

Ejes de valoración:

1. físico-motriz

Para este momento pedagógico la evaluación se enfocó en las capacidades físicas condicionales en la etapa de iniciación o irradiación deportiva, dichas capacidades están definidas como las cualidades del ser humano que se desarrollan por etapas de madurez, tiene en cuenta varios aspectos trascendentales para dicho trabajo y tales son : edad, condiciones genéticas, sistema nervioso, hábitos, y época de iniciación de la práctica; y la etapa de la iniciación deportiva se define como el proceso de desarrollo motor , una etapa caracterizada por la enseñanza-aprendizaje de una práctica deportiva, sus objetivos están en la formación de física, intelectual, psicológica y emocional, también en el adiestramiento de habilidades físicas más complejas , estas determinantes permitieron enfocar el trabajo no solo hacia la práctica misma del arte marcial, sino a la vez hacer que la adaptación de estas capacidades puedan tener trascendencia en la vida cotidiana de cada niño.

Se encontró que con el trabajo base de las capacidades coordinativas el desarrollo de éstas se pueden realizar, sin embargo se hace necesario trabajar de manera individual desde la colectividad, ya que la evolución y los resultados se evidenciarán de manera personal. Como práctica deportiva específica el trabajo de estas capacidades en el deporte, no tienen como propósito fines de profesionalización o de rendimiento, sino por el contrario para afianzar procesos de desarrollo físico-motor.

La evaluación permitió probar que los niños deben trabajar más de manera específica en ciertas capacidades, pero que a nivel general hay un buen desarrollo de las mismas, sin embargo se hace necesario potencializarlas desde la práctica de este arte marcial que trabaja de manera global segmentario y total el cuerpo.

2. emocional-conductual

Desde este eje de evaluación del segundo momento pedagógico se pudo trabajar más concienzudamente las competencias mismas de la autorregulación emocional, ya que con el trabajo de la fase anterior de reconocimiento, expresión y control de las emociones, permitió hacer énfasis en las capacidades y habilidades de manejo de dicho conocimiento. Los niños adquieren la capacidad de comprender y poder vivenciar expresiones emocionales apropiadas, regular sus emociones y sentimientos, y con ello generar habilidades de afrontamiento y autogenerar pensamientos y emociones positivas que los lleven a cumplir metas de manera colectiva o grupal.

Se demuestra entonces para este momento que si se puede realizar un trabajo consciente y progresivo de lo que es la autorregulación en los niños, aún más de manera real cuando son ellos quienes eligen de manera libre participar de esta práctica deportiva o arte marcial, que también se enfoca en el desarrollo secuencial de habilidades no solo de carácter motor o técnico, sino también espiritual y emocional.

Aunque aún representa para algunos niños más complejidad este trabajo emocional por sus características personales, en general se infiere que han logrado acceder a habilidades mentales superiores en estados primarios, el conocimiento y conciencia de sus dimensiones les permitieron

lograr avances que ellos mismo están en condiciones de reconocer y que evidentemente para los demás son determinantes y reales.

3. social-relacional

En relación a este eje donde se da primacía a lo social y lo relacional se enfocó la práctica en cómo el trabajo de la autorregulación emocional y el físico-motor desde la práctica deportiva o arte marcial puede afectar o no las relaciones sociales, se pudo encontrar que los niños han mejorado sus relaciones , que la comunicación y el respeto están presentes en todos los momentos de la clase y que ellos son conscientes de que esta habilidad interpersonal les permite lograr metas personales y colectivas, en algunas circunstancias se complejizan las relaciones sobre todo cuando la práctica refiere enfrentamiento, lo que claramente el arte marcial y la reglamentación del deporte mismo discrimina es que los comportamientos deben ser en primera instancia de conductas aceptables y permitidas, aunque en primera instancia estas sean reglas o parámetros, posteriormente se convierten en principios de vida que el mismo niño acata conscientemente , con aceptación y agrado.

FACULTAD EDUCACIÓN FÍSICA				
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA				
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA				
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO				
RÚBRICA DE EVALUACION N 3				
LUGAR: Parque y junta de acción comunal Eduardo Frei			POBLACION: niños de 6-10 años	
MOMENTO PEDAGÓGICO : 3 Vinculación cognitivo-físico-emocional			NUMERO SESIONES : 4 total	
PROPÓSITO: <i>Evaluar los contenidos desarrollados durante el momento pedagógico 3; modelo secuencial de Bonano y las técnicas de autorregulación emocional aplicadas y puestas en escena en cada modalidad del taekwondo.</i>			CICLO: mes noviembre	
EJES	ASPECTOS A EVALUAR	EVALUACIÓN MAESTRO	COEVALUACION	NOTA FINAL
FÍSICO-MOTRIZ	Ejecutan las técnicas de pateo básico con técnica y táctica durante el combate	2	2	2.5
	Realizan de manera armoniosa las figuras reglamentarias	2	2	
	Tienen precisión y técnica al momento de realizar los rompimientos	3	3	
	Gozan de versatilidad de cada una de las ramas del tkd	3	2	
	Tienen capacidades y habilidades motoras básicas desarrolladas	2	3	
EMOCIONAL-CONDUCTUAL	Manejan de manera real las técnicas de autorregulación emocional	2	3	2.5
	Dan aplicabilidad a los aprendizajes de los manejos de los autos	2	2	
	Emocionalmente son estables en cada momento de las actividades	2	3	
	Afrontan de manera eficaz y resuelven problemáticas de manera estable y racional	3	3	
SOCIAL-RELACIONAL	Son personas respetuosas y colaboradoras	3	3	2.5
	Trabajan con entereza de manera individual y en grupo	3	2	
	Tienen un buen trato y amistad con sus compañeros de clase	3	3	
	Son cordiales y disciplinados	2	2	
	Logran trascender sus aprendizajes en la casa y la escuela	2	2	

4.6 Análisis rúbrica de evaluación numero 3

Periodo evaluado del 7 al 28 de noviembre del año 2015, total 4 sesiones.

Ejes de valoración:

1. físico-motriz

Este momento pedagógico está determinado por ser la fase culminante del proceso. En relación al eje de valoración se puede concluir de manera gratificante que si se evidencio el proceso y el progreso tanto de las habilidades y capacidades coordinativas como de las físicas en los niños , como del aprendizaje técnico- táctico del deporte, evidentemente el trabajo debe seguir su proceso , pero de manera puntual se puede evaluar estos aprendizajes y desarrollo en los niños, ya que las fases de iniciación permitirán brindar bases motoras que serán pues de apoyo para el trabajo posterior de habilidades más complejas.

La puesta en escena que se evidencia en este último momento pedagógico puede verse de manera tácita en la exhibición que los niños deben hacer en la clausura y cierre del programa o ciclo, en este se debe dar muestra de todo lo adquirido a nivel físico, técnico y en general en lo motor. Lo vivenciaran tanto los niños y su maestro, como los padres de familia, los directivos del programa y los asistentes al evento como tal. De esta manera es como se concreta una evaluación global que dé cuenta de todo el proceso de la intervención, esta evaluación tiene un carácter formativo ya que lo que busca más allá de los propósitos específicos del programa como tal, es contribuir al desarrollo del potencial humano, incentivar la práctica deportiva como medio de formación y contribuir a la edificación de mejores seres humanos y deportistas en todas sus dimensiones.

2. emocional-conductual

Es gratificante encontrar que los ítems de evaluación muestran que tan altos procesos de autorregulación alcanzaron los niños, este desarrollo no se logra en pocas intervenciones ni aún más en edades tempranas, pero si es indudable el progreso y la conciencia que se logra y tiene del sentir y de la emoción, los niños han logrado en estados básicos las habilidades y competencias generales de la autorregulación , aún más el poder dar aplicabilidad a las técnicas mismas de este proceso en situaciones reales , hacerlas evidente y vivenciarlas de manera consiente.

La puesta en escena de estados reales de la práctica misma les permite contrarrestar a los niños y al docente que tan aplicables y trascendentales se dieron estos procesos, pues es necesario aterrizarlos en momentos de la vida real, con ello la evaluación pudo concluir que aunque el trabajo de la autorregulación y sus técnicas se debe seguir formando , ya existe una aproximación de la concienciación y del manejo mismo de estas técnicas, y lo más importante de ello que tan apropiados son para aplicarlos y trascenderlos a otros escenarios de la vida propia de cada niño.

3. social-relacional

Es concluyente y se puede ver en la evaluación de este eje y en este ciclo, las habilidades y capacidades de las relaciones inter e intra personales que lograron los niños durante la práctica, se pueden hacer evidentes en las mismas dinámicas de la práctica y como puede trascender a otros escenarios en los que realmente se demuestra este desarrollo. No cabe duda que un sujeto autorregulado y motrizmente hábil tiene mejores relaciones sociales, estas generan procesos de comunicación más complejos y de mejor establecidos, los niños comprenden su biología social y con ello la necesidad de interactuar, trabajar y crecer con y en relación al otro, somos sujetos

sociales y sin la interacción con los otros no podríamos desarrollarnos como seres humanos y mucho menos agentes sociales.

Aunque la práctica deportiva determine momentos de confrontación con el otro y consigo mismo, establece que un artista marcial holístico es quien a través de su accionar en la práctica misma o la clase puede progresar de manera colectiva e individual, es el otro quien le permite crecer como ser humano y es el mismo también el que recíprocamente lo hace con otros.

4.7 Rúbrica de autoevaluación docente

La autoevaluación docente está enfocada en el análisis de la acción y el sentido de la ejercicio docente, se hace necesaria esta evaluación ya que permitirá reconocer que procesos se pudieron conseguir y cuáles deben ser trabajados con mayor eficacia, a continuación se presenta una rúbrica de evaluación que se establece bajo doce parámetros, los cuales están clasificados bajo tres escalas de valoración, que respectivamente se representan así:

1. Siempre, 2. A menudo, 3. Nunca

FACULTAD EDUCACIÓN FÍSICA				
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA				
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA				
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO				
RÚBRICA AUTO-EVALUACIÓN DOCENTE				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		1. SIEMPRE	2.A MENUDO	3. NUNCA
1	Planifico el programa y las clases de manera procesual	X		
2	Tengo los conocimientos pedagógicos y teóricos necesarios para impartir las clases	X		
3	Defino y desarrollo propósitos a corto y largo plazo		X	
4	Me desempeño eficaz y eficientemente en mi labor docente		X	
5	Genero métodos de enseñanza-aprendizaje aptos para los alumnos		X	
6	Trato a los alumnos con respeto y le doy valor a sus acciones y opiniones	X		
7	Tengo en cuenta el interés de los niños y lo aplico al programa	X		
8	Refuerzo de manera constante el aprendizaje de los alumnos	X		
9	Promuevo buenas relaciones maestro-alumno	X		
10	Soy consecuente con mi accionar y mi labor docente	X		
11	Evaluó de manera procesual y con un carácter formativo	X		
12	La evaluación se ajusta a los contenidos y propósitos a conseguir	X		

4.8 Análisis rúbrica de autoevaluación docente

Esta rúbrica de autoevaluación se enfocó en varios aspectos básicos. En relación a la planificación y el desarrollo ordenado y sistemático del programa que fue ejecutado en su totalidad, se valoró como organizado, es determinante cumplir con lo programado , de esta manera se puede llegar a concluir la intervención pedagógica, ya que la evaluación tiene un carácter procesual esto me permitió identificar que tan acertado y pertinente permitió llevar a cabo el programa , y con ello evidenciar hasta qué punto se lograron los propósitos dirigidos para el procesos de aprendizaje de la población con que se realizó la etapa de ejecución y evaluación del Proyecto Curricular Particular.

Por otra parte en correspondencia al desempeño docente que tiene intima correlación con el proceso de enseñanza-aprendiza se evaluó y concluyo que aún se debe trabajar en mejorar estos proceso, la formación docente está en constante cambio y confluye de manera directa con las situaciones y necesidades sociales que atañen a la época , así que se hace necesario seguir con la formación docente y será la práctica misma pues la que dé a través de la experiencia la experticia propia del acto docente y de los proceso implícitos de la enseñanza y el aprendizaje.

En lo referente a las relaciones de maestro-alumno se puedo encontrar que si hay una proximidad y una conexión, esto consintió que los alumnos se sintieran a gusto y que el maestro de manera recíproca establezca relaciones de respeto y valor, según Vygotsky es el intercambio con la cultura y los otros lo que permite tener mejore relaciones tanto inter como intra personales.

Por último en relación al acto evaluativo se puede afirmar que las rúbricas aplicadas si lograron dar evidencia de grandes procesos de formación en directa relación a cada uno de los ejes de evaluación, es determinante en la evolución procesual llevar registro constante y con ello

determinar cambios o estrategias aplicables a un currículo flexible, esto permitirá que como maestro se mejore constantemente la práctica misma y la evaluación de cuenta de dicho desarrollo y proceso. .

Rúbrica de evaluación del programa

FACULTAD EDUCACION FÍSICA				
PROGRAMA LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA				
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS APLICADA AL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA				
MÓNICA MARCELA CAROLINA OLARTE CANCINO				
RÚBRICA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA				
CRITERIOS DE EVALUACION		1. SIEMPRE	2. A MENUDO	3. NUNCA
1	Los contenidos del programa son concretos y específicos		X	
2	Hay secuencialidad y temporalidad de los contenidos del programa	X		
3	El programa da respuesta a necesidades educativas		X	
4	Los contenidos y actividades son flexibles en el programa	X		
5	El programa es aplicable a cualquier contexto educativo	X		
6	El programa permite ser evaluado		X	
7	Se tiene en cuenta las generalidades e individualidades en el programa		X	
8	Es posible la libertad de decisión y acción del docente en el programa	X		
9	Puede el programa continuarse hacia nuevas etapas	X		
10	El programa permitió lograr lo propuesto	X		

4.9 Análisis rúbrica de evaluación del programa

La evaluación aplicada para el programa tiene el fin de valorar el nivel de acierto y pertinente fue para el Proyecto Curricular Particular, porque es una necesidad el tener un seguimiento, ya que toda intervención pedagógica refiere que debe ser evaluada y transformada. Para lograr lo anterior, fue indispensable la creación de los criterios en donde se pudiera conocer si el programa permitió desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los macro contenidos principales.

Así mismo, fue importante comprender que su organización logro centrar la necesidad educativa específica en un contexto determinado, y que dicha intervención consiguió a grandes términos aportar a la satisfacción de las necesidades a través de la condición y posibilidad de flexibilidad de los contenidos y del desarrollo de los mismo a través del transcurso de las sesiones de clase y de cada uno de los momentos pedagógicos. La versatilidad es un factor importante para la aplicabilidad de un proyecto de este tipo, de esta manera se puede entender que este programa si puede llevarse a práctica desde cualquier contexto educativo que implique la práctica deportiva desde un enfoque formativo y de la misma manera la posibilidad de ser llevado a instancias más complejas como continuar en un ciclo de nivel superior en los ejes propuestos en su estructura.

5. EVALUACIÓN

La formación de estos cinco años como docente y este proceso que se vivenció durante esta intervención de cinco meses merece una evaluación concienzuda que dé cuenta del valor mismo del acto docente y de los resultados o propósitos que pudieron llegar a ser cumplidos, así mismo cuales son las debilidades que se presentaron y que serán de gran soporte para mejorar futuros proyectos pedagógicos.

En primera instancia el fin apunta al desarrollo del potencial humano, y con ello la necesidad de implementar nuevas visiones e intervenciones en nuestro quehacer docente de la educación física, por tal motivo se presentó la alternativa de las prácticas deportivas como herramienta de la educación física en el ámbito de la educación no formal, se hace necesario aclarar que la formación no debe estar centrada tan solo en la escuela como institución, sino que también debe existir en espacios que brinden posibilidades y acceso a nuevas alternativas de vida, de formación desde la educación física, la recreación y el deporte.

El deporte como un medio de formación de gran reconocimiento social, merece ser revalorado e implementado, las prácticas deportivas concebidas fuera del ámbito de lo profesional o del rendimiento de la visión deportivista, permitió que este proyecto se asentara en la formación de las diferentes dimensiones de los estudiantes a través del deporte como práctica recreativa y formativa, es así como se fundamentó el programa en tres ejes principales que serían transversales en todos los contenidos impartidos, la evaluación de estos ejes permitió encontrar que es indispensable concebir a los estudiantes como totalidades, y que de esta manera las intenciones pueden hacerse evidentes y vivencialmente reales.

Se trabajó con un enfoque de tipo cognitivista, lo que quiere decir que se buscó a través de la práctica deportiva desarrollar en los estudiantes habilidades mentales superiores entre las cuales específicamente trabajamos en el autocontrol y autorregulación emocional, en directa relación con el arte marcial del taekwondo que lo que pretende es la formación de las dimensiones del sujeto desde lo cognitivo, lo físico y lo emocional.

Se implementó tres tipos de enseñanza, que básicamente fueron consecuentes con la evaluación de carácter procesual, es decir, en primera instancia se trabajó el mando directo que consintió formar en las bases del mismo arte marcial y las capacidades coordinativas, también las bases de lo que se iba a trabajar en relación a las habilidades de la inteligencia emocional, posteriormente se trabajó enseñanza basada en la tarea que relaciono todo el trabajo de habilidades físicas condicionales, los estilos o representaciones del arte marcial y las competencias de la autorregulación emocional, estas dos primeras instancias de la intervención serían pues las bases de la etapa final que está enfocada en dar aplicabilidad a todos los aprendizajes físicos, emocionales y cognitivos que se adquirieron durante el proceso.

En directa relación a la enseñanza- aprendizaje encontramos que se relacionó desde el enfoque cognitivo – social, este se fundamentó en el aprendizaje por observación, que trabaja en pro de la adquisición y ejecución de habilidades entre las cuales se fundamentó las cognitivas, motoras, sociales y autoreguladoras, a partir de este enfoque la práctica se direcciono también en el aprendizaje por imitación que igualmente se desprende de este perspectiva, lo que busca básicamente es la reciprocidad e integración de tres agentes básicos en todo proceso educativo, este se denominó reciprocidad triádica que tendría como fin central la autoeficacia percibida, la evaluación de los tres momentos pedagógicos planteados en el programa manifestó que los niños lograron llegar a etapas básicas de este proceso.

Lo oportuno del programa y el desarrollo del mismo demostró que todo hecho o acto pedagógico debe tener un proceso, que secuencialmente se debe tener registro del mismo y que oportunamente se debe hacer las modificaciones necesarias para que se pueda llegar a cabo lo planeado, este proyecto realizó en su totalidad las intervenciones, y plenteramente se evidencio durante el registro temporalizado que el proceso si se logró , que aunque se hace necesario continuar con el trabajo, los propósitos a corto plazo si se cumplieron.

En lo que refiere la evaluación del programa , se comprobó que se debe ser exacto y específico en cuanto a la planeación de los momentos y aún más de los contenidos, esto permitirá que se pueda llegar a resultados comprobables y que en medio del camino el currículo pueda ser flexible a los cambios que permitirán concluir con los propósitos planteados, aunque este programa evidencia contenidos complejos , se trabajó básicamente en todo lo que refiere a sentar las bases de todos los procesos cognitivos y físico-motrices que permitirán posteriormente guiar a los estudiantes a construir conocimientos más complejos.

Por último y no menos importante en correlación a la práctica y evaluación docente quisiera expresar que esta experiencia me deja muchas enseñanzas, primero porque es la culminación del pregrado, y segundo la oportunidad de poder realizar un proyecto curricular particular, estoy completamente segura que la educación es el MEDIO de transformación y base de toda sociedad, y que por ende se hace necesario que los docentes nos preparemos y drásticamente impactemos desde nuestra labor. Este proyecto me permitió afirmar que es necesario la interrelación de la teoría y la práctica, y que dicha dependencia debe ser trasladada a escenarios reales, que se debe estar en constante transformación y que jamás se debe abandonar un proceso aunque esté presente dificultades.

Espero haber aportado a la construcción del desarrollo del potencial humano desde el área de saber de la educación física, y me quedo con la agradable e inagotable sensación e ideal de afirmar, que esté el camino que quiero continuar a nivel profesional y personal.

Referencias bibliográficas

- Bandura, Albert. (1987). *Pensamiento y acción: Fundamentos sociales*. Barcelona, España.
- Bandura, A. (1999). *Auto-Eficacia: cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. (J. Aldekoa, Trad.) Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Betancor León, M.A. y Vilanou Torrado, C. (1995). *Historia de la Educación Física y el deporte a través de los textos*. Barcelona: PPU.
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Inde. Barcelona.
- Bonano, G.A. (2001). *Emotion self-regulation*. En T. J. Mayne y G.A. Bonano (Eds.). *Emotions. Current issues and future directions*. New York: The Guilford Press.
- Brackett, M., Mayer, J. y Warner, R. (2004). *Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. Personality and Individual Differences*, university of new hamphire.
- Brohm, Jean Marie. (1982). *Sociología Política del Deporte*, México, FCE.
- Cagigal, J. M. (1985). *Pedagogía del deporte como educación*. Revista de Educación Física. Renovación de teoría y práctica.
- Cagigal, J.M. (1957). *Hombres y deporte*. Madrid, Taurus. Col. La Veleta Nº 5
- Cagical, José María (1959). *Aporías iniciales para un concepto de deporte*. En Citius, Altius, Fortius. Tomo I, fascículo 1, Madrid.

- Cagigal, José María (1966). *Deporte, pedagogía y humanismo*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Cagigal, J. M. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. Buenos Aires. Argentina. Kapelusz.
- Camacho, Hipólito. (2003). *Pedagogía y didáctica de la educación física*. editorial: Kinesis Ltda.
- Cayuela Maldonado, M. José. (1997). *Los efectos sociales del deporte: ocio, integración, socialización, violencia y educación*. Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics UAB.
- Contreras, A. (1989). *Bases para una nueva Educación Física*. Zaragoza. Cepid.
- Coubertin, P. (1918). *Lo que podemos pedir ahora al Deporte. En Citius, Altius, Fortius*. Madrid. Centro de Estudios Olímpicos de la Universidad Autónoma de Madrid.
- Darwin, C.R. (1872/1965). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. Chicago. University of Chicago Press.
- David, M. (1988). *Técnicas de autocontrol emocional*. México: Ediciones Roca.
- Eggleston (1997) y Heywood (1984) *concepciones socio críticas*. Libro: Castro, F. y otros (2004) *Curriculum y Evaluación*. Universidad del Bío-Bío.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K. y Reiser, M. (2000). *Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning*. Journal of Personality and Social Psychology.

- F. Eppensteiner, München, Basel: E. Reinhardt. (1964). *Der Sport*,
- Gallo Cadavid, Luz. (2011). *Cuatro Hermenéuticas de la educación física en Colombia. Colombia.*
- Gaviria Cortes y Arboleda Serna. (2009). *Juego y deporte: reflexiones conceptuales hacia la inclusión.* funámbulos editores. Medellín.
- Gardner, Howard. (1999). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences.* for the 21st Century. Basic Books.
- Goleman, Daniel (1996). *Inteligencia emocional* (4a ed. edición). Barcelona: Kairos.
- Goleman, Daniel. (1998). *la práctica de la inteligencia emocional*, 1998, título original: *working with emotional intell.igence* (1998). by daniel goleman de la versión castellana: by editorial kairós. s.a.
- Gómez Rijo, A. (2001). *Deporte y moral: los valores educativos del deporte escolar.* Revista Digital No31. Buenos Aires.
- Gross. (2008). GARGUREVICH, Rafael. “*La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico: El rol del docente*”. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria (RIDU) Año 4 -N°1-Diciembre 2008.
- Manuel Güell. (2013). *¿Tengo inteligencia emocional?*, Paidós contextos, Autor Barceló,Editorial Paidós,
- Gutiérrez San Martín, M. (2004). “*El valor del deporte en la educación integral del ser humano*”. Revista de Educación.

- Hernández, J. (1989). «*La delimitación del concepto deporte y su agonismo en la sociedad de nuestro tiempo*», en revista.
- Thorndike, R. L.; Stein, S. (1937). «*An evaluation of the attempts to measure social intelligence*». *Psychological Bulletin*.
- Izard, C. E. (1991). *The Psychology of emotions*. New York: Plenum Press
- James, W. (1884). *What is an emotion?*. Mind.
- Jean. (1971). *Hacia una ciencia del movimiento humano. Introducción a la psicokinética*. Buenos Aires: Paidós. Traducido por Lidia de Franze.
- Jean .(1991). *El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor*. Barcelona: Paidós. Traducido por Laura Elizabeth Turner.
- Kohlberg, L. (1987). *El enfoque cognitivo-evolutivo de la educación moral*. En Jordán, J. A. y Santolaria, F. (eds.), *La educación moral hoy. Cuestiones y perspectivas*. Barcelona: PPU.
- Lacey, J.I. (1967). *Somatic response patterning and stress: Some revisions of activation theory*. En M.H. Appley y R. Trumbull (Eds.). *Psychological Stress: Issues in Research*. New York: Appleton Century Crofts.
- Lang, P. J. (1968). *Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct*. En J. U. H. Shilen (Ed.), *Research in psychotherapy*. Washington: American Psychological Association.

- Le Boulch, Jean (1961). *Boceto de un método racional y experimental de educación física*. En Dossier E P S Revue Education Physique et sport.
- Leuner, B. (1966). *Emotional intelligence and emancipation*. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie. Greenspan
- Locke, E.A. (2005). "Why emotional intelligence is an invalid concept". Journal of Organizational Behavior.
- Lopes, N., Salovey, P., Côté, S. y Beers, M. (2005). *Emotion regulation ability and the quality of social interaction*. *Emotion*.
- Lorenzo González, Guillermo (2001). *Comprender a Chomsky: introducción y comentarios a la filosofía chomskiana sobre el lenguaje y la mente*. A. Machado Libros. pp. 201 págs.
- Mandell, R. (1986). *historia cultural del deporte*. Ed : bellaterra . Barcelona.
- Mariano Chóliz (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*
www.uv.es/~choliz.
- Mayer, J.D. (2001). A field guide to emotional intelligence. En Ciarrochi, J., Forgas, J.P. y Mayer, J.D. (2001). *Emotional Intelligence in Everyday Life*. Philadelphia: Psychology Press.
- Miller, N. & Dollard, J. (1941). *Social Learning and Imitation*. Yale University Press.
- Muska Mosston. (2001). *la enseñanza de la educación física la reforma de los estilos de enseñanza* " Sara AlfWorth, “, barcelona españa.

- Muños polít, Miriam (2009). *Emociones sentimientos y necesidades. una aproximación humanista*. Editorial: instituto humanista de psicoterapia Gestalt.
- Onofre , Ricardo Contreras Jordán. (2006) .Colaborador Arturo López Corredo. *Juego y deporte en el ámbito escolar: aspectos curriculares y actuaciones prácticas*. Aulas de Verano. Serie: Principios, Editor Ministerio de Educación.
- Palacios, J.. (1992). *la teoría social del aprendizaje. implicaciones educativas.* ; Marchesi, A. Ed. Alianza. Madrid.
- Pablo Fernández Berrocal, Natalio, extremeira Pacheco. (2005). *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey*. Revista interuniversitaria de formación del profesorado.españa.
- Parlebas, P. (1997). *Problemas teóricos y crisis actual en la Educación Física.*, Universidad de Barcelona.
- Payne, W.L. (1983/1986). *A study of emotion: developing emotional intelligence; self integration; relating to fear, pain and desire*. Dissertation Abstracts International. University microfilms.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1973). *Memory and intelligence*. Londres: Routledge y Kegan Paul.
- Perrino Peña, M. y Vicente Pedraz, M. (2012). *Concepciones de deporte y educación física en la revista Citius, Altius, Fortius*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte .

- Popplow. (1960). *Revue Internationale de Pedagogie*. v.6, Kluwer Academic Publishers.
- Plutchik, R. (1980). *A general psychoevolutionary theory of emotion*. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion*. New York: Academic
- Reeve, Johnmarshall. (2005). *Understanding Motivation and Emotion*. (4ta ed.). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos.
- Sánchez Bañuelos, F. (2000). *Análisis del deporte en edad escolar*.. Noviembre 2000. Sevilla.
- Schwab (1973), Reid (1980) y Walker (1975). *El curriculum como arte de la práctica y el curriculum como arquitectura de la práctica diseñada por Gimeno* (1988).
- Schunk. (1978). *Modelo de reciprocidad triádica*. Fuente: Bandura, A., *Social Foundations of Thought and Action*, Englewood Cliffs, N. Prentice Hall, 1986.
- Thomas arnold. (1967). Castro fariñas, José.: *La función educativa del Deporte*. Citius, Altius, Fortius. Tomo IX.INEF, Madrid.
- Thopson , Saúl garcía blanco. (1994). *Origen del concepto «deporte»*, Facultad de Educación Universidad de Salamanca.
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of a definition*. Monographs of the Society for Research in Child Development.

Velázquez. (1989). *La educación física en la educación básica*. Ed. Gymnos. Madrid.

Velázquez Buendía, R. et al (2001). "*Influencia de la imagen e ideas sobre el deporte en la formación de actitudes y valores*", en Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física (Murcia, 12-15 de septiembre de 2001). Universidad de Murcia.

Vygotsky, Lev S (1978), *Pensamiento y lenguaje*, Madrid: Paidós.

Wechsler, David (1939). *The Measurement of Adult Intelligence*. Baltimore (MD): Williams & Wilkins.

Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. En M. Boekaerts, P. R. Pintrich y M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*.

Zimmerman, B. J. (2001). *Theories of self-regulated learning and academic achievement: An overview and analysis*. En B. J. Zimmerman y D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.