

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Educación física en el nivel primaria

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda  
Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:

Edgar Quispe De La Cruz

TUMBES – PERÚ

2018

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**Educación Física En El Nivel Primaria**

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y  
forma

Edgar Quispe De La Cruz (Autor)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

**TUMBES – PERÚ**

**2018**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO.**

En Tumbes, a los once días del mes de agosto del dos mil dieciocho, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas, representante del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana (Secretario) y Mg. Wendy Cedillo Lozada (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "*Educación física en el nivel primaria*", para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señora **EDGAR QUISPE DE LA CRUZ**

A las DIECISIETE horas CUBIERTO minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo DIECISIETE.

Por tanto, **EDGAR QUISPE DE LA CRUZ**, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las DIECICERO horas con CERO minutos, el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

  
Dr. Segundo Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Figueras Cárdenas  
Secretario del Jurado

  
Mg. Wendy Cedillo Lozada  
Vocal del jurado

## ÍNDICE

**RESUMEN**

**INTRODUCCIÓN**

### **CAPÍTULO I. LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**1. Importancia**

**2. Beneficios**

### **CAPÍTULO II. OBJETIVOS Y PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**1. Desarrollo de las capacidades**

**2. Objetivos**

### **CAPÍTULO III. FUNCION DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

### **CAPÍTULO IV. MEDIOS DE LA EDUCACION FISICA**

**1. El deporte**

**2. Recreación física**

**3. Juegos**

**4. Actividades rítmicas**

**5. Actividades en contacto con la naturaleza**

### **CAPÍTULO V. ORGANIZACIÓN DE LAS CLASES DE EDUCACION**

#### **FISICA PARA PRIMARIA**

**1. La organización como recurso metodológico**

**2. Factores de organización**

**2.1 El tiempo como factor de organización**

**2.2 La organización de los alumnos**

**2.3 Posición del profesor**

**2.4 Organización de los materiales y los espacios**

**2.5 La seguridad como factor de organización**

**3. Organización de las actividades**

**3.1 Su forma de ejecución**

**3.2 Su intensidad, duración y tiempo de descanso**

**3.3 A mayor intensidad, más trabajo**

**3.4 Nivel de intensidad**

**3.5 Niveles de motivación**

**3.6 Nivel de seguridad en su realización**

**4. Una organización eficaz**

**4.1 Personalidad del profesor**

**4.2 Actividades**

**4.3 La organización como factor de gestión**

**CONCLUSION**

**REFERENCIAS**

## **RESUMEN**

El presente trabajo académico se desarrolla en el campo de la educación, este específicamente aborda el tema de la educación física en el nivel primaria. La Educación Física en la etapa primaria es una disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, que contribuye a la formación integral, cuidado y preservación de la salud del niño(a). Promueve al respeto de los derechos humanos, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc.

Palabras Clave: educación, física, primaria

## INTRODUCCIÓN

En la escuela primaria:

“La educación física constituye una forma de intervención pedagógica que se extiende como práctica social y humanista, que estimula las experiencias de los alumnos, sus acciones y conductas motrices expresadas mediante formas intencionadas de movimiento; es decir, favorece las experiencias motrices de los niños, sus gustos, motivaciones, aficiones y necesidades de movimiento, canalizadas tanto en los patios y áreas definidas en cada escuela primaria del país como en todas las actividades de su vida cotidiana”.

“Esto implica, organizar la estructura de su enseñanza a partir de competencias para la vida; que hagan significativo lo aprendido y pueda ser utilizado a través de sus respuestas motrices y formas de convivencia basadas en el respeto, la equidad de género, la inclusión y sobre todo en la comprensión [de un país diverso como el Perú]”. (Gobierno de México, 2011, p. 199)

“[El desarrollo del curso] de Educación Física podremos identificar diversas categorías conceptuales con las que se construye otra visión de la especialidad en la escuela primaria. El primer referente es la corporeidad, entendida como la conciencia que hace un sujeto de sí mismo; es considerada el centro de la acción educativa, en la cual resalta la importancia del papel de la motricidad humana y su implicación en la acción-conducta motriz”.

“Como segunda premisa la posibilidad de identificar los límites de la educación física en la escuela para poder reinterpretar, con una visión actual, las competencias propuestas”. (Blog Educación Física, 2010, párr. 8-9)

“La disciplina de la Educación Física debe ser orientada por un profesional superior en educación física con conocimientos en ciencias biológicas, salud y el cuerpo humano” (Significados, 2019, párr. 3).

“Educación física es una disciplina obligatoria en el desarrollo escolar de primaria y secundaria. El Ministerio de Educación lo exige y promueve un contenido para ser trabajado con los alumnos en el año escolar”.

“La malla curricular de la educación física consiste en un conjunto de estrategias didácticas que promueven el acondicionamiento físico con actividades que ejercitan las destrezas motoras como el equilibrio, la flexibilidad, la velocidad, la resistencia y la fuerza” (Blog Educación Física, 2018, párr. 3-4).

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Comprender la importancia de la educación física en el nivel primario desarrollo de actividades física en niños del nivel parvulario, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**: 1. Entender como la educación física influye en la educación, también 2. Conocer los antecedentes y la historia de la educación física



## **CAPÍTULO I.**

### **LA EDUCACIÓN FÍSICA**

“Educación física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano”.

“La educación física se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva ya que la misma procura la convivencia, disfrute y amistad entre los participantes que conforman la actividad”. (Significados, 2019, párr. 1-2)

“La educación física también se refiere a un conjunto de actividades lúdicas que ayudan al individuo vincularse con el medio que lo rodea ayudando a conocer su entorno social. En este sentido, se incentiva la práctica de danzas y yoga para una mejor expresión corporal”. (Significados, 2019, párr. 4)

#### **1.1. Importancia**

“La Educación Física es parte fundamental del proceso educativo y de la formación didáctica de los seres humanos, en la que se combinan tanto las capacidades físicas como psicológicas del hombre, con el objetivo de fomentar un excelente estado de salud y estimular el desarrollo de su cuerpo y de su mente”.

“En otros términos, la educación física corresponde a aquella actividad que involucra el uso del cuerpo humano para lograr el desempeño deportivo, la cual nos brinda conocimientos en cuanto al ejercicio físico, entre ellos sus ventajas y consecuencias”. (Tu Gimnasia Cerebral, s.f., párr. 3-5)

“Por consiguiente la formación educativa de niños(as) de primaria no solo se centra en el estímulo de las distintas habilidades intelectuales, sino que además involucra la actividad física como elemento favorecedor para el logro de un desarrollo integral eficaz, obteniéndose una conciencia de las capacidades del cuerpo humano y de la forma en que éste interactúa con el entorno, mediante la estructuración y la puesta en práctica de actividades de integración social”. (Tu Gimnasia Cerebral, s.f., párr. 1)

“En su forma más amplia esta disciplina no es vista solo como un instrumento de gran utilidad para la educación de los jóvenes, sino que es una herramienta que puede aplicarse exitosamente con fines terapéuticos y recreativos, así como para fomentar la integración social y la competitividad entre los individuos”. (Tu Gimnasia Cerebral, s.f., párr. 4)

“La educación física tiene un papel fundamental en el desempeño eficiente de las actividades de la vida diaria del individuo, las cuales causan un impacto positivo en la sociedad de la que forma parte”.

“Esta disciplina tiene como fin último la contribución al logro de una salud física y emocional en el individuo, para lo que recurre especialmente al movimiento del cuerpo. Cabe acotar que este movimiento no corresponde a aquel que realizamos de forma inconsciente todos los días, sino al tipo de movimiento que busca cultivar en el individuo el conocimiento y el progreso de sus propias destrezas e incapacidades físicas, así como fomentar su integración con quienes le rodean”. (Tu Gimnasia Cerebral, s.f., párr. 14-15)

“A través de la educación física aplicada de manera gradual, los niños de primaria pueden adquirir conocimientos respecto a los diferentes movimientos que pueden desarrollar con su propio cuerpo, permitiéndoles disfrutar con total plenitud de todas sus actividades. Como resultado, los niños(as) tienen la capacidad de cultivar la confianza en sí mismos, de conocer la importancia y la necesidad de

realizar ejercicio físico de manera frecuente, así como de desarrollar por sí solos actitudes de respeto y tolerancia hacia los demás”.

“Actualmente, la educación física es parte integral de los programas educativos, dado que permite que las habilidades de los estudiantes y su disposición para la realización del trabajo en equipo sea cada vez mayor, gracias a la puesta en práctica de distintos tipos de actividades. Veamos”:

*“Actividades destinadas a mantener la salud física y emocional:* Este tipo de actividades favorece la adopción de hábitos de higiene, ejercicio frecuente y una alimentación sana y balanceada, ayudando a reconocer los factores individuales, generales y ambientales que afectan la buena salud, y brindando una especie de guía de apoyo para la eliminación o disminución en la incidencia de tales factores”.

*“Actividades orientadas a estimular la comunicación tanto individual como grupal:* En estas actividades se hace uso de palabras, símbolos y claves reconocidas por los participantes, con el objetivo de lograr una mejor distribución a nivel grupal, como base para la adquisición de nuevos conocimientos [en Educación Física]”. (Tu Gimnasia Cerebral, s.f., párr. 16-19)

“Asimismo, la educación física se destaca por sus grandes aportes en cuanto a”:

*“Conocimiento de Educación Física y participación ciudadana:* Esta disciplina corresponde a la única materia académica cuya perspectiva incorpora la competencia física, la interacción y el aprendizaje con base en valores morales, representando un medio para el desarrollo de las aptitudes necesarias para alcanzar el éxito en la civilización actual”.

*“Éxito académico:* La realización de actividades físicas de manera frecuente puede ayudar a optimizar la capacidad de atención de niños y adolescentes, así como su manejo y procesamiento a nivel cognitivo”.

*“Inserción social:* La educación física altamente calificada es un instrumento clave para la inclusión social, contribuyendo de manera especial en el objetivo de superación de los modelos sociales promovidos en la actualidad”.

*“Salud:* La educación física es el punto de partida para la realización y mantenimiento de la actividad física de por vida. Las principales causas de mortalidad a nivel mundial se asocian con enfermedades no transmisibles, relacionadas con la adopción de un estilo de vida sedentario, como por ejemplo la obesidad, el cáncer, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, las enfermedades del corazón, entre otras. De hecho, es posible afirmar que el sedentarismo es la principal causa de entre el 6% y el 10% de las muertes registradas por enfermedades no transmisibles”. (Tu Gimnasia Cerebral, s.f., párr. 21-25)

## **1.2. Beneficios**

“Uno de los mayores beneficios que ofrece la educación física es el que los niños(as) puedan trabajar en el desarrollo de sus habilidades físicas motoras y no solo en sus capacidades intelectuales, lo que les permite ser partícipes de un desarrollo integral en el que su salud también se ve favorecida”.

“Sin embargo, los beneficios que pueden apreciarse no son solo individuales, dado que al ser implementada en los centros educativos, la educación física puede ayudar a que los niños(as) se relacionen entre sí, creando lazos de amistad y estimulando además la sana competencia, lo que a la larga se traduce en un mejor desempeño”.

“A través de la actividad física es posible desarrollar las destrezas motoras fundamentales que permiten un mejor cumplimiento de las actividades prácticas, y mejora las habilidades de los niños(as) e incentiva la interacción entre ellos, al implicarlo en actividades deportivas grupales, pues la educación física comprende un fin motriz

social, que permite coexistir por más tiempo con familiares, amigos y con la comunidad en general”. (Tu Gimnasia Cerebral, s.f., párr. 7-8)

## **CAPÍTULO II.**

### **OBJETIVOS Y PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

“La Educación Física en la etapa de Educación Primaria contribuye a que el alumno(a) logre el desarrollo corporal, el aprendizaje instrumental básico, la autonomía y la socialización. Como tal, está cimentada en el conocimiento del desarrollo de la motricidad humana y las características propias del individuo, es decir, en el cuerpo y el movimiento”.

“Por ello, la presencia del área en el diseño curricular pretende el desarrollo global de la personalidad y una mejor calidad de vida, a través del cuidado del cuerpo y de la salud, de la imagen corporal, de la forma física y de la utilización constructiva del ocio mediante actividades motrices”. (Pérez, 2012, párr. 1-2)

#### **2.1. Desarrollo de las capacidades**

La Educación Física influye potencialmente en los niños(as) de educación primaria en el desarrollo de sus capacidades relacionadas directamente en:

- “Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática”.
- “Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje”. (Real Decreto 126/2014, art. 7)

- “Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan”.
- “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.
- “Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas”. (Real Decreto 126/2014, art. 7)

## **2.2. Objetivos**

“Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices de relación con las demás personas y como recurso para organizar su tiempo libre”.

“Comprender y valorar los efectos que la práctica de actividades físicas genera e impulsa, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud, manifestando hábitos de actitud responsable hacia su propio cuerpo y el de los demás”.

“Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y el conocimiento del cuerpo para adaptar el movimiento a cada situación motriz”.

“Resolver problemas motores en entornos habituales y naturales, seleccionando y aplicando principios y reglas en la práctica de actividades físicas, lúdicas, deportivas y expresivas”. (Blog Gobierno de Canarias, s.f., párr. 1-4)

“Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea matriz”.

“Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento para comunicarse con las demás personas, aplicándolos también a distintas manifestaciones culturales, rítmicas y expresivas”.

“Participar con respeto y tolerancia en distintos actividades físicas, evitando discriminaciones y aceptando las reglas establecidas, resolviendo los conflictos mediante el diálogo y la mediación”.

“Conocer, vivenciar y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud reflexiva, crítica y responsable desde la perspectiva de participante, espectador y consumidor”. (Blog Gobierno de Canarias, s.f., párr. 5-8)



### **CAPÍTULO III.**

#### **FUNCION DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

“La educación física en su desarrollo y en el transcurrir del tiempo ha generado diversidad de funciones muy importantes para la niñez, juventud y la sociedad que han sido asignadas al movimiento como agente educativo. Entre ellas se destacan”:

- “Función de conocimiento, para conocerse a sí mismo y al entorno”.
- “Función anatómico-funcional, que mejora la propia capacidad motriz”.
- “Función estética y expresiva, como medio de manifestación creativa”.
- “Función comunicativa y de relación, para interactuar con los demás a través del cuerpo”.
- “Función higiénica, que favorece la mejora de la salud y la prevención de enfermedades”.
- “Función agonística, en la que se demuestran las habilidades y se contribuye a la autosuperación”.
- “Función catártica y hedonística, puesto que a través del ejercicio físico se liberan tensiones y se restablece el equilibrio psíquico”.
- “Función de compensación, ya que el movimiento subsana el sedentarismo de la sociedad actual”.
- “Función recreativa, que ofrece alternativas a la ocupación del tiempo libre”. (Pérez, 2012, párr. 5-14)

## **CAPÍTULO IV.**

### **MEDIOS DE LA EDUCACION FISICA**

“La Educación Física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano”.

“Con la práctica de la Educación Física se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior”.

“La Educación Física promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad”. (Fresneda, Herrera, & Álvarez, 2013, párr. 24)

En consecuencia la educación física desarrolla las competencias siguientes: “la integración de la corporeidad, la expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos, el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas” (Blog Educación Física, 2009, párr. 3-5) y estas se reflejan en:

#### **4.1. El deporte**

“Se denomina deporte a la actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud” (Blog El Deporte, 2015, párr. 1).

“La práctica de un deporte puede desarrollarse por motivos de salud, ocio o profesionales. Un deporte, después de todo, es algún tipo de ejercicio físico o juego que, en su desarrollo, es competitivo y exige el respeto por ciertas normas y reglas”. (Pérez & Merino, 2012, párr. 4)

#### **4.2. Recreación física**

“Recreación define a la acción y efecto de recrear. También se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas” (Pérez & Merino, Concepto de recreación, 2008, párr. 1).

#### **4.3. Juegos**

“El juego es uno de los primeros lenguajes del niño(a), además de ser una de las primeras actividades a través de la cual conoce el mundo que le rodea, los objetos y su funcionamiento, las personas y la forma de interaccionar con éstas”. (Muñoz, 2008, párr. 1)

De ahí la importancia del juego en la educación como actividad de enseñanza – aprendizaje en el área del Educación Física. “Por tanto, es necesario que el juego se incluya en la vida del niño(a), tanto dentro como fuera del ámbito escolar” (Muñoz, 2008, párr. 1).

“El juego es imprescindible en la vida del niño(a) y necesario en la vida del adulto”.

“El juego siempre ha formado parte de la vida del ser humano, es un instrumento cultural necesario para alcanzar la madurez física y psíquica, y también, un elemento clave en el desarrollo de la vida social”.

“El juego es un término polisémico, por lo que hay una gran cantidad de definiciones, tantas como autores se propongan su estudio”. (Muñoz, 2008, párr. 2-4)

“En conclusión el juego es una actividad intrínsecamente motivadora, mediante la cual el profesor enseña y el alumno aprende, por si solo o con ayuda, los objetivos planteados” (Muñoz, 2008, párr. 6).

Los tipos o modelos de juegos para primaria son variados: Aquí los más adecuados:

- Juegos de cooperación:

“Son propuestas que buscan disminuir las manifestaciones de agresividad en los juegos promoviendo actitudes de sensibilización, cooperación, comunicación y solidaridad. Facilitan el encuentro con los otros y el acercamiento a la naturaleza. Buscan la participación de todos, predominando los objetivos colectivos sobre las metas individuales. Las personas juegan con otros y no contra los otros; juegan para superar desafíos u obstáculos y no para superar a los otros”. (Pérez, 1998, p. 1)

“La propuesta plantea la participación de todos para alcanzar un objetivo común; la estructura asegura que todos jueguen juntos, sin la presión que genera la competencia para alcanzar un resultado; al no existir la preocupación por ganar o perder, el interés se centra en la participación. Desde el punto de vista educativo, el interés se centra en el proceso y no en el resultado. La propuesta se logra, porque el proceso como elemento central de atención, permite contemplar los tiempos individuales y colectivos para que las metas se cumplan con el aporte de todos”. (Blog Juegos Integrales de Preescolar, 2013, párr. 4)

“- Juegos tradicionales: Hay juegos tradicionales para niños(as) que se han jugado generación tras generación y en diferentes partes del mundo. Son actividades que, en algunos casos, ya jugaban los niños de la Antigua Grecia. Puede que cambie el nombre del juego según la parte del mundo en que se desarrolle la actividad, y que incluso tenga algunas variaciones o reglas diferentes, pero son los mismos juegos.

La supervivencia de estos juegos depende de que las nuevas generaciones los conozcan”.

“Los niños(as) disfrutan jugando, sin pantallas, con amigos, con otros niños(as). Los juegos al aire libre les permiten divertirse mientras corren, saltan, hacen ejercicio, se relacionan y disfrutan de la libertad de jugar en la calle. Por eso, hacer que perduren los juegos populares como el escondite, saltar a la comba, la gallinita ciega o el pañuelo es importante para seguir transmitiendo valores intelectuales y físicos tales como la amistad, el deporte, la creatividad, la imaginación, la frustración, aprender a perder y a ganar, aprender a superarse...”.

“Pero, más allá de la tradición, los niños con estos juegos se lo pasan en grande, ya que se trata de juegos clásicos, sencillos y que no precisan de muchas cosas. Los juegos tradicionales se realizan sin ayuda de juguetes tecnológicamente complejos, sino con el propio cuerpo o con recursos fácilmente disponibles en la naturaleza (arena, piedrecitas, ciertos huesos como las tabas, hojas, flores, ramas, etc) o entre objetos caseros (cuerdas, papeles, tablas). Los juegos populares estimularán el desarrollo físico e intelectual de los niños(as) y la capacidad para hacer amigos”. (El Blog de los Juegos Tradicionales, 2019, párr. 1-4)

“Su objetivo puede ser variable y pueden ser tanto individuales como colectivos; aunque lo más habitual es que se trate de juegos basados en la interacción entre dos o más jugadores, muy a menudo reproduciendo roles con mayor o menor grado de fantasía. Generalmente tienen reglas sencillas. Las relaciones sociales establecidas por los niños en los juegos, especialmente cuando se realizan en la calle y sin control directo de los adultos son una parte fundamental del desarrollo emocional, cognitivo e intelectual de los niños. Esto no quiere decir que debemos despreocuparnos dónde juegan los niños o dónde están, solo significa que los niños juegan por

su cuenta, sin intervención de los padres”. (El Blog de los Juegos Tradicionales, 2019, párr. 5)

Aquí algunos juegos tradicionales: La carrera de sacos, Gallinita Ciega, El pañuelo, El juego de las sillas, El escondite, La rayuela, Saltar a la comba, El juego del rescate, Jugar a la ajedrez, Peonza, Juegos con las palmas de las manos, El juego de bote botero, Balón prisionero, Zapatilla por detrás, Jugar a las chapas, Jugar a las chapas, Canicas, El yoyó, Alto, Tres en raya, Tira de la soga, Tulipán

#### **4.4. Actividades rítmicas**

“El ritmo es el flujo controlado o medido de los movimientos corporales. El cuerpo es un medio para la expresión (corporal) y la comunicación. En la danza y los ejercicios físicos, el ritmo gobierna los movimientos del cuerpo” (Larrosa, 2016, párr. 4). “En Educación Física, el ritmo y la coordinación van de la mano” (Larrosa, 2016, párr. 1).

“- La coordinación motriz consiste en la acción de combinar diferentes segmentos corporales de forma ordenada, con vistas a un objetivo común”.

“Esta cualidad física es fundamental para la práctica de actividades deportivas en las que se produce un equilibrio, cuando los jugadores emplean estrategias iguales o correspondientes, a fin de lograr mayor efectividad en las jugadas”.

- “El ritmo es el flujo controlado o medido de los movimientos corporales. El cuerpo es un medio para la expresión (corporal) y la comunicación. En la danza y los ejercicios físicos, el ritmo gobierna los movimientos del cuerpo”.

“El ritmo y la coordinación son cualidades físicas que se trabajan articuladamente en la práctica de rutina de ejercicios, en la que los alumnos entrenan bajo el ritmo de una música de fondo; se logra así

una especie de coreografía, basada en ejercicios cardiovasculares”. (Larrosa, 2016, párr. 2-5)

“Las actividades rítmicas de expresión tiene un doble enfoque; por un lado, mejorar la competencia motriz; es más competente no sólo quien es más ágil o fuerte, sino también aquél cuyo movimiento es más creativo y expresivo”.

*“El cuerpo imagen y percepción:* El niño(a), a través de juegos de ocupación del espacio y de ejercitar aspectos temporales, concreta estas estructuras y aprende a utilizar y organizar al movimiento. Luego combina aspectos de espacio y tiempo en estructuras más complejas (velocidad, simultaneidad, inversión, perioricidad, duración, interceptación, puntería...)”.

*“El cuerpo imagen y percepción:* El progreso en la elaboración de las percepciones espaciales y temporales se produce, primero concretando el espacio inmediato en nociones topológicas (arriba-abajo, delante-detrás, izquierda-derecha, lejos-cerca, antes- después...) y elementos rítmicos y temporales de experiencia inmediata (ritmos básicos, antes/después, secuencias simples...)”. (Icarito, 2010a, párr. 2-3)

*“La importancia de las actividades rítmicas en el salón de clase:* La participación de todo el cuerpo en el proceso educativo es la premisa principal”.

“El niño(a) toma como punto de partida el conocimiento que tiene de las diferentes partes de su cuerpo y de los demás, pasando del movimiento global al segmentario y afirmando definitivamente el proceso de lateralización”.

“Tipos de Actividades Rítmicas: Bailes Folklóricos, Danzas sencillas, Juegos de expresión, Bailes sencillos individuales y grupales, Utilización del gesto y el movimiento como vehículo de comunicación, Gimnasia Rítmica”. (Icarito, 2010b, párr. 1-3)

#### **4.5. Actividades en contacto con la naturaleza**

“Desde las más sencillas a las más complejas pueden ser llevadas a cabo en un ambiente escolar, siempre que se tenga una buena preparación de la actividad, por varios factores, el primero es disminuir los riesgos y los imprevistos entre los participantes”. (Sanz, 2009, párr. 1)

“*El senderismo*: Es la práctica más sencilla que hay y en la que menos material hace falta para realizarla, dado que con la ropa deportiva habitual se puede realizar. Se trata de hacer salidas al campo con la intención de andar para conocer nuevos parajes o visitar los ya conocidos, sin ningún ánimo de competitividad. Puede practicar lo alumnos(as) de primaria y de secundaria indistintamente, lo único que cambia es el nivel de dificultad de la actividad”. (Sanz, 2009, párr. 2)

“*La acampada*: Es una actividad que puede ir acompañada del senderismo, o ser la actividad central para llevar a cabo una “Semana verde”, con diferentes actividades. Es una actividad comúnmente al aire libre que implica pasar una o más noches en una tienda, carpa o caravana, generalmente con el fin de "alejarse de la civilización", y disfrutar de la naturaleza. Es una actividad muy enriquecedora, que ayudará al alumnado a conseguir desarrollar algunas Competencias Básicas como la autonomía personal, así como asumir responsabilidades consigo mismo y con el resto de compañeros”.

“*La orientación*: Es la acción de ubicar, a veces en el horizonte un rumbo geográfico, principalmente el oriente (de ahí su nombre) el norte o también en el caso de usar un reloj para orientarse en el hemisferio norte, el sur, y con esto relacionar la rosa de los vientos en un lugar en particular. Otra forma de definir orientación es la forma en la que conocemos el espacio que nos rodea, guiándonos por unos puntos ya conocidos que actúan como referencia. Es importante comenzar a utilizarlo dentro de la primaria para ayudar a nuestro alumnado a adquirir una correcta percepción del espacio”.



*“La bicicleta de montaña: Es otra de las actividades más sencillas, y se pueden utilizar los mismos senderos o pistas que para el senderismo. Se puede utilizar en primaria y secundaria realizando las adaptaciones correspondientes a cada nivel”.*

*“La escalada: Es otra actividad que trata de superar obstáculos verticales o semiverticales, mediante la trepa, que es una actividad que viene reflejada en el currículum de Educación Física. Se puede llevar a cabo tanto en zonas preparadas para ello como son los rocódromos como en vías naturales. Esta actividad también se puede desarrollar en primaria y en secundaria, realizando las correspondientes adaptaciones curriculares”.* (Sanz, 2009, párr. 3-7)

*“Descenso de Barrancos: Es una actividad en la que hay que ser un gran conocedor de la zona que se va a recorrer y comprobar que los riesgos posibles son mínimos, puesto que una vez que te metes en un barranco la única salida se encuentra al otro extremo, hay muy pocos en los que existan vías de escape. En primaria se puede hacer la preparación para realizar un descenso”.*

*“Otras actividades que se pueden desarrollar en la naturaleza son: Paseos por los bosques cercanos a nuestro entorno, juegos de orientación el patio o parques cercanos, trepas en las espalderas o piedras cercanas a nuestro centro escolar, etc. lo que supone poder enseñar este tipo de actividades a nuestros alumnos(as), que de otra forma tendrían muy complicado conocerlos”.* (Sanz, 2009, párr. 8)

## **CAPÍTULO V.**

### **ORGANIZACIÓN DE LAS CLASES DE EDUCACION FISICA PARA PRIMARIA**

La organización, los recursos disponibles en las clases de Educación Física, de tal forma que el tiempo de trabajo y aprendizaje de los alumnos(as) sean óptimos es lo que se destacar aquí.

“Factores como el tiempo que se dedica a la presentación de objetivos y contenidos a la organización del material y de los alumnos(as) son fundamentales para que la clase y que no sea una pérdida de tiempo llamando la atención constantemente a los alumnos(as)”.

“En función de los objetivos, contenidos y características del grupo de alumnos(as), éstos se pueden disponer de una u otra forma para que el tiempo de aprendizaje sea eficaz. La variedad en la organización del grupo de alumnos(as) hace que ellos mismos se sientan más motivados a la hora de afrontar diversos contenidos y por tanto más dispuestos a cooperar entre sí”.  
(García, 2010, párr. 2-3)

“La organización de grupos y tareas existe desde el momento en que el profesor(a) se responsabiliza de su clase en un gimnasio, pista, o aula de trabajo y se ve implicado en un proceso de enseñanza”.

“Pero la realidad social ha cambiado, se ha vuelto más compleja y se han producido cambios que han afectado y han obligado a la pedagogía, a profundizar la investigación del proceso de enseñanza-aprendizaje y actualmente el paradigma educativo está centrado en la enseñanza (profesor), basado en la transmisión tradicional de conocimientos, a otro centrado en el aprendizaje (alumno), basado en la construcción de saberes y conocimientos”.  
(García, 2010, párr. 4-6)

### **5.1. La organización como recurso metodológico**

“La organización es un recurso que nos permite distribuir o disponer adecuadamente todos los elementos que configuran nuestra acción. Desde el punto de vista educativo, es un recurso didáctico que nos facilita la consecución de los objetivos propuestos y que favorece las actuaciones del profesor(a) y de los alumnos(as)”.

“Todos los recursos metodológicos que constituyen cada uno de los estilos de enseñanza utilizados en Educación Física, están interrelacionados entre sí, de forma que la organización de la clase condiciona e influye en la comunicación establecida entre el profesor(a) y los alumnos(a), en las interacciones socio-afectivas que se puedan producir y en el grado de motivación; en definitiva contribuye a una mejor consecución de los objetivos de enseñanza-aprendizaje”.

“Las decisiones que el profesor(a) debe tomar en relación con la organización de la clase, tanto en la programación de la sesión, como en su puesta en práctica deben tener presente las orientaciones metodológicas enunciadas en el diseño curricular base del área de Educación Física para la etapa de Primaria”. (García, 2010, párr. 8-10)

Y sus consideraciones por la Ministerio de Educación como:

*“La creación de un ambiente de clase adecuado y positivo:* una adecuada organización favorece el crear un clima de clase positivo, donde se propicien y mejoren las interacciones socio afectivas y aumente el nivel de motivación de la clase”.

*“El aprendizaje de los alumnos:* permite mayores posibilidades de asimilación, mejorando la participación e individualización de la enseñanza”.

*“Los recursos disponibles, materiales, espaciales y temporales:* consigue su optimización, aumentando y mejorando sus posibilidades de utilización, con las máximas condiciones de seguridad”. (García, 2010, párr. 12-14)

“Adecuada distribución del tiempo de clase, tanto de las sesiones (número de sesiones, estructuración o fases de la sesión y su duración), como de las actividades (tiempo de trabajo y descanso)”.

“La labor del profesor: una correcta planificación de la organización de la clase le permite un mejor control y seguimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje”.

“Por consiguiente, la organización es un recurso que nos facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje, mejorando las condiciones de seguridad, incrementando la participación de los alumnos, optimizando los recursos y facilitando el desarrollo de las actividades específicas de organización (recogida y colocación de material, disposición de los alumnos, etc.)”. (García, 2010, párr. 15-17)

## **5.2. Factores de organización**

### **5.2.1 El tiempo como factor de organización**

Todo está supeditado al tiempo. Usar adecuadamente el tiempo resultará efectivo y productivo en la clase de Educación Física

“*Tiempo de programa.* Lo asigna el Ministerio de Educación, es de una hora o cincuenta y cinco minutos, es decir la hora pedagógica”.

“*Tiempo útil o tiempo funcional.* La clase de Educación Física no dura una hora, ya que se pierde tiempo al principio como al final, en acceder a la instalación, y en ponerse el atuendo deportivo. Restando estos minutos nos queda el tiempo funcional, desde que el profesor comienza hasta que acaba la sesión”.

“*Tiempo disponible para la práctica.* Dentro del tiempo funcional, el profesor invierte una parte en explicar las actividades o en organizar el material. El tiempo que nos queda es la suma de lo que dura cada actividad”. (García, 2010, párr. 19-21)

*“Tiempo de compromiso motor.* Mientras se desarrolla una actividad, no todo el tiempo se está moviendo el alumno. El tiempo de compromiso motor es aquél que el alumno dedica a la práctica de las actividades físicas”.

*“Tiempo empleado en la tarea.* No todos los movimientos del alumno cumplen los objetivos de la sesión. El tiempo de compromiso motor que está directamente relacionado con los objetivos y aprendizajes deseados en la sesión, es el tiempo empleado en la tarea”.

“En consecuencia disponemos de”:

*“Tiempo funcional.* Depende mucho del contexto (distancia de la instalación), condiciones del vestuario). Debemos intentar que no fuese inferior al 80% respecto del tiempo de programa”.

*“Tiempo disponible para la práctica.* Debe ser razonable que estuviera entre 70-80% del tiempo funcional”.

*“Tiempo de compromiso motor.* Creemos que sobrepasar el 50% del tiempo disponible para la práctica, comienza a ser positivo”.

*“Tiempo empleado en la tarea.* Debemos intentar que esté por encima del 70% del tiempo de compromiso motor”.

“Por consiguiente con estos reajustes una clase normal de Educación Física tendría que durar”:

“60 minutos de tiempo de programa”

“50 minutos de tiempo funcional”

“35 minutos de tiempo disponible para la práctica”

“25 minutos de tiempo de compromiso motor”.

“16 minutos de tiempo empleado en la tarea”. (García, 2010, párr. 18-30)

### **5.2.1.1 Recurso para mejorar el tiempo**

La importancia del tiempo de aprendizaje requiere de más tiempo. Veamos otros recursos:

“(a) Tiempo de programa. Está reglamentado así por ministerio de Educación, el profesor no puede aumentarlo”

“(b) Tiempo útil o funcional. Motivar a los alumnos para que no tarden mucho tiempo en cambiarse y acceder a la instalación deportiva. Poner normas que limiten el tiempo de permanencia en vestuarios. Acortar tiempo de trámites administrativos como pasar lista. Poner la clase de Educación Física pegada al recreo, a primera hora o a última para aprovecharlas al máximo. Tener preparado el material a utilizar”.

“(c) Tiempo disponible para la práctica. Reducir el tiempo de presentación de actividades. Procurar que sea breve y clara. Reducir el número de actividades para no perder tiempo en explicarlas. Utilizar variantes de una misma actividad para que la reducción de actividades no suponga una pérdida de motivación. Conseguir un sistema de señales eficaz, para garantizar una menor pérdida de tiempo al presentar la siguiente actividad. Evitar desarrollar muchas actividades complejas. Tener organizados los grupos cuando vayamos a organizar competiciones por equipos”.

“(d) Tiempo de compromiso motor. Evitar organizaciones en filas y otras formas en las que el alumno esté parado en lugar de moverse. Proponer actividades adecuadas a las capacidades de los alumnos. Disponer de suficiente material para que la clase resulte participativa”.

“(e) Tiempo empleado en la tarea. Intentar que en la parte inicial de la sesión se realicen actividades relacionadas con los objetivos. Terminar con una actividad final global y motivadora que aglutine los aprendizajes desarrollados en clase. La parte fundamental de la sesión, debe durar siempre más que la parte inicial y final juntas”. (García, 2010, párr. 31-54)

### **5.2.2 La organización de los alumnos(as) en grupos de clase**

“El aprendizaje de los alumnos se desarrolla en un marco social. Esto supone unas relaciones sociales entre profesor y alumnos y de alumnos entre sí. Esta interacción individual-social nos lleva a afirmar que según como sea el escenario, cuestión de carácter organizativo y el proceso de escenificación de la enseñanza que evoca aspectos de carácter metodológico, así será la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje que se va a desarrollar”.

“La adopción de diferentes formaciones en las sesiones, responde a varias preocupaciones”:

“Ser más eficaz en nuestra intervención didáctica”.

“Ganar tiempo, para disponer de más actividad por parte de nuestros alumnos”.

“Garantizar la máxima seguridad en la colocación, desplazamientos y manipulaciones del material, así como en el trabajo de los diferentes aparatos”.

“Asegurar la calidad de la información que se emite, tratando de realizar una intervención pedagógica eficaz”.

“Facilitar la mejor visibilidad para los alumnos”. (García, 2010, párr. 55-61)

### **5.2.2.1 Modelos organizativos para agrupar a los alumnos**

“La organización de grupos en clase no siempre obedece a un asunto didáctico. Pueden surgir situaciones que por seguridad o por control, se debe agrupar al alumnado de una manera determinada”.

“En los modelos de organización, encontramos dos tipologías de agrupamiento de alumnos: homogéneos y heterogéneos o flexibles”. (García, 2010, párr. 62-63)

#### *Agrupamientos homogéneos*

“Este es un trabajo masivo: Los alumnos trabajan juntos, realizando las mismas tareas. La enseñanza masiva considera al

grupo clase como un todo homogéneo en el que el nivel de enseñanza se establece de acuerdo a las posibilidades de un hipotético alumno medio o tipo. Es útil para comunicaciones del profesor con todos los alumnos y para los comienzos de la actividad. Dentro del agrupamiento masivo podemos distinguir varios subgrupos”:

“(1) Formaciones rígidas: Todos los alumnos están orientados hacia el profesor sin ninguna relación entre ellos”.

“(2) Formaciones libres: Los alumnos tienen libertad en cuanto a la elección de su lugar de ubicación o evoluciones. Por esta característica, esta formación está más en sintonía con los movimientos de renovación pedagógica. Permite mayor comunicación entre los alumnos. Se distribuyen según su criterio, se trabaja en dispersión. Es complicada para grupos numerosos”.

“(3) Trabajo por grupos: Cuando la clase se subdivide en pequeños grupos por un tiempo más o menos largo. El profesor dirige a cada grupo y no a la clase en su conjunto. Los criterios de formación de los grupos están en función del motivo que haya inducido a adoptar la forma de organización”.

“(4) En función de los individuos: Grupos de aptitud o rendimiento o nivel de ejecución: pueden ser homogéneos (mismo nivel de rendimiento) o heterogéneos (diferente nivel de capacidades)”.

“(5) Grupos por afinidad: los grupos se forman valorando los aspectos emocionales. Prevalece la amistad, motivación o simplemente destacar o ganar en la actividad”.

“(6) Grupos decididos por el profesor: según criterios en las relaciones de grupo”. (García, 2010, párr. 64-75)

“(7) Grupos decididos al azar: mediante algún tipo de sorteo o método aleatorio, lo que puede dar lugar a grupos excesivamente homogéneos o heterogéneos”.



“En función de su estabilidad en el tiempo”:

“(1) Grupos permanentes o estables: se constituyen para un período largo de tiempo”

“(2) Grupos variables: se forman en función de las actividades”.

“(3) Grupos espontáneos: surgen de manera puntual”.

“En función de la actividad”:

“(1) Actividad libre: cada grupo trabaja independientemente en tareas idénticas o diferentes. La intervención del profesor consiste en ajustar la duración del trabajo y organizar racionalmente la ocupación de los espacios y la utilización del material”.

“(2) Actividad paralela: todos los grupos trabajan las mismas tareas”

“(3) Actividad alternada: trabajan tareas diferentes y en espacios diferentes. El cambio se hace después de un tiempo dado”.

“(4) Actividad por talleres: trabajo paralelo o alternado en diferentes emplazamientos. El cambio de taller (estación) se realiza después de haber conseguido un cierto resultado”.

“(5) Actividad en circuito: se trabaja por estaciones según criterios de intensidad o tiempo previamente diseñado por el profesor”.

“Trabajo por parejas”: (García, 2010, párr. 76-87)

“La organización se hace libremente o según las indicaciones del profesor. Puede utilizarse en el sentido antes explicado de trabajo masivo (tratamiento de todo el grupo como si de un solo alumno se tratara) en cuyo caso la pareja no es más que una exigencia de la tarea; como individualización de la enseñanza (ofreciendo niveles de resultados diferentes o modificando la intensidad de los ejercicios según las posibilidades de los alumnos, asegurando la integración o la consecución de las

adquisiciones, en ese caso esta modalidad es una variante del trabajo por grupo; o como medio de evaluación, integrando a los alumnos en la evaluación formativa”.

“Trabajo individual”:

“Se ofrece al alumnado la posibilidad de seguir un ritmo personal de trabajo diferenciado el de sus compañeros. El alumno de enfrenta de forma aislada con el objeto de aprendizaje durante un periodo de tiempo. El progreso es guiado por un proceso evaluativo realizado por el profesor y por el alumnado. El profesor es un recurso y una ayuda para resolver las dificultades de aprendizaje de los alumnos”. (García, 2010, párr. 88-90)

*Agrupamientos heterogéneos o flexibles*

“Estos modelos de agrupamientos flexibles, ordenan los alumnos a partir de criterios de aprendizaje. El valor dominante es que los alumnos del grupo tengan la capacidad y la motivación para desarrollar eficazmente el aprendizaje que se propone. Los agrupamientos flexibles deben ser varias con frecuencia en el tiempo. La idea fundamental del agrupamiento flexible es que se trata de un recurso estratégico en el que la organización escolar se dota a fin de crear escenarios de aprendizaje útiles y prácticos en que cada alumno progresa adecuadamente organizado”. “Dentro de este modelo, podemos distinguir dos tipologías básicas”. (García, 2010, párr. 91-92)

“(1) Agrupamiento flexible parcial. Los alumnos en algunas actividades están agrupados de manera homogénea y en otras, de manera flexible, en función de sus niveles de aprendizaje”.

“(2) Agrupamiento flexible total. Los alumnos están distribuidos en diferentes grupos en todas las actividades en función de sus dificultades y sus niveles de aprendizaje. La composición de los grupos cambia en el tiempo”. (García, 2010, párr. 93-96)

*El trabajo en grupo: aprendizaje cooperativo*

“Los métodos de aprendizaje cooperativo son estrategias de instrucción, sistemáticas y estructuradas, que se pueden usar en distintas edades y materias escolares”.

“El profesor organiza la clase en grupos de aprendizaje (de cuatro a seis alumnos), de forma que cada uno de ellos sea en lo posible una representación de lo que es la clase en general, es decir, que en cada grupo haya alumnos de diferente nivel de rendimiento, de sexo opuesto, de distintas razas o grupos sociales y en los que puedan estar alumnos con necesidades educativas especiales, si los hay”.

“Todos estos métodos comparten la idea de trabajo conjunto de los alumnos con la finalidad de aprender y todos los componentes del grupo son co-responsables del aprendizaje propio en conjunto”.

“El trabajo asignado al grupo debe estar altamente estructurado y de esta forma, por ejemplo, han de conocerse de antemano los objetivos a conseguir por el equipo y los criterios de evaluación preestablecidos”. (García, 2010, párr. 97-100)

#### **5.2.2.2 Disposición y desplazamiento de los alumnos sub grupo**

“Para la distribución de los alumnos en el espacio y sus desplazamientos, existen una serie de condicionantes entre los que podemos destacar las características de los espacios disponibles para la práctica y su adecuación atendiendo al número de alumnos y el contenido de enseñanza”. (García, 2010, párr. 101)

Por ejemplo:

*“En función de quién decida la organización”:*

“- Prescritas, también denominadas como disposición orientada o impuesta. Este tipo de disposición es determinado por el profesor con el objeto de agilizar el tiempo disponible para la práctica, así como reducir el tiempo de transición;

mejorar la utilización del espacio y de los materiales, manteniendo las máximas condiciones de seguridad”.

“- Libres: este tipo de disposición en la que los alumnos van a decidir el lugar de realización de la actividad así como su desplazamiento, es muy adecuada cuando existe un cierto grado de responsabilidad de los alumnos y una buena integración y tolerancia dentro del grupo”.

*“En función de su localización en el espacio”:*

“Para la ubicación y desplazamiento de los grupos, disponemos de varios tipos de formaciones, según las circunstancias, el número de alumnos y el equipamiento de que se dispone”.

“- Formaciones frontales”:

“En este tipo de formación, todos los alumnos realizan simultáneamente los ejercicios. La formación frontal tiene múltiples aplicaciones, especialmente en gimnasia, atletismo y deportes de equipo”.

“Los alumnos se colocarán en filas o en líneas. Esta formación ofrece varias ventajas”: (García, 2010, párr. 102-110)

“Permite la práctica simultánea de todos los alumnos”.

“El profesor puede ejercer una influencia directa en los alumnos, ya sea durante el aprendizaje”

“La detección de las faltas de ejecución de los alumnos es más fácil y rápida”.

“Ofrece posibilidades de aplicación a todos los niveles, tanto de edad como de rendimiento”.

“Por el contrario esta formación limita las interacciones entre el profesor y sus alumnos, reduciendo la libertad de evolución de los últimos”.

“- Formación frontal en hilera”

“Es hilera cuando un alumno está colocado detrás de otro que le da la espalda”

“- En la hilera predomina el fondo”.

“Según el número de alumnos y las dimensiones del local, el profesor formará tantas hileras como sea preciso, de tal forma la cabeza de cada hilera esté situado en una línea teniendo a los otros a sus costados. Según las hileras de que conste el grupo, la formación resultante será en columna de a dos, tres, cuatro, etc. según tenga una, dos, tres, o cuatro hileras respectivamente”.

“- Formación frontal en fila”

“Tenemos esta formación cuando los alumnos están colocados unos al costado de otros. En esta formación el eje de los hombros coincidirá con el de la fila”.

“Los alumnos se pueden alinear por el alumno de su izquierda o por el de su derecha”.

“Varias filas colocadas paralelamente, una tras de otra, dan lugar a la formación en línea”.

“- Formaciones desplegadas”.

“De la formación en hilera o de a uno, se puede pasar a otro tipo de formaciones estando previamente numerados los alumnos”.  
(García, 2010, párr. 111-125)

“El despliegue más utilizado es el de “abrir hileras y desplegar”, estando la clase inicialmente formada en columna de a tres”.

“Un cambio de dirección de 90° permite transformar el despliegue en otra formación del mismo tipo, pero mejor agrupada a la realización de algunos ejercicios”.

“- Formaciones frontales en desplazamientos”

“Se emplean para cuando se trabaja con determinado material (aparatos gimnásticos, etc). y para el trabajo del aprendizaje de técnicas deportivas”.

- “Formaciones en ola”

“Tienen su aplicación en la realización de ejercicios en serie, con o sin interrupción”.

“Por ejemplo, contamos con cuatro grupos. La base de la salida se encuentra a la izquierda y la de la llegada a la derecha del diagrama. El grupo A está a punto de comenzar el trabajo, el grupo B está preparado, el grupo C está en la fase de recuperación y el D está finalizando el trabajo”.

“Si las distancias y los ritmos están bien regulados, no se producirán interrupciones en el trabajo, ni paradas en la marcha de regreso de las contra-olas; la progresión se verificará de forma continuada”.

“- Formaciones en círculo y en cuadrado”

“Suelen emplearse con mucha frecuencia en los juegos tradicionales. Su empleo en gimnasia sirve para romper la monotonía de las formaciones frontales”.

“Ofrecen algunos inconvenientes en el momento de la demostración de los ejercicios”.

“Pueden orientarse hacia el interior o hacia el exterior”.

“Las formaciones en semicírculo aseguran la equidistancia de todos los alumnos con respecto al profesor”.

- “Formaciones dispersadas”. (García, 2010, párr. 126-139)

“Se deja al alumno libertad total para desplazarse y ocupar el espacio que desee. Ofrece muchísimas más ocasiones de comunicación entre los alumnos y suele presentar ciertas dificultades de control de los mismos”. (García, 2010, párr. 140)

### **5.2.3 Posición del profesor**

“La posición del profesor(a) durante la realización de los ejercicios genera gran importancia. El profesor(a) deberá tener en todo momento una visión del conjunto de la clase, incluso cuando esté ayudando o asegurando un ejercicio en cualquier actividad, permitiendo la existencia de una buena comunicación con el grupo y que por tanto no se produzcan interferencias en la presentación de las tareas propuestas”.

*“Fuera del grupo.* El profesor se coloca en una posición en la que controla a toda la clase. Por ejemplo, al dar la información inicial, al ofrecer algún conocimiento de los resultados grupales o cuando quiere observar cómo es la participación haciendo un “barrido con la mirada””.

*“Dentro del grupo.* El profesor evoluciona por el interior de los grupos. Por ejemplo, cuando proporciona conocimiento de los resultados individual o cuando quiere aumentar la motivación y participa con los alumnos(as)”.

“No debe abusar el profesor de ninguna posición determinada; por el contrario debe buscar una evolución equilibrada en función de la edad de los niños(as) o del tipo de sesión”. (García, 2010, párr. 141-144)

#### **5.2.4 Organización de los materiales y los espacios**

“Los equipamientos e instalaciones existentes en los centros educativos condicionan en gran medida las posibilidades de trabajo de determinados contenidos y el diseño de tareas de enseñanza-aprendizaje (tipos de actividad y su organización), por lo cual, los materiales y espacios utilizados deben favorecer la máxima participación de los alumnos y sobre todo mantener las máximas condiciones de seguridad”.

“Para un buen proceso de enseñanza-aprendizaje, es necesario la creación de un adecuado ambiente de aprendizaje, en el que influyen tanto los espacios deportivos como su adecuación mediante una correcta presentación y distribución de los materiales”.

“Previamente a la toma de decisión con respecto a la utilización de materiales y espacios, se debe analizar: las dotaciones e instalaciones existentes (cantidad y estado de conservación); la calidad de los recursos en cuanto a su adecuación a la edad de los alumnos y contenidos de Educación Física para Primaria; la seguridad de los materiales y espacios y sus posibilidades de utilización”.

“Las decisiones a tomarse en cuanto a la organización de actividades atendiendo al espacio y los materiales necesarios para su realización son las siguientes”:

“- Controlar y organizar adecuadamente el material y espacios utilizados en la práctica, determinando zonas de trabajo, zonas de desplazamientos o circulación o espacios de seguridad”.

“- Mantener la máxima seguridad de uso de los materiales y en los desplazamientos o acciones que se produzcan (direcciones de ejecución, tiempo de espera, protección de zonas de paso etc.)”.

“- Emplear de forma limitada el material durante la sesión intentando sacar provecho al recurso seleccionado y una menor pérdida de tiempo”.

“- Diseñar el momento de entrega del material, y si esta se va a producir, antes, durante o después de la explicación de la actividad, de la organización de los alumnos”. (García, 2010, párr. 145-152)

“- Prever el material y antes de su utilización, revisarlo”.

“- Establecer normas de transporte, colocación y recogida del material en la que se responsabilice a los propios alumnos y disponer de posibles materiales auxiliares que ayuden a su traslado o almacenamiento”.

“La organización del entorno de aprendizaje (tanto de los espacios como de los materiales), cobra una mayor relevancia en atención a las posibles necesidades educativas especiales que puedan existir en la clase de Educación Física. En este sentido y teniendo en cuenta el tipo de discapacidad existente, la supresión de barreras arquitectónicas, las disposiciones adecuadas de materiales, la determinación de zonas de trabajo, de paso, el tipo de material a utilizar, etc., son condiciones imprescindibles para favorecer los procesos de enseñanza-aprendizaje”. (García, 2010, párr. 153-155)

## **5.2.5 La seguridad como factor de organización**

### **5.2.5.1 En función de los alumnos**



“Durante el control de la ejecución, tener en cuenta sus características y respetar sus limitaciones motrices”.

“Evitar sobrecargas de actividad y distribuir correctamente tiempos de descanso e intensidades”.

“Formar grupos adaptados a las diferencias individuales y progresar de forma adecuada”. (García, 2010, párr. 157-159)

#### **5.2.5.2 En relación con la información**

“Dar información suficiente para que el alumno confíe en su participación y posibilidades de éxito (seguridad psicológica)”.

“Indicar posiciones corporales correctas de ejecución”.

“Informar y controlar la indumentaria y condiciones higiénicas adecuadas (zapatillas, ropa, adornos, cabello, etc.)”.

“Advertir sobre el uso correcto del material y normas básicas para la ejecución de una actividad (desplazamientos, separaciones, reglas)”. (García, 2010, párr. 161-64)

“Informar a los alumnos de cómo pueden colaborar en las ayudas a los compañeros”.

“Enfatizar las normas o reglas que más directamente están relacionadas con la seguridad en las tareas que impliquen un mayor riesgo”.

“En relación con la organización de los alumnos, materiales y espacios”

“Evitar aglomeraciones o esperas duraderas durante la práctica”.

“Determinar zonas específicas, amplias y bien delimitadas para la realización, inicio y finalización de los ejercicios”.

“Proteger zonas de paso o caída (en tareas de saltos, equilibrios, etc.)”.

“Separar suficientemente los ejercicios, sobre todo cuando implique uso del material”.

“Realizar la práctica de forma organizada, en la misma dirección y sentido para evitar choques”.

“Realizar las ayudas necesarias en aquellas actividades que puedan implicar riesgo, lo cual es responsabilidad del profesor”. (García, 2010, párr. 165-173)

### **5.3. Organización de las actividades**

“En relación con las tareas propuestas el profesor(a) puede tomar una serie de decisiones entorno a la organización de la actividad” (García, 2010, párr. 174):

#### **5.3.1 Su forma de ejecución.**

“En este sentido podemos determinar si la forma de realización de las actividades va a ser”:

“Simultánea: todos los alumnos trabajan a la vez. 100% de actividad”.

“Alternativa: mitad del grupo trabaja y mitad descansa o ayuda. 50% de actividad y pausa”. (García, 2010, párr. 175-177)

“Consecutiva: Cada alumno participa y espera su turno de nuevo para entrar en actividad” (García, 2010, párr. 178).

#### **5.3.2 Su intensidad, duración y tiempo de descanso.**

“En adecuación a las características de los alumnos, el tipo de esfuerzo que suponga la propia actividad propuesta, el objetivo que persiga en cuanto a la fase de la sesión en la que se encuentra (animación, tema, vuelta a la calma) y las condiciones de realización de las mismas, se debe distribuir convenientemente estas variables y respetar el principio de dosificación y adecuación del trabajo”.

“Como orientación: Por término general las repeticiones en los ejercicios a manos libres de gimnasia estarán entre 8 y 20, siendo más abundantes las de los ejercicios cuya finalidad sea la coordinación motora, flexibilidad, agilidad y menores los que se dirigen a la obtención de fuerza y velocidad, como suele ser los saltos, flexiones y extensiones de brazos, etc.”.

“En la mayoría de los ejercicios, las repeticiones, cuando pasan de 20, pierden el valor en cuanto a la finalidad que persiguen pasando a ser de resistencia muscular para el segmento donde se aplica”.

“Cuando se utilizan aparatos, debido al aumento de la intensidad, las repeticiones suelen bajar”.

“Los ejercicios de abdominales merecen una consideración aparte; las repeticiones deben ser siempre abundantes y, cada vez que se pueda, de realización compleja”.

“En juegos y habilidades específicas se actúa de manera similar, buscando un mayor repertorio de tareas”. (García, 2010, párr. 179-184)

### **5.3.3 A mayor intensidad más trabajo.**

“El ritmo tendrá que dosificarse de acuerdo a la condición física del alumno. Se recomienda seguir el ritmo que impongan aquellos alumnos que tienen un rendimiento sobre la media del grupo”. (García, 2010, párr. 185)

### **5.3.4 Nivel de dificultad.**

“Ordenar progresivamente las actividades propuestas, partiendo de actividades conocidas o en la que el alumno ha obtenido respuestas exitosas, para desde ahí, ir aumentando la complejidad” García, 2010, párr. 186).

### **5.3.5 Niveles de motivación.**

“Otro factor que debe ser planificado y observado por el profesor(a) durante la realización de la sesión de Educación Física es el nivel de predisposición positiva hacia las actividades propuestas. Las tareas deben ser motivadores que posibiliten la participación plena y adaptada a las diferencias individuales”. García, 2010, párr. 187)

### **5.3.6 Nivel de seguridad en su realización.**

“Se consigue mediante el acondicionamiento del espacio y materiales, organizando la disposición de las actividades así como los desplazamientos o acciones que en ellas se realicen y estableciendo las ayudas que fuesen necesarias” García, 2010, párr. 188).

## **5.4. Una organización eficaz**

### **5.4.1 Personalidad del profesor**

“En el curso de Educación Física la personalidad del docente es variable y es muy importante, aunque en muchos casos no podamos controlarla. Por ejemplo, la edad influye indudablemente en la disciplina; los profesores maduros imponen más respeto que los jóvenes. También puede influir el sexo, el tono de voz, la estatura o la corpulencia”.

“A pesar de esto hay algunos aspectos que podemos cuidar para que esta variable sea más positiva”:

“Actitudes hacia la profesión. Si no transmitimos interés por lo que estamos haciendo, el alumno no se motivará y provocará problemas en clase”.

“Aptitudes relacionadas con la especialidad. Si el profesor de Educación Física no demuestra capacidades motrices, pierde credibilidad frente al grupo de alumnos”. (García, 2010, párr. 189-193)

“Imagen que el profesor ofrece a los alumnos. Puede ser el espejo de la personalidad”.

“Tener sinceridad, haciéndose respetar y transmitiendo credibilidad. Si no cumplimos lo que decimos, si no permitimos conductas groseras, conseguiremos que los alumnos nos respeten, y éste es el primer paso para conseguir una eficaz dirección de la clase”. (García, 2010, párr. 194-195)

### **5.4.2 Actividades**

“El docente tiene que motivar y conseguir que las actividades sean motivadores. De esta forma, los alumnos se concentrarán en participar y no en crear problemas. Algunos aspectos que podemos tener en cuenta para diseñar este tipo de actividades son”:

“Que sean significativas”

“Que produzcan el máximo tiempo de compromiso motor”.

“Que se presenten con todos los alumnos atentos”.

“Que el profesor estimule durante la actividad, animando a los alumnos”.

“Que dure el mayor tiempo posible, pero terminando antes de que los alumnos lleguen a aburrirse”.

“Que se controle a los alumnos y a los grupos con “barridas de mirada”.

“Crear un clima positivo”.

“El ejemplo de refuerzos positivos e intervenciones aprobadoras, favorecerá el clima positivo, y con éste el aprendizaje. De esta forma, la organización será más fácil y eficiente. El docente debe tener en cuenta que las intervenciones con objetivo afectivo son delicadas y su efecto varía en cada alumno”. (García, 2010, párr. 196-205)

### **5.4.3 Reglas de comportamiento claras**

“Es establecer normas y rutinas organizativas que deben cumplirse por encima de todo. Debemos enunciar la regla, explicarla y justificarla. Las circunstancias en las que podemos poner normas son diversas”:

“En la utilización de los vestuarios”.

“En la organización del material”.

“En la puntualidad”.

“Durante las explicaciones de las actividades”.

“Durante la realización de las tareas”.

“Uno de los recursos más recomendables para mejorar el control de la clase es poseer un sistema de señales claro”. (García, 2010, párr. 206-212)

### **5.4.4 La organización como factor de gestión**

“La planificación y la organización de la clase sobre posibles respuestas de los alumnos a las actividades propuestas son muy importantes. La organización puede propiciar actitudes favorables de los alumnos acordes con lo indicado en la clase, pudiendo evitar la aparición comportamientos no deseados. Esto es importante sobre todo cuando los comportamientos puedan convertirse en problemas de disciplina o de inseguridad en la práctica”.

“Acciones organizativas para evitar comportamientos no apropiados”:

“Control de la actividad inicial”.

“Empezar la clase rápidamente y a la hora prevista”.

“Utilizar un método que economice el tiempo para pasar lista”.

“Enseñar las señales y las rutinas para captar la atención, reunirse y dispersarse”.

“Utilizar una enseñanza proactiva dando directrices, incitaciones y demostrando entusiasmo”.

“La expectación es una formulación por parte del profesor(a) de un proceso o de un resultado esperado”.

“Utilizar una gran cantidad de emisor – receptor específicos e interacciones positivas”. (García, 2010, párr. 213-222)

“Evitar los retrasos e interrupciones”.

“Utilizar un juego de organización para obtener resultados rápidos”.

“El fin de la organización es la no intervención por parte del profesor en este tipo de actividades, puesto que esto significaría que los alumnos habrían adquirido un grado de autonomía y auto responsabilidad suficiente como para que su trabajo estuviese centrado en las tareas propuestas independientemente de sus condiciones de práctica”.

“Fundamentalmente la labor del profesor consiste en la planificación y anticipación de situaciones de enseñanza que pudiesen beneficiar o dificultar la consecución de los objetivos propuestos y orientar a los alumnos hacia los planteamientos que se consideran más adecuados. La intervención organizativa del profesor está justificada siempre y cuando exista una falta de responsabilidad en nuestros alumnos, problemas de comportamiento o de inseguridad en la práctica; sin embargo, la toma de decisión de los diferentes aspectos organizativos debe ser tomada bilateralmente y considerarlos como un recurso de enseñanza y nunca como un fin en sí mismo”. (García, 2010, párr. 223-226)

## CONCLUSION

PRIMERA: Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la Educación Primaria, porque ella como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuye también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura.

SEGUNDA: Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente, se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización, que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura.

TERCERA: La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha sugerido en sus Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la salud que para poder disfrutar plenamente de una buena salud tanto física como mental, es importante que los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años practiquen alguna actividad física de intensidad media-alta durante al menos 60 minutos al día.

## REFERENCIAS

- Blog Educación Física. (2009). *Competencias Motrices*. Obtenido de <http://edufis72.blogspot.com/2009/06/competencias-motrices.html>
- Blog Educación Física. (2010). *La Educación Física en el Nivel de Primaria*. Obtenido de <https://yesi2010.wordpress.com/la-educacion-fisica-en-el-nivel-de-primaria/>
- Blog Educación Física. (2018). *¿Qué es la educación física desde el punto conceptual y personal?* Obtenido de <http://educacionfisicaarv511.blogspot.com/2018/03/que-es-la-educacion-fisica-desde-el.html>
- Blog El Deporte. (2015). *El deporte*. Obtenido de <http://eldeporteandre2015.blogspot.com/2015/03/el-deporte.html>
- Blog Gobierno de Canarias. (s.f.). *Objetivos del área de Educación Física*. Obtenido de <http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/jacodeb/el-area-de-educacion-fisica-en-educacion-primaria/objetivos-del-area/>
- Blog Juegos Integrales de Preescolar. (2013). *Importancia de juegos cooperativos*. Obtenido de <http://juegosintegralesdepreescolar.blogspot.com/2013/09/importancia-de-juegos-cooperativos.html>
- El Blog de los Juegos Tradicionales. (2019). *Los Juegos Tradicionales*. Obtenido de <https://elblogdelosjuegostradicionales.blogspot.com/2019/05/los-juegos-tradicionales-hay-juegos.html>
- Fresneda, C., Herrera, A., & Álvarez, H. (2013). La Educación Física universitaria: una actualidad con perspectivas. *Efdeportes*, 17(178).
- García, J. (2010). Aspectos organizativos de la clase de educación física. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 2(11).
- Gobierno de México. (2011). *Programas de Estudio - Educación Física*. México, D.F.: Gobierno de México.
- Icarito. (2010a). *Actividades rítmicas*. Obtenido de <http://www.icarito.cl/2010/03/68-8853-9-actividades-ludicas-ritmicas-y->



recreativaseiplvt4nqezlfgqe5qnjndqusgafqjcnfv5hfk5xtj7qs75coes0oj7ht07q.shtml/

Icarito. (2010b). *Actividades lúdicas, rítmicas y recreativas*. Obtenido de <http://www.icarito.cl/2010/03/68-8853-9-actividades-ludicas-ritmicas-y-recreativas.shtml/>

Larrosa, D. (2016). *Coordinación y ritmo*. Obtenido de abc: <https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/coordinacion-y-ritmo-1533417.html>

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España. (2014). Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero. «BOE» núm. 52, de 1 de marzo de 2014. [Por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria]. Madrid, España.

Muñoz, D. (2008). El juego como actividad de enseñanza-aprendizaje. *Efdeportes*, 13(126).

Pérez, E. (1998). Juegos cooperativos: juegos para el encuentro. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 3(9).

Pérez, J. (2012). Análisis de los objetivos de Educación Física en la etapa de Primaria. *Efdeportes*, 17(169).

Pérez, J., & Merino, M. (2008). *Concepto de recreación*. Obtenido de Definición de: <https://definicion.de/recreacion/>

Pérez, J., & Merino, M. (2012). *Definición de deporte*. Obtenido de Definición de: <https://definicion.de/deporte/>

Sanz, J. (2009). Actividades que podemos practicar en el medio natural. *Efdeportes*, 14(132).

Significados. (2019). *Significado de Educación física*. Obtenido de Significados: <https://www.significados.com/educacion-fisica/>

Tu Gimnasia Cerebral. (s.f.). *Qué es la Educación Física - Actividades y Beneficios*. Obtenido de Tu Gimnasia Cerebral: <http://tugimnasiacerebral.com/gimnasia-cerebral-para-ni%C3%B1os/que-es-educacion-fisica-y-cuales-son-sus-actividades>

## EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL PRIMARIA

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>5%</b>	<b>4%</b>	<b>0%</b>	<b>3%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>www.eumed.net</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>www.efdeportes.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>programas.unsl.edu.ar</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>4</b>	<b>repository.ut.edu.co</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universidad Catolica de Santo Domingo</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universidad de Nebrija</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>recreacion703.blogspot.mx</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>www.serpadres.es</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>

9	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia	<1%
Trabajo del estudiante		
10	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja	<1%
Trabajo del estudiante		
11	Submitted to UNIBA	<1%
Trabajo del estudiante		
12	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes	<1%
Trabajo del estudiante		

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo