

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Estrategias lúdicas en el aprendizaje del área de Educación Física**

**Trabajo Académico**

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física.

Autor.

**Pepe Marcelino Gil Solano**

**Jaén – Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Estrategias lúdicas en el aprendizaje del área de Educación Física

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Jaén – Perú

2020

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Estrategias lúdicas en el aprendizaje del área de Educación Física

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido  
y forma

Pepe Marcelino Gil Solano. (Autor)

Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor)

**Jaén – Perú**

**2020**



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Juén, a diecinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Brucamoros, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar Calixto la Rosa Feijoo, Coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Aña (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: **"Estrategias lúdicas en el aprendizaje del área de Educación Física"** para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **PEPE MARCELINO GIL SOLANO**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **18**.

Por tanto, **PEPE MARCELINO GIL SOLANO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

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

  
Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Figuería Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Aña  
Vocal del Jurado

**DEDICATORIA.**

*Este trabajo lo dedico en especial a mis hijos Erik y Araceli Gil Cueva, quienes son mi inspiración para seguir ascendiendo y de igual forma un agradecimiento especial a mi esposa por saber comprender los malos y buenos momentos que venimos pasando por querer superarnos cada día.*

*Pepe Marcelino Gil Solano*

## INDICE

<b>DEDICATORIA.</b>	<b>5</b>
<b>ÍNDICE.</b>	<b>6</b>
<b>RESUMEN.</b>	<b>7</b>
<b>ABSTRACT.</b>	<b>8</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>9</b>
<b>CAPITULO I. MARCO TEÓRICO DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>11</b>
1.1 Historia de la Educación física	11
1.2 Concepto general de la materia	12
1.3 Importancia en la escuela	12
1.4 Fines y objetivos de la educación física	14
<b>CAPITULO II. DEPORTE</b>	<b>17</b>
2.1. Historia del deporte	17
2.2. Concepto del deporte	18
2.3. Beneficios del deporte	18
<b>CAPITULO. III. PROCESOS DE APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>25</b>
3.1. Perfil del docente de educación física	25
3.2. Aprendizaje en educación física	26
3.3. Tareas docentes en proceso enseñanza-aprendizaje	27
3.4. Habilidades abiertas y cerradas	29
<b>CAPITULO IV. CAPACIDADES FISICAS</b>	<b>33</b>
<b>4.1. Capacidades físicas condicionales</b>	<b>33</b>
<b>4.2. Las capacidades físicas coordinativas</b>	<b>35</b>
<b>4.3. Fundamentación científica de la educación física</b>	<b>37</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>38</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>39</b>
<b>REFERENCIAS CITADAS</b>	<b>40</b>

## **RESUMEN.**

La asignatura de educación física, en los últimos años esta adquiriendo un papel muy importante en el desarrollo de la vida del hombre, cada vez existe una gran necesidad por la prevención de la salud y conservación de la vida saludable, para ello se entiende que el ser humano debe realizar todas las actividades que ayuden a prevenir enfermedades que están relacionadas con la falta de actividades físicas, para ello es muy valioso que se imparta desde la escuela acciones y actividades que ayuden a ser parte de la conciencia humana como parte fundamental en las actitudes para afrontar los problemas relacionados con las enfermedades ocasionadas por estrés o vida sedentaria. El presente trabajo es un aporte para tener como fuente de información para estudiantes u docentes en el área de educación física, para la elaboración se ha hecho un análisis de fuente de información que luego han sido convertidas en texto como aportes elementales.

**Palabras claves.** Educación, conciencia, Buenas prácticas para vida saludable.

## **ABSTRAC.**

The subject of physical education, in recent years is acquiring a very important role in the development of man's life, there is a great need for health prevention and conservation of healthy life, for this it is understood that the The human being must carry out all the activities that help prevent diseases that are related to the lack of physical activities, for this it is very valuable that actions and activities are taught from the school that help to be part of the human conscience as a fundamental part in the attitudes to deal with problems related to diseases caused by stress or sedentary life. The present work is a contribution to have as a source of information for students or teachers in the area of physical education, for the elaboration an analysis of the source of information has been made, which has then been converted into text as elementary contributions.

**Keywords.** Education, awareness, Good practices for healthy living.



## INTRODUCCIÓN

Las clases de educación física comprometen al individuo a una práctica habitual y sistemática, a una planificación propia de las actividades físicas, prepararlo físicamente, mejorar sus experiencias motrices y su calidad de movimiento, enmarcar al ejercicio en una acción saludable, al momento de la participación sin inhibiciones y a la incursión y desarrollo de la expresión corporal.

Pueden ser un medio ideal para fomentar el compromiso deportivo de la persona, favoreciendo la creación de estilos de vida activos y saludables que perduren a lo largo de toda la vida. La Educación Física hace su aporte a la formación integral de las personas y se fundamenta en la idea de que el cuerpo y el movimiento constituyen dos dimensiones significativas en la construcción de la identidad personal, esenciales en la adquisición de saberes sobre sí mismo, sobre el medio físico y sobre el medio social.

“La Educación Física se ocupa de la educación del cuerpo y del movimiento, entendiendo que educar el cuerpo es educar a la persona en su totalidad.”

La enseñanza de esta asignatura está estrechamente relacionada con la promoción de la salud. Es necesario abordar y enseñar de forma explícita y sistemática esta relación.

La enseñanza de la Educación Física debe promover que el individuo continúe realizando actividad física más allá del ámbito y la etapa en la que se encuentre. Esto requiere ofrecer propuestas potencialmente placenteras, significativas y valiosas.

Crear en los individuos tengan estilos de vida activos y saludables que favorezcan la práctica físico-deportiva debería ser una de las prioridades dentro del sistema educativo, dado que el deporte tiene una importante presencia en la vida diaria.

Para el presente trabajo se han planteado los siguientes objetivos:

### **Objetivo general.**

Analizar las estrategias como medio de enseñanza en el área de educación física.

**Objetivo específicos.**

- Describir aspectos importantes de las definiciones conceptuales en educación física.
- Describir aspectos importantes en el deporte.
- Describir el proceso de aprendizaje en educación física
- Describir aspectos importantes de las capacidades físicas.

El contenido del trabajo, está dado de acuerdo a los capítulos planteados, así mismo se dan a conocer las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

## CAPITULO I

### MARCO TEÓRICO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

#### 1.1. Historia de la Educación física.

Antiguamente la educación física consistía en hacer gimnasia para aumentar la fuerza, agilidad, flexibilidad y resistencia. Para los griegos la gimnasia era un medio para mantener la salud y funcionalidad del cuerpo.

En la prehistoria, el hombre practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad y sobrevivir, a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía.

En Grecia, el fin de la educación física era formar hombres de acción.

En Esparta se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó Palestral.

En cuanto a Roma, la educación física era muy parecida a la espartana, ya que el protagonista era el deportista.

El primero en proponer ejercicios específicos para cada parte del cuerpo y utilizar el pulso como medio para detectar los efectos del ejercicio físico fue Galeno.

Durante la época Visigoda, ya se practicaban deportes tales como: lucha, saltos, lanzamiento de jabalina y esgrima.

La gimnasia moderna nació a principios del siglo XIX en Suiza y Alemania con deportes como: saltos, carreras y luchas al aire libre, natación, equilibrio, danza, esgrima, escalamiento y equitación. En Inglaterra nacieron el fútbol, el rugby, el cricket y los deportes hípicas. A fines del siglo XIX nacen los deportes de velocidad, tales como el ciclismo y el automovilismo, los cuales combinan la habilidad física con la eficiencia mecánica.

La educación física como hoy la entendemos, se origina a través de las actividades físicas que el hombre trató de sistematizar en la antigüedad para mejorar

su condición física para la guerra. A fines del siglo pasado las escuelas e institutos de formación de profesores de educación física alcanzaron un nivel universitario

## **1.2. Concepto general de la materia**

Enfocada a la promoción y desarrollo de las capacidades humanas. Es un proceso de ayuda al ser humano en esa búsqueda necesitada de mundos más abiertos con los que establece contacto; es la ayuda al diálogo con la vida, desarrollando las facultades que para ello existen en potencia.

El contenido de la asignatura está referido a conocer el origen de las diferentes concepciones que hoy en día prevalecen de Educación Física. La orientación de la práctica que la actividad física estuvo determinada la realidad de cada contexto geográfico y necesidades de la sociedad en cada época, fundamentalmente a la sobrevivencia, a la defensa de las agresiones y de costumbres, de dominio y poder, de la estética corporal y su relación con la vida social, de recrearse, de mantener un estado saludable, el desarrollo de los ámbitos de la persona.

La Educación Física ha pasado por diferentes concepciones, y se le ha asignado funciones y objetivos diferentes a lo largo de la historia. De una manera general se podría señalar que:

- Entendida como uso del cuerpo y transmisora de hábitos ha existido siempre.
- Como disciplina escolar se inicia en el Renacimiento, aunque es más tarde cuando Jean Jacques Rousseau, la concibe como un medio de la educación integral.
- Como ciencia que implica un método, comienza a desarrollarse durante el siglo XIX

La finalidad de la educación es, pues, la perfección humana, dicho de otra manera ayudar a cada individuo a sacar de sí mismo todo aquello para lo que está capacitado.

## **1.3. Importancia en la escuela**

La educación física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para una educación básica. Esta se constituye

como una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada desde una edad temprana, ya que hará en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas muy esenciales para su vida diaria y como un proceso para su proyecto de vida.

A través de esta asignatura, la persona expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Es por eso que debe haber una variación de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

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

Diferentes estudios demuestran como la práctica de la actividad física y deporte, con una metodología específica que promocióne los valores, puede servir como herramienta para la mejora de la responsabilidad personal y social.

La realización de ejercicio físico de forma continuada producirá una adherencia a dicha práctica deportiva, la cual contribuirá a que los alumnos sean más activos a lo largo de sus vidas. Este resultado puede producirse, entre otros motivos, con una orientación a la tarea durante las clases de educación física, es decir, que implementen fuentes internas para juzgar su competencia, ya que esta predice principalmente la competencia del alumnado y, además, proporciona una satisfacción y diversión que hace que el alumnado considere más importante y útil la asignatura.

Seguramente, casi ninguno de nuestros futuros alumnos va a ser un deportista con un fichaje millonario, ni el deporte será su media de vida. Pero una actividad física adecuada posibilitará desarrollar plenamente su actividad cotidiana, sin sufrir dolores

de espalda mientras trabaja en la oficina, o un incesante cosquilleo en las piernas por problemas de circulación, o unas varices por estar mucho tiempo de pies.

Un tiempo adecuado de actividad física correcta, complementa de la mejor forma posible el desarrollo integral de las personas, tanto de la perspectiva mental como corporal, debiendo adecuar los minutos de estudio, con los que son necesarios para el juego o el deporte.

Sin duda la importancia de la enseñanza de la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. Al respecto, aseguran: "Es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento"; "con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo"; "porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, etc."; "mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales".

#### **1.4. Fines y objetivos de la educación física**

En el contexto del desarrollo del conocimiento, la educación física construye sus propios fines, los cuales serán mencionados a continuación:

- A través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.
- Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.
- Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.

- Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos; que sea investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.
- Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.

El logro de estos fines exige un enfoque curricular que impulse los procesos que se desarrollan en el estudiante y analice permanentemente los resultados, determine el carácter y uso de las prácticas sociales, y precise las competencias para el desempeño del estudiante en un determinado contexto.

Definiendo de manera clara los siguientes objetivos, formulados de manera que tengan un resultado alcanzable:

- Capacidad de autoevaluarse y de comprender que la configuración de su destino personal se construye sobre la elección de valores que lo trascienden.
- Organizar su conducta mediante la internalización de valores optados.
- Lograr una adecuada capacidad de adaptación psicomotriz y una correcta utilización de su cuerpo en situaciones cambiantes.
- Conocer sus propias características y necesidades, así como la influencia que el medio ejerce sobre él y adquiera hábitos que protejan su salud personal y la de los demás.
- Ser capaz de estructurar su percepción con los grados de discernimiento y complejidad acorde con su edad.
- Alcanzar el dominio de las operaciones concretas y se inicie en el pensamiento operativo formal. Desarrolle su capacidad creadora y experimente el poder y la satisfacción de realizar un trabajo expresivo, personal y espontáneo.
- Adquirir una actitud positiva hacia las manifestaciones estéticas y sea capaz de apreciar la belleza en la naturaleza y en el arte.

Adquiera el gusto y el hábito de la lectura inteligente y actúe crítica y selectivamente frente a los medios sociales de comunicación.

- Adquiera conciencia de la necesidad de educarse permanentemente para poder actuar en una sociedad en cambio.

- Desarrolle actitudes de cooperación y de convivencia democrática e internalice pautas de conducta que le permitan integrarse en los distintos grupos de la sociedad.
- Desarrolle las virtudes cívicas fundamentales para los ciudadanos.
- Adquiera una actitud positiva hacia el trabajo.
- Desarrolle intereses y aptitudes que posibiliten una futura decisión de vocaciones.



## **CAPITULO II.**

### **DEPORTE**

#### **2.1. Historia del deporte**

La práctica de ejercicio se ha realizado desde la antigüedad, no obstante la iniciación de programas de ejercicio con una prescripción rutinaria se remota a la Grecia antigua.

Galeno recomendaba programas en los que se aconsejaba alternar ejercicios vigorosos con otros más suaves, y rápidos con más lentos. Practicar ejercicio bajo recomendación tenía una serie de prioridades; La salud era el objetivo principal, seguida por la estética, el culto a la propia imagen, y por último, la fuerza como expresión de supremacía y poder

El deporte en un invento del siglo XVIII, anteriormente solo se podía hablar de lo que era actividad física y juegos.

El deporte comenzó siendo una conducta inherente al hombre relacionado con necesidades fisiológicas, psicológicas e incluso utilitarias.

El deporte se tornó un poco más serio al pasar de actividades más o menos libres a situaciones reglamentadas y controladas por organizaciones oficiales, el aspecto competitivo pasó a ser el elemento principal y más importante para los que practican y para el público.

A medida que pasa el tiempo se le ha ido dando más importancia al deporte y se le ha dedicado más tiempo, dinero y esfuerzo.

El deporte es toda forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tienen por objeto la expresión o la mejora de la forma física y el bienestar mental, la formación social, relaciones o la obtención de resultados en la competencia en todos los niveles.

## **2.2. Concepto del deporte**

El deporte es un instrumento que ayuda a desplegar las condiciones básicas del educando como unidad bio-psico-social. Contribuye desarrollo educativo con elementos científicos y sus vínculos multidisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, biología, biodinámica, fisiología, entre otros.

Tiene una acción precisa en la conservación y desarrollo de la vida, además ayuda al ser humano a ajustar oportunamente las reacciones y conducta a las condiciones del mundo exterior. Individualmente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida y la salud cotidiana y del medio donde se rodea para afrontar el presente y el futuro con una género positivo, respondiendo de modo competente.

Ello involucra a repotenciar la pedagógicas en los procesos educativos hacia la adquisición de competencias conceptuales, procedimentales y actitudinales, que les permitan superar desafíos, resolver dificultades con eficiencia y efectividad, con va

## **2.3. Beneficios del deporte**

Los ejercicios físicos mejoraran el rendimiento cardiovascular debido a cambios hemodinámicos, hormonales, metabólicos, neurológicos y de la función respiratoria. Interviene modificando factores de riesgo cardiovasculares, como se ha mencionado anteriormente, y en consecuencia desempeña un papel relevante en la prevención primaria y secundaria de la cardiopatía isquémica.

Los programas de ejercicios supervisados se recomiendan desde la infancia con el objetivo de estimular el hábito hacia el deporte, ya que es una de las medidas más adecuadas para ocupar el tiempo de ocio y mejorar el estado de salud.

También, la práctica regular del ejercicio hará que nuestros hábitos cambien y se tornen más sanos, disminuye la percepción del esfuerzo físico, mejora la resistencia.

Entre los efectos del ejercicio físico hay que valorar los que corresponden al propio entrenamiento, sus implicaciones en la modificación de los factores de riesgo cardiovasculares y los cambios promovidos en el estilo de vida.

## **Beneficios Psicológicos**

La práctica del deporte no siempre está enlazada con los beneficios físicos y aspectos de la salud, también está comprobado que la práctica de actividades físico deportivas está asociada con un menor grado de dolencias somáticas y con beneficios psicológicos y mentales.

Existen varios estudios que demuestran los beneficios psicológicos del entrenamiento físico, demostrando así que la condición física de cada persona se relaciona de una manera positiva con la auto-percepción general de la salud, la cual mejora estados de ánimos y también la autoestima; y disminuye los sentimientos negativos, entre ellos, la ansiedad y el estrés percibido.

Estos beneficios psicológicos de la actividad física enfatizan la dimensión del bienestar psicológico.

Estos beneficios se miden principalmente relacionados con el autoconcepto. Los beneficios que otorga realizar actividad física son innumerables permitiendo a la persona mejores sensaciones y un mejor manejo de y afrontamientos de diversas situaciones.

Numerosos trabajos analizan la que relación positiva que hay entre la práctica del ejercicio físico y los indicadores positivos del rendimiento laboral; entre ellos los efectos del ejercicio en el bienestar psicológico de los empleados, demostrando que el ejercicio físico se asocia de forma directa e indirecta con altos niveles de bienestar psicológico.

## **Beneficios Sociales**

El deporte da la oportunidad de desarrollar diferentes culturas ante la sociedad, a través de la hipercodificación de los mitos deportivos.

Aunque los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental se han investigado durante largo tiempo, la calidad de la investigación y los métodos que se utilizaron resultan en lo sumo confusos. En parte, esto se debe al pobre diseño de los estudios: tamaños de muestra pequeños y la utilización a menudo de diversas definiciones y medidas de la evaluación de la salud mental.

Mientras que la participación en actividad física se ha asociado a la disminución de la depresión y de la ansiedad, y es una modalidad reconocida del

tratamiento, es poca evidencia para sugerir que la actividad física puede prevenir el desarrollo inicial de estas condiciones. La actividad física ocupacional y del tiempo libre, se asocian a reducciones en los síntomas de la depresión y posiblemente de la ansiedad y la tensión. Los niveles más altos de actividad física se han asociado a pocos o escasos síntomas de depresión (Stephens, 1988). Sin embargo, los estudios con mejores diseños desarrollados en períodos de tiempo prolongados (longitudinales), resultan necesarios para entender completamente la asociación entre la actividad física y la depresión.

La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud.

## **Beneficios Fisiológicos**

### **Metabolismo de los fosfágenos**

En actividades de potencia (pocos segundos de duración y elevada intensidad) el músculo utilizara el sistema de los fosfágenos (ATP y fosfocreatina o PC)

Al sistema de los fosfágenos también se le puede llamar sistema anaeróbico aláctico. Los fosfágenos son conocidos popularmente como las “baterías del músculo”

Los fosfágenos proporcionan la energía necesaria para la contracción muscular al inicio del ejercicio y durante ejercicios muy explosivos. Los fosfágenos ya están presentes en el músculo

### **ATP**

Los almacenes de ATP en la célula son muy pequeños ( $5 \times 10^{-6}$  moles/gr). La mayoría de la energía celular potencial se almacena fundamentalmente como PC

En el músculo esquelético la utilización de ATP como fuente energética conlleva automáticamente su resíntesis a través de la PC



### **PC**

La cantidad de ATP almacenada en las células musculares del organismo es tan pequeña que solo permite la realización de un trabajo durante muy pocos segundos (5-7 seg.) por lo que el ATP debe ser reciclado constantemente en las células.

La concentración celular de PC es tres veces superior a la de ATP ( $15 \times 10^{-6}$  moles/gr).

El único medio de sintetizar PC desde Pi + C es a través de la energía liberada por la ruptura del ATP y solo ocurre durante la recuperación del ejercicio, sintetizándose entonces ATP a través de otros sustratos (grasas). Por tanto; cuando durante un ejercicio de muy alta intensidad se produce la depresión de las reservas de PC, estas solo son recepcionadas cuando haya comenzado la recuperación. Un mejor VO<sub>2</sub> máx. da mejores tiempos de repleción de PC

### **Metabolismo de los H de C**

Tanto la glucosa, la fructosa y la galactosa se aportan al organismo gracias a la dieta, y se absorben por el intestino delgado, desde el que pasan a los vasos

La glucosa en sangre produce glucosa 6P mediante la enzima hexoquinasa, y el proceso es reversible mediante la fosfatasa.

La glucosa 6P puede:

- Convertirse en glucosa en el hígado y pasar al músculo
- Oxidarse en el ciclo de krebs y cadena de electrones para su uso inmediato liberando ATP
- Producir la glucogénesis: Se almacena en forma de glucógeno en el hígado.

### **Movilización de los H de C**

Desde la sangre la glucosa pasa a glucosa 6P actuando en el sarcoplasma del músculo, obteniendo un rendimiento de 3 ATP y 2 ácido Pirúvico.

Si una vez producidos los dos ácidos pirúvicos la intensidad no decrece, producen dos ácidos lácticos mediante la LDH (láctico deshidrogenasa), provocando un Ph bajo en la sangre y una acumulación de ácido láctico, el cual activa la fosfofructoquinasa, que corta la vía anaeróbica láctica.

Si disminuye la intensidad pero se prolonga el ejercicio, el piruvato activa la vía aeróbica mediante la piruvato deshidrogenasa y pasa a obtener un rendimiento de 36 ATP en la mitocondria.

En la vía aeróbica el O<sub>2</sub> es el último aceptor de los hidrógenos, produciendo H<sub>2</sub>O, por lo que el ciclo de Krebs no produce elementos de deshecho que puedan alterar el metabolismo

Solo glucosa y glucógeno pueden utilizarse para producir energía en vía anaeróbica.

La grasa puede producir energía en vía aeróbica al introducirse en el ciclo de krebs y enlenteciendolo

### **Control de la glucólisis**

- Enzimas limitantes:
  - PFK: Aumenta la producción de ATP (se produce mucha energía) y disminuye el Ph, enlenteciendo la glucólisis
  - LDH: Limita la glucólisis anaeróbica porque no puede pasar el piruvato a ácido láctico
  - Fosforilasa: Degrada el glucógeno a glucosa. Si disminuye la Fosforilasa se produce intolerancia al ejercicio
- Disponibilidad de sustratos

### **Efectos del entrenamiento sobre la glucolisis**

- En resistencia:
  - Hace que la glucosa entre mejor y más rápido en la célula
  - Aumentando la acción de la hexoquinasa
  - Duplica el funcionamiento de las enzimas del ciclo de Krebs
  - Inhibe la LDH
  - Inhibe la producción de ácido láctico (la curva de producción de Ac. Láctico se traslada a la derecha)
  - Aumenta el número y el tamaño de las mitocondrias
  - Aumenta el flujo sanguíneo, por lo que llega más sustrato al músculo.

- En potencia
  - La curva de producción de ácido láctico es similar a la de un sedentario
  - Su sistema tampón es muy bueno, al inhibirse poco la PFK.

### **Glucogenolisis**

El ejercicio estimula producción de adrenalina y esta la producción de fosforilasa glucógeno

glucosa 1P

(fosforilasa)

glucosa 6P

### **Glucogénesis**

glucosa 6P

(glucógeno sintetasa)

glucosa 1P

(UDPG)

glucógeno

### **Neoglucogénesis**

Producción de glucógeno a partir de

- aminoácidos. Se produce proteólisis, contribuyendo en un 45% al aporte de energía. La alanina del músculo pasa al hígado que la transforma en piruvato.
- glicerol
- lactato: Ciclo de Cori. Existe una interacción del músculo, que produce ácido láctico, introduciéndolo en el hígado y transformándolo en glucosa. Aclaro el lactato, contribuyendo en un 15-20% a la producción de energía

### **Rebote insulínico**

Cuando la glucosa está dentro de los límites normales, si introducimos glucosa exógena, esta sube en sangre y produce un aumento de la insulina, que ante el azúcar sobrante la introduce en las células de forma ávida, disminuyendo la glucosa en sangre, pudiendo provocar hipoglucemia reactiva a la toma de azúcar. Si el ejercicio continuo esta reacción se pasa.

En ejercicio disminuye la insulina y aumentan las catecolaminas, por lo que puedo aportar glucosa sin temor al rebote insulínico.

El rebote insulínico puede no darse en personas con mucho estrés pre-ejercicio.

Metabolismo de los lípidos

Son la gran despensa energética del organismo.

La grasa subcutánea no incide en los recursos energéticos de la vía aeróbica

La grasa adquiere protagonismo según se prolonga el ejercicio en el tiempo.

“La grasa arde sobre los H de C”. La lipólisis se inactiva en ausencia de H de C, y empiezan a usarse los aminoácidos.

Existe un momento crítico en el cual dejan de usarse los hidratos de carbono y se activa sobre manera la lipólisis. Cuanto más adelantado este en el tiempo mejor vamos a reservar los almacenes de glucógeno para evitar hipoglucemia y retrasar la fatiga.

### **Origen del uso de la grasa para el ejercicio**

- Tejido adiposo: Almacén de triglicéridos (el más importante)
- Lipoproteínas: VLDL



## **CAPITULO III.**

### **PROCESOS DE APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **3.1. Perfil del docente de educación física**

El perfil es un elemento central en todo diseño, es la integración de conductas finales del egresado en educación, en esta oportunidad del especialista en educación física. Dicha conducta comprende dos áreas: la de Sensibilización, representada por los logros de actitudes requeridas para su desenvolvimiento en el orden individual, social y profesional y de la formación, referida al dominio de funciones, roles o áreas de incumbencia para la actividad profesional.

Considerando, que la educación en Venezuela está cambiando en los distintos niveles y modalidades, el perfil del docente de Educación Física en lo particular y de acuerdo al contexto debe ser:

- Modelo de sus alumnos en lo actitudinal, motor e intelectual.
- Modelo en su afición hacia el juego, el deporte y el movimiento.
- Cultiva la autoestima.
- Valora el diálogo, comprende y genera actitudes positivas a la práctica deportiva y del tiempo libre.
- Asume una actitud crítica creativa y de interés por el desarrollo de la cultura física.
- Es un permanente investigador reflexivo y promotor de saberes psicomotores.
- Es un docente con actitud innovadora y de cambio en relación al movimiento.
- Respeto el criterio de los niños y jóvenes en relación a los juegos y a su actividad.
- Cultiva valores y respeta normas de convivencia.
- Sabe ganar y perder.
- Tiene apertura y comprensión hacia niños y jóvenes con problemas motrices.

- Respetar la integridad física moral y las decisiones de los demás siendo justo y equitativo.
- Domina y favorece el desarrollo de los aspectos prácticos de la motricidad y el deporte en sus alumnos.
- Diversifica el currículo en los diferentes niveles y maneja estrategias para el logro de competencias motrices.
- Aplica conocimientos básicos de primeros auxilios en su práctica educativa.
- Elabora y utiliza instrumentos para la evaluación cualitativa y cuantitativa, propias de la Educación Física.
- Encuentra su propia manera de facilitar actividades en base a sus habilidades personales.
- Diagnostica, plantea y sugiere alternativas de solución en problemas de índole deportivo, recreativo, educativo y de rehabilitación física y social.
- Maneja técnicas e instrumentos de campo que le permitan recoger, analizar, sistematizar e interpretar información sobre la Educación Física y áreas afines.
  - Sabe observar y analizar las actividades motrices de los niños y jóvenes.

### **3.2. Aprendizaje en educación física**

Consiste en aplicar una teoría psicológica para fundamentar planteamientos de la teoría y práctica educativa no permite satisfacer la explicación de la naturaleza del alumno como constructor de su propio aprendizaje en el contexto de la educación escolar. Por el contrario, la concepción constructivista del proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física que se pretende exponer aquí parte de la toma en consideración de la naturaleza y funciones de la educación escolar y de las características propias y específicas de las actividades escolares de enseñanza-aprendizaje. Y que no es otra que suponer que la escuela es promotora o facilitadora del desarrollo personal y social y que el alumno, a través de actividades que se le permitan, es el actor principal en la medida en que va asumiendo, progresivamente, responsabilidades en las tomas de decisiones en las que el profesor le va dejando participar.

La naturaleza social del aprendizaje es una de las principales características del constructivismo, pero también lo es de la Educación Física. Esta naturaleza social tiene dos implicaciones: por un lado, la importancia del contexto y del medio en el aprendizaje del alumno; por otro lado, cuántas más intensas sean las interacciones de los alumnos más fácilmente el aprendizaje resultará duradero y eficaz.

En Educación Física, los alumnos no actúan solos. Y es que el patio se constituye en un excelente medio en el que los alumnos interactúan con las condiciones físicas (infraestructuras), el contenido, el material y los compañeros o el profesor. En este espacio de interacción los alumnos deben aprender a convivir y a manejarse.

### **3.3. Tareas docentes en proceso enseñanza-aprendizaje**

La tarea principal del docente de Educación Física en el nivel primaria, es el de formar capacidades psicomotoras (gimnasia básica), pre atléticas, juegos motores, pre deportivos y de iniciación deportiva, de modos conceptuales, procedimentales y actitudinal que afiance valores orientados a la convivencia en armonía en el trabajo colectivo. Mientras que en el nivel secundaria, se busca formar capacidades conceptuales, procedimentales y actitudinales, especialmente orientados a potenciar sus habilidades intelectuales y motrices de base para la carrera profesional y talentos competicionales, en su vida universitaria o superior técnica.

Un niño en la escuela aprende una serie de saberes que están concentrados en varios ámbitos; el funcional que vigoriza las capacidades corporales y las reacciones fisiológicas del organismo; el psicomotriz, encargado de enfatizar el ajuste -postural, perceptivo y motriz- en los niños y con ello mejorar la coordinación motriz general; el ludomotriz, ámbito que canaliza el interés lúdico y el deseo de medirse ante otros y consigo mismo; la expresión, que anima las distintas manifestaciones que se tienen por el movimiento -danza, teatro, actividades al aire libre; y la iniciación deportiva y deporte educativo que tienen como meta depurar las habilidades motrices básicas y, en última instancia, mejorar la prestancia física de quienes gustan del deporte. Los saberes de nuestra especialidad incluyen, como podemos observar, al juego, la expresión corporal, la recreación y al deporte entre otros, y es justamente éste último

que debe tener una transformación pedagógica y junto con la educación física distinguir sus límites y los vínculos para centrar las posibilidades formativas dirigidas a la canalización de expectativas e intereses de los alumnos.

Es necesario que el docente desarrolle una mirada pedagógica de las potencialidades reales de sus alumnos, de sus niveles de progreso en el desempeño motor, y se convierte en el asesor de los saberes procedimentales, de sus alumnos. En este sentido Aisenstein, menciona: "Creemos que es necesario enseñar a partir del concepto de "enseñar a jugar", que implica que los alumnos se apropien de la idea del juego, que se apoya en el manejo integral de las constantes y de la participación en la lógica funcional del mismo" (Aisenstein, 2002).

Cuando la enseñanza se fundamenta en el papel activo, en la búsqueda y resolución de problemas motores, se abona el sentimiento de ser competente, se anima la autorrealización y el reconocimiento de sí.

El deporte fortalece el quehacer formativo cuando muestra por un lado las bondades del aprendizaje de habilidades cerradas; en este caso lanzar, atrapar y golpear, pero también cuando el alumno aprende una serie de valores, canaliza sus ímpetus, desarrolla el juego limpio, conoce sus limitaciones, promueve la solidaridad, se preocupa por aprender el reglamento y obtener de él la mayor ventaja posible.

La intervención docente dentro de la sesión de educación física incorpora propósitos que van más allá de jugar o botar un balón, y junto con los contenidos socialmente validos dimensiona pedagógicamente al deporte escolar de tal manera que la práctica de éste y los desempeños motrices de niños y jóvenes se caracterice porque:

**Impulsa la cooperación:** Busca que el alumno sea capaz de dar y recibir ayuda, a fin de alcanzar objetivos comunes entre sus compañeros, incluir en vez de excluir. Por ejemplo, en el desarrollo de un juego motor - balonmano- el docente modifica una regla, a fin de que la anotación sólo sea válida si y solo si la realiza una mujer.

**Desarrolla el pensamiento estratégico:** A partir del conocimiento del juego y sus reglas, el alumno puede buscar formas y medios para neutralizar el espacio, compensar su participación mediante movimientos ofensivos o defensivos, de esta manera anular a su oponente. Con referencia a la ubicación espacio temporal, retribuye a su formación en tanto que el alumno adecua su motricidad y ajusta su desempeño motriz a fin de obtener el mejor provecho de ellos.

**Resuelve problemas referidos al movimiento corporal:** A partir del ensayo y error, de la exploración de movimientos, de modificar juegos y de la observación, los niños descubren las posibles formas de superar ciertos problemas que los llevan a adaptar y dominar su disponibilidad corporal, es decir controlar, modificar y disponer adecuadamente del uso de su cuerpo para salir exitoso de la tarea a desarrollar.

**Reconoce la competencia motriz:** Ofrece la posibilidad de aprender a partir de sus propias capacidades y ponerlas al servicio de sí mismo. Por ejemplo, al realizar un circuito motor, para desarrollar el patrón de lanzar, el niño, una vez que reconoce su predominio motor (lateralidad), identifica y descubre que la manera más rápida y exitosa de realizar cada lanzamiento es utilizando ambas manos.

**Impulsan la autoestima:** Inculca y promueve el respeto por los otros, induce a desarrollar la comunicación y los valores que desde ella se pueden generar la convivencia en armonía social. Esto se logra cuando el docente explica con claridad las reglas y las sanciones a quienes las incumplan, ponderando el sentido igualitario y la nivelación de fuerzas entre sus alumnos. La actividad debe promover la participación activa de todos los niños, y la práctica de acciones motrices sencillas, que impulsen la idea del "yo también puedo".

### 3.4. Habilidades abiertas y cerradas

Los profesores de educación física, son estudiosos de la motricidad de sus alumnos. Su saber implica conocer los desempeños de los alumnos a partir de su desarrollo corporal y motriz, enseña diversas formas de **habilidades abiertas**, como puede ser controlar una pelota -balón; Por ejemplo, hacer rebotar un balón, conducir el balón tocándolo con el pie, es sólo un patrón básico de movimiento, participar en actividades que lo incluyan, que aprenda a esquivar objetos, a desplazarse en diferentes direcciones, a proponer formas de participación colectiva, a descubrir sus propias potencialidades, a reconocer trayectorias propias y de diversos objetos, etcétera; que se deben estimular desde diferentes formas de realizarlo, esto permite a los niños adquirir una base motriz sólida que les permita incorporar nuevas formas de movimiento, otros patrones básicos y con ellos nuevos desempeños motores. También enseña formas variadas de **habilidades cerradas**, cuyos aprendizajes se desarrollan a

partir de la consolidación de los patrones de movimiento, lo cual implica conocer adecuadamente cada movimiento especializado; es aquí donde debe dedicarle tiempo el profesor para que el alumno alcance niveles de dominio y control de sus acciones motrices, jugando claro está.

Pero... ¿cuáles son las habilidades abiertas o cerradas? Este tipo de habilidades se diferencian entre sí de acuerdo a las condiciones ambientales en las que se realiza la acción.

Las habilidades abiertas, por su parte, son aquellas que pueden llevarse a cabo en condiciones ambientales cambiantes. Esto es lo que Parlebás dio en llamar los ambientes "inciertos" y que por una mala traducción se le denominó como el elemento "incertidumbre", lo cual tan solo quiere decir que las condiciones varían durante la ejecución de una habilidad.

Un ejemplo de habilidad abierta se encuentra cuando un niño patea un balón hacia la portería durante un partido de fútbol, o realiza un tiro a la canasta durante un partido de básquetbol.

El sitio desde el cual realiza una de estas habilidades nunca es el mismo, el balón está en juego y cada tiro se efectúa metros o centímetros más atrás o más adelante; más a la derecha o a la izquierda; con una defensa delante, con dos, o tirando sin obstáculo entre él y la portería, o entre él y la canasta.

Aquí se está hablando de una habilidad abierta puesto que las condiciones en que se lleva a cabo la acción, varían en cada ejecución, y por lo cual, el ejecutante debe ajustar su propia acción a cada situación.

En estos casos, la naturaleza de la habilidad abierta, obliga al profesor a enseñar el tiro a la portería, o a la canasta, desde distintos ángulos, a diferentes velocidades, con recepción desde distintas alturas y en diversas posiciones. Es decir, debe variar las condiciones de la práctica, puesto que ésta jamás se ejecutará en un juego, de idéntica forma como la que se realiza en un entrenamiento.

En este caso, se reitera, el jugador tiene que adaptar la ejecución de la habilidad a las situaciones cambiantes del medio.

Por otro lado, cuando se trata de un tiro libre (de castigo) en básquetbol, se habla de una habilidad cerrada, ya que en este caso las condiciones desde las que se ejecuta el tiro permanecen iguales; se realiza desde el mismo punto y la canasta se sitúa a la misma distancia e idéntica altura, lo que lleva al docente a considerar que se debe practicar la consistencia del lanzamiento, ya que las condiciones en que se realiza siempre son estables.

De igual manera, se piensa en una habilidad cerrada cuando un clavadista practica un "tiro" simple al frente desde la plataforma de 10 metros.

En este caso se puede considerar que las condiciones en que se ejecuta el clavado pueden ser más o menos parecidas dentro de una competencia: iniciando desde una misma posición, desde un mismo sitio, realizando la misma vuelta, tratando de apretar y soltar los músculos en los mismos momentos y bajo los mismos tiempos con el objeto de afinar lo más posible el clavado y ejecutarlo lo más parecido a un modelo previamente establecido como perfecto. Lo mismo sucede con los saltos en la gimnasia.

En todas estas situaciones, se está hablando de habilidades cerradas porque las condiciones no varían, y el modelo que se trata de reproducir es uno solo.

En este caso, el profesor enfocará su estrategia hacia la ejecución repetida del modelo planeado y el objetivo será acercarse lo más posible hacia la perfección del modelo, a fin de alcanzar eficacia en la acción.

Las habilidades son definidas por las variables o cambios en el medio ambiente.

### **Habilidades cerradas**

Las condiciones ambientales que rodean a la habilidad, permanecen iguales durante la ejecución.

- Servicio en el tenis
- Servicio en el volibol
- Tiro libre en el básquetbol

- Saltos gimnásticos

### **Habilidades cerradas en ambientes distintos**

Las condiciones ambientales que rodean a la habilidad, persisten iguales durante la práctica, pero al ejecutante se le puede solicitar su realización en diferentes contextos.

- Arquería
- Golf
- Boliche por parejas
- Raquetazo de tenis
- Drible en el fútbol

### **Habilidades abiertas**

La destreza es ejecutada en un ambiente variable.

- Tiro al aro de basquetbol durante el juego
- Tiro al arco de fútbol durante el juego
- Tiro de "mate" en voleibol, durante el juego

### **Habilidades motrices básicas**

Las destrezas motrices básicas, son aquellos actos motores realizados de modo natural y que sostiene el resto de acciones motrices que el ser humano desarrolle.

Se trata, por consiguiente, en la capacidad de movimiento humano, desarrollada como producto de un proceso de aprendizaje motor. Sirven de base para posteriores acciones motrices más complejas, como los desplazamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones.

### **Habilidades motrices o capacidades coordinativas**

Algunos autores han tratado de definir las capacidades denominado "habilidades motrices".



## Características de las actividades motrices

- Son usuales a todos los individuos.
- Haber permitido la persistencia del ser humano.
- Ser fundamento de posteriores instrucciones motrices.
- Según Godfrey y Kephart, los movimientos básicos se agrupan en dos categorías (Sanchez Bañuelos, 1986):
- Movimientos que impliquen esencialmente el manejo del propio cuerpo. Se encuentran en tareas de locomoción (andar, correr, etc.) tareas relacionadas con el equilibrio postural básico (estar de pie o sentado).
- Movimientos en los que la acción esencial se centra en el manejo de objetos, como sucede en tareas manipulativas (lanzar, recepcionar, golpear, etc).
- Algunos autores consideran que las Habilidades Motrices, se engloban en tres apartados o áreas concretas

## CAPITULO IV

### CAPACIDADES FISICAS

Debemos aclarar que, en tiempos pasados se les conocía como "Valencias Físicas". "Los desplazamientos físicos básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas y son las siguientes:

#### 4.1. Capacidades físicas condicionales

**Flexibilidad:** permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el incremento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la elasticidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

**Fuerza:** consiste en ejercer tensión para vencer una firmeza, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas expresiones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de compromiso nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos "tono muscular", que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, si que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

**Resistencia:** es la capacidad de repetir y mantener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares. Depende en gran parte de la potencia de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin obtener un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente.

No pueden extender su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El cuerpo se adapta a la naturaleza del trabajo

gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

**Velocidad:** es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

- a.- **Muscular**, en relación con el estado de la potencia muscular, su tonicidad y elasticidad, etc, o sea, la constitución íntima del músculo.
- b.- **Nervioso**, se refiere al tiempo de resistencia de la fibra muscular a la excitación nerviosa.
- c.- **La coordinación** más o menos intensa de un individuo es un factor importante para su velocidad de ejecución.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, ello, en conjunto determina la condición física de un individuo.

#### 4.2. Las capacidades físicas coordinativas

Coordinación, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

- A. **La capacidad de acoplamiento o sincronización:** Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos propios y operaciones entre sí.
- B. **La capacidad de orientación:** Es la capacidad para establecer y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio del tiempo.
- C. **La capacidad de diferenciación:** Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

- D. **La capacidad de equilibrio:** Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
- E.- La capacidad de **adaptación:** Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.
- E. **La capacidad rítmica (Ritmo):** Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
- F. **La capacidad de reacción:** Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la actividad motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico.

El trabajo a desarrollar la corporalidad humana, se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: **condicionales, intermedias y coordinativas**; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son:

**Resistencia:** capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.

**Fuerza:** capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

**Velocidad:** capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

**Flexibilidad:** capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Todas estas habilidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las

demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado.

#### **4.3. Fundamentación científica de la educación física**

##### **Objeto de estudio en la motricidad humana**

La educación físico-deportiva, basada en la adquisición de técnicas corporales bajo la concepción de un cuerpo sometido a leyes anatómicas, fisiológicas y biomecánicas. Se da importancia al rendimiento y eficacia motriz.

El objetivo es formar personas disciplinadas, con fuerza de voluntad y es el que ha sido privilegiado en la escuela.

Uno de los autores que se identifican dentro de este enfoque es José María Cagigal, ya que considera la educación física como equivalente al deporte y define la fisiopedagogía como la ciencia de la educación física.

En su obra, el autor desarrolla el concepto de deporte educativo y afirma que éste, por incluir valores, autocontrol, perseverancia, juego limpio y superación contribuye a la formación de las personas.

En este sentido, la educación física en la modernidad está estrechamente ligada a las pedagogías del conocimiento, sirviendo primordialmente a la formación intelectual del individuo

## CONCLUSIONES

**Primero:** Generar nuevas estrategias sobre el deporte, el cual está en constante progreso y tiene múltiples formas para transformar la sociedad.

**Segundo.** La educación física es una parte de la formación del ser humano que tiende la cualidad del progreso integral de la mente, cuerpo y espíritu.

**Tercero.** El deporte al igual que la educación física, se encarga de la realización de ejercicios o actividades agradables.

**Cuarto.** El plan del deporte es, el desarrollo psicomotor del ser humano, de acuerdo a sus capacidades físicas y sus valores sociales y afectivos. También se define la educación física no menos importante de las demás áreas curriculares que nos emana el ministerio de educación, porque en ella apreciamos el placer de hacer actividades al aire libre y sin ninguna complicación que amerite tiempo o reglas de juego.

## RECOMENDACIONES.

- Comenzar a debatir la necesidad de emplear la evaluación de programas para conocer más el área de Educación Física.
- Reconocer que existe una serie de limitaciones en cuanto al contexto de la propia asignatura, y no necesariamente en cuanto a la metodología a emplear.
- Logra crear un marco de referencia adecuado para una información concreta para abordar la calidad educativa necesaria.
- Conocer a los docentes de las actividades de actualización, diseño y puesta en práctica en su programación, y de los diferentes objetivos que se cumplen con su actividad, de las condiciones de cada institución educativa, el material didáctico empleado, los recursos económicos y otros aspectos significativos a tener en cuenta para desarrollar cada actividad.

## **REFERENCIAS CITADAS:**

USERO MARTÍN, F, Y RUBIO PLÁ, A. (1996): Rugby. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

BARBERO J.C. Y OTROS (2000). “La enseñanza individualizada y los juegos y deportes alternativos en Educación Física”. Unidad didáctica: “Aprendo Shuttleball a mi ritmo”.

BLÁQUEZ, D. (2003). Evaluar la Educación Física. Inde



## Estrategias lúdicas en el aprendizaje del área de Educación Física

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>deportenievista.wordpress.com</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>eugeniachello.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>www.researchgate.net</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>www.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>myslide.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Anahuac México Sur</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>



9	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	1 %
10	zafraef.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	es.slideshare.net Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Trabajo del estudiante	<1 %
14	Submitted to Universidad Técnica de Machala Trabajo del estudiante	<1 %
15	www.deporteynutricion.net Fuente de Internet	<1 %
16	hera.ugr.es Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad de Málaga - Tii Trabajo del estudiante	<1 %
18	repositorio.unan.edu.ni Fuente de Internet	<1 %
19	elpopular.mx Fuente de Internet	<1 %

20	Submitted to Universidad San Francisco de Quito Trabajo del estudiante	<1 %
21	se3ec707079083aa5.jimcontent.com Fuente de Internet	<1 %
22	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
23	www.uniautonoma.edu.co Fuente de Internet	<1 %
24	zagan.unizar.es Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
26	james.webkanix.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Asesor.