

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD CIENCIAS SOCIALES



**Estrategias didácticas en las clases de educación física para el nivel
secundaria.**

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor:

Kosmer Tineo Ramos

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD CIENCIAS SOCIALES



Estrategias didácticas en las clases de educación física para el nivel secundaria.

Trabajo Académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD CIENCIAS SOCIALES



Estrategias didácticas en las clases de educación física para el nivel secundaria.

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

Kosmer Tineo Ramos (Autor)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Piura – Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Para a quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontífice, 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 Oswaldo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“Estrategias didácticas en las clases de educación física para el nivel secundario”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor (a) **TINEO RAMOS, KOSMER**.

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 15.

Por tanto, **TINEO RAMOS, KOSMER**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las trece 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. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Estrategias didácticas en las clases de educación física para el nivel secundaria.

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	9%	1%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repository.unad.edu.co Fuente de Internet	1%
4	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Escuela Universitaria de Osuna Trabajo del estudiante	<1%
7	qdoc.tips Fuente de Internet	<1%
8	digibug.ugr.es Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.uarm.edu.pe Fuente de Internet	



		<1 %
10	bibliotecaunapec.blob.core.windows.net Fuente de Internet	<1 %
11	ciencia.lasalle.edu.co Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to Aliat Universidades Trabajo del estudiante	<1 %
13	jenycecilia.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
14	www.polodelconocimiento.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.

Asesor.

DEDICATORIA

A Dios porque es él quien ilumina mi camino.

*A mí querida hija; quien es el motor y motivo para
el logro de mis metas y objetivos.*

INDICE

DEDICATORIA.

INDICE

RESUMEN.

ABSTRACT.

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I: LAS ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y LA
EDUCACIÓN FÍSICA

1.1 Definición de didáctica.

1.2 Definición de estrategia

1.3 Tipos de estrategias didácticas

1.3.1 Estrategias de enseñanza

1.3.2 Estrategias de aprendizaje

1.4. Clasificación de las estrategias didácticas

1.4.1 Al inicio de la clase

1.4.2 Durante el desarrollo de la clase

1.4.3 Después del desarrollo de la clase

1.5 Beneficios

1.6 Definición de educación física

1.6.1 Historia de la educación física

1.6.2 Didáctica de la educación física

1.7 Importancia de las estrategias didácticas

CAPÍTULO II: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN
FÍSICA

2.1 Aspectos a considerar al momento de seleccionar estrategias didácticas

2.2 Intervención didáctica

2.3 Estrategias para promover la competencia

2.3.1 Tiempo adecuado para desarrollar las actividades

2.3.2 Las actividades a desarrollar deben ser novedosas

- 2.3.3 Determinar reglas de participación
- 2.3.4 Valorar esfuerzo y la superación personal
- 2.3.5 Valorar el logro personal
- 2.3.6 Suministrar un feedback positivo
- 2.3.7 Inculcar al estudiante que se puede mejorar
- 2.3.8 Clases de educación física con música
- 2.3.9 Organizar objetivos a breve tiempo y adaptados al grado del estudiante
- 2.3.10 Comprometer al estudiante en el desarrollo de las demostraciones
- 2.3.11 Evitar agrupar los estudiantes considerando criterios de capacidad
- 2.4 Estrategias para fomentar la autonomía
 - 2.4.1 Técnica de enseñanza y estrategia en la práctica
 - 2.4.2 Normas de comportamiento
 - 2.4.3 Exponer los objetivos didácticos de las actividades
 - 2.4.4 No crear dependencia de las recompensas
 - 2.4.5 Utilizar estilos de enseñanza participativos
- 2.5 Estrategias para promover la relación
 - 2.5.1 Relación entre estudiantes
 - 2.5.1.1 Impulsar la interacción grupal
 - 2.5.1.2 Agrupaciones flexibles y heterogéneas
 - 2.5.1.3 Promover el auto control
 - 2.5.2 Relación profesor-alumno
 - 2.5.2.1 Desarrollar la inteligencia emocional
 - 2.5.2.2 Mostrar pasión
 - 2.5.2.3 Tener en cuenta la importancia motivacional de cada sesión

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES.

REFERENCIAS CITADAS

RESUMEN

Esta investigación trata sobre las estrategias didácticas que deben ser aplicadas en alumnos de educación secundaria en el área de educación física, tratando de ayudar a los docentes a promover la educación física en los estudiantes con la finalidad de contribuir en el cuidado de la salud física y mental para un mejor accionar en la sociedad. Para ello, en un primer capítulo se explica en qué consisten las estrategias didácticas y educación física. En el segundo capítulo se detallan estrategias, para que el docente pueda aplicar en aula con sus estudiantes. Este trabajo pretende facilitar el desempeño del maestro, así como convertirse en una herramienta que contribuya en el proceso de enseñanza aprendizaje y ayude al logro de objetivos.

Palabras clave: estrategia, educación, estudiante.

ABSTRACT.

This research deals with the teaching strategies that should be applied to secondary education students in the area of physical education, trying to help teachers promote physical education in students with the purpose of contributing to the care of physical health and mental for better actions in society. To do this, the first chapter explains what teaching strategies and physical education consist of. The second chapter details strategies so that the teacher can apply them in the classroom with their students. This work aims to facilitate the teacher's performance, as well as become a tool that contributes to the teaching-learning process and helps achieve objectives.

Keywords: strategy, education, student.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación trata sobre las estrategias didácticas que deben ser desarrolladas en las sesiones del área de educación física con el propósito de promover el cuidado de nuestro cuerpo a través de acciones corporales y por ende mantener una salud mental sana lo cual para que seamos más felices consigo mismo.

Por esta razón se ha recurrido a distintas fuentes para recabar información confiable que permitan un mejor análisis sobre las estrategias las cuales tengan una repercusión positiva en los educandos.

El trabajo consta de dos capítulos, conclusiones y bibliografía.

Primer capítulo: trata de dar a conocer sobre las estrategias didácticas y educación física.

Segundo capítulo: se detallan las estrategias didácticas en estudiantes del nivel secundario.

Finalmente se presentan las conclusiones como resultado de la investigación de los contenidos y proporcionar herramientas necesarias para apoyar a los docentes en sus labores académicas.

CAPITULO I

LAS ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y LA EDUCACION FISICA

1.1 Definición de didáctica

La didáctica es un término que está presente y que se utiliza en el campo del saber cómo herramienta para contribuir en la enseñanza a lograr objetivos planteados. Amós 2000 (como se citó en Flores, et al, 2017) menciona que la intención primordial de la didáctica está sometida en la comprensión que la persona desarrolla un contenido de enseñanza, también se enfoca en la instrucción con relación al progreso de enseñanza – aprendizaje. En tal sentido la didáctica es parte del conocimiento para lograr mejores aprendizajes.

Por otro lado, la didáctica como parte de la ciencia que estudia los procesos de aprendizaje ayuda al logro de objetivos. La didáctica es el análisis probado del orden de las situaciones de aprendizaje vividas por los estudiantes para conseguir un propósito. El conocimiento científico es aquel que está sometido a la experimentación y puede ser verificando por los métodos objetivos (Nova, 2015). En tal sentido podemos decir que la didáctica como ciencia debe ser bien aplicada para obtener resultados positivos en beneficio de los estudiantes.

1.2 Definición de estrategia

Una estrategia es un recurso pedagógico que el docente utiliza con los estudiantes durante el desarrollo de las sesiones de aprendizaje con la finalidad de obtener objetivos propuestos. Peter Woods (como se citó en Karen, 2014)., manifiesta que, las estrategias se fundamentan en acciones encaminadas para lograr propósitos.

Asimismo, las estrategias son iniciativas que el maestro realiza de forma organizada, que permite el logro de aprendizajes esperados, para ello se debe programar

y planificar el procedimiento considerando las estrategias más pertinentes. Estas técnicas resultan útiles para la transmisión de información o conocimientos complejos. Rovira (s.f)

La estrategia se puede entender como un procedimiento técnico para obtener resultados.

Tebar 2003(como se citó en Flores, et al., 2017) quien refiere que son procesos que el docente ejecuta durante el desarrollo de una sesión de aprendizaje de manera participativa que permite obtener aprendizajes duraderos en los educandos, de la misma manera los maestros deben estar preparados y capacitados para preparar y desarrollar, las sesiones de aprendizaje u otras acciones relacionadas al campo pedagógico para de esta manera optimizar los aprendizajes lo cual se verá reflejado en el desarrollo de competencias y capacidades de los educandos. (p.13). si las sesiones de aprendizaje están bien elaboradas y correctamente aplicadas a los estudiantes van a ver resultados positivos y alentadores sobre lo planificado al inicio.

1.3 Tipos de estrategias didácticas

1.3.1 Estrategias de enseñanza.

En el campo de las distintas materias se busca estrategias para obtener resultados. Alonso-Tapia (1997) manifiesta que las estrategias de enseñanza fomentan las instancias de aprendizaje, promoviendo la participación de los estudiantes. A lo cual se suma la motivación que tiene que transmitir el docente hacia el estudiante y en ese contexto buscar la participación de los educandos.

1.3.2 Estrategias de aprendizaje

Estas son percibidas como la forma a seguir en busca de un resultado. Resulta importante precisar que los alumnos desarrollan estrategias para ordenar y entender información que responda a sus intereses y necesidades (Flores, et al., 2017). Es aquí donde los estudiantes sacan a relucir su capacidad de síntesis y análisis sobre un determinado tema.

1.4. Clasificación de las estrategias didácticas

Flores, et al. (2017) refiere que es fundamental indicar la forma favorable en la que contribuyen las estrategias al progreso de las habilidades en los educandos. las acciones que se tomen en relación al uso de métodos o técnicas durante el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje. Díaz y Hernández (como se citó en Flores, et al., 2017) manifiesta escenarios importantes: tiempo para el desarrollo de la sesión y uso de estrategias, que puede ser al comienzo, durante el proceso o en la parte final, asimismo la manera en que se exhibirán las técnicas, las cuales están integradas con el tiempo respecto a la utilización.

1.4.1 Al inicio de la clase.

Díaz y Hernández (como se citó en Flores, et al., 2017) manifiestan que para promover los conocimientos previos se debe aplicar estrategias que ayuden a los estudiantes a motivarse para lograr las metas trazadas (p. 8). De esta manera el educando tendrá muchas más expectativas para seguir aprendiendo basado en un contexto que lo rodea.

1.4.2 Durante el desarrollo de la clase.

Díaz y Hernández (como se citó en Flores, et al., 2017) refieren que estas estrategias respaldan los temas curriculares en el transcurso del desarrollo de las sesiones de aprendizaje, fomentando el progreso del cuidado y localización de los contenidos (p. 8). El propósito trascendental radica en que el educando se apropie de información relevante que le sea útil en distintos escenarios para tomar decisiones coherentes a sus necesidades.

1.4.3 después del desarrollo de la clase.

Díaz y Hernández (como se citó en Flores, et al., 2017) manifiesta que se enfoca en la parte final del suceso de la sesión, lo cual favorece un enfoque sucinto,

integrador e inclusive crítico de la enseñanza (p. 9). Resulta interesante indicar métodos post instruccionales favorecen un control último del estudio, integrando ideas importantes de los temas tratados. En este sentido se fomenta utilizar este ejemplo de técnica al término de una sesión. Vaello (como se citó en Flores, et al., 2017) manifiesta que debido a la condición manejable, configurable y diversificada de las técnicas, hay la probabilidad de utilizar estrategias durante los tres momentos del desarrollo de una sesión de aprendizaje.

Las estrategias didácticas parten de un enfoque constructivista de la enseñanza, lo que implica no únicamente la elaboración del aprendizaje sino de la misma manera modificándose en convenio con el desarrollo de los estudiantes. Es por ello que al momento de construir los objetivos se debe iniciar de la fuente de los conocimientos previos mediante un examen diagnóstico, del mismo modo potenciar los conocimientos y habilidades. Las técnicas deben ser novedosas y diferentes a las tradicionales para que resulten atractivas e interesantes a los estudiantes que permitan su escucha durante el proceso de la clase (**Rovira, s.f.**).

1.5 Beneficios

Las estrategias didácticas poseen muchos beneficios al momento de lograr una instrucción más pertinente, estas técnicas implican una más responsabilidad a docentes como a estudiantes en el desarrollo de enseñanza aprendizaje es por ello que los estudiantes adquieren un rol protagónico comprometidos con sus aprendizajes. Por ende, si se realiza un correcto proceso de las estrategias didácticas el maestro lograra optimizar los aprendizajes, desarrollando habilidades o competencias pre establecidas (**Rovira, s.f.**).

1.6 Definición de educación física

Método pedagógico que aspira a una formación general de la persona, contribuye a la preservación de la salud y la instrucción deportiva, contribuye al correcto empleo de su cuerpo, divertido y atlético, ayudando a fortalecer las estructuras físicas en las diversas etapas que atraviesa el ser humano como forma de mantener una vida saludable. Enseñando a la juventud a luchar físicamente en momentos donde se ponga en

práctica sus habilidades corporales promoviendo una competencia sana, la responsabilidad de grupo que valore y permita la discrepancia y respeto por las personas de su entorno como seres con mismos derechos. De igual forma sirve de soporte para descubrir nuevos talentos que no han tenido la oportunidad de ser tomados en cuenta pero que si tienen habilidades deportivas y se pueden desempeñar como tal. La formación física no es meramente con fines deportivos, recreativos o de las competencias atléticas, sino que ha cumplido un papel significativo en la moderación cerebral, corporal y social en un grupo bastante amplio de académicos dedicados a los distintos campos del saber humano. (Raffino, 2019).

1.6.1 Historia de la educación física

La humanidad desarrollaba la formación física en tiempos muy antiguos organizando competencias, de estas podemos mencionar las maratones que se practicaban en la Antigua Grecia, también la disputa romana. Durante estos tiempos, el propósito consistía en moldear ciudadanos preparados para la batalla en tanto sea obligatorio, donde se hacía énfasis en la educación filosófica con lo cual se pretendía lograr una persona culta, pero con habilidades y destrezas físicas. La formación física contemporánea se da a inicios del siglo XIX, en las academias de Alemania y Suiza, con variadas actividades deportivas, que eran tomadas de la antigua nobleza, vinculada con los oficios militares. A esto se agregaban actividades deportivas conocidas, y posteriormente actividades veloces, las cuales intercambiaban el estado físico con recursos físicos, de los cuales se puede mencionar la bicicleta. Ya en el siglo XX se abren los primeros establecimientos de formación física. (Raffino, 2019).

1.6.2 Didáctica de la educación física

El papel fundamental de las clases de formación física es impulsar a la destreza del movimiento físico de los estudiantes. Actualmente cumple un rol importante y como magnífico lugar para que el educando practique ejercicio en el transcurso de la semana. Las clases de enseñanza física deben ser motivadoras para que el alumno disfrute

y siga practicando en sus tiempos libres, al contrario, si estas son aburridas será dificultoso que el alumno continúe practicando. (González- cutre, 2017)

Importancia de las estrategias didácticas

Las estrategias didácticas siempre están presentes en diferentes ámbitos del saber humano y su aplicación cumple un rol fundamental en el desarrollo de sesiones de aprendizaje, ofreciendo múltiples posibilidades en la obtención metas establecidas. **Romero (2009)** manifiesta que las estrategias didácticas tienen una gran trascendencia en la formación moderna por las posibilidades que ofrecen para precisar y constituir el currículo, para presentar los contenidos de las diversas materias, para la existencia de un medio de utilización de las tecnologías de la investigación y enlace en la enseñanza y para ayudar la labor directa de los alumnos y alumnas en el transcurso de instrucción. Esto quiere decir que las estrategias funcionan como un medio para llegar de manera asertiva, comprendiendo los estilos de aprendizaje en los estudiantes.

CAPITULO II

PRINCIPALES ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

El maestro cumple el papel de orientador, mentor o facilitador del conocimiento a través de un correcto funcionamiento, es por ello que se le atribuye como el que realiza la mediación pedagógica en el proceso de enseñanza. Los métodos pedagógicos permiten actuar de manera coherente en el proceso de formación, donde el estudiante organiza esquemas mentales y de operación. A medida que el educando se apropie de conocimientos que hayan sido de situaciones previas, podrá ejecutarlos en la representación de un nuevo contexto, donde tendrá en cuenta la importancia y veracidad de los esquemas que ha ido construyendo (Padilla, et al., 2008).

2.1 Aspectos a considerar al momento de seleccionar estrategias didácticas:

Durante el desarrollo de una sesión de aprendizaje el maestro debe tener un banco de estrategias didácticas para que sean utilizadas en relación al objetivo que se quiere conseguir.

La relación que debe existir entre los contenidos curriculares propuestos y la metodología a utilizar es substancial para lograr resultados positivos: Dada la divergencia de grupos y estudiantes se hace un poco complicado utilizar estrategias, habrá superior perspectiva cuando se haya conseguido la comprensión del equipo. En tal sentido obtener la autonomía en un equipo no se realiza de una jornada para otra lo cual implica una labor gradual y monitoreo por el maestro, que debe tener en cuenta desde un inicio una vigilancia y seguimiento constante que avale el avance de los aprendizajes. Por esta razón es trascendental el dialogo asertivo para obtener una excelente comprensión de equipo además, se deben determinar criterios de valoración teniendo en asunto las competencias a evaluar en los estudiantes (Padilla, et al., 2008).

2.2 Intervención didáctica

Tenemos que tener definido lo que queremos alcanzar con el desarrollo de una clase, en función de eso nos planteamos estrategias que garanticen un buen desarrollo para tener un resultado eficaz. Rosales (2004) manifiesta que las situaciones de enseñanza tienen que encontrarse orientadas a la obtención de propósitos. Es así que a través de la práctica pedagógica se materializan las técnicas de enseñanza. En tal sentido es necesario aplicar estrategias adecuadas con el propósito que se quiere lograr.

La técnica es la herramienta fundamental para la obtención de aprendizajes en los estudiantes en el proceso de los diferentes contenidos por lo que el progreso socio-motriz, psicomotor, sensorio-motor, perceptivo-motor, entre otros aspectos relacionados que conforman la estructura corporal determinan que sea un ser complicado, por tal razón que el compromiso por la calidad esta desde la disposición del maestro y el interés del estudiante por instruirse (Mendoza, 2017). Si bien es cierto de la importancia que tienen las estrategias didácticas para lograr objetivos en los estudiantes, también es necesario que el maestro sea lo más practico posible para llegar al estudiante, quienes deben tener las ganas de aprender.

2.3 Estrategias para promover la competencia

2.3.1 Tiempo adecuado para desarrollar las actividades.

El docente debe hacer uso adecuado del tiempo en el desarrollo de las sesiones de aprendizaje. González-Cutre, Martínez-Camacho, Gómez Rijo, y Moreno, 2010; González-Cutre y Moreno, 2009; Moreno et al., 2011; Moreno y González-Cutre, 2006 (como se citó en Gonzáles - cutre, 2017). La planificación de las sesiones por parte del docente debe ser adecuada para que los estudiantes obtengan los resultados previstos considerando que las tareas por sesión pueden ser tres o cuatro con la finalidad de no aburrir al estudiante; asimismo la programación de las sesiones de aprendizaje en las unidades didácticas no debe exceder a diez para que de esa manera el estudiante cuente con el tiempo necesario para familiarizarse y aprender y poner en práctica los contenidos.

2.3.2 Las actividades a desarrollar deben ser novedosas.

Si durante el desarrollo de las sesiones de aprendizaje se presentan actividades novedosas entonces el estudiante va a estar más motivado por lo tanto se tendrá mejores aprendizajes. Deci y Ryan (como se citó en Gonzáles - cutre, 2017). Manifiestan que lo nuevo tiene una representación natural y global, dado que, a partir del origen, los pequeños sin importar la civilización son curiosos, inquietos y atrevidos, requiriendo una motivación nueva; En este sentido se debe incentivar a que el estudiante materialice esas sensaciones de logro. En la educación secundaria, es trascendental llevar a cabo acciones para el aumento de la resistencia y la fuerza. En la sección de juegos y deportes se podrían introducir actividades como el Kinball o el Colpbol; en el grupo de ejercitación física se puede agregar actividades como la Zumba, bailes latinos o el acrosport. Asimismo es interesante asociar herramientas tecnológicas para ello se debe usar tablets para anotar evidencias, manejar programas de rastreo GPS; utilizar las redes sociales (cuenta Facebook) para interactuar con los estudiantes.

2.3.3 Determinar reglas de participación.

Al momento de diseñar tareas, el maestro debe determinar reglas que permitan la intervención en escenarios parecidos para que los educandos puedan tener la ocasión de sentir el triunfo: la norma de que la pelota debe ir por todos los componentes del grupo para luego marcar un gol sucede interesante exponer la razón de esta norma a los estudiantes, para que conozcan las reglas a seguir considerando el ambiente didáctico (Gonzáles - cutre, 2017).

2.3.4 Valorar esfuerzo y la superación personal.

Nicholls (como se citó en Gonzáles - cutre, 2017) refiere que es trascendental que se priorice en el alumno una impresión de competitividad ante el desarrollo propio y la construcción adecuada de las tareas a través del sacrificio. Derrotar al resto no lo pueden lograr todos las personas, pero superarse a uno mismo sí. Es gratificante para los intereses

de los estudiantes que el maestro explique de forma explícita referente sus logros y dificultades. Se le debe facilitar una alineación pedagógica a la competencia para motivar al educando en cuanto a la superación individual.

2.3.5 Valorar el logro personal.

Es significativo usar el soporte de otras personas para mostrarle al estudiante sus avances respecto a la actividad que esta realizando. El educando no siempre es competente para observar sus logros por ello el maestro tiene que hacer énfasis en esto con la finalidad de orientarlo a conseguir tal fin. La opinión dada por otro individuo externo motiva al escolar a esforzarse y realizar con sus trabajos (González - cutre, 2017).

2.3.6 Suministrar un feedback positivo.

Implica interesante la manera en que el maestro transmite los resultados de revisión al estudiante. No es igual expresar una actividad de balonmano: “¿Eso es una entrega? ¿Con esa fuerza?”, que comentar: “Ha sido un buen ensayo al advertir a tu compañero desmarcado, pero la entrega se ha quedado incompleto. La próxima ocasión preocupante de mover el brazo hacia atrás y seguir con el desplazamiento una vez sueltas la pelota, para imprimirle resistencia. La táctica tipo sándwich. La rodaja de encima sería lo que se ha logrado de manera positiva, la mortadela sería lo que ha fallado, y la tajada de abajo sería la expresión de aliento y de tranquilidad en que puede conseguir el éxito (González - cutre, 2017).

2.3.7 Inculcar al estudiante que se puede mejorar.

Existen dos creencias en cuanto a la destreza según Dweck (como se citó en González - cutre, 2017) manifiesta que existen estudiantes que creen que su destreza es permanente y adjunto de la capacidad natural, y que por más que se esfuercen no van a lograr optimizar (afirmación de entidad). Otros consideran que si se esfuerzan y realizan un arduo trabajo van a mejorar (creencia incremental). Dada la diversidad del salón es

habitual encontrarse con alumnos que reflejan una idea de entidad y que lo manifiestan con frases, por ejemplo: Profesor no me sale. Yo no puedo realizar esto. No sirvo para esto. en ese sentido es tarea del docente cambiar sus creencias. Conversar con el alumno de lo errado que esta, así mismo decirle que va por buen camino y que esta mejorando. Se debe orientar a los alumnos que todo es posible cuando hay voluntad de hacer las cosas bien y para ello tenemos que plantear retos para desterrar ideas como: yo no puedo hacer eso por mas que lo intente, eso lo pueden hacer otros, eso no es conmigo.

2.3.8 Clases de educación física con música

Karageorghis, 2017; Priest y Karageorghis, 2008 (como se citó en González - cutre, 2017) manifiestan que, si bien es una estrategia importante no se debe abusar de ella, porque se estaría distorsionando el carácter novedoso, pues si la utilizamos bien genera un cambio en el comportamiento y la autoevaluación. Esto repercute de manera positiva para vincularse a la práctica. Es por ello que cuando se está trabajando actividades de resistencia o actividades competitivas, el escenario es apropiado para poder utilizar la música.

2.3.9 Organizar objetivos a breve tiempo y adaptados al grado del estudiante.

Es importante que el alumno se dé cuenta que está aprendiendo y sea consciente que el aprendizaje es un proceso al que constante. En el desarrollo de una sesión se puede ir de lo particular a lo general, dándose el caso en una actividad en la cual se desarrolle control y pase en fútbol.

La adaptación del estudiante es uno de los grandes desafíos del docente. Aquí se puede dar la oportunidad a un individuo de tocar el balón para luego entregarle a un compañero. Delgado Noguera, 1991 (como se citó en González - cutre, 2017) manifiesta que resulta interesante explicarle al estudiante de que los que tienen nivel alto logran rápido y los que tengan un nivel más bajo conseguirán un horizonte más alto.

2.3.10 Comprometer al estudiante en el desarrollo de las demostraciones.

Pedir la participación de un estudiante que sea voluntario para la demostración del ejercicio y no obligarle a hacer algo que no está dentro de sus posibilidades porque puede quedar mal ante sus compañeros. Por otro lado, el docente no debe utilizar al mismo estudiante al momento de realizar la escenificación, la idea es que todos participen y se sientan parte de la clase (González - Cutre, 2017).

2.3.11 Evitar agrupar los estudiantes considerando criterios de capacidad.

El docente no debe permitir que los grupos evidencien aquellos alumnos que tienen menos capacidades para desarrollar ciertas competencias. Estos casos suceden cuando el maestro delega a los alumnos formar equipos a su conveniencia, de modo que dos alumnos llaman a sus amigos para organizar los equipos, dejando a los estudiantes con menos capacidad para tal fin al final todas las ocasiones. De tal forma se fomenta una impresión de incapacidad la que cómodamente se puede manejar realizando otras maneras de congregación, para esto se puede utilizar el método aleatorio, estableciendo dígitos u organizando grupos con las mismas ventajas organizados por el maestro (González - Cutre, 2017).

2.4 Estrategias para fomentar la autonomía

Los estudiantes deben tener participación activa en la toma de decisiones, son quienes deben cumplir un papel protagónico en el proceso de enseñanza aprendizaje.

2.4.1 Técnica de enseñanza y estrategia en la práctica.

Los ejercicios que el docente seleccione para el desarrollo en clase deben ser consensuados con los estudiantes. Se podría consultar a los educandos si les gusta que el docente detalle de manera clara la forma de desarrollar cierta competencia, también consultar a los alumnos si les gusta ocuparse en una clase por partes o de manera jugada o general (González - Cutre, 2017).

2.4.2 Normas de comportamiento.

Del Villar, 2001 (como se citó en González - cutre, 2017) manifiesta que, resulta valioso determinar en las primeras sesiones las normas de manera consensuada con los estudiantes, de tal modo que los alumnos se sientan comprometidos para cumplirlas, así conseguir un excelente círculo de labor.

2.4.3 Exponer los objetivos didácticos de las actividades.

El estudiante tiene que saber qué es lo que va a realizar y los beneficios que se obtienen, eso permite que actúe con más libertad y sobre todo disfrute a la hora de llevar a cabo dicha actividad. Es primordial manifestar lo que se quiere lograr al momento de proponer una tarea o elaborar la planificación curricular. En tal sentido el alumno al saber qué va a efectuar una determinada actividad, hace que se sienta menos vigilado por consiguiente independiente. por lo que si el maestro del área plantea un trabajo y no le dice al estudiante en que consiste la actividad, y su importancia para desarrollarla, origina una percepción de coacción, relacionado con aquellas tareas con las que el estudiante no disfrute (González - cutre, 2017).

2.4.4 No crear dependencia de las recompensas.

No se debe acostumbrar a entregar recompensas por cada vez que el estudiante realiza trabajos de educación física porque esto puede generar a no querer hacerlas cuando no las tenga. La sesión de aprendizaje en esta área busca el desarrollo de destrezas y habilidades en los estudiantes donde deben actuar con libertad desarrollando actividades de manera autónoma. También, se debe impedir que las acciones que se ejecutan sean para obtener una compensación, donde se tenga que condicionar la atención de la clase. Las compensaciones se pueden dar algunas veces, pero se debe evitar que se convierta de manera recurrente, por lo que puede tener efectos negativos y no permita lograr con el propósito de aprendizaje (González - cutre, 2017).

2.4.5 Utilizar estilos de enseñanza participativos.

Delgado Noguera, 1991 (como se citó en Gonzáles - cutre, 2017) manifiesta que los estilos participativos que facultan funciones del maestro a los estudiantes, forman la superior figura de independencia en la sesión de formación física. Intrínsecamente a estas formas tenemos: cuando se imparte clases de manera recíproca el alumno asume la función de maestro, de tal forma que unos desarrollan y otro les da feedback. La actividad en equipos pequeños tiene la misma forma, pero con una superior cifra de atribuciones del maestro. Modo de micro enseñanza el alumno dirige la sesión en el inicio y final.

2.5 Estrategias para promover la relación

2.5.1 Relación entre estudiantes

2.5.1.1 Impulsar la interacción grupal.

La formación física es el campo que permite impulsar en gran dimensión las relaciones sociales entre los estudiantes, de tal manera es primordial proponer actividades cooperativas donde los integrantes del equipo sean importantes para lograr el objetivo. Delgado Noguera, 1991 (como se citó en Gonzáles - cutre, 2017) manifiesta que, la utilización de un hábito socializador puede ser de mucho beneficio en cualquier momento de la asignatura. Asimismo, se propone algunos ejemplos de este hábito: se forman columnas donde se pasa la pelota con las manos y se coloca en primer lugar luego cambia hacia atrás los estudiantes se ubican en filas se cogen las manos y forman un tejido. Un estudiante se lanza sobre la tela el cual es movido hasta la parte final. Los estudiantes organizan un círculo cogiéndose las manos con la vista al exterior. Se dispersan teniendo en cuenta las instrucciones del educador cogidos de la mano el círculo abierto el círculo, como si fueran un único individuo.

2.5.1.2 Agrupaciones flexibles y heterogéneas.

En el desarrollo de las sesiones de educación física, el propósito en todos los casos no es socializar. La razón de la socialización se fundamenta en interrelacionar

múltiples elementos presentes. Cuando sea esencial el docente deberá crear equipos aleatorios, en otros momentos será de manera equilibrada, así como también juntarán los más lentos en ciertas capacidades con los que han desarrollado mejor la capacidad para ayudarse entre ellos, así también se permitirá a los estudiantes organizarse en equipos de manera independiente con sus compañeros más cercanos. Si se quiere lograr el progreso mutuo resulta obligatorio no aprovecharse de las técnicas de agrupación, sino que se debe optar por la alternancia (González - Cutre, 2017).

2.5.1.3 Promover el autocontrol

Siempre la práctica de los valores va a estar por encima del resto. Es por ello que debe haber un trato cordial con el grupo. Si existiera algún problema esperar el momento adecuado para conversar con el compañero y llegar a una solución. González - Cutre (2017) manifiesta que el docente debe aplicar una competencia de buenas relaciones, enfocada en la superación de sí mismo, el florecimiento de actitudes deportividad y la obtención de buenos hábitos dado que, pueden generar conflictos entre los educandos en el proceso de la ejecución de actividades. resulta primordial orientarles en el control autónomo, a que no cometan acciones que pueden ser negativas y ocasionar serios inconvenientes. Resulta importante desarrollar con los estudiantes la enseñanza que nos pueda dar la lata de Coca-Cola. Si cae al piso luego la destapamos el contenido sale de manera agitada y nos puede mojar en tanto, si dejamos un momento todo vuelve a su normalidad, abrimos la lata sin mojarnos. Este caso lo podemos relacionar con un conflicto que se puede generar con un compañero ya sea en el aula o fuera de ella lo cual nos va a permitir tomar mejores decisiones y sobre todo ser tolerantes para tomar las cosas con calma por más fuertes o comprometedoros que sean.

2.5.2 Relación profesor-alumno

2.5.2.1 Desarrollar la inteligencia emocional.

El docente por su condición de formador impacta en gran manera en la personalidad de los estudiantes. Es importante que sea un amigo, pero esto siempre

manteniendo siempre el respeto como tal. Gano-Overway y Guivernau, 2014 (como se citó en Gonzáles - cutre, 2017) manifiestan que, el interés del docente por sus estudiantes debe ir más allá de las aulas ya que no solamente enseña contenido sino que es un ejemplo a seguir, en este sentido es importante que se preocupe de los problemas que pueda estar pasando el alumno, manteniendo una amistad cercana sin olvidar su rol de maestro lo que implica mostrarse como un soporte emocional, para ello deberá conversar sobre la relación con sus compañeros, familiares, y su avance en el proceso de aprendizaje con las demás áreas.

Cury, 2007 (como se citó en Gonzáles - cutre, 2017) afirma que, es fundamental que el maestro muestre su manera de ser como persona; para que los estudiantes lo perciban como maestro, de mismo modo como como ser humano. También, se debe frecuentar de inquietar a los estudiantes, porque lo que se concibe con alegría no es duradero.

2.5.2.2 Mostrar pasión.

Es fundamental el accionar del maestro ya que debe exhibir entusiasmo por las cosas que se realizan. Se ha comprobado que el entusiasmo se transmite, de manera psicológica, así como de forma orgánica interrelacionando con neuronas modelo. Así pues, si observo un rostro alegre, también me pongo contento. Si observo un rostro molesto o desganado mi genio también se pone de mala forma. El fervor armónico se relaciona con los sentimientos de manera positiva, llevando a una excelente disposición de socialización y un mejor entusiasmo en la existencia, Vallerand, 2012 (como se citó en Gonzáles - cutre, 2017). Los estudiantes aprecian el entusiasmo del maestro lo cual motiva y conlleva a comprometerse de mejor manera en sus actividades que realizan.

2.5.2.3 Tener en cuenta la importancia motivacional de cada sesión.

Vallerand, 2007 (como se citó en Gonzáles - cutre, 2017) manifiesta que, la forma graduada de la motivación interna y externa genera la motivación de contexto que

es formación mecánica. En este sentido, resulta esencial que el educador valore todos los espacios en los cuales se relaciona con los alumnos, por lo que son importantes e influyen en la motivación del estudiante. El maestro como ser humano puede tener algunos días difíciles por situaciones personales o familiares, por lo que, al ingresar al salón, como profesional que es, debe preocuparse por abandonar los problemas en el exterior y no pagarlos con los estudiantes. Dice un proverbio que las cosas malas trascienden más rápido que las buenas, es por ello que el docente debe tener bastante cuidado con sus acciones delante de los estudiantes.

CONCLUSIONES

Este trabajo ha tenido como propósito hacer un estudio de las diferentes estrategias didácticas en que deben aplicarse para un adecuado desarrollo en el proceso de enseñanza aprendizaje en el área educación física, ya que el maestro debe aplicarlas al momento de desarrollar sus actividades pedagógicas.

PRIMERO: a través de la investigación se ha tratado de explicar las estrategias didácticas en las clases de educación física como herramientas para lograr mejores aprendizajes en los estudiantes, la cuales se han fundamentado en mecanismos científicos.

SEGUNDO: Esta investigación tiene como fin demostrar la relación que existe entre las definiciones con las actitudes de los alumnos. En este sentido hay muchas formas para facilitar estrategias que conllevan a mejorar la motivación y lograr un desarrollo eficiente basado en los lineamientos de la educación física.

TERCERO: con esta investigación espero contribuir a mejorar las prácticas de educación física en el nivel secundario, dado que se mencionan estrategias que servirán de mucha importancia para mejorar dichas actividades.

RECOMENDACIONES.

- Que los profesores apliquen estrategias didácticas en las clases de educación física como herramientas para lograr mejores aprendizajes en los estudiantes, la cuales se han fundamentado en mecanismos científicos.
- Que los docentes desarrollen actitudes positivas en los alumnos teniendo en cuenta mejorar la motivación y lograr un desarrollo eficiente basado en los lineamientos de la educación física.
- Promover y mejorar las prácticas de educación física en el nivel secundario.

REFERENCIAS CITADAS

- Flores, J., Ávila, J., Rojas, C., Sáenz, F., Acosta, R. y Díaz, C. (2017). *Estrategias didácticas*. Concepción: Diseño y diagramación Trama Impresores S.A. Recuperado de: https://www.docencia.udec.cl/LIBRO_Pdf.
- González-Cutre, D. (2017). Estrategias didácticas y motivacionales en las clases de educación física desde la teoría de la autodeterminación. *e-Motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*. Recuperado de: <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/14277/Estrategias.pdf?sequence=2>
- Karen, (2014) estrategias didácticas en educación física. Recuperado de: <http://edufisicamaestriakaren.blogspot.com/2014/03/estrategias-didacticas-en-educacion.html>
- Mendoza, L. A. (2017) 61 estrategias didácticas de educación física en educación básica. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/LuisGarcia1376/61-estrategias-didacticas-en-educacion-fisica-83160450>
- Nova, S. C. (2015). Estrategias didácticas y de capacitación en educación física para la docente del grado 401 del colegio Antonio Nariño (jornada tarde). Recuperado de: <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8317/PROYECTO%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Padilla, J., Dávila, M., Gonzales, S., platas, A., y López, L. (2008). Antología. Tercer taller de actualización sobre los programas de estudio 2006. Educación física III. Recuperado de: https://coleccion.siaeducacion.org/sites/default/files/files/antologia_educacion_fisica_iii_secundaria.pdf
- Rovira, I. (s.f) psicología educativa y del desarrollo. Recuperado de: <https://Psicologiaymente.com>.
- Ruffino, M. E. (2019). Cómo citar: "Educación Física". Recuperado de: <https://concepto.de/educacion-fisica-2/>.

- Rosales, Anaía. (2004). Estrategias didácticas o de intervención docente en el área de la educación física. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd75/estrateg.htm>
- Romero, G.A. (2009). La utilización de estrategias didácticas en clase. Innovación y experiencias educativas. Recuperado de: http://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csif/revista/pdf/Numero_23
- Ruíz, A., Perelló, I., Causi, Nuria., y Ruíz, F. (2003). Educación física. Sevilla, España. Editorial. MAD S.L.
- Tapia, J. A. (1997). Motivar para el aprendizaje, teorías y estrategias. Archivo PDF. Recuperado de: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/53126966/6TA_Ta_Unidad_4.pdf?1494803809=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMOTIVAR_PARA_EL_APRENDIZAJE