

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La educación física y su avance en la sociedad

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor:

Heber Serapio Quiroz Mendoza

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La educación física y su avance en la sociedad

Trabajo Académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La educación física y su avance en la sociedad

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

Heber Serapio Quiroz Mendoza (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Tumbes – Perú

2021



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes, a diez días del mes de julio del año dos mil veintiuno, se reunieron sincrónicamente a través de google meet, 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 Albuquerque 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: *“La educación física y su avance en la sociedad”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor (a) **QUIROZ MENDOZA, HEBER SERAPIO**.

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 16.

Por tanto, **QUIROZ MENDOZA, HEBER SERAPIO**, 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 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. Segundo Oswaldo Albuquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kio Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

La educación física y su avance en la sociedad

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%	17%	0%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hera.ugr.es Fuente de Internet	2%
2	pledufisica.blogspot.com Fuente de Internet	2%
3	www.mineducacion.gov.co Fuente de Internet	2%
4	deportedigital.galeon.com Fuente de Internet	2%
5	trainingvital.blogspot.com Fuente de Internet	1%
6	pt.scribd.com Fuente de Internet	1%
7	repositorio.untumbes.edu.pe:8080 Fuente de Internet	1%
8	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	1%



9	Submitted to Universidad Complutense de Madrid Trabajo del estudiante	1 %
10	repositorio.ulead.edu.ec Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante	1 %
12	repository.udistrital.edu.co Fuente de Internet	1 %
13	moonshine-aynara.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
14	docenteedifisica.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
15	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	1 %
16	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
17	zagan.unizar.es Fuente de Internet	1 %
18	www.educacioninicial.com Fuente de Internet	<1 %
19	www.cienciaydeporte.net Fuente de Internet	<1 %



20

dogv.gva.es
Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.
Asesor.

DEDICATORIA.

A toda mi familia por brindarme el apoyo incondicional durante los estudios de mi segunda especialidad.

ÍNDICE.

DEDICATORIA.

INDICE

RESUMEN.

ABSTRACT.

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I

MARCO HISTÓRICO EVOLUTIVO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

1.1 Historia de la educación física

1.2 Definición general de la materia

1.3 Importancia de la educación física en el sistema educativo

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

2.1. Aproximación conceptual y tipología de contenidos en el área de educación física

2.2. Enfoque actual de educación física

2.3. Acción educativa de la educación física

CAPITULO III

EL PROFESOR DE EDUCACION FISICA.

3.1. Perfil del profesor de educación física

3.2. Aprendizaje de educación física

3.3. Tareas docentes en el proceso enseñanza – aprendizaje

CAPITULO IV

CAPACIDADES FISICAS

4.1. Capacidades físicas condicionales

4.2. Las capacidades físicas coordinativas

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS CITADAS

RESUMEN

El ser humano ha necesitado moverse desde el principio de los tiempos (prehistoria), y para ello ha utilizado la actividad física para mantener su forma física. Esta necesidad física ha cambiado con el tiempo para convertirse en una necesidad global e institucional. La educación física es evidentemente necesaria para los seres humanos, ya que es necesaria para la tranquilidad de espíritu, la buena salud y el disfrute de la realización humana. La educación física es vista como una materia que sólo corresponde a ocupaciones que reemplazan a otras, como practicar deportes, hacer ejercicio, divertirse y otras actividades de ocio. Por último, pero no menos importante, la educación física te permite ver a los campeones potenciales en varios deportes predecir futuros ganadores de medallas olímpicas o equipos nacionales de una región específica. Los procesos que, a gran escala, motivan e inspiran a la población en general a comenzar cualquier proyecto de ejercicio a través de la imitación son lo que significa tener una estrella del deporte.

Palabras clave. Educación física, deportes, capacidad física.

ABSTRACT.

Human beings have needed to move since the beginning of time (prehistory), and to do so they have used physical activity to maintain their physical shape. This physical need has changed over time to become a global and institutional need. Physical education is evidently necessary for human beings, as it is necessary for peace of mind, good health, and the enjoyment of human fulfillment. Physical education is seen as a subject that only corresponds to occupations that replace others, such as playing sports, exercising, having fun and other leisure activities. Last but not least, physical education allows you to watch potential champions in various sports predict future Olympic medal winners or national teams from a specific region. The processes that, on a large scale, motivate and inspire the general population to begin any exercise project through imitation are what it means to have a sports star.

Keywords. Physical education, sports, physical ability.

INTRODUCCIÓN

La educación física se encarga de enseñar sobre el cuerpo y cómo moverse, en el entendido de que al hacerlo también se educará a la persona de manera integral.

A la luz de la idea de que el cuerpo humano y el movimiento representan dos dimensiones significativas en el desarrollo de la identidad personal y son fundamentales en la adquisición de conocimientos sobre uno mismo, sobre el entorno físico y sobre el entorno social, la educación física en las escuelas contribuye al desarrollo integral de los estudiantes.

Los estudiantes se enfrentan a cambios que exigen una "nueva conquista" de su cuerpo humano, una reorganización de su ubicación espacial, un registro de sus sensaciones y una comprensión de sus modos de acción debido al desarrollo de niños y niñas. Los cambios frecuentemente conducen a la inseguridad, que puede manifestarse de diversas maneras y afectar las relaciones sociales que mantienen las personas.

Los niños y niñas que asisten a las escuelas de la Jurisdicción enfrentan problemas mientras disfrutan de los beneficios de vivir en una gran ciudad: algunos tienen pocos espacios verdes, sufren contaminación ambiental, están frecuentemente expuestos a situaciones de peligro e inseguridad; al mismo tiempo, disfrutan de una variedad de actividades culturales y recreativas.

Este trabajo académico persigue objetivos que orientan su desarrollo, y uno de ellos es el que tenemos.

El objetivo general

Analizar la importancia de la educación física en el desarrollo de la sociedad.

Objetivos específicos.

- Describir los aspectos históricos de la educación física en la sociedad.
- Estudiar el marco teórico de la educación física.

- Describir e perfil del profesor de educación física.
- Conocer los aspectos importantes del desarrollo de las capacidades físicas.

El contenido del trabajo está dado en cuatro capítulos, en ellos se de dan a conocer el contenido de cada capítulo, así mismo se dan a conocer las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

CAPITULO I

MARCO HISTÓRICO EVOLUTIVO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

1.1. Historia de la educación física

Los ejercicios de gimnasia se utilizaban antiguamente como parte de la educación física para mejorar la fuerza, la agilidad, la flexibilidad y la resistencia. Los griegos consideraban la gimnasia como una forma de mantener el cuerpo sano y capaz.

A través de agilidad, fuerza, velocidad y energía, el hombre prehistórico realizaba actividad física para buscar seguridad y sobrevivir.

Formar hombres para la acción era el objetivo de la educación física en la antigua Grecia.

En Esparta se desarrolló un programa de educación conocido como Palestral para producir un hombre que fuera a la vez un hombre de acción y un hombre de sabiduría.

Dado que el personaje principal del programa de educación física de Roma era un atleta, era muy comparable al de Esparta.

Galeno fue el primero en recomendar ejercicios particulares para cada parte del cuerpo y utilizar el pulso para medir los efectos de la actividad física.

Deportes como la esgrima, la lucha, el salto y el lanzamiento de jabalina ya se practicaban durante la época visigoda.

Junto con deportes como el salto, la carrera al aire libre y la lucha libre, la natación, el equilibrio, la danza, la esgrima, la escalada y la equitación, la gimnasia moderna se desarrolló a principios del siglo XIX en Suiza y Alemania. Deportes como el cricket, el fútbol, el rugby y la equitación se originaron en Inglaterra.

A finales del siglo XIX surgieron los deportes de velocidad que combinaban la eficiencia mecánica con la destreza física, como el ciclismo y las carreras de autos.

Los orígenes de la educación física tal como la conocemos hoy se remontan a las actividades físicas que el hombre intentó organizar en un sistema en el pasado para prepararse para la batalla.

A principios del siglo XX, las universidades contaban con programas de formación de profesores de educación física.

1.2. Definición general de la materia

Centrado en el avance y mejora del potencial humano. Es un proceso que ayuda a las personas en su búsqueda desesperada de esferas de existencia más amplias con las que establecer contacto; ayuda a las personas a comunicarse con la vida cultivando las facultades que puedan estar disponibles para este propósito.

Comprender la historia de las diversas ideas que todavía prevalecen en la educación física actual es fundamental para el contenido de la asignatura. La orientación de la práctica de actividad física estuvo determinada por las realidades de cada contexto geográfico y las necesidades de la sociedad en cada época, fundamentalmente la supervivencia, la defensa contra agresiones y costumbres, la dominación y el poder, y la estética corporal. y cómo se relacionan estas cosas con la vida social, el ocio, el mantenimiento de la salud y el desarrollo de sus áreas.

A lo largo de la historia, la educación física ha sido conceptualizada de diversas maneras y se le ha asignado una variedad de funciones y objetivos. En términos generales se podría mencionar lo siguiente:

Ha existido siempre y se considera como el uso del cuerpo y el transmisor de hábitos.

- Aunque Jean Jacques Rousseau tuvo la idea de ello como una forma de proporcionar una educación integral más tarde, en realidad comenzó como una disciplina escolar en el Renacimiento.

Comenzó a desarrollarse en el siglo XIX como una ciencia que utiliza una metodología.

El objetivo de la educación es, por tanto, la perfección humana, o ayudar a cada persona a obtener de sí misma todo aquello para lo que está cualificada.

1.3 Importancia de la educación física en el sistema educativo

La educación física es una materia que comprende a los niños y presta atención a sus necesidades e intereses, por eso es importante, pero queremos enfatizar aún más el significado de esta concepción.

Dado que los contenidos de la educación física provienen de la propia naturaleza humana, como actividad física y movimiento mismos, se desarrollan con el joven porque se consideran fundamentales e intrínsecos a la naturaleza psicobiológica de los niños y adolescentes. Los objetivos específicos o centrales de la educación física se centran en las habilidades, las posibilidades y los intereses de los estudiantes. Se mantienen durante todo el año escolar o período educativo.

Uno de los objetivos de este estudio es proporcionar una imagen de cómo la actividad física afecta a una persona a medida que crece, haciendo uso de los estudios citados que brindan un fuerte apoyo para la inclusión de la educación física en el currículo escolar. Los argumentos de peso para mejorar la educación física en las escuelas incluyen, por ejemplo, la creciente preocupación por el vínculo entre la inactividad y las enfermedades cardíacas, la importancia de fomentar la competencia en niños y adolescentes para que tengan las habilidades necesarias para mantenerse activos durante toda su vida, y la necesidad de mejorar la educación física en las escuelas. Beneficios a largo plazo de la actividad física.

Sin embargo, si se sugiere como medida preventiva, debería ser un asunto de interés nacional. La educación física resulta insuficiente como remedio para abordar el problema de la poca actividad física entre niños y jóvenes, y los problemas derivados de ella. Considerando que el ambiente escolar no brinda suficiente tiempo ni actividad estructurada para fomentar un nivel suficiente de acondicionamiento físico entre sus estudiantes.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

2.1. Aproximación conceptual y tipología de contenidos en el área de educación física

A continuación, destacaremos los aportes realizados por diversos autores sobre los contenidos, comenzando por Viciano (2001), quien los define como un subconjunto de toda la realidad cultural elegida por las áreas curriculares y sus docentes para contribuir al desarrollo y logro de los objetivos educativos utilizando ideas, prácticas y actitudes desarrolladas en el ámbito educativo, los objetivos generales de cada etapa y área.

Antes ha habido otros estudios como los realizados por César Coll (1992), quien lo vio como un conjunto de información y formas culturales que los estudiantes deben asimilar y apropiarse para crecer y formar parte de la sociedad.

La definición final que vale la pena mencionar es la proporcionada por Dáz Lucea (1994), quien define las definiciones como el conjunto de formas culturales y conocimientos elegidos para ser incluidos en un área en función de sus objetivos generales.

En cuanto a los contenidos, estos se componen de ideas, aptitudes o métodos y actitudes, los cuales dependen de la etapa de desarrollo, región cultural en la que se desarrollarán y ubicación geográfica. Los "bloques de contenido" se forman cuando se combinan varios contenidos. La labor de los docentes es educar a los estudiantes sobre ellos y cómo se desenvolverán durante una determinada etapa educativa. A través del Diseño Curricular Base, la Administración los establece.

Con la Reforma se pueden ver tres categorías de contenido importantes, como:

Ideas de referencia de contenido.

Hecho: Acontecimiento significativo.

Concepto: una colección de hechos que comparten rasgos similares.

Principio: La conexión entre conceptos.

Contenidos relacionados con los procedimientos.

Estas son acciones que los estudiantes realizan mientras aprenden a través de habilidades y técnicas, tanto físicas como mentales, complejas y sencillas, todas las cuales tienen como objetivo lograr una meta.

Artículos con un tema moral o ético.

Los aspectos culturales incluyen:, de acuerdo con Sarabia (1992).

Valores: Controlar el comportamiento humano, como el buen espíritu deportivo.

Normas: Códigos de conducta que las personas deben cumplir en una variedad de circunstancias; los obligan a adoptar una actitud positiva.

El respeto a las normas y valores es la actitud. Se puede establecer una distinción entre actitudes como comportamiento (Osgood, 1949) y actitudes como opiniones (Krech, 1978).

2.2. Enfoque actual de la educación física

La educación física es una herramienta pedagógica que ayuda en el desarrollo de las cualidades fundamentales del estudiante como unidad biopsicosocial. Apoya el proceso educativo con fundamentos científicos y conexiones interdisciplinarias, apoyándose, por ejemplo, en la filosofía, la psicología, la biología, la biodinámica y la fisiología.

Dado que permite a las personas adaptar adecuadamente sus respuestas y comportamiento a las condiciones del mundo exterior, desempeña un papel importante en la preservación y el desarrollo de la salud. Los adolescentes, en particular, se benefician de él porque les ayuda a afrontar las agresiones de la vida cotidiana y del

medio ambiente y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva y respuestas competentes.

Para que un cuerpo equilibrado rinda al máximo, la educación física desarrolla las habilidades necesarias.

El alumno es el centro de todo aprendizaje, según la educación en valores. desde los años preescolares hasta la educación primaria, secundaria, superior y continua.

Además, el estudiante demuestra conocimientos previos en la escuela que son superiores a los observados anteriormente.

Esto implica reformular y fortalecer corrientes pedagógicas para encaminar los procesos educativos hacia la adquisición de competencias conceptuales, procedimentales y actitudinales que permitan a los educandos superar obstáculos y resolver problemas de manera eficaz y eficiente, incorporando valores integradores para una vida competitiva y la solvencia moral que nuestra sociedad tanto necesita.

Como respuesta a esta circunstancia, la educación física centra su axiología en procesos dinámicos e integradores articulados con el resto de áreas de la educación escolar. Sin dejar de lado la formación bio-psicomotriz del estudiante para el máximo desempeño en el equilibrio de funciones que demanda la sociedad actual.

2.3. Acción educativa de la educación física

A través de actividades como superar obstáculos, escalar, saltar, gatear a cuatro patas, correr, deslizarse, lanzar y recibir una pelota, además de empujar, esquivar, rodar, colgarse, caer y practicar el equilibrio, la educación física ayuda a cada estudiante a desarrollarse físicamente. y lograr una personalidad armoniosa.

En sus programas de actividades, la educación física sirve como pilar sobre el que se deben apoyar otros aspectos educativos para lograr la formación integral de las personas, partiendo de su necesidad fundamental de juego, disposición innata que les permite desarrollarse en su desarrollo psicomotor y físico. Esto garantiza estos ejercicios porque la educación física los considera base y motivo central de sus tareas.

El docente debe utilizar oportunidades diarias no programadas o actividades planificadas previamente que respondan a objetivos claros en la práctica de Formas Básicas si no hay suficiente espacio para juegos o el clima prohíbe la actividad física al aire libre, actividades de desarrollo de habilidades y ejercicios contruidos para permitir que el niño se ejercite en todas las direcciones.

El campo de la educación física se centra en el crecimiento de habilidades y destrezas prácticas que mejoran la capacidad de movimiento de los estudiantes, así como en la organización del comportamiento motor en su conjunto.

CAPITULO III

EL PROFESOR DE EDUCACION FISICA.

3.1. Perfil del profesor de educación física

Cualquier diseño debe incluir el perfil, que integra las conductas finales del egresado como educador, en este caso el especialista en educación física.

Este comportamiento se divide en dos categorías: conciencia (es decir, el logro de actitudes necesarias para su desarrollo en el orden individual, social y profesional) y formación (es decir, el dominio de funciones, roles o áreas de interés para la actividad profesional).

El perfil de un profesor de educación física, en particular, y según la situación debe ser: Esto se debe a que la educación en Venezuela está cambiando en diversos niveles y modalidades.

- Actuar como un modelo positivo de actitud, motor e intelectual para sus estudiantes.
- Un modelo a seguir que disfruta practicar deportes y estar activo.
- Desarrollar la autoestima.
- Fomenta actitudes positivas hacia el deporte y el tiempo libre y el diálogo de valores.
- Desarrollar una mentalidad innovadora y crítica y el interés por el avance de la cultura física.
- Reflexiona constantemente sobre su trabajo y avanza en el aprendizaje psicomotor.

En relación al movimiento, es un docente con una actitud innovadora y orientada al cambio.

- Sea consciente de lo que sienten los niños y adolescentes acerca de los juegos y otras actividades.
- Desarrollar tu moral y el respeto por las normas sociales.
- Tiene una idea de cómo ganar y perder.
- Es accesible y empático con los niños y adolescentes que tienen dificultades con sus habilidades motoras.

- Practicar la justicia y la equidad para respetar las decisiones morales, físicas y filosóficas de los demás.
- Fomenta y domina los aspectos prácticos del deporte y el desarrollo de la motricidad en sus alumnos.
- Maneja estrategias para desarrollar habilidades motoras y varía el plan de estudios en varios niveles.
- Utiliza conocimientos fundamentales de primeros auxilios en sus actividades de instrucción.
- Crea y aplica herramientas de evaluación tanto cualitativa como cuantitativa, propias de la educación física.
- Utilizando su conjunto único de habilidades, encuentre una manera de liderar actividades.
- Diagnostica problemas relacionados con la rehabilitación deportiva, recreativa, educativa y física y social, y sugiere posibles soluciones.
- Utiliza herramientas y técnicas que se utilizan en el campo para recopilar, examinar, organizar e interpretar datos sobre educación física y temas relacionados.
- Tiene conocimiento de cómo observar y evaluar las actividades motoras de un niño o joven.

3.2. Aprendizaje en educación física

Implica utilizar una teoría psicológica para respaldar los enfoques de la teoría y la práctica educativas; sin embargo, no permite abordar satisfactoriamente la explicación de la naturaleza del estudiante como creador de su propio aprendizaje en el contexto de la educación formal. La comprensión constructivista del proceso de enseñanza-aprendizaje en educación física, por otra parte, se basa en tener en cuenta tanto la naturaleza y los propósitos de la educación escolar como las características únicas y particulares de las actividades docentes escolares aprendiendo. Y eso no es más que asumir que la escuela es un facilitador o promotor del desarrollo personal y social y que el alumno es el actor principal en la medida que paulatinamente asume responsabilidad en la toma de decisiones en las que el docente le permite participar a través de actividades que lo permitan.

Uno de los aspectos clave del constructivismo, así como de la educación física, es la naturaleza social del aprendizaje. Esta naturaleza social tiene dos implicaciones: primero, enfatiza el valor del contexto y el entorno en el aprendizaje de los estudiantes; en segundo lugar, muestra que cuanto más intensas sean las interacciones de los estudiantes, más probable será que el aprendizaje sea efectivo y duradero.

Los estudiantes no actúan solos en educación física. El patio de recreo es un excelente escenario para que los estudiantes interactúen con el entorno (infraestructura), la materia, el material y sus compañeros o el maestro. Los estudiantes deben desarrollar sus habilidades de vida y gestión en este entorno interactivo.

3.3. Tareas docentes en el proceso enseñanza – aprendizaje

La principal responsabilidad de un profesor de educación física a nivel de escuela primaria es desarrollar habilidades psicomotrices (gimnasia básica), juegos motores preatléticos, predeportivos e iniciación deportiva en formas conceptuales, procedimentales y actitudinales que apoyen la orientación en valores. a la convivencia pacífica en el trabajo grupal. En el nivel secundario, la atención se centra en el desarrollo de habilidades conceptuales, procedimentales y actitudinales, con especial atención en mejorar las habilidades cognitivas y motoras de los estudiantes como base para sus carreras profesionales y talentos competitivos en su vida universitaria o de educación superior técnica.

Un niño en la escuela aprende una serie de conocimientos que se concentran en varias áreas; el funcional que vigoriza las capacidades del organismo y las reacciones fisiológicas del organismo; la psicomotora, encargada de enfatizar el ajuste -postural, perceptivo y motor- en los niños y con ello mejorar la coordinación motora general; la ludomotora, área que canaliza el interés lúdico y el deseo de medirse con los demás y consigo mismo; expresión, que anima las diferentes manifestaciones del movimiento - danza, teatro, actividades al aire libre; y deportes de iniciación y educación deportiva que tienen como objetivo perfeccionar la motricidad básica y, en definitiva, mejorar el rendimiento físico de quienes gustan del deporte. Como podemos observar, nuestra especialidad abarca una amplia gama de conocimientos,

entre ellos el juego, la expresión corporal, la recreación y el deporte, y es este último conocimiento el que necesita una transformación pedagógica para distinguir sus límites y conexiones con la educación física y Focalizar opciones formativas destinadas a canalizar las expectativas e intereses de los estudiantes.

El maestro debe desarrollar una comprensión pedagógica del verdadero potencial de sus alumnos, el grado de mejora de su desempeño motor y cómo servirles mejor como asesor con respecto a su conocimiento procedimental. Al respecto, Aisenstein afirma: “Creemos que es necesario enseñar desde el concepto de “enseñar a jugar”, lo que implica que los estudiantes se apropien de la idea de juego, que se basa en el manejo minucioso de las constantes y la participación. en su lógica funcional" (Aisenstein, 2002).

Cuando la enseñanza se basa en el rol activo, en la búsqueda y resolución de problemas motores, se promueve el sentimiento de ser competente, se fomenta la autorrealización y el autorreconocimiento.

El deporte potencia la tarea formativa cuando muestra, por un lado, los beneficios del aprendizaje de habilidades cerradas; en este caso lanzar, atrapar y golpear, pero también cuando el alumno aprende una serie de valores, canaliza sus impulsos, desarrolla el juego limpio, conoce sus limitaciones, promueve la solidaridad, se preocupa por aprender las reglas y obtener de ellas el mayor beneficio. posible.

La intervención docente dentro de la sesión de Educación Física incorpora propósitos que van más allá de jugar o botar una pelota, y junto con los contenidos socialmente válidos dimensionar pedagógicamente el deporte escolar de tal manera que su práctica y el desempeño motriz de niños y jóvenes se caractericen porque:.

Promueve la cooperación: Busca que el estudiante sea capaz de dar y recibir ayuda, con el fin de lograr objetivos comunes entre sus compañeros, incluyendo en lugar de excluyendo. Por ejemplo, en el desarrollo de un juego motor -el balonmano- el profesor modifica una regla, de modo que la puntuación sólo es válida si y sólo si es realizada por una mujer.

Desarrolla el pensamiento estratégico: A partir del conocimiento del juego y sus reglas, el estudiante puede buscar formas y medios para neutralizar el espacio, compensar su participación mediante movimientos ofensivos o defensivos, anulando

así a su oponente. En cuanto a la localización espacio-temporal, se retribuye su formación ya que el alumno adapta sus habilidades motrices y ajusta su rendimiento motor para obtener el mejor beneficio de ellas.

Resolver problemas relacionados con el movimiento corporal: A partir del ensayo y error, la exploración de movimientos, el juego de modificación y la observación, los niños descubren posibles formas de superar ciertos problemas que los llevan a adaptar y dominar su disponibilidad corporal, es decir, controlar, modificar y deseche adecuadamente el uso de su cuerpo para completar con éxito la tarea en cuestión.

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

Potencian la autoestima: Inculca y promueve el respeto por los demás, fomenta el desarrollo de la comunicación y los valores que puedan generar la convivencia en armonía social. Esto se logra cuando el docente explica claramente las reglas y sanciones a quienes las incumplen, considerando el sentido igualitario y la nivelación de fuerzas entre sus alumnos.

CAPITULO IV

CAPACIDADES FISICAS

Debemos tener claro que antiguamente se denominaban “Valencias Físicas”. Las capacidades físicas básicas son las condiciones internas genéticamente predeterminadas de todo organismo que pueden fortalecerse mediante la preparación o entrenamiento físico y posibilitan el desempeño de funciones motoras diarias o deportivas.

4.1. Capacidades físicas condicionales

Debido a la elasticidad y extensibilidad de los músculos, que se insertan alrededor de cada articulación, la flexibilidad permite que las articulaciones se muevan lo más ampliamente posible. Es una capacidad corporal que disminuye con la edad. Si no se trabaja, la flexibilidad muscular comienza a disminuir alrededor de los 9 o 10 años; por esta razón, la flexibilidad se enseña como parte de la educación física porque si no fuera así, los estudiantes perderían esta capacidad más rápidamente.

La fuerza es una habilidad sencilla de desarrollar y consiste en aplicar tensión para superar la resistencia. Hay varias formas en que la fuerza puede manifestarse. Por ejemplo, empujar contra una pared no la moverá, pero hará que nuestros músculos trabajen y gasten energía. Isométrico se refiere a esto. Como resultado de la contracción que se produce durante este tipo de ejercicio, nuestras masas musculares se contornean, y como resultado, aumenta la fuerza del músculo en reposo, o lo que se conoce como “tono muscular”. Si empujamos a un compañero en lugar de a una pared, lo moveremos y los músculos que cumplen esta función se contraerán. El nombre de esta pieza es Isotónico.

La capacidad de realizar de forma repetida y continua un esfuerzo de intensidad relativamente alta localizado en unos pocos grupos de músculos se conoce como resistencia. Depende en gran medida de la fuerza muscular, pero también depende del hábito de los grupos musculares utilizados de continuar contrayéndose en un estado casi asfixiante pero no del todo tetánico. Este tipo de esfuerzo da como resultado que no llegue suficiente oxígeno a los músculos.

Si los subproductos de las reacciones químicas de la contracción muscular no se neutralizan, no pueden continuar su trabajo. Al producir sustancias que detienen la producción excesiva de ácido y acumular reservas de energía, el cuerpo se adapta a la naturaleza del trabajo.

La velocidad es la capacidad de realizar una serie de gestos o recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible. Existen diferentes órdenes para las variables que afectan la velocidad.

- a) Muscular, refiriéndose al estado de la fibra muscular, su tono y elasticidad, etc. es decir, la composición detallada del músculo.
- b) Nervioso es un término utilizado para describir la rapidez con la que reacciona una fibra muscular a la excitación nerviosa.
- c) La velocidad de ejecución de una persona está significativamente influenciada por la intensidad con la que puede coordinarse.

Estos rasgos físicos se desarrollan de forma diferente en cada persona dependiendo del esfuerzo que debe realizar en el día a día o durante la práctica deportiva; Estos factores tomados en conjunto determinan la condición física de una persona.

4.2. Las capacidades físicas coordinativas

En su sentido más amplio, la coordinación se refiere al acto de organizar un grupo de cosas o acciones de manera sistemática con miras a lograr un objetivo compartido. Gestionar las interdependencias entre actividades es lo que algunos autores definen como coordinación. O, dicho de otra manera, "la coordinación es la capacidad de realizar correctamente una tarea motora. Según Dietrich Harre, existen las siguientes habilidades de coordinación.

- a) Acoplar o sincronizar: Esto significa ser capaz de coordinar los movimientos de diferentes partes del cuerpo, así como acciones y operaciones individuales.
- b) La capacidad de orientación es la capacidad de determinar y modificar la propia posición y movimiento en relación tanto con el espacio como con el tiempo.
- c) Diferenciación: Es la capacidad de moverse con excelente economía y alta precisión.
- d) La capacidad de equilibrio es la capacidad del cuerpo para mantenerse en una posición ideal en respuesta a las demandas del movimiento o la postura. E.- La capacidad de adaptación: Es la capacidad de posicionarse correctamente en una situación motriz, implicando una respuesta precisa.

- e) Capacidad rítmica (Ritmo) es la capacidad de reconocer y realizar los cambios dinámicos distintivos en una secuencia de movimiento durante la ejecución motora.
- f) La capacidad de reacción es la capacidad de iniciar y llevar a cabo apropiadamente acciones motoras en respuesta a una señal rápidamente.

Las características o habilidades físicas son los elementos fundamentales de la aptitud física y, por tanto, son necesarias para las actividades motrices y deportivas, mejorando así el rendimiento físico.

El desarrollo de la fisicalidad humana debe basarse en el entrenamiento de diversas capacidades. Los nombres y clasificaciones más comunes de las capacidades físicas son los que las separan en condicionales, intermedias y coordinativas, aunque en general se cree que las cualidades físicas fundamentales son:

La resistencia es la capacidad del cuerpo y la mente para resistir la fatiga durante esfuerzos relativamente prolongados y/o una rápida recuperación después de dichos esfuerzos. La fuerza es la capacidad neuromuscular de superar resistencias internas o externas mediante la contracción muscular estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

La velocidad es la capacidad de completar tareas motoras lo más rápido posible.

La flexibilidad es la capacidad de extenderse al máximo posible en una articulación particular.

Cada una de estas características físicas fundamentales tiene diversas divisiones y componentes, en los que se debe centrar el trabajo y el entrenamiento. La principal capacidad física en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina. Siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una única capacidad, ya que en cualquier actividad todas o varias capacidades pero normalmente habrá algunas que predominen sobre las demás.

CONCLUSIONES

PRIMERO: El docente es un ser humano con una historia de vida, necesidades e intereses. Él o ella también tienen una personalidad única y la

responsabilidad de reconocer a los demás en su proceso de crecimiento. Para lograr esto, el docente no puede perder su sensibilidad ante las necesidades, inconvenientes y momentos de la vida, ni su capacidad de asombro ante los aprendizajes, ideas y actividades, particularmente de los estudiantes.

La red de vidas de expertos se considera algo común y legítimo en las escuelas donde los profesores mantienen relaciones de trabajo basadas en la participación recíproca. Los profesores de estas escuelas no necesitan ocultar sus problemas, logros o defectos; en cambio, pueden mostrar su vulnerabilidad y discutir sus problemas con otros profesores e incluso con estudiantes. No necesitan ponerse la máscara de persona perfecta que esconde los rostros de muchas personas. Es fundamental enfatizar cómo, si no se resuelven, los desafíos del trabajo pueden impactar significativamente la vida personal de un docente.

SEGUNDO. Para guiar al estudiante es importante comprender y practicar habilidades en una amplia gama de actividades, incluidos juegos, formas de jugar, bailes, gimnasia y deportes; así como enfoques metodológicos que propicien, a través de las ocupaciones, las condiciones para vivir, vivir, apropiarse, aplicar y producir habilidades corporales.

El profesor de educación física ha sido tradicionalmente definido por sus ideas y habilidades de liderazgo, su alegría y reacciones lúdicas, y sus interacciones positivas con todos los estudiantes actores. Junto con su código de conducta, estos valores brindan a los estudiantes un estudio de caso instructivo. Por encima de todo, ser profesor de educación física es una forma de vida. Su acción educativa debe integrarse dinámicamente al proceso de desarrollo del Plan Educativo Institucional porque prácticamente se desarrolla en el contexto de la escuela.

RECOMENDACIONES.

- **Promover la Empatía y Sensibilidad del Docente:** Fomentar la autoconciencia y empatía en los docentes, recordándoles que ellos también son seres humanos con sus

propias experiencias y emociones. Esto les permitirá estar más atentos a las necesidades y emociones de los estudiantes.

- **Crear una Comunidad de Apoyo:** Establecer una cultura de apoyo mutuo entre los docentes y estudiantes, donde todos puedan compartir sus éxitos, desafíos y vulnerabilidades. Esto ayuda a construir relaciones más fuertes y auténticas en la comunidad escolar.
- **Fomentar la Formación Integral:** Capacitar a los docentes en una amplia gama de actividades físicas, desde juegos y deportes hasta actividades creativas como bailes y gimnasia. Esto les permitirá proporcionar a los estudiantes una educación física más completa y enriquecedora.
- **Promover la Integridad y el Liderazgo:** Reforzar la importancia de valores como la integridad, el liderazgo, la alegría y la interacción positiva en los docentes. Estos valores son esenciales para guiar a los estudiantes y servir como modelos a seguir.
- **Integración en el Plan Educativo Institucional:** Asegurarse de que la educación física se integre de manera dinámica en el Plan Educativo Institucional de la escuela. Esto garantizará que la acción educativa sea coherente con los objetivos generales de la institución y se alinee con el proceso de desarrollo de los estudiantes.
- **Apoyo Continuo:** Proporcionar oportunidades de desarrollo profesional y apoyo continuo para los docentes de educación física. Esto les ayudará a mantenerse actualizados con las mejores prácticas y a seguir mejorando sus habilidades.
- **Fomentar un Ambiente de Aprendizaje Positivo:** Crear un ambiente de aprendizaje donde el juego, la diversión y el aprendizaje vayan de la mano. Esto motivará a los estudiantes a participar activamente en las actividades físicas y promoverá un desarrollo saludable y positivo.
- **Promover la Reflexión y Comunicación:** Fomentar la reflexión constante por parte de los docentes sobre su práctica y su impacto en los estudiantes. Además,

promover una comunicación abierta y efectiva entre docentes y estudiantes para resolver desafíos y celebrar logros.

- **Incorporar la Educación Física en la Vida Cotidiana:** Destacar que ser un docente de educación física es más que una profesión, es una forma de vida. Animar a los docentes a incorporar la educación física en su día a día y a mantener una mentalidad lúdica y activa.

REFERENCIAS CITADAS

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 Ecuación Física. Inde.

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