

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Estrategias metodológicas de educación física para niños en el nivel  
primario.**

**Trabajo Académico.**

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física

**Autor.**

**Elmer Rojas Salirrosas**

**Tumbes- Perú.**

**2022**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### **Estrategias metodológicas de educación física para niños en el nivel primario.**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (miembro)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

**Tumbes - Perú.**

**2022**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### **Estrategias metodológicas de educación física para niños en el nivel primario.**

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

Elmer Rojas Salirrosas (Autor)

Dra. Fabrizia del Aguila Allain De Rojas (Asesora)

**Tumbes - Perú.**

**2022**



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Tumbes, a los treinta y uno días del mes de julio del año dos mil veintidós, 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, a los coordinadores del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, y un representante del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, el Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *Estrategias metodológicas de educación física para niños en el nivel primario*, para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física al señor(a). **ROJAS SALIRROSAS ELMER**

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, **ROJAS SALIRROSAS ELMER**, 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 Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado  
DNI: 2572336

Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Secretario del Jurado  
DNI: 00230120

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena  
Vocal del Jurado  
DNI: 43852105

## Estrategias metodológicas de educación física para niños en el nivel primario

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>16%</b> INDICE DE SIMILITUD	<b>13%</b> FUENTES DE INTERNET	<b>4%</b> PUBLICACIONES	<b>7%</b> TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<a href="http://repositorio.usanpedro.edu.pe">repositorio.usanpedro.edu.pe</a> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<a href="http://www.redacademica.edu.co">www.redacademica.edu.co</a> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<a href="http://revistas.udc.es">revistas.udc.es</a> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<a href="http://repositorio.ug.edu.ec">repositorio.ug.edu.ec</a> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>6</b>	<a href="http://repositorio.une.edu.pe">repositorio.une.edu.pe</a> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<a href="http://repository.unimilitar.edu.co">repository.unimilitar.edu.co</a> Fuente de Internet	<b>1%</b>

9	Submitted to Agrupación Marista Ecuatoriana Trabajo del estudiante	1%
10	ceipcuartetres.es Fuente de Internet	1%
11	educacionfisicamonicosanchez.wordpress.com Fuente de Internet	1%
12	Submitted to consultoriadeserviciosformativos Trabajo del estudiante	1%
13	biblioteca2.ucab.edu.ve Fuente de Internet	1%
14	mdc.ulpgc.es Fuente de Internet	1%
15	Submitted to Instituto Superior de Formacion Docente Salomé Urenq Trabajo del estudiante	1%
16	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1%
17	Rubén Trigueros-Ramos, Juan Miguel Fernández-Campoy, Antonio Alías, José Manuel Aguilar-Parra, M <sup>a</sup> Carmen Lozano Segura. "ADAPTACIÓN Y VALIDACIÓN ESPAÑOLA DEL CONTROLLING COACH BEHAVIORS SCALE (CCBS)", International Journal of Developmental and Educational	<1%

Psychology. Revista INFAD de Psicología.,  
2017

Publicación

---

18	<a href="http://www.airosocuidadeti.com">www.airosocuidadeti.com</a> Fuente de Internet	<1%
19	<a href="http://research.hanze.nl">research.hanze.nl</a> Fuente de Internet	<1%

---

---

Excluir citas      Activo

Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias      < 15 words

  
**Dra. Fabrizia del Aguila Allain De Rojas**  
(Asesora)

## **DEDICATORIA**

A mi familia por su amor dedicación y apoyo incondicional, en la superación de mi vida profesional.

## ÍNDICE

DEDICATORIA	5
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: DEFINICIÓN Y PROPÓSITOS	10
1.1. Concepto	10
1.2. La educación física desde la autodeterminación	10
1.3. Tiempo de duración de la educación física	11
1.4. Actividad moderada	11
CAPÍTULO II	13
Estrategias en relación a aspectos organizativos	13
2.1. Pasar lista.	13
2.2. Planificación anticipada.	13
2.3. Establecimiento de grupos fijos de clase.	13
2.4. Utilización de recursos para elegir alumnos que adopten un determinado rol:	13
2.5. Establecimiento de roles predeterminados a los alumnos:	14
2.6. Establecimiento de códigos breves de comunicación:	14
CAPÍTULO III:	16
Estrategias en relación a los aspectos motivacional y actitudinales	
3.1. Estrategias para fomentar la competencia	16
3.2. Estrategias para fomentar a autonomía	18
3.3. Estrategias para fomentar la relación	22
CAPÍTULO IV	27
Estrategias en relación a aspectos metodológicos	27
4.1. Elección de contenidos apropiados para conseguir clases más activas	27
4.2. Integrar, no eliminar.	27
4.3. Adecuar el espacio y el número de participantes	27
CONCLUSIONES	28
RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS CITADAS	30
ANEXOS	31

## **RESUMEN**

El presente Trabajo académico se desarrolla en el campo de la educación, específicamente en el ámbito de la educación básica regular, aborda el tema de Estrategias metodológicas de educación física para niños en el nivel primario. Esta importante investigación es un aporte necesario para el equipo docente y para el alcance de los objetivos educativos.

Palabras claves: Ejercicios, salud, deporte

## **ABSTRACT**

This academic work is developed in the field of education, specifically in the field of regular basic education, addresses the issue Methodological strategies of physical education for children at the primary level. This important research is a necessary contribution for the teaching team and for the achievement of educational objectives.

Keywords: Exercises, health, sport

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día el sedentarismo va en incremento año tras año y con ello diversas enfermedades metabólicas. En la mayor parte de los casos de la juventud y niñez las horas de educación física en el colegio son las únicas en las que se practica deporte durante la semana.

En muchas escuelas la falta de innovación y monotonía en la enseñanza crea en los estudiantes la sensación de obligación de desarrollar el curso y no la posibilidad de la mejora de la integridad física y/o corporal como social.

Muchas investigaciones afirman que para que la mejor forma de evaluar una enseñanza se da cuando los estudiantes ponen en práctica lo aprendido y bajo diversas situaciones.

Objetivo general:

- Proponer estrategias didácticas de Educación Física, para niños del nivel primario

Objetivos específicos

- Diseñar una estrategia didáctica que contribuya al conocimiento y desarrollo de los niños del nivel primario.
- Elaborar una cartilla con actividades corporales que sirva de guía para la implementación en el proceso de aprendizaje y enseñanza de la psicomotricidad.

Por ello, con la finalidad de motivar a poner continuamente en práctica todo lo aprendido en clase es que se desarrolla el presente trabajo.

## **CAPÍTULO I:**

### **DEFINICIÓN Y PROPÓSITOS**

#### **1.1. Concepto**

Es una disciplina de carácter pedagógico que tiene como medio a los deportes y se conjuga con actividades físico recreativas para desarrollar las capacidades y habilidades del individuo que permitirán un mejor desenvolvimiento en su vida diaria. (Carvallo Y., 2018)

Tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complicadas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando. (Carvallo Y., 2018)

#### **1.2. La educación física desde la autodeterminación**

Uno de las principales metas de las clases de educación física es el de la promoción de la práctica de la actividad física en el alumnado. Sin embargo, hoy en día en la actual sociedad sedentaria este tiempo es el único en el que los estudiantes practican deporte. (Gonzales D. *et al.*, 2013)

Por ello, si en la clase de educación física se consigue que los estudiantes disfruten mientras adquieren un nivel básico de destreza motriz, es probable que continúen practicando en sus ratos libres. (Beltran D. *et al.*, 2012)

Sin embargo, si la clase de educación física se convierte en una experiencia traumática caracterizada por la ausencia de motivación y que pone de manifiesto la incompetencia motriz, será difícil que el niño o adolescente quiera comprometerse con una práctica física continuada. (González, D, 2017)

La teoría de la autodeterminación explica los procesos que acontecen en la clase de educación física, y permite entender el mecanismo que subyace a la relación

entre la actuación del profesorado y las consecuencias de su actuación. (González, D, 2017)

La teoría de la autodeterminación postula que todas las personas tienen tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación, que necesitan satisfacer en cualquier contexto en el que interactúan. Uno de los contextos en el que el ser humano pasa más tiempo, y que por tanto más influye en su desarrollo, es el contexto educativo. (González, D, 2017)

Aplicando estos conceptos a la clase de educación física, es de suma importancia conseguir que los alumnos experimenten el éxito en el mayor número de ocasiones posibles, de manera que perciban que están aprendiendo conceptos y habilidades y que van mejorando (competencia). (González, D, 2017)

La satisfacción de estas tres necesidades psicológicas básicas en el aula de educación física va a conducir a que el estudiante experimente formas de motivación más autodeterminadas (regulación identificada, integrada e intrínseca). (Gonzales D., 2017)

La regulación identificada se caracteriza porque el alumno participa en la clase de educación física motivado por considerar importante el papel que juega la asignatura y lo que allí está aprendiendo. (González, D, 2017)

### **1.3. Tiempo de duración de la educación física**

Las recomendaciones de la Organización mundial de la salud (2010) son:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (MVPA).
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aun mayor para la salud.

### **1.4. Actividad moderada**

La actividad moderada es aquella que incrementa nuestro ritmo respiratorio en actividades como andar rápidamente, montar en bicicleta. La actividad vigorosa produce un gran incremento en nuestro ritmo respiratorio y cardiaco, como ocurre durante actividades de carrera, juegos de persecución, aeróbic, al mover pesos, etc. Estas intensidades de trabajo también pueden establecerse utilizando otros parámetros fisiológicos como la Frecuencia Cardiaca Máxima (64-95%) o de la Frecuencia Cardiaca de Reserva (40-89%). (Garber C., 2011)

## **CAPÍTULO II:**

### **ESTRATEGIAS EN RELACION A ASPECTOS ORGANIZATIVOS**

#### **2.1. Pasar lista:**

Se comprueba la asistencia del alumnado una vez que se han puesto a trabajar, evitando así pasar lista al principio de la clase. (UDA, 2018)

#### **2.2. Planificación anticipada:**

El aprovechamiento del tiempo de clase comienza con la planificación previa y a conciencia de las sesiones. Cuando se esté redactando las actividades, se tendrá que imaginarlas en su puesta en práctica, para tratar de anticipar contratiempos innecesarios. (UDA, 2018)

#### **2.3. Establecimiento de grupos fijos de clase:**

De tal forma que siempre que se necesite hacer juegos por grupos ya estén formados.

Existen numerosas y variadas estrategias para formar grupos de una manera rápida. (UDA, 2018)

#### **2.4. Utilización de recursos para elegir alumnos que adopten un determinado rol:**

A la hora de comenzar un juego es inevitable que asignemos a alguno o algunos alumnos un rol diferente al resto, por ejemplo, perseguidores, doctores, etc. Esto en primaria puede generar interacciones negativas entre el alumnado ya que pueden percibir como injusta la elección de uno u otro compañero. (UDA, 2018)

La utilización de algunos trucos permitirá al profesor solventar estos problemas ya que los alumnos suelen admitir estos procesos como válidos y justos a la hora de otorgar roles. Ejemplo:

### **Primeros cursos de Primaria**

- Todos cuentan hasta cinco, en la casa de Francisco, uno, dos, tres, cuatro y cinco.
- Un gato se tiró a un pozo, las tripas le hicieron gua. Arre moto piti poto, arre moto pitipá, salvado estás.

### **Primaria / Secundaria**

- El primero que se siente la liga (muy rápido para que caigan en la trampa).
- El último que toque algo de color azul...

## **2.5. Establecimiento de roles predeterminados a los alumnos:**

Con la finalidad de lograr una clase autónoma se puede, por ejemplo: cada semana dos parejas serán los «ayudantes del profesor», su tarea será la de ayudar a colocar el material en las fases de transición entre actividades (mientras el resto de la clase sigue en movimiento), también ayudarán a recoger el material al finalizar la sesión. (UDA, 2018)

Otra persona (delegado) se encargará de entregar la agenda de la clase al profesor (es habitual en centros de primaria que cada clase tenga una agenda, que pasan de clase en clase para que los profesores tengan un control de las asignaturas y la asistencia). (UDA, 2018)

## **2.6. Establecimiento de códigos breves de comunicación:**

Por ejemplo: si el profesor levanta la mano, pide silencio; si el profesor dice la palabra reunión, toda la clase se acerca a él en semicírculo para escuchar las explicaciones; si el pandero, silbato o similar suena dos veces, el juego ha terminado. (UDA, 2018)

## **CAPÍTULO III:**

### **ESTRATEGIAS EN RELACION A LOS ASPECTOS MOTIVACIONALS Y ACTITUDINALES**

#### **3.1. Estrategias para fomentar la competencia**

##### **3.1.1. Proporcionar suficiente tiempo para realizar las tareas:**

La frustración de incompetencia por falta de tiempo es fácilmente extrapolable a las clases de educación física, a dos niveles: sesión y unidad didáctica

Respecto a la sesión, es importante que el profesor de educación física planifique bien las sesiones para que al alumnado le dé tiempo a conseguir lo que se le pide. Por otro lado, es necesario que el docente sea flexible con la planificación inicial y ejerza una labor de reflexión durante la práctica, observando el desarrollo de las tareas y proporcionando más tiempo si el estudiante lo necesita.

En segundo lugar, a nivel de la unidad didáctica, es fundamental programar unidades didácticas lo suficientemente largas para desarrollar los contenidos planteados. Últimamente está de moda la programación de muchas unidades

didácticas de corta duración para que el alumnado tenga un amplio repertorio de posibilidades de actividad física, pero bajo el punto de vista de esta estrategia

recomendamos reducir el número de unidades didácticas anuales, de manera que cada una de ellas desarrolle un mínimo de 8-10 sesiones para que el alumnado tenga tiempo de aprender ese contenido.

##### **3.1.2. Desarrollar actividades novedosas:**

La búsqueda de novedad tiene un carácter innato y universal, dado que, desde el nacimiento, los niños en cualquier cultura son activos, inquisitivos y curiosos, necesitando una cierta cantidad de estimulación nueva.

Por ejemplo, actualmente en secundaria, dentro del bloque de condición física y salud, sería interesante incluir actividades dirigidas para el desarrollo de la fuerza y la resistencia, como algunas variantes del BodyPump, el BodyCombat, o el CrossFit; o aprovechar el creciente desarrollo del triatlón para despertar el interés respecto al entrenamiento de las cualidades físicas; o incorporar una unidad didáctica de comba como medio de entrenamiento; dentro del bloque de juegos y deportes se podrían incluir juegos tradicionales que el alumnado desconociera o juegos alternativos como el Kinball o el Colpbol, así como aplicar el modelo de educación deportiva; dentro del bloque de expresión corporal incluir contenidos como la Zumba, bailes latinos o el Acrosport; también se debería dar una mayor importancia al bloque de actividades en medio natural, al tratarse de actividades que el estudiante puede hacer en su entorno próximo y que además están en auge: carreras por montaña, raids de aventura, escalada, descenso de barrancos, Geocaching, etc (González, D, 2017).

### **3.1.3. Establecer reglar para que todos participen:**

El ejemplo más típico lo representa la introducción, en cualquier juego deportivo colectivo, de la regla de que el balón debe pasar por todos los componentes del equipo antes de poder anotar un tanto. Resulta interesante explicar el porqué de esta regla a los alumnos, haciéndoles ver que todos deben tener posibilidades de aprender en ese entorno educativo. (González, D, 2017)

### **3.1.4. Incidir en la importancia del esfuerzo y la superación personal:**

Es importante que el profesor de educación física priorice en el alumnado un sentimiento de competencia ante el progreso personal y la realización adecuada de las tareas a través del esfuerzo. Se debe huir de concepciones clásicas del aula de educación física basada en el rendimiento, en las cuales unos pocos más competentes marcaban los criterios de éxito que todos debían alcanzar y que se manifestaban en unos baremos establecidos por el profesorado de educación física. Superar a los demás no lo puede conseguir todo el mundo, pero superarse a sí mismo sí. (González, D, 2017)

### **3.1.5. Reconocer el progreso individual:**

En la mayoría de ocasiones el profesorado de educación física suele utilizar el feedback para corregir al alumno ante una actuación que no ha sido óptima. Sin embargo, es también importante utilizar el refuerzo externo para señalar las mejoras y los logros obtenidos. (González, D, 2017)

El juicio emitido por una persona experta es un referente que motiva al alumnado a esforzarse en la realización de la tarea. (González, D, 2017)

### **3.1.6. Evitar agrupar al alumnado siguiendo criterios de competencia:**

El profesor debe evitar que los agrupamientos pongan de manifiesto quiénes son los estudiantes más incompetentes. El ejemplo más claro se da cuando el docente deja al alumnado que elabore los grupos libremente, de manera que dos estudiantes van pidiendo consecutivamente a sus compañeros para conformar dos grupos, quedándose las personas con menor nivel de habilidad en último lugar todas las veces. De esta manera se genera un sentimiento de incompetencia aprendida que es fácilmente evitable utilizando otros sistemas de agrupación, como el aleatorio (e.g., asignado números) o el de formación de equipos equilibrados por parte del docente. Sirva también de ejemplo de lo que no se debe hacer. (González, D, 2017)

## **3.2. Estrategias para fomentar a autonomía**

### **3.2.1. Dar posibilidad de elección y fomentar la participación en el proceso de tom de decisiones:**

Existe infinidad de cosas que el docente de educación física puede dar a elegir al alumnado, permitiendo su participación en el proceso. Ejemplos. (González, D, 2017)

Objetivos: Por ejemplo, dentro de una sesión de acondicionamiento de la musculatura del tronco, podemos establecer un mínimo de 15 y un máximo de 30 repeticiones de cada ejercicio, de manera que los alumnos se ajusten a sus posibilidades, consiguiendo así la satisfacción de las necesidades de competencia y autonomía. (González, D, 2017)

Contenidos: Por ejemplo, que tengan que elegir una opción entre diferentes deportes colectivos o individuales, o entre diferentes juegos alternativos o tradicionales, o entre diferentes actividades en la naturaleza. También se puede dar a elegir entre dos actividades dirigidas de mejora de la condición física aeróbica de las que se imparten habitualmente en un centro de fitness. Incluso en el propio cuaderno/libro de educación física del alumno, se pueden plantear dos actividades con el mismo fin, de manera que el estudiante sólo tenga que hacer la que más le guste o le llame la atención, pudiéndose convertir en un pasatiempo similar a los cuadernos de actividades que hacen los niños en verano. (González, D, 2017)

Reglas de un juego: Por ejemplo, en un juego colectivo en el que el grupo debe conseguir dar diez pases sin que el equipo contrario robe la pelota, se puede establecer que en cada punto un equipo decida el tipo de pase que se tiene que dar. (González, D, 2017)

Espacio: Si disponemos de diferentes instalaciones podemos darles a elegir dónde trabajar. También, si organizamos excursiones o rutas senderistas, les podemos dar diferentes posibilidades y que elijan la que más les guste. Del mismo modo, se puede pedir opinión al alumnado a la hora de limitar el espacio en las diferentes tareas planteadas, como por ejemplo en un partido de voleibol 3 X 3, donde pueden elegir la longitud y anchura de la cancha. (González, D, 2017)

Tiempo: A la hora de plantear tareas podemos implicar a los estudiantes en la decisión de cuánto tiempo quieren que duren. (González, D, 2017)

Material: Por ejemplo, se puede dar a elegir entre un balón de balonmano o uno de baloncesto para un juego colectivo de pases; o bien entre unas mancuernas,

unas gomas o la propia resistencia de un compañero, en una tarea encaminada al trabajo de la fuerza. Igualmente resulta muy motivante la autoconstrucción de materiales para su empleo en diferentes unidades didácticas de juegos deportivos, alternativos y tradicionales. (Fernández-Río y Méndez-Jiménez, 2012)

**Técnicas de enseñanza y estrategia en la práctica:** Se podría preguntar al alumnado si prefiere que para una determinada habilidad el profesor explique directamente la forma de ejecutarla (instrucción directa), o bien quiere que se plantee una secuencia didáctica de indagación. Lo mismo es aplicable para la estrategia en la práctica. Se puede preguntar a los estudiantes si prefieren trabajar un determinado contenido por partes (de una forma más analítica) o bien de forma jugada o global. (González, D, 2017)

**Evaluación:** El estudiante puede intervenir en el diseño de los instrumentos de evaluación, en los porcentajes asignados, e incluso en el mismo proceso, evaluando a los compañeros (coevaluación) o autoevaluándose. (González, D, 2017)

### **3.2.2. Explicar los objetivos didácticos de cada actividad:**

Es fundamental explicar lo que se persigue al plantear una determinada actividad, sesión o unidad didáctica. El hecho de que el estudiante sepa por qué tiene que realizar algo, le hace sentirse menos controlado y más autónomo. Si el docente de educación física plantea una tarea sin decirle al alumno lo que se trabaja en ella, y por qué puede ser importante realizarla, va a generar una sensación de imposición, sobre todo en aquellas tareas con las que el alumnado no disfrute. Por ejemplo, no es lo mismo que al estudiante se le mande hacer 30 abdominales sin ningún tipo de explicación, que se le indiquen los beneficios que tiene el acondicionamiento de la musculatura del tronco para la salud, centrados en la estabilidad del raquis y la resistencia abdominal. (González, D, 2017)

### **3.2.3. Utilizar estilos de enseñanza participativos:**

Los estilos participativos (Delgado M., 1991), que ceden roles docentes al alumnado, son la máxima representación de la autonomía en la clase de educación física. Dentro de estos estilos encontramos la enseñanza recíproca, los grupos reducidos, y la microenseñanza. (González, D, 2017)

- En la enseñanza recíproca se cede el rol de observador/corrector al estudiante, de tal manera que un compañero o compañeros ejecutan y otro les da feedback (e.g., trabajo de pases por parejas en voleibol). Es muy importante una adecuada y progresiva formación para la observación, así como facilitar una hoja de observación con pocos ítems (para no saturar de información) pero definidos con precisión. (González, D, 2017)
- El trabajo por grupos reducidos parte de la misma dinámica, pero con un mayor número de roles docentes (e.g., anotador, ayuda, encargado de material, encargado de filmar, entrenador, etc.). (González, D, 2017)
- También se puede utilizar un estilo de microenseñanza (rol docente completo) en el que el estudiante pueda dirigir en etapas menos avanzadas la fase inicial de la sesión, y en los últimos cursos sea capaz de dirigir la sesión completa, por ejemplo, elaborando un programa de entrenamiento orientado a la salud para el desarrollo de una o varias cualidades físicas. (González, D, 2017)

#### **3.2.4. Utilizar estilos de enseñanza basados en la técnica de indagación:**

Los estilos cognitivos (descubrimiento guiado y resolución de problemas) y el creativo (Delgado M., 1991), también proporcionan una gran autonomía al estudiante, pues éste tiene que buscar la/s forma/s más efectiva/s de resolver el

problema planteado. Es muy importante que el profesor establezca una secuencia didáctica de preguntas que lleven al alumnado a descubrir la única respuesta eficaz en el caso del descubrimiento guiado, varias soluciones eficaces en el caso de la resolución de problemas, o todas las soluciones posibles dando rienda suelta a la creatividad. Resulta conveniente durante el proceso de indagación que la puesta en común de las soluciones se haga previamente en grupos pequeños para conseguir la implicación activa de todos los estudiantes, y luego se consensue en gran grupo con el profesor. (González, D, 2017)

### **3.3. Estrategias para fomentar la relación**

#### **3.3.1. Relación entre alumnos:**

a) Fomentar la interacción grupal:

En la educación física resulta de interés plantear tareas cooperativas con un objetivo común, en las que todos los miembros del grupo sean necesarios para conseguirlo. Del mismo modo, el profesor de educación física puede jugar con los agrupamientos para mejorar las relaciones. En esta línea, la aplicación de un estilo socializador (Delgado Noguera, 1991) en algún momento del curso (por ejemplo, al inicio, cuando el grupo no se conoce) puede ser de gran utilidad. A continuación, se describen algunos ejemplos de tareas que se ajustan a los principios del estilo socializador:

Carrera por grupos situados en fila que tienen que pasarse un balón con las manos de delante hacia atrás (bien por encima de la cabeza, bien por debajo de las piernas), de manera que cuando recibe el último jugador corre con el balón en las manos a colocarse en primera posición y lo pasa de nuevo hacia atrás. (González, D, 2017)

Los alumnos se colocan en dos hileras enfrentadas, agarran las manos del compañero de enfrente y forman una red. Un alumno se lanza a esa red y es manteado hasta el final de la misma. (González, D, 2017)

Los alumnos forman un círculo agarrados por las manos y mirando hacia fuera. Deben desplazarse siguiendo las indicaciones del profesor sin soltarse y sin cerrar el círculo, como si fueran una única persona. (González, D, 2017)

b) Utilizar formas de agrupación flexibles y heterogéneas:

Durante la clase de educación física, el docente no va a tener siempre como objetivo socializar. Por ello, la clave de los agrupamientos radica en combinar los diferentes sistemas existentes. (González, D, 2017)

Unas veces el profesor hará los grupos al azar, otras veces los hará equilibrados, otras juntarán a los menos capaces con los más capaces para que se enseñen mutuamente, y otras veces dejará al alumnado agruparse de forma libre para juntarse con sus mejores amigos. (González, D, 2017)

Para que se dé un buen desarrollo social es necesario no abusar de ningún sistema de agrupamiento e ir alternándolos. La película *Monstruos University*, nada más comenzar, muestra muy claramente el problema de utilizar siempre un sistema de agrupamientos libres. Al bajar del autobús durante una excursión, la profesora indica que los alumnos se pongan por parejas. Mike Wazowsky (el pequeño monstruo verde con un solo ojo) empieza a preguntarle a varios de sus compañeros si se quieren poner con él. Todos le ignoran, incluso su primo que ni siquiera le reconoce y eso que muchas veces van en coche juntos. (González, D, 2017)

Al final Mike acaba, como de costumbre, formando pareja con la profesora. Sirva este ejemplo de reflexión para que el docente de

educación física valore muy bien el aspecto relacional a la hora de establecer los grupos de trabajo. (González, D, 2017)

### **3.3.2. Relación profesor – alumno:**

- a) Crear un clima de preocupación y ser inteligente emocionalmente:

El concepto de clima de preocupación (Gano O. *et al.*, 2014) hace referencia a preocuparse por el alumnado más allá de la propia aula. El docente, además de enseñante de un determinado contenido, es un educador que influye en la vida de las personas. Resulta fundamental que el profesor se interese por las cuestiones y problemas de la vida cotidiana del estudiante, manteniendo una relación cercana pero sin perder el estatus. Se trata de representar una fuente de confianza y apoyo para el alumnado, preguntándole de vez en cuando por sus amigos, su familia, sus actividades fuera de la escuela (deportivas y no deportivas), su evolución en el resto de asignaturas, etc. (González, D, 2017)

El modelo disciplinario de desarrollo personal y social (Del Villar F., 2001), que trata de identificar las causas de las conductas disruptivas, conociendo

bien las circunstancias vitales que rodean al alumnado, se ajusta también muy bien a esta idea. Por supuesto, el docente debe aprenderse el nombre de todos los alumnos, dirigiéndose a ellos de una forma personal. Resulta especialmente interesante que el

profesor trabaje su inteligencia emocional, tratando de percibir las emociones de los alumnos y mostrando las suyas propias. Además, hay que tratar de emocionar a los alumnos, ya que lo que se aprende con emoción nunca se olvida. (González, D, 2017)

- b) Mostrar pasión:

Los estudiantes perciben la pasión del docente y ésta les estimula a implicarse en mayor medida en lo que hacen. (González, D, 2017)

- c) Tener en cuenta la importancia motivacional de cada sesión:

Es fundamental que el profesor de educación física valore cada uno de los momentos en los que interactúa con los estudiantes, ya que todos esos momentos son relevantes motivacionalmente. (González, D, 2017)

### **3.4. Genéricas:**

#### **3.4.1. Implicar al alumnado en la selección de contenidos a trabajar durante el curso:**

Existen muchos contenidos y no todos pueden satisfacer por igual las diferentes necesidades e intereses del alumnado. La participación de los alumnos en la elección de contenidos favorecerá la motivación y la implicación de los mismos durante las clases. (UDA, 2018)

#### **3.4.2. Propuesta adecuada de los ejercicios de calentamiento:**

Será importante programar en cada sesión ejercicios de calentamiento adecuados, diferentes y motivantes evitando la repetición de las mismas actividades o juegos durante todo el curso. (UDA, 2018)

#### **3.4.3. La utilización de la música:**

La música constituye un potente estímulo dinamizador. Siempre que sea posible y esté en consonancia con la planificación, utilizaremos música durante las actividades. Se escogerán fundamentalmente ritmos ágiles que inviten al movimiento. Al inicio de la clase, mientras van llegando los alumnos, puede ponerse una melodía de fondo, para ir animando a la clase. (UDA, 2018)

#### **3.4.4. Creación de un sistema de actitudes que refuerce la participación activa:**

Esta estrategia trata de, a lo largo de todo el curso, establecer un sistema de actitudes basado en el refuerzo positivo, para lograr una mayor implicación de la clase.

En este sentido, preferimos que las buenas actitudes individuales repercutan en un grupo, y no en un individuo únicamente, favoreciendo así un sistema de valores sociales.

#### **3.4.5. Universalización del sistema de actitudes a todo el centro:**

Un sistema de actitudes hacia la actividad física y la salud obtiene su máximo potencial cuando somos capaces de integrarlo y hacerlo universal a todo el centro.

#### **3.4.6. Trabajar por objetivos a corto – medio plazo:**

Podemos utilizar instrumentos sencillos y económicos como los podómetros para que cada grupo consiga un número determinado de pasos al finalizar cada mes. Cada día un miembro de un equipo puede llevar un podómetro. En este caso, no nos interesa tanto la exactitud del instrumento, sino su acción motivadora. Siempre que trabajemos con objetivos de este tipo, el proceso y el resultado han de ser visibles para todos. En el primer ejemplo, colocaremos en el tablón del gimnasio un gráfico con los pasos dados cada mes o cada dos semanas.

## CAPÍTULO IV

### ESTRATEGIAS EN RELACION A ASPECTOS METODOLÓGICOS

#### **4.1. Elección de contenidos apropiados para conseguir clases más activas:**

Todos los contenidos del currículo son importantes pero determinados contenidos favorecen una participación más activa del alumnado a la vez que nos permiten atender a la diversidad de intereses, niveles de competencia motriz, diferencias de género, etc. Algunos de estos contenidos son: combas, orientación, step, bailes como batuka o aerobio o la inclusión de nuevas propuestas de actividades deportivas como el colpbol.

#### **4.2. Integrar, no eliminar:**

Evitaremos o adaptaremos los juegos en los que exista la posibilidad de eliminar participantes. Los «eliminados» han de tener siempre un segundo papel en el juego, o una alternativa para seguir jugando.

#### **4.3. Adecuar el espacio y el número de participantes:**

En juegos que impliquen persecuciones conviene ampliar el espacio, pero en consonancia con el número de participantes y el número de personas que la ligan. Un espacio muy amplio con solo una persona persiguiendo, hará que la mayoría de los participantes estén parados. A más perseguidores, más ampliaremos los espacios.

## CONCLUSIONES

- Es importante crear un buen impacto al finalizar las clases de educación física ya que mediante ello es más probable que lo aprendido pueda ser continuamente puesto en práctica.
- Las sesiones de educación física que se aprenden con emoción son las que no se olvidan.
- Es necesario que el contenido de las sesiones pueda ser desarrollado por todos con la finalidad de que no se excluya a nadie.

## **RECOMENDACIONES**

- Mediante la educación física el deporte crea una integridad corporal y social más sólida.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen en particular los músculos y huesos

## REFERENCIAS CITADAS

- Carvallo Y. (2018). La clase de educación física en el nivel pre escolar. Recuperado de: <https://www.educacioninicial.com/c/000/317-clase-educacion-fisica-concepto/>
- Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, Nieman DC, Swain DP. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 2011 Jul;43(7):1334-59
- González, D, (2017) Estrategias didácticas y motivacionales en las clases de educación física desde la teoría de la autodeterminación, researchgate, recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/323943100\\_Estrategias\\_didacticas\\_y\\_motivacionales\\_en\\_las\\_clases\\_de\\_educacion\\_fisica\\_desde\\_la\\_teor%C3%ADa\\_de\\_la\\_autodeterminacion](https://www.researchgate.net/publication/323943100_Estrategias_didacticas_y_motivacionales_en_las_clases_de_educacion_fisica_desde_la_teor%C3%ADa_de_la_autodeterminacion)
- Ntoumanis, N. (2012). *A self-determination theory perspective on motivation in sport and physical education: Current trends and possible future research directions*. En G. C. Roberts y D. C. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 91-128). Champaign, IL: Human Kinetics.
- UDA. (2018). *Estrategias metodológicas para una educación física más activa*. Recuperado de: [https://www.msrebs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/UDA\\_EXPLICACION.pdf](https://www.msrebs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/UDA_EXPLICACION.pdf)
- WHO. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization, 2010.

## ANEXOS



Figura 01. Secuencia motivacional de la teoría de la autodeterminación aplicada a la clase de educación física.

*Nota:* EF=educación física, NPB=Necesidades Psicológicas básicas, AF=actividad física

Tabla 01. Estrategias motivacionales aplicadas al aula de educación física.

Necesidades psicológicas	Estrategias	Ejemplos
Competencia	1. Proporcionar suficiente tiempo	3-4 tareas por sesión. Mínimo 8-10 sesiones por unidad didáctica
	2. Actividades novedosas	BodyPump®, BodyCombat®, CrossFit, Kinball, Zumba, Raids de aventura, barranquismo, TICs: Endomondo, Facebook
	3. Reglas para que todos sean partícipes	Tocar todos el balón
	4. Importancia del esfuerzo y la superación personal	Evaluación significativa y continua del proceso
	5. Reconocer el progreso individual	No sólo hay que dar feedback cuando la ejecución es incorrecta
	6. Feedback positivo	Feedback prescriptivo, interrogativo y afectivo. Tipo sándwich
	7. Convencer de que se puede mejorar	Creencia incremental de habilidad
	8. Utilizar la música	Trabajando la resistencia a través de la carrera, juegos deportivos, expresión corporal
	9. Objetivos a corto plazo y adaptados	Progresión. Estilos individualizadores: Grupos de nivel, Caladú
	10. Implicar en las demostraciones	No obligar, persuadir. Variar la persona elegida
	11. Evitar agrupar según la competencia	Tener cuidado con los agrupamientos libres
Autonomía	12. Dar posibilidad de elección	Objetivos, contenidos, reglas, espacio, tiempo, material, técnica de enseñanza, normas, evaluación
	13. Explicar los objetivos didácticos	En cada tarea. E.g., abdominales por salud y estabilidad del tronco
	14. No crear dependencia de las recompensas	No dar feedback en cada ejecución
	15. Estilos participativos	Enseñanza recíproca, grupos reducidos, microenseñanza: Dirigir calentamiento o sesión
	16. Estilos cognitivos y creativo	Descubrimiento guiado, resolución de problemas. Creatividad: Representar elementos de una hoja: belén, zoo, fórmula uno, cuarto de baño
Relación entre alumnos	17. Fomentar la interacción	Estilo socializador: Objetivo común, todos necesarios, cambios de grupo (baraja española)
	18. Agrupaciones flexibles y heterogéneas	Aleatorios, equilibrados, aprendizaje cooperativo
	19. Evitar rivalidad y desarrollar autocontrol	Utilizar el símil de la lata de coca-cola para prevenir problemas entre los estudiantes
Relación profesor-alumno	20. Clima de preocupación e inteligencia emocional	Interesarse por la vida del alumno, tratar por el nombre, percibir y transmitir emociones
	21. Pasión	Contagiar la pasión, sonreír
	22. Importancia de cada sesión	No pagar los problemas personales con el alumnado