

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**Escuela profesional de Educación**



**Cómo trabajar el área de Educación Física en niños y niñas en  
Educación Primaria**

**Trabajo Académico**

**Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en  
Educación Física**

**Autora**

**Juan Cabrejo Tarrillo**

**Trujillo – Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

### Escuela profesional de Educación



### Cómo trabajar el área de Educación Física en niños y niñas en Educación Primaria

#### Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (secretario)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (vocal)

.....

**Trujillo – Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

### Escuela profesional de Educación



### **Cómo trabajar el área de Educación Física en niños y niñas en Educación Primaria**

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

Juan Cabrejo Tarrillo (Autora)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Trujillo – Perú

2020



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Trujillo, a los veintinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio San José N°81608, 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. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Kid 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: *Cómo trabajar el área de Educación Física en niños y niñas en Educación Primaria*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a). **CABREJO TARRILLO JUAN**

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, **CABREJO TARRILLO JUAN**, 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. Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado  
DNI: 00230120

  
Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas  
Secretario del Jurado  
DNI: 43852105

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado  
DNI: 07038746

## 25% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado

### Exclusiones

- ▶ N.º de coincidencias excluidas

### Fuentes principales

- 25%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 20%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

#### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
(Asesor)

<https://orcid.org/0000-0002-3629-6333>

Fuentes principales

- 25% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 20% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	ec.cildechare.net	16%
2	Internet	repositorio.untumbec.edu.pe	4%
3	Internet	ai3r.blogspot.com	1%
4	Internet	edufgalan.blogspot.com	1%
5	Trabajos del estudiante	Universitat Politècnica de València	1%
6	Internet	esmeralda.gutierrezsaiguero.blogspot.com	1%
7	Internet	www.oposnet.com	0%
8	Internet	repositorio.ufa.edu.ec	0%
9	Trabajos del estudiante	Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO	0%
10	Internet	hdl.handle.net	0%

Dr. Segundo Griseldo Albuquerque Silva  
(Asesor)

<https://orcid.org/0000-0002-3629-6353>

## **DEDICATORIA**

A mí familia, con quien yo comparto mis alegrías y tristezas. A mis profesores de la segunda especialidad, que me impulsaron en lograr mis expectativas profesionales.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b>	vi
<b>ÍNDICE</b>	vii
<b>RESUMEN</b>	ix
<b>ABSTRACT</b>	x
<b>INTRODUCCIÓN</b>	11
<b>CAPITULO I</b>	
<b>Marco teórico</b>	13
1.1.Educación Física	13
1.1.1. La Educación Física Actual	15
1.1.2. El ser humano como ser social	16
1.1.3. El movimiento corporal y Educación Física Deportiva	17
1.1.4. La educación Física y los Paradigmas	18
1.1.4.1 Corriente Cognoscitivo	18
1.1.4.2. Paradigma Ecológico	20
1.1.4.2.1. El paradigma ecológico y sus explicaciones en la escuela como ecosistema	21
1.1.4.2.2. Implicaciones del paradigma ecológico en lo pedagógico	22
1.1.4.3. Corriente constructivista	25
1.2 La educación física y los procesos del aprendizaje	27
1.2.1. Procesos cognitivos o conceptuales.	28
1.2.2. Procesos procedimentales o de experiencias motrices.	28
1.2.3. Procesos socio afectivos o de interrelación socio motriz.	28
<b>CAPITULO II</b>	

2.1. La educación técnico pedagógico	29
2.1.1. Aprender a aprender	29
2.1.2. Aprender del error	29
2.1.3. Saber afrontar el error	30
2.2. Estrategias Metodológicas.	30
2.2.1. La motricidad en el nivel primaria básica regular.	30
2.3. Competencias Técnico Pedagógicos.	31
2.4. Los Métodos Educativos para la ejercitación motriz.	32
2.4.1. El Método Directo	32
2.4.2. EL Método Indirecto.	32
2.5.3. El Método Mixto	32
2.5. Tareas docentes en la enseñanza aprendizaje.	32
2.6. La recreación y su importancia	33
2.6.1. Funciones de la recreación.	33
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>35</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>36</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>37</b>

## RESUMEN

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. La presente monografía tiene como objetivo es darle a conocer de los términos de educación física, deporte con una visión técnico - pedagógica. De ellos dependerá la calidad de vida de cada ser humano, ya que es una ciencia, arte, religión, de la Pedagogía que cimienta las bases de la actividad deportiva que mueve culturas, sociedades en pos del óptimo rendimiento en aras del progreso socio - cultural; en esta era de prevención a conflictos bélicos. En educación física, la labor técnico pedagógico, se manifiesta a través de procesos censo - perceptivos -motrices en permanente retroalimentación con motivación hacia la aceptación de procedimientos coherentes para la puesta en acción durante la solución de problemas en los encuentros lúdicos y deportivos. Por último, pero no menos importante, por medio de la educación física, se puede visualizar a aquellas personas que podrían llegar a ser campeones, en alguna disciplina. Poder pronosticar a los futuros medallistas olímpicos o seleccionados nacionales de alguna área en particular. Procesos que a gran escala, incentivan al resto de la población, a comenzar con algún plan de ejercicio por medio de la imitación y la motivación, que significa el tener a un astro deportivo.

**Palabras claves:** Conocimiento de la educación, Física en niños y niñas del Nivel de Educación Primaria.

## **ABSTRACT**

Physical Education is an effective instrument of pedagogy, as it helps to develop the basic qualities of man as a bio-psycho-social unit. It contributes to educational action with its scientific foundations and its interdisciplinary links, supported then by philosophy, psychology, biology, etc. It has a determining action in the conservation and development of health as it helps the human being to appropriately adjust reactions and behaviors to the conditions of the outside world. The present monograph aims to make you aware of the terms of physical education, sport with a technical-pedagogical vision. The quality of life of each human being will depend on them, since it is a science, art, religion, of Pedagogy that lays the foundations of the sporting activity that moves cultures, societies in pursuit of optimal performance for the sake of socio-cultural progress; in this era of prevention of war conflicts. In physical education, the technical-pedagogical work is manifested through census-perceptive-motor processes in permanent feedback with motivation towards the acceptance of coherent procedures for putting into action during the solution of problems in recreational and sports meetings. Last but not least, through physical education, it is possible to visualize those people who could become champions in some discipline. To be able to predict the future Olympic medalists or national team members of a particular area. Processes that on a large scale, encourage the rest of the population to begin with some exercise plan through imitation and motivation, which means having a sports star.

**Keywords:** Knowledge of education, Physics in boys and girls at the Primary Education Level

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, se presentan retos y problemas que requieren soluciones inmediatas pero con eficiencia, efectividad y solvencia moral.

La Educación Física como Área de Desarrollo Personal, es una ciencia, arte, religión, de la Pedagogía que cimienta las bases de la actividad deportiva que mueve culturas, sociedades en pos del óptimo rendimiento en aras del progreso socio - cultural; en esta era de prevención a conflictos bélicos.

La sociedad actual valora la educación, el juego, la recreación y el deporte como medios de preservación de la salud bio-psico-social.

Por ello, el objetivo es recopilar propuestas de disciplinas corporales destinadas al mantenimiento y mejora de las cualidades físicas. Por eso es un sinónimo de calidad de vida; de ahí el que en la actualidad ésta se imparta en los institutos educativos a nivel mundial, para combinar la salud mental con el orgánico corporal, aprendiendo así el hábito de la práctica del deporte pedagógico.

El ser humano es responsable de su cuerpo, domina el espacio donde vive y se relaciona con su entorno. La vieja fórmula de "mente sana en cuerpo sano" ha llevado al hombre a preocuparse por mantener en buenas condiciones lo que Dios le dio.

Es aquí donde se presenta la Educación Física, porque esta enseña la mejor manera de cuidarlo a través del ejercicio físico, relajación y recreación.

Los deportes son una buena manera de desarrollar la parte física y fortalece la mente, porque separa al hombre del estrés cotidiano y hace que su autoestima se eleve.

La actividad física es una fuente inagotable de experiencias enriquecedoras de salud y bienestar.

Al término se presentan las conclusiones de los temas ya mencionados, las recomendaciones para que sean tomadas en cuenta en el día a día para la práctica de las actividades y juegos, que potencien las capacidades cognitivas, capacidades orgánicas, capacidades físico - motores. Además, se da las referencias bibliográficas para facilitar el auto aprendizaje del lector

### **Objetivo General**

Favorecer el conocimiento sobre la Educación Física por medio de la practica sistemática de la actividad física, el deporte y la recreación para adquirir hábitos, aptitudes y destrezas psicomotoras del estudiante con visión al cambio de actitud y formación integral que de respuesta a problemas en la comunidad donde estudian los niños y niñas de Educación Primaria.

### **Objetivos Específicos**

Conocer, valorar y practicar, con el nivel de autonomía propio de su desarrollo, los juegos y deportes en el área de Educación Física habituales de su entorno, individuales colectivos o de su adversario, aplicando los reglamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones reales

Identificar si en las instituciones educativas del estado y privadas desarrollan las condiciones para mantener actitudes posturales equilibradas en el área de Educación Física con niños y niñas de Educación Primaria.

Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar su tiempo libre de los niños del nivel Primaria.

## CAPITULO I

### MARCO TEÓRICO

#### 1.1. EDUCACIÓN FÍSICA.

La educación física, también demuestra lo importante que es el trabajo en equipo. Ya que al practicar deportes de compañía, se conoce el valor de coordinar esfuerzos, para lograr una meta. Función vital en el mundo laboral, de hoy en día. Por otra parte, nos hace pensar, reaccionar rápidamente, delegar y confiar en otros, diversas decisiones que nos afectan directamente.

Por último, pero no menos importante, por medio de la educación física, se puede visualizar a aquellas personas que podrían llegar a ser campeones, en alguna disciplina. Poder pronosticar a los futuros medallistas olímpicos o seleccionados nacionales de alguna área en particular. Procesos que a gran escala, incentivan al resto de la población, a comenzar con algún plan de ejercicio por medio de la imitación y la motivación, que significa el tener a un astro deportivo.

La educación física, como lo dice su nombre, tiene que ver con el aprendizaje. El conocer la importancia que tiene el deporte en la vida del ser humano. Por medio de ella, se entiende lo apreciable que es practicar algún ejercicio, para la prevención de diversas enfermedades, que son causadas por el sedentarismo. Una de las principales y, que se ha degenerado en una pandemia, como la obesidad. Asimismo, los problemas cardíacos, ventriculares y otras funciones vitales. También atrasar la natural acción degenerativa que vivirá nuestro cuerpo. Asimismo, lo relevante que es el deporte, para mantener saludables el aspecto psíquico. Como fuente de vitalidad, ánimo y contenedor del estrés.

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud

en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior.

Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva. Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás. Mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas. El término recreación proviene del latín "recreativo", que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud.

El recrearse permite al cuerpo y a la mente una "restauración" o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona

en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

La recreación es un factor importante en el desarrollo del ser humano, ya que el ocio no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible, por lo tanto se debe tener en cuenta que el ocio y la recreación reproducen muy diversos valores, el ocio debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherentes con ellos, una experiencia de recreación, que crea ámbitos de encuentros " cuando se habla de ocio no se refiere a la mera diversión, el consumo material, el ocio pasivo o la simple utilización del tiempo libre se alude un concepto de ocio abierto a cualquier perspectiva presente y futura" pero al mismo tiempo, entendido como marco desarrollo humano y dentro de un compromiso social, sin embargo, el ocio no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible; por lo tanto , se deben combinar con los valores sociales que sustenta la equidad, y contradigan aquéllos que no propician un desarrollo humano desde las identidades personales y sociales.

### **1.1.1. LA EDUCACIÓN FÍSICA ACTUAL.**

La Educación en valores propone que, como centro de todo aprendizaje es el estudiante. Desde la etapa pre escolar y la educación escolar primaria, secundaria, superior y continua.

Es más, en la escuela el estudiante, presenta saberes previos mayores que los observados en épocas pasadas.

Ello implica reformular y repotenciar corrientes pedagógicas para orientar, facilitar, dirigir, los procesos educativos hacia la adquisición de competencias conceptuales, procedimentales y actitudinales, que les

permitan superar retos, resolver problemas con eficiencia y efectividad, con valores integradores para la vida competitiva y en solvencia moral, que tanta falta requiere nuestra sociedad.

Ante esta situación, la Educación Física enfoca su axiología, en procesos dinámicos, integradores y articulados con las demás áreas de la educación escolar. Sin descuidar la capacitación bio-psico-motriz del educando para el máximo rendimiento en equilibrio de funciones que demanda la sociedad actual.

### **1.1.2. EL SER HUMANO COMO SER SOCIAL.**

Las estructuras intelectuales y los dominios motores de un sujeto, son progresivamente construidos mediante experiencias cognitivas, motrices y socio afectivas, en un medio escolarizado compuesto por un equipo interdisciplinario y multidisciplinario de docentes, administrativos, de servicios e instituciones que conforman la red educativa local.

El ser humano nace con inteligencias múltiples, pero con mayores índices en algunas de ellas. Por ello, corresponde al docente de Educación Física, potenciar y repotenciar la inteligencia kinestésica y emocional aplicando estrategias que demanden el uso de razonamientos lógicos matemáticos - verbales y saberes de las demás áreas curriculares, para que el niño y joven llegue a la adultez capacitado para asumir responsabilidades ciudadanas con solvencia psicomotriz y moral.

La pedagogía centrada en el estudiante, induce a considerar del educando sus necesidades y experiencias que derivan de su entorno familiar.

En cuanto que la pedagogía diferenciada nos insta a que debemos considerar que cada estudiante posee características individuales (cultura, modos de hablar, ritmos de aprendizaje, etc.).

Mientras que la pedagogía de soporte, nos permite enseñar, asistir y apoyar el aprendizaje del estudiante.

La pedagogía integrista, nos faculta atender el desarrollo cognoscitivo, afectivo y motriz procurando una sólida formación en valores orientadas hacia la convivencia pacífica y en interrelación armónica.

Dentro de este enfoque, la enseñanza aprendizaje se da en un proceso dinámico de construcción de saberes integrados activando redes neuronales que faciliten la reutilización de conocimientos, sensaciones y experiencias previas, guardados en el cerebelo y la consecuente actualización y utilización inmediata para superar retos y resolver problemas presentes. Generándose con ello saberes significativamente duraderos.

Por ello, la educación física incorpora cambios tecnológicos, científicos y culturales.

### **1.1.3. EL MOVIMIENTO CORPORAL Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTIVA.**

El movimiento corporal del ser humano, es un elemento natural para conquistar el ecosistema ecológico, en donde interactúa con los seres vivos (bióticos) y los no vivos (abióticos) de modo interdependiente.

Los niños son individuos, en los cuales el movimiento es un elemento natural de vital importancia en la conquista del medio ambiente y en la formación de su personalidad.

El movimiento, cualquiera que sea su forma: tarea motora, juego, deporte, danza, o cualquier otra forma de trabajo corporal, es en nuestra área de trabajo pedagógico, un medio para la educación del estudiante.

La Educación Física, es la ciencia dinámica que educa al ser humano, mediante el movimiento planificado estratégicamente, respetando principios de individualización, la selección de los medios, métodos de base científica y permanente control del proceso.

La finalidad de la educación física es la adquisición de conocimientos, habilidades, el desarrollo pleno, libre, creador, desarrollador de su cultura, con el fin último, de mejorar su calidad de vida.

El Deporte, es la manifestación de cultura, educación y de promoción de salud. Educa mediante el máximo rendimiento orgánico, psicológico y motriz, para afrontar retos competicionales.

La Educación Física Deportiva, es la ciencia pedagógica que educa competencias del desarrollo personal, para el máximo rendimiento en equilibrio de funciones humanas, en la vida actual.

#### **1.1.4. LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LOS PARADIGMAS.**

La educación física valora la educación de las conductas motrices en el desarrollo humano, conociendo las corrientes pedagógicas como son:

Corriente conductista

Fue desarrollado en Estados Unidos de Norte América, a partir de las investigaciones de Skinner. Su antecedente es el condicionamiento clásico de Pavlov, que se fundamenta en la psicología del comportamiento.

##### **1.1.4.1. Corriente cognoscitivo**

Su mayor representante, Jean Piaget, mantiene vigencia a pesar de que actualmente la niñez presenta maduraciones cognitivas más evolucionadas. Su teoría de los estadios del desarrollo evolutivo establece que se da en un proceso escalonado.

- ✓ **Asimilación:** Cuando el sujeto incorpora una nueva información en función de sus esquemas, haciéndolas parte de sus conocimientos.
- ✓ **Acomodación:** Hace que el individuo transforme la información que ya tenía en función de la nueva.
- ✓ **Equilibración:** Se da entre ambos procesos, en los que se basa el progreso de las estructuras cognitivas.

En lo referente al desarrollo motor, Piaget menciona que el individuo atraviesa por cuatro fases:

### **PRIMERA FASE**

#### ✓ **Movimientos reflejos - Habilidades motoras elementales**

De 0 hasta 2 años aproximadamente.

Los movimientos de la niñez están relacionados con el desarrollo de la prensión, de manipulación, la locomoción elemental hasta la marcha controlada. Requiere aprestamiento psicomotriz.

### **SEGUNDA FASE**

#### ✓ **Habilidades motoras fundamentales**

De 2 años hasta 7 u 8 años aproximadamente.

Los movimientos de la niñez en incremento continuo están relacionados con el desarrollo de la prensión, de manipulación, la locomoción y marcha controlada.

Estas habilidades forman las bases de la motricidad de enlace con la futura asimilación técnica del deporte o danza.

Están en necesidad de un proceso educativo psicomotriz o gimnasia básica y un complemento de iniciación pre deportiva individual y colectiva.

### **TERCERA FASE**

#### ✓ **Habilidades motoras específicas**

De 7 u 8 años hasta los 14 o 15 años.

Es el mejor momento para el desarrollo de habilidades específicas, teniendo en cuenta el aprendizaje de deportes individuales y colectivos.

## **CUARTA FASE**

- ✓ Habilidades deportivas especiales

Surge de los 14 a 15 años y en algunos casos mucho antes.

Las habilidades físico - motoras básicas continúan en relación a las habilidades físicas - motoras especiales, de carácter deportivo. Es por ello, la etapa de los logros deportivos. Para ello, la educación física está orientada a la capacitación básica para el rendimiento deportivo polifacético y multilateral.

### **1.1.4.2. El Paradigma ecológico**

El Paradigma Ecológico, también denominado "Emergente" en el campo pedagógico, viene a ser una forma específica de explicar los fenómenos y situaciones educativas o formativas de la realidad según los principios de la ecología. Ésta se deriva de la tesis del biólogo alemán Haeckel (1869), quien estudió las formas y desarrollos de la organización de los seres vivos (ecosistemas). La escuela es interpretada desde el paradigma ecológico como un ecosistema social humano, ya que expresa en la realidad un complejo entramado de elementos (población, ambiente, interrelaciones y tecnología) y de relaciones organizativas que la configuran y determinan como tal. Bronfenbrenner (1987) establece que un ecosistema es una realidad permanente, dinámica, con una red de significaciones, un sistema de comunicación y tipos de encuentro entre sus miembros y el ambiente.

Los propulsores de este paradigma en el ámbito educativo son: Doyle, quien promueve la idea de paradigma ecológico como espacio favorecedor para el desarrollo e intercambio de significados críticos en el alumno; Bernstein (1971), quien estudia las relaciones de saber y poder que se producen en las instituciones escolares, y Tikunoff, que en 1979 propone un modelo explicativo de construcción de cultura experiencial en la escuela como espacio ecológico (Pérez Gómez, 1998). Este paradigma es un modelo

integrador en torno a lo educativo. Ayuda a comprender los hechos pedagógicos y educativos partiendo del estudio de la realidad cultural, las demandas del entorno y las respuestas de los elementos de ella, así como las maneras múltiples de adaptación de los individuos al contexto. Se ha convertido en un modelo de acción pedagógica que abarca la teoría, la praxis y la práctica educativa; por tanto, orienta la teoría, la acción y la investigación en el aula (Diez y Pérez, 1990).

#### **1.1.4.2.1. El paradigma ecológico y sus explicaciones en la escuela como ecosistema**

Las características del "paradigma ecológico" constituyen, según Paniker (1984), un marco general paradigma de la complejidad organizada que da sentido a la mayoría de fenómenos conocidos, entre ellos la escuela, de tal manera que puede ser vista como la consecuencia de procesos históricos complejos y nunca neutrales; siempre benefician a unos y marginan a otros. Una construcción social pensada y constituida por grupos sociales en un momento determinado y no algo connatural, innato a la vida en sociedad. Además, es un espacio que cumple funciones patentes o explícitas (educar, socializar, enseñar, orientar, culturizar) y otras ocultas (reproducción de clases, dominación y domesticación).

Lo anteriormente expresado demuestra, entre otras cosas, la complejidad de la escuela como espacio de formación, lo que da validez al paradigma ecológico para un acercamiento al estudio de la organización escolar, dada las implicaciones epistemológicas, metodológicas y de investigación del paradigma (Sáenz, 1995).

La escuela es considerada como un mesosistema de desarrollo humano que envuelve al microsistema "aula", contexto inmediato de la enseñanza y socialización, que es cubierto y condicionado a su vez por ecosistemas como la familia y macrosistemas como el sistema escolar implantado por el Estado.

Esto lleva a pensar a la escuela como un ecosistema, por lo que puede ser abordada por el paradigma de la complejidad (Colom y Sureda, 1981).

Los principales representantes de esta corriente pedagógica son: Bronfenbrenner, Doyle, Bernstein, Tikunoff, Paniker, Pérez Gómez, Santos Guerra, Colon y Sureda, Lorenzo Delgado, Medina, Hawley, Miracle, Odum, Evans. Los elementos que se indican a continuación dan sentido orgánico y totalizador a la escuela como ecosistema, los cuales se caracterizan por su interdependencia y son:

- **Población:** alumnos, profesores, padres y comunidad local
- **Organización de relaciones:** es de estructura holística la institución educativa, donde se suceden el conflicto, el cambio educativo y la formación del docente - estudiante.
- **El ambiente:** toca lo físico (espacio y tiempo), la cultura institucional y el ambiente externo.
- **La tecnología:** conformada por los proyectos educativos y pedagógicos, la vida económica y administrativa de la institución y la evaluación.

Estos elementos se interrelacionan a través del currículum que es el medio o correa enlazante de cultura, objeto de asimilación pedagógica por los alumnos dada la mediación de docentes y padres. Este representa la razón que define las relaciones en la escuela, además es el generador de tecnología mediante el cual se configura de forma concreta la escuela como ecosistema.

#### **1.1.4.2.2. Implicaciones del paradigma ecológico en lo pedagógico**

Implica una visión global, holística, compleja e interdependiente de la escuela y los procesos que se llevan a cabo en ella. Permite concebir la complejidad del cambio y transformación de los procesos formativos de manera cualitativa. Esto da como resultado concebir la escuela como una unidad compleja de cambio e innovación educativa, donde se han de formar los docentes de manera colaborativa. Reconoce la diferencias, diversidades y complejidades de las representaciones orgánicas que se suceden en la escuela donde se producen y recontextualizan los procesos de enseñanza y de aprendizaje. Por último defienden la existencia de la tecnología (instrumentos y herramientas) desde la

dinámica energética del currículo como engranaje decisivo y fundamental para el desarrollo de la cultura.

En el ámbito escolar, este paradigma estudia las situaciones de enseñanza aprendizaje en el aula, los espacios de enseñanza aprendizaje de la Educación Física y las maneras como responden a ellas los individuos; es decir, utiliza como metáfora básica el escenario de las actitudes y comportamientos del individuo y sus relaciones con el contexto. El modelo de profesor es técnico-crítico y se convierte en un gestor que potencia interacciones, crea expectativas y genera un clima de confianza para desarrollar aprendizajes significativos, contextualizados y centrados en la vida del individuo, cuyo modelo de currículo es abierto y flexible, la evaluación es cualitativa y formativa y se preocupa por investigar las interrelaciones persona-grupo-ambiente (Durán, 1994, 36).

Esta corriente abre las posibilidades a una escuela en directa relación con la comunidad, sus necesidades e intereses cotidianos, bajo una visión de trascendencia social. Según Pérez Gómez (1998), se deben ver "las posibilidades de la escuela como centro de vivencia y recreación de la cultura utilizando la cultura crítica para provocar la reconstrucción personal de la cultura experiencial de los estudiantes". Esta perspectiva viene ganando espacio dentro del proyecto de reforma educativa que viene desarrollándose en nuestro país para la sociedad que se quiere construir.

Estas corrientes pedagógicas tienen la particularidad de expresar preocupación por temáticas diversas, desde lo que sucede en el aula, el desarrollo del currículo, las prácticas educativas del docente, la investigación en el aula, la comunicación alumno-profesor, entre otros temas, hasta discursos sobre el papel de la sociedad en la formación del ciudadano, revisando contundentemente la aseveración de saber es poder. A continuación se explican los aportes de algunos de sus exponentes:

Paulo Freire, pedagogo brasileño, desarrolló como línea de investigación la tesis de una educación emancipadora, focalizando su atención en torno a la educación en comunidad, la praxis educativa (como acción evaluada críticamente).

Representa el máximo exponente de los desarrollos emancipadores de las pedagogías críticas en Latinoamérica y el mundo, sobre el cual se conforman muchas de las investigaciones de esta corriente en la actualidad (Martínez, 1997, 82). La educación como práctica de libertad, la educación problematizadora y la pedagogía de la esperanza son temas centrales en la obra de Freire.

Henry Giroux, filósofo norteamericano, destaca como investigador el papel del docente en el proceso formativo en la sociedad actual, concibiendo al profesor como un intelectual crítico reflexivo y transformador, y dándole a la educación un sentido relevante en la transformación y cambio de la sociedad. Profundiza en la investigación sobre el carácter político de la educación y la naturaleza ideológica de la escuela.

Wilfred Carr, filósofo inglés, junto a Sephem Kemis, investigador australiano, han desarrollado estudios profusos sobre la investigación-acción como un examen hermenéutico crítico de la práctica de los propios prácticos, es decir, la formación del teórico emancipador. Asumen, por lo tanto, la intencionalidad política del educador, "emancipadora" y con voluntad colaborativa y dialógica.

Hargreaves, investigador norteamericano, enfatiza el análisis de las culturas, escenarios y formas de colonización del trabajo de los docentes, generando cuestionamientos sobre la cultura escolar y la labor de los maestros. Por otra parte, Peter McLaren, pedagogo norteamericano, trabaja en un plano más amplio, profundizando sobre el tema del alfabetismo mediático crítico contra el mundo y las implicaciones del neoliberalismo en el campo educativo, político y social, y reflexionando sobre las nuevas funciones de las escuelas en la sociedad actual.

Entre sus grandes aportes, se destaca la visión del profesor como líder de un movimiento crítico en sus prácticas que establece un diálogo con los estudiantes y con el mundo, atendiendo a las preocupaciones sociales,

culturales y fundamentalmente políticas de la comunidad para con la escuela. El alumno es partícipe de su conformación cultural y social, producto de la dialéctica del proceso formativo en el cual se ve envuelto, donde se compromete al igual que el maestro en la lectura del mundo y de la palabra, procurando su transformación y desarrollo intelectual (Flórez, 1999; Martínez, 1996).

Se destaca la transformación del aula en un espacio de interrelaciones complejas de intercambio y diálogo, movidos por un currículo contextualizado, crítico, de significación cultural y social. Esta corriente constituye uno de los marcos teóricos del proyecto de reforma educativa que se desarrolla en el país, el cual sustenta la reflexión crítica de los docentes en los denominados "Círculos de Acción Docente", donde reflexionan, investigan y se forman para transformar sus prácticas y construir sus propias teorías pedagógicas

#### **1.1.4.3. Corriente constructivista**

Esta corriente surge bajo el influjo de enfoques epistemológicos renovados, ante la pregunta:

Se constituye el constructivismo como una línea que ha venido conformándose y creciendo en el campo educativo y pedagógico, en relación directa con el desarrollo del conocimiento y del aprendizaje, lo que origina una perspectiva distinta de la enseñanza. Para Gallego-Badillo (1996):

El constructivismo es una estructura conceptual, metodológica y actitudinal en la cual son conjugadas teorías de la psicología cognitiva (en cuanto a la indagación de cómo y porqué se originan las representaciones y sus conceptos en la conciencia humana y qué relaciones tiene con el mundo exterior), de la epistemología (la naturaleza de los saberes y el conocimiento en las relaciones individuo-comunidad), de la lógica (el problema del pensar metódico y las leyes de la deducción y la demostración de las hipótesis), de la lingüística (la codificación y descodificación comunitarias) y de la pedagogía y la didáctica (la transformación intelectual y el aprender a leer y a escribir en un lenguaje especializado).

Las principales corrientes constructivistas son promovidas por Piaget, Vygotsky, Novak, Bachelard, Driver, Postner, Gertzog, Watss, Porlán, Kelly, Ausubel, Gallego-Badillo y otros investigadores en el mundo. Se considera que las ideas de Piaget y Vygotsky son referentes básicos en la estructuración de un pensamiento constructivista en el ámbito educativo.

David Ausubel, plantea que el aprendizaje es significativo cuando el conocimiento nuevo se relaciona con el conocimiento que ya conoce el alumno, considerando que cada alumno aprende de maneras diferentes. Ausubel propone 4 tipos de aprendizaje, que son: Receptivo, repetitivo, significativo y por descubrimiento.

El constructivismo expresa que el conocimiento se sucede como un proceso de construcción interior, permanente, dinámico a partir de las ideas previas del estudiante, constituidos por sus experiencias o creencias, que en función del contraste, comprensión de un nuevo saber o información mediado por el docente, va transformando sus esquemas hacia estados más elaborados de conocimiento, lo cuales adquieren sentido en su propia construcción del aprendizaje significativo.

Este proceso depende de la interacción cognitiva que logra el sujeto con la realidad en donde actúa, potenciado por los procesos mentales básicos o superiores (cognitivos) de que goza como ser inteligente.

El constructivismo plantea que los seres humanos, en comunidad, construyen sus conocimientos sobre el mundo, los cuales evolucionan y cambian; así mismo, que todas estas elaboraciones, en el transcurso de la historia, han servido para regular las relaciones del ser humano consigo mismo, con la naturaleza y con la sociedad. (Pérez Miranda, Gallego-Badillo, 1996).

El constructivismo pedagógico, según Flórez (1994), asienta sus bases en el aprendizaje como una construcción interior, individual e intersubjetiva; por ende, el educador debe orientar la enseñanza hacia el logro del entramado que se forma de los conceptos propuestos (saberes sociales) con los conceptos previos

de los alumnos, abordando sistemáticamente la transformación y desarrollo intelectual del sujeto humano. De manera sintética se indican, en la siguiente matriz, algunos de los enfoque perspectivas más representativos del constructivismo, elaborados desde diferentes campos de acción humana

La teoría sociocultural de Vygotsky enfatiza la participación activa de los niños con su ambiente, considerando el crecimiento cognoscitivo como un proceso colaborativo. Vygotsky afirmaba que los niños aprenden a través de la interacción social. Adquieren habilidades cognitivas como parte de su inducción a una forma de vida. Las actividades compartidas ayudan a los niños a interiorizar las formas de pensamiento y conducta de su sociedad y a apropiarse de ellas. Considera que en el curso del desarrollo de las personas, todas las funciones psicológicas superiores, aparecen dos veces:

Primero: A nivel social, es decir en el contexto social.

Segundo: A nivel individual, cuando se internalizan.

De acuerdo con Vygotsky, los adultos o los compañeros más avanzados deben ayudar a dirigir y organizar el aprendizaje de un niño antes de que éste pueda dominarlo e interiorizarlo.

## **1.2 La educación física y los procesos del aprendizaje**

El aprendizaje en educación física, se realiza mediante tres procesos interrelacionados, que son:

Procesos cognitivos o conceptuales.

Procesos procedimentales o de experiencias motrices.

Procesos socio afectivos o de interrelación socio motriz.

Dichos procesos, forjan conocimientos ya sea accidentalmente o intencionadamente. Pero, los procesos intencionados (con intervención del docente) capacitan para el mejor rendimiento competente.

### **1.2.1. Procesos cognitivos o conceptuales.**

En este proceso el aprendizaje inicia desde la observación de la técnica pasando por el recuerdo de las ejecuciones corregidas por el docente y aplicación de dichas correcciones, si dieron positivos resultados lo generaliza en la práctica de las siguientes repeticiones.

### **1.2.2. Procesos procedimentales o de experiencias motrices.**

Este proceso se manifiesta mediante el dialogo de la materia en estudio, continuando por las sensaciones y percepciones kinestésicas, la retroalimentación de la información durante el proceso de modo continuo permitiendo valoraciones razonadas y puestas en aplicación inmediata, hasta la discriminación y aceptación de las sensaciones kinestésicas correctas, aplicando con eficiencia y efectividad que garantizan fluidez coordinativa y estética en la ejecución motriz.

### **1.2.3. Procesos socio afectivos o de interrelación socio motriz.**

Ello, se asimila a través de la permanente aplicación de comportamientos y actitudes que mantengan una convivencia pacífica, armónica y de respeto mutuo. Así como del cumplimiento de las normas de convivencia y las reglas de juego. Ello, garantizará el aprendizaje óptimo y de significancia agradable, placentero.

## **CAPITULO II**

### **2.1. La educación técnico pedagógico**

En educación física, la labor técnico pedagógico, se manifiesta a través de procesos censo - perceptivos -motrices en permanente retroalimentación con motivación hacia la aceptación de procedimientos coherentes para la puesta en acción durante la solución de problemas en los encuentros lúdicos y deportivos.

Las experiencias aprendidas estereotipan actitudes perseverantes, en la intervención motriz con valentía, tenacidad y proactividad; respetando integridades psicofisiológicas, corporales de los rivales.

Las estrategias metodológicas, en las actividades de aprendizaje en el área de educación física, implica enseñar a aprender a aprender, aprender del error, saber afrontar el error.

#### **2.1.1. Aprender a aprender**

Esta habilidad se desarrolla asimilando hábitos de estudio, ampliando la capacidad de manejar información y producir conocimientos. Los estudiantes adquieran nuevos conocimientos por medio de sus propias experiencias vividas y por su actividad física. Por ello, es recomendable la textualización y graficación del tema para luego ejecutarlo motrizmente y poder sentir las sensaciones corporales correctas. Además, enseñarles a determinar el grado de progreso que alcanzaron y el uso de estrategias para conseguir lo que deseen aprender.

#### **2.1.2. Aprender del error**

Cuando los estudiantes realizan las primeras ejecuciones es común cometer errores, pero el docente debe motivarlos a perseverar ayudándoles a lograr en los estudiantes, aprendizajes con estrategias metodológicas que permitan adquirir confianza en sí mismos.

### **2.1.3. Saber afrontar el error**

El docente debe enseñar al estudiante a afrontar el resultado de sus errores y aplicar procedimientos correctivos. Para ello, es necesario utilizar frases célebres o dichos con sabiduría, como por ejemplo:

Tú puedes, Es de sabios reconocer errores y de necios no hacerlo. Está bien pero te faltó hacerlo de esta manera!

## **2.2. Estrategias Metodológicas.**

Son aquellos procedimientos, métodos y técnicas que utiliza el docente para que el estudiante aprenda. Son acciones flexibles, adecuadas a las diversas realidades y circunstancias del proceso enseñanza aprendizaje.

Es el uso de conocimientos contextualizados para dirigir, guiar, facilitar, orientar el proceso de aprendizaje del alumnado.

### **2.2.1. La motricidad en el nivel primaria básica regular.**

La motricidad en la niñez atraviesa por capacidades peculiares, las que menciono a continuación:

- ✓ De 5 a 6 años de edad la niñez es más lúdico y trata de saber hasta dónde es capaz de llegar.

El movimiento de su cuerpo responde más a su pensamiento lúdico, fantasioso, debiendo dejarle que se mueva a su propio ritmo, así como a que escoja a sus compañeros de juego y forme su grupo libremente.

Aprende habilidades motrices básicas y de orientación espacio temporal.

- ✓ De 7 a 8 años de edad pasa en forma lenta al aprendizaje consiente de las actividades motrices básicas. Aprende habilidades motrices básicas

con variantes, de orientación espacio temporal en acciones predeportivas genéricas.

- ✓ De 8 a 9 años de edad demuestra mayor coordinación motriz básica.

Los movimientos de sus pies y manos logran mayor dominio coordinativo, mas no de sus lateralidades no dominantes.

Se inicia la etapa del rendimiento, pasando de la superación del autocontrol, exploración y el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos generales (habilidades minideportivas).

- ✓ De 10 a 12 años de edad sus movimientos son más dinámicas, mas agiles, sus movimientos se expresan con mayor velocidad de reacción, va adaptándose más a las formas técnicos motrices del deporte, debido a su mayor reflexión y abstracción.

El trabajo docente favorece el rendimiento por comparación o por competición, debido al mejor control de sus movimientos, lo que le permite participar en los juegos organizados.

El estudiante toma conciencia de sus movimientos, sabe de lo que es capaz y permite la orientación hacia la ejercitación especializada.

### **2.3. Competencias Técnico Pedagógicos.**

En la educación física es de suma importancia educar al estudiante, desarrollando el aprendizaje consciente de las funciones de sus sistemas orgánicos lábiles y estables (capacidades físicas y habilidades motrices) integralmente con los conceptos, procedimientos, reglas, hábitos de higiene, seguridad personal y la interacción en valores, para una vida en paz y armonía.

Cada movimiento que aprende los estudiantes, sirve de base para concretar la realización de una nueva tarea. Cuando más precisa y exactamente

es comprendida un movimiento, se dan mejores condiciones para el aprendizaje de un nuevo movimiento.

#### **2.4. Los Métodos Educativos para la ejercitación motriz.**

Los métodos educativos para la ejercitación motriz, se dividen en tres tipos:

Método Directo.

Método Indirecto

Método Mixto.

##### **2.4.1. El Método Directo**

Consiste en que el docente selecciona el material didáctico, los medios de trabajo y la actividad de aprendizaje misma. El estudiante realiza las acciones indicadas por el docente.

##### **2.4.2. EL Método Indirecto.**

Se caracteriza por que el docente deja que el educando tenga libertad de seleccionar la actividad y el material necesario.

El docente observa y supervisa a modo de acompañamiento, al educando.

##### **2.4.3. El Método Mixto**

Consiste en la combinación de los métodos anteriores.

El docente da la tarea de movimiento y el estudiante lo realiza libremente haciendo uso o no de los aparatos didácticos.

#### **2.5. Tareas docentes en la enseñanza aprendizaje.**

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

## **2.6. La recreación y su importancia**

### **✓ Áreas de la recreación**

Es el disponible de las horas de trabajo o de estudio, se puede representar en tres áreas:

### **✓ Tiempo Positivo**

Es el tiempo de libertad individual donde el sujeto desarrolla valores creativos, llamados también "tiempo libre de recreación".

### **✓ Tiempo Neutro**

Es donde el sujeto escapa de la realidad, cambiándola por otra que no le produce provecho, pero tampoco le llega a perjudicar; es decir no hay creatividad. Por ejemplo: la televisión.

### **✓ Tiempo Negativo**

Es aquel donde no hay ningún provecho, se produce aprendizajes de malas conductas y el individuo no llega a percatarse, conduciéndose a la autodestrucción, en vez de llevarlo a la recreación, creando así miedo, angustia, frustraciones y desajustes de la personalidad.

### **2.6.2. Funciones de la recreación.**

- ✓ Produce libertad espiritual
- ✓ Desarrolla la creatividad
- ✓ Proporciona satisfacciones y experiencias placenteras
- ✓ Incrementa la confianza en sí mismo
- ✓ Desarrolla la espontaneidad
- ✓ El individuo se identifica más y mejor con la comunidad donde se desenvuelve.
- ✓ Desarrolla la conciencia de grupo, la tolerancia y el respeto.
- ✓ Contribuye a aliviar tensiones
- ✓ Logra interesar a los jóvenes por los "hobbies"
- ✓ Provoca estímulo al buen uso del tiempo libre
- ✓ Previene a la juventud contra desviaciones al uso del tiempo negativo.
- ✓ Crea conciencia de la importancia de conservar los recursos naturales y de la convivencia con el medio ambiente.

## CONCLUSIONES

**Primera.-** La educación física a de situarse en el contexto general del desarrollo de la persona, da al verdadero sentido de educar de manera integral a través del cuerpo, sirviéndose de él y de sus posibilidades de movimiento, para lograr unos objetivos de carácter más amplio.

**Segunda.-** ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

**Tercera.-** formación general del individuo desde el momento que se le proporciona estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz, permitiéndole la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para coadyudar a su desarrollo armónico mediante actividades acorde a sus necesidades e intereses en las diferentes etapas de la vida.

## **RECOMENDACIONES**

La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinnúmero de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas.

La educación física pretende ante todo el aspecto corporal del ser humano, así como el desarrollo y perfeccionamiento de sus cualidades naturales, influyendo con ello de forma activa el medio ambiente teniendo como resultado desarrollo integral

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1987). Preparación física del fútbol basada en el atletismo. Gymnos. Madrid.

ARRÁEZ, J.M. (1997). ¿Puedo jugar yo? Proyecto Sur. Granada.

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. Barcelona.

CÁRDENAS, D. (2002-2003). Apuntes de "Enseñanzas de los deportes de equipo: Baloncesto". Sin publicar.

DELGADO, M.A. (1991). Los estilos de enseñanza en Educación Física. ICE. Granada.

DELGADO, M.; GUTIÉRREZ, A. Y CASTILLO, M.J. (1997). Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta. Paidotrobo. Barcelona.