

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Desarrollo de competencias del área de educación física en el nivel  
primaria

Trabajo Académico Para optar el Título de Segunda Especialidad  
Profesional de Educación Física.

Autor:

Yesenia Morales Pingo

TUMBES – PERÚ

2019

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Desarrollo de competencias del área de educación física en el nivel  
primaria

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y  
forma

Yesenia Morales Pingo (Autor)

Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor)

PIURA – PERÚ

2019



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

En Tumbes, a los veintiatrés días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, 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 Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Raúl Sunción Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "Desarrollo de competencias del área de educación física en el nivel primario" para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física a la señora Yesenia Morales Pingo.

A las OCHO horas CINCUENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo QUINCE.

Por lo tanto, Yesenia Morales Pingo, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le cupida optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física.

Siendo las NOVE horas con VEINTE minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

  
Dr. Oscar C. La Rosa Feijoo,  
Presidente del Jurado

  
Dr. Raúl Sunción Ynfante,  
Secretario del Jurado

  
Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima  
Vocal del Jurado

**DEDICATORIA**

- *“Al todo poderoso, mi Dios, que ilumina mi camino por donde baya”.*
- *A mi familia que son la razón de mi existir, amor incondicional que me apoyan en cada objetivo emprendido.*

## ÍNDICE

DEDICATORIA

INTRODUCCIÓN

RESUMEN

<b>CAPITULO I: OBJETIVOS DEL ESTUDIO.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Objetivo general.....</b>	<b>1</b>
1.1.1    Objetivos específicos.....	1
 <b>CAPITULO II: COMPETENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA.....</b>	 <b>3</b>
<b>2.1. El Área de Educación Física.....</b>	<b>3</b>
2.1.1.    El área de Educación Física y el perfil del egreso .....	4
2.1.2.    Enfoques transversales.....	4
2.1.3.    Enfoque del Área de Educación Física .....	6
<b>2.2. Competencias en el nivel Primaria.....</b>	<b>7</b>
2.2.1.    Competencia. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.....	7
2.2.2.    Descripción de los niveles del desarrollo de la competencia.....	8
2.2.3.    Desempeños del Ciclo III nivel primaria.....	10
2.2.4.    Desempeños del Ciclo IV nivel primaria.....	11
2.2.5.    Orientaciones para desarrollar competencias en Educación Física.....	12
2.2.6.    Capacidades de aprendizaje.....	12
2.2.7.    Desempeños de aprendizaje.....	13
2.2.8.    Crecimiento físico y desarrollo motor.....	14
2.2.9.    Los recursos en la educación física.....	15
<b>2.3. La coordinación de movimientos.....</b>	<b>16</b>
2.3.1.    Objetivos de la educación física.....	17
2.3.2.    La postura y equilibrio para la física.....	18
2.3.3.    ¿Cómo llevar a cabo una sesión de educación física? .....	19
2.3.4.    Enfoque, propósito y elementos de la física.....	20
2.3.5.    Observación y evaluación de la sesión.....	21
 <b>CAPITULO III: LA ACTIVIDAD FÍSICA.....</b>	 <b>23</b>

<b>3.1. La actividad física y el deporte.....</b>	<b>23</b>
<b>3.2. Objeto de la actividad física y el deporte.....</b>	<b>24</b>
<b>3.3. Juegos y ejercicio.....</b>	<b>25</b>
<b>3.4. El juego en la Educación Física.....</b>	<b>26</b>
<b>3.5. El docente y la educación física.....</b>	<b>28</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>29</b>
<b>REFERENCIAS CITADAS.....</b>	<b>30</b>

## **RESUMEN**

El presente trabajo de investigación científica consistente en la elaboración de una monografía denominada: “Desarrollo de competencias del Área de Educación Física en el nivel Primaria”, tiene por finalidad orientar el desarrollo de las competencias del área de educación física en el nivel primaria, considerando el enfoque por competencias para lograr la formación integral de los estudiantes a través de la combinación pertinente de las diferentes capacidades como los conocimientos, habilidades y actitudes al momento de solucionar problemas de la vida cotidiana y en su contexto, es en este proceso donde los docentes asumen el rol de guías, orientadores y los artífices para generar las condiciones para que los estudiantes logren las competencias propuestas dentro de la planificación.

**Palabras Clave: Física, competencia, capacidad.**

## **INTRODUCCIÓN**

El Ministerio de Educación, con la intención de mejorar logros de aprendizaje y formación integral de los estudiantes a nivel del territorio peruano, y por ende la calidad educativa, realiza una convocatoria a nivel nacional de todos los actores educativos entendidos como directivos, docentes, administrativos, padres de familia, así como a los aliados estratégicos por la educación para a través de aportes en trabajo colaborativo y la asunción de compromisos y planteamiento de estrategias proponer objetivos estratégicos, los mismos que se consolidaron en el Proyecto Educativo Nacional al 2021, que serviría de documento norma para elaborar los documentos de gestión escolar a nivel regional como local.

El Ministerio de Educación, planteo una consulta nacional que tuvo como objetivo la movilización de recursos humanos, materiales y financiero, producto del diagnóstico y las necesidades encontradas, conllevando a la implementación de programas que desde el ente rector tendrían la finalidad de fortalecer capacidades de todos los actores educativos, incentivando el empoderamiento de los mismos bajo un enfoque por competencias y dentro del marco de una evaluación formativa, todos involucrados a lograr la escuela que queremos, para impartir aprendizajes de calidad, una convivencia activa y democrática, el cumplimiento de las horas efectivas, práctica docente acompañada de asesoramiento y asistencia por parte de un directivo con liderazgo pedagógico y dentro de una cultura escolar que logra la participación de sus actores organizados.

El directivo y docente dentro del enfoque por competencias debía contar además con el perfil ideal para ejercer dicho cargo, por ello se elaborarían el Marco del Buen Desempeño Docente y Directivo, que contiene las competencias y desempeños ideales



dentro de los cuales se impartiría una evaluación de meritocracia para garantizar profesionales idóneos en el cargo.

El Currículo Nacional juega un papel importante dentro de ese proceso de cambio en la escuela y propone apertura de procesos pedagógicos, así también en las áreas curriculares, y dando pie a un enfoque diferente, para trabajar la educación física teniendo como base el área psicomotriz, por ello se propone competencias únicas para todos los niveles educativos, con capacidades y desempeños acordes al avance del estudiante para lograr el tan anhelado perfil de egreso del estudiante al culminar la educación básica.

El presente estudio científico, contiene tres partes, inicia con la formulación de los objetivos, que nos orientan y permiten aclarar la intención o finalidad de la monografía.

El segundo capítulo toma en cuenta como está definida el Área de Educación Física, pero vista desde el Currículo Nacional, considera, además, la relación que existe entre esta área y el perfil del egreso de los estudiantes al terminar la educación básica, así también como los enfoques transversales con los que se sustenta, cuales son las competencias establecidas para el nivel Primaria y como se descomponen y las características principales, se ingresa también a la descripción de los niveles del desarrollo de la competencia, mencionan los desempeños y de qué manera se pueden precisar, esta parte del estudio precisa algunas orientaciones para desarrollar las capacidades de aprendizaje, sin dejar de lado los desempeños, y dentro de ello, como es que se da el crecimiento físico como el desarrollo motor, la coordinación de movimientos, la postura y el equilibrio para la física.

En el tercer capítulo, se menciona la actividad física alineada al deporte, cual es la finalidad de la actividad física y el deporte, en qué consisten los juegos y el ejercicio, y especialmente sobre el rol del docente en la práctica de la educación física.

El propósito de todo profesional es desarrollarse constantemente, por ello quiero agradecer, felicitar y reconocer el esfuerzo de los docentes de la Universidad Nacional

de Tumbes, debido a que, con sus aportes, permitieron terminar mi segunda especialidad y fortalecer mis capacidades.

## CAPÍTULO I

### **LOS OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

El primer capítulo contiene el objetivo general que expresa la finalidad y la intención del estudio que consiste en dar a conocer las competencias de la educación física, así como de precisar las capacidades que deben adquirir los estudiantes, también considera a los objetivos específicos que abordan de manera detallada las dimensiones de la variable de estudio.

#### **1.1. Objetivo General. -**

Reconocer la importancia de trabajar las competencias del Área de Educación Física tanto para mejorar los aprendizajes, así como para lograr una formación integral que se evidencie en la solución de problemas de la vida cotidiana por parte de los estudiantes del nivel primaria.

#### **1.1.1. Objetivos específicos.**

Identificar los aprendizajes fundamentales que el perfil del egreso de los estudiantes del nivel primaria requiere, así como los principios y valores considerados en los enfoques transversales del Currículo Nacional que se proponen para trabajar el Área de Educación Física.

Precisar los propósitos de aprendizaje que comprenden las competencias, capacidades y desempeños que los docentes del área de educación física deben considerar en la programación curricular, las unidades didácticas y las sesiones de aprendizaje para el nivel primaria.

Precisar que la planificación curricular y la propuesta de las competencias y capacidades a trabajar en el área de educación física en el nivel primaria, nace de la identificación de las características y necesidades de los estudiantes.

## CAPÍTULO II

### COMPETENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

La primera parte está dedicada a tratar todo lo referente a las competencias que forman parte del área de Educación Física, aquellas cualidades que muestran los estudiantes y que nos hacen evidenciar el desarrollo o adquisición no solo de los conocimientos que adquieren gran valor para posteriormente contar con el fundamento teórica suficiente, sino también de aquellas habilidades que no son más que aquellas cualidades que no de evidencian claramente pero que cuando la persona las utiliza, permiten salir de problemas como por ejemplo la habilidad para los ejercicios físicos, como para manejar el balón o el baile rítmico, etc., y finalmente aquella capacidad que permite ser solidario, cooperativo, amable como son las actitudes y que hacen diferente a la persona, cuando hayamos logrado combinar estas tres capacidades para resolver nuestros problemas y la de los demás podemos decir que estamos siendo competentes en todo el sentido de la palabra.

#### **2.1. El Área de Educación Física. -**

“Conforme el transcurrir del tiempo las actividades físicas han ido cambiando respecto a las diferentes disciplinas de la educación física, es que todo evoluciona, la tecnología cumple un papel preponderante en ello, los equipos tecnológicos se van modernizando y podemos contar con innumerables distintos modelos de equipos con fines de apoyo deportivo.” La programación curricular (2016) “agrega aderezo”<sup>4</sup> siguiente:

El Ministerio de Educación tiene la gran preocupación sobre la formación integral de las personas y esa formación está ligada a la garantía de la salud tanto de carácter

físico como de índole psicológico, es por ello que se considera que la preparación física tiene que ver no solo con el buen estado físico que demostremos, sino también con la buena gestión de las emociones, por consiguiente si queremos garantizar una buena práctica educativa dentro del aula o fuera de ella debemos preocuparnos por que los estudiantes gocen de un buen estado emocional, pues aprenderán mejor si es que se sienten contentos y este estado debe ser promovido a través de la práctica del deporte en todas sus disciplinas”. (p.36).

Con esto no queremos decir que solo corresponde al buen desarrollo del área de Educación Física para lograr un desarrollo completo en las personas, sino que esta actividad fundamental debe combinarse con todas las disciplinas para lograr el objetivo fundamental en la educación que redunde con el desarrollo integral.

#### **2.1.1. El área de Educación Física y el Perfil de egreso.**

“Queremos lograr muchachos con un espíritu innato para las prácticas deportivas que se interesan en el desarrollo de su cuerpo y que asume prácticas de índole saludable. El currículo (2016) agrega además lo siguiente:

El escolar es consciente de que debe poner mucha atención a su salud física y se inclina por promover y ejecutar una práctica deportiva permanente y equilibrada tomando conciencia de que debe ser parte de su vida, desechando la práctica de actividades que atenten contra su formación sin caer en el exceso y siguiendo los lineamientos permitidos y orientados por los expertos o guías de las diferentes disciplinas, considerando los referentes de los que cuenta nuestro país” (p.14 5

Con ello debe ser capaz de asumir actividades que le servirán ahora como estudiante y en el futuro para desenvolverse profesionalmente de la mejor manera y para inculcar a nuevas generaciones la práctica de actividades sanas y provechosas para el logro del bienestar común en la familia y comunidad.

#### **2.1.2. Enfoques transversales.**

“Como es que relacionamos los enfoques de manera transversal mencionados en el currículo, como por ejemplo ser conscientes de que nuestro país es diverso y por consiguiente las prácticas deportivas no son necesariamente igual en todas partes, es decir no podemos decir que sería lo mismo practicar al vóley en una escuela ubicada en la costa urbana que en una localidad de la selva donde estamos rodeados de agua y los establecimientos deportivos tienen que adecuarse”. La programación curricular (2016) expresa además que:

Que el enfoque de derechos nos da la idea que todos los educandos están provistos de la misma infraestructura o de los mismos equipos para la práctica de las disciplinas deportivas, y que se relaciona con el bien común debido a que en igualdad de derechos todos son beneficiados por igual, y que decir de la igualdad de género, para darnos cuenta que existen comunidades donde algunas disciplinas son propuestas solo para ser ejercidas por las niñas y en sentido contrario también, debemos manifestar además que la excelencia consiste en identificar el talento para ponerlo a trabajar y en un tiempo no muy lejano llegar a ser excelente en la disciplina deportiva que se elija, sin pensar que no existen las condiciones necesarias y adecuadas para lograr esa excelencia que tanto buscamos (p.37).

“ Y finalmente la salud, que es el resultado de una vida llena de actividad provechoso, se relaciona con el cuidado del ambiente, aquella persona que valora su cuerpo pues también valora el medio que le rodea su comunidad y sus recursos.

### **2.1.3. Enfoque del área de Educación Física.**

Para llegar a esta parte, cabe indicar que se debe tomar en cuenta todo lo manifestado anteriormente para expresar que la práctica de la educación física cree por conveniente, tomar como el enfoque que oriente el área al desarrollo del cuerpo como esencial para mantenernos no solo sanos, sino atentos con nuestro bienestar personal”. La programación curricular (2016) agrega también:

“Pero el enfoque del desarrollo corporal entendido no solamente con lo físico, sino también con lo mental, ya que el aspecto cognitivo es preponderante, y ello se

mantendrá estable, si es que la mantenemos ligada al aspecto psicomotriz en todas sus dimensiones, dicho esto porque por ejemplo al jugar ajedrez, estamos haciendo uso de la potencialidad cognitiva, para ganar un partido de fútbol recurrimos a lo cognitivo que nos permita seleccionar la estrategia más adecuada, y otro aspecto también de mucha trascendencia, viene hacer nuestro comportamiento en la sociedad para hacer nuestros aquellos hábitos que nos garantizarán una mejor salud, ya sea en la alimentación o el no consumo de sustancias que no más que puedan ocasionar en nuestro cuerpo es la pérdida de defensas o nos conlleven a estar propensos a la adquisición de males lamentables como el alcoholismo, la drogadicción, que no hace más que matar el anhelo de lograr el tan ansiado desarrollo integral” (p.37).

Ante esta preocupación desde el inicio de nuestras vidas en la casa, en la primera infancia, niñez u adolescencia, los adultos debemos establecer reglas o normas de una buena convivencia que haga referencia de la buena práctica de la actividad física y sobre todo lo que tenga que ver con la garantía de la salud.

7

## **2.2. Competencias en el nivel primaria. -**

El tema de las competencias en todos los niveles también como de sus modalidades de la educación, está referida a lo mismo, es decir se requiere de conocimientos, como de habilidades y actitudes en todo momento, pero estas deben irse graduando conforme a la edad. El currículo (2016) “agrega al respecto lo siguiente:

Lo que si se debe tener en cuenta en cada etapa del desarrollo que debemos estar formados y preparados para asumir con responsabilidad las dificultades que se nos presenten en la vida en cualquier contexto, y para ello está la familia, la escuela, la sociedad organizada, para producir competencias que permitan salir airoso de los conflictos y amenazas que se presentes, cuando estemos en la capacidad de solucionar cualquier problema haciendo uso de las capacidades de manera pertinente, podemos recién decir que somos personas competentes. Cuando desde la familia como hijos, la escuela como escolares, en la comunidad como ciudadanos



somos capaces de aportar ideas claras y coherentes para que los problemas fluyan y se combaten, deberíamos sentirnos satisfechos (p.29).

Esto no quiere decir que las capacidades que hoy nos permitieron solucionar un problema en un espacio o tiempo determinado, nos va a permitir también solucionar otro problema a posterior, para lograr ello debemos de tomar en cuenta ciertos aspectos como por ejemplo el contexto en que se presentan las adversidades”.

### **2.2.1. Competencia. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.**

“El deporte está relacionado con el amor propio de la persona, así como con el valor a ciertas formas de vivir y de pensar que las hace suyas y que finalmente forman parte de su identidad. La programación curricular (2016) menciona lo siguiente:

El ser humano con el transcurso del tiempo se convierte en un ser único y propio, de ello tiene que ver mucho las actividades físicas de las que frecuente, y es que el deporte le origina identidad, le aleja de tomar como suyos posturas de otros y le promueve rasgos propios a los cuales valora porque son las cualidades y características que le marcan la diferencia respecto los demás” (p.41).

8

Y esa personalidad única le permite expresarse o comunicarse con un estilo propio, no podemos negar que na través del movimiento también expresamos sentimientos y posturas particulares, es que el deporte también transmite emociones de todo nivel.

### **2.2.2. Descripción de los niveles del desarrollo de la competencia.**

Lograr que una persona adquiriera un desenvolvimiento acorde con su desarrollo es tarea de las competencias del área de educación física, para darle bienestar físico, así como mental para poder asumir actitudes favorables acordes a su edad y que incrementen su capacidad. El programa curricular (2016) expresa también:

La adquisición de ciertas habilidades deportivas se hacen propias y el ser humano será capaz de mostrar dichas habilidades en diferentes contextos, porque no solo las

adquirió para el momento sino fue capaz de apropiarse de ellas para ponerlas a disposición en cualquier etapa de su vida, claro está que la intensidad con la que las haga tienen que ver también con la edad, y es que el cuerpo es tan complejo para desarrollar todo tipo de ejercicios, pero también tiene sus límites, es decir como que puede llegar a ejercer su máximo potencial como que llega el momento en que el ritmo baja, ya sea por desgaste de una mala práctica o con el paso del tiempo porque el organismo tiene un límite y los tejidos musculares por ejemplo no siempre van a estar en su máximo rendimiento, a ello se debe que la psicomotricidad es gradual conforme el avance de la educación básica y los maestros lo saben, por eso es como si contáramos con una tuta o un listado de actividades que se desarrollan conforme se van adquiriendo por consiguiente podemos afirmar que en cuanto a la práctica del deporte debemos ir gradualmente, es decir, no podemos correr si aún no aprendemos a caminar, o someternos a una de prueba de atletismo, sino hemos medido nuestra presión o sino conocemos al menos lo más mínimo de las reglas de atletismo (p.42).

9

Y al hablar de reglas, también acotamos que en las diferentes disciplinas deportivas se han implementado algunas condiciones tanto para su práctica como para el caso de las competencias que, posturas que muchas veces hacemos propias y se convierten en parte de nuestras características corporales o de la gestión de las emociones cuando las practicamos.

### **2.2.3. Desempeños del Ciclo III nivel primaria. -**

“Ahora como es que hacemos evidente las prácticas deportivas, es decir cómo es que los docentes percibimos el desarrollo de las actividades deportivas y que forman parte de la evaluación del estudiante”. El programa curricular (2016) menciona las siguientes:

Los docentes contamos con guías, documentos orientadores o programas que emite el ministerio para facilitarnos el trabajo de cómo ir midiendo el avance de la actividad física en el ser humano, y establece ciertos parámetros llamados desempeños, que son las evidencias que deben expresar los educandos que nos

demuestren el avance de la competencia y que los docentes debemos seleccionar adecuadamente para cada grado, ciclo o nivel conforme al desarrollo del área, esto tomando en cuenta los aprendizajes con los que cuenta ya el educando y que es materia de su formación, tales desempeños que van en crecimiento y que para el nivel primaria son como el complemento del nivel inicial, con ello no queremos decir que se trata de una tarea fácil, el poder observar los comportamientos de las personas para sobre su actuación poder tomar una idea clara del logro obtenido, para el caso de educación, los desempeños ya están expresados en la programación curricular en este caso del nivel primaria, pero es responsabilidad poder precisarlos de acuerdo al grupo de estudiantes con el cual contamos sin llegar a la mutilarlos de dichas evidencias (p.43).

Cabe indicar que para que se proponga actividades complejas, es necesario antes la adquisición de ciertas habilidades, por ejemplo, para que los estudiantes expresen emociones a través de los títeres, siendo capaces de dar vida a objetos inanimados, el niño debe estar en la capacidad de conseguir un dominio de sus dedos de la mano, así como de gestos que para transmitir los sentimientos.

10

#### **2.2.4. Desempeños de Ciclo IV nivel primaria. -**

Todo éxito disciplinar requiere de una constante preparación, no todo se logra de inmediato y sin haber realizado esfuerzo alguno, los grandes deportistas mundiales así lo afirman y es que se trata de un proceso continuo y permanente, y este avance está estipulado en algún documento. El programa curricular (2016) menciona las siguientes:

Que los movimientos se van desarrollando progresivamente, no todos nacemos sabiendo cual es nuestra derecha o izquierda por ejemplo, o que debemos hacer uso de las manos para coger el tenedor o el plumón lapicero para escribir, este es un proceso que requiere de práctica, para relacionarnos con el conjunto de movimientos que existen y que se van adquiriendo conforme nos desarrollamos, es por eso que la educación se divide en grados, ciclos o niveles e incluso etapas

porque para cada uno de ellos se exigen desempeños graduales que así lo han estipulado los científicos que estudiaron el desarrollo humano.

En educación estos avances progresivos de los movimientos se expresan en desempeños que vamos tratando de demostrar conforme avancemos de grado a grado y de ciclo a ciclo hasta lograr nuestra transición a otro nivel educativo (p.44).

Y dentro de todo ese proceso de crecimiento, tenemos la oportunidad de utilizar el lenguaje del cuerpo para expresarnos en cuanto a nuestros movimientos, estableciendo determinados movimientos que forman parte de la expresión corporal.

#### **2.2.5. Orientaciones para desarrollar competencias en Educación Física. -**

Dentro del área el profesor trata de impulsar acciones u actividades que permitan el desarrollo de determinadas competencias, una tarea que involucra ciertos aspectos de índole curricular. El programa curricular (2016) “agrega lo siguiente: 11

Al llegar a este punto, implica, hacer un alto para ponernos a pensar, que si bien es cierto la práctica de determinadas actividades físicas son fundamentales en todo ser humano, no todos contamos con las mismas habilidades para determinadas actividades, es decir, no necesariamente todos seremos futbolistas, o nos dedicaremos a jugar el vóley, ello requiere de una evaluación minuciosa del docente para tratar de identificar aquellas facultades principales con los que cuentan los alumnos, y poder seleccionarnos para la práctica de determina actividad, sin tomar en cuenta el sexo, que a estas alturas de la vida no permite la discriminación o selección de las actividades en base si es hombre o mujer, ya que esta demostrados que todos tenemos las mismas capacidades y es más los mismos derechos (p.38)”.

Esto por supuesto sin dejar de lado las reglas o condiciones que exige toda practica de actividades deportivas, tomando en consideración de las necesidades y equipos pertinentes para su realización.

#### **2.2.6. Capacidades de aprendizaje. -**

Cuando hablamos de recursos, podemos pensar en materiales que pueden ser humanos, económicos o de otro tipo, para el caso de nuestro tema referido a las capacidades, al referirnos a ellas estaremos haciendo referencia a ciertos recursos que explicaremos más adelante. El currículo (2016) “agregan también lo siguiente:

Para referirnos a ellas haremos mención de los conocimientos que se adquieren de diferentes maneras, en la actualidad por ejemplo si queremos nutrirnos de conocimiento de manera fácil, recurrimos a las tecnologías, es decir a las redes sociales, nuestra tarea consistirá entonces en identificar y seleccionar aquellos conocimientos que nos sean necesarios de acuerdo a su finalidad, también escuchamos que el conocimiento se va adquiriendo conforma a la experiencia, en otras palabras este tipo de capacidad llamada conocimiento no ha sido relegada, se convierte en algo indispensable para tomar decisiones con criterio técnico 12 fundamento de causa.

Y qué decir de las habilidades, que son el otro tipo de recursos llamados capacidades, y que permiten reflexionar sobre el tema que todos no contamos con las mismas habilidades, ya que tenemos habilidades destacadas pero diferenciadas, es decir muchos tenemos habilidades para convencer a través de la comunicación o la oratoria, otros la tenemos para manejar de manera espectacular el balón.

Lo que si es cierto que la tercera capacidad que casi no le prestamos atención, son las actitudes, aquellas cualidades que forman nuestra personalidad y que muchos de los autores que escriben sobre ellas les consideran la más importantes para lograr la integridad de la persona oculta muchas veces en cada uno de nosotros y que a pesar de ser tan sencillo practicarlas, no lo hacemos y forma parte de lo ético, de lo moral, de lo que te puede definir como una buena o mala persona, porque son las actitudes las que nos hacen diferentes en cuanto al valor que podamos tener “(p.20).

El contar con todas estas herramientas o capacidades y el buen uso que demos de ellas nos harán personas exitosas en el futuro, por ello se propone que debemos de combinarlas, es decir no sirve de mucho si es que cuento con demasiado conocimiento, así como si es que no cuento con las habilidades o practico las actitudes pertinentes, y

las trabajo aisladamente, no podría resolver problemas que se me presenten si es que no las pongo en funcionamiento de manera combinada y el momento oportuno.

### **2.2.7. Desempeños de aprendizaje. -**

Hemos hablado anteriormente de diversos desempeños conforme al crecimiento de los educandos, pero que son en detalle, es lo que debemos especificar a continuación. El currículo (2016) agrega además que:

13

“Por consiguiente cuando hablamos de desempeños, nos estamos refiriendo a todo tipo de actuación que observamos en las personas, es decir son observables y nos permiten dar una apreciación sobre ellas, y están se van dando a nivel gradual, es decir no podemos exigir la evidencia de desempeños complejos, si es que no respetamos las etapas educativas que tienen una razón de ser y que orientan al docente para tomar tal o cual desempeño siempre en cuando corresponda al grado o ciclo en el cual está ubicado el estudiante (p.38).

En cuanto el docente haya identificado los desempeños a trabajar, este debe también proponer las evidencias a lograr, es decir que los productos o actitudes que espera lograr el docente en sus alumnos, debe estar acorde con las evidencias que este proponga”.

### **2.2.8. Crecimiento físico y desarrollo motor. -**

No es lo mismo crecer físicamente y desarrollar nuestro sistema motor, son cosas y aspectos diferentes que tanto como padres y docentes o todas aquellas personas que acompañamos el crecimiento del ser humano debemos saber, porque muchas veces solo nos preocupamos en el desarrollo físicamente de la persona y está relacionada mayormente con el peso y talla. Pacheco (2015) expresa lo siguiente:

Lo ideal sería que tanto el crecimiento con el desarrollo motor vayan de la mano, es decir, podemos tomar en cuenta por ejemplo los controles que se les hace desde bebés y solicitan tener pendiente de dos cosas el peso y la talla porque son referencias que nos dirán si es él bebe está desarrollándose de la menor manera,

pero a veces entran a tallar otras causas, por ejemplo de índole genético, y relacionamos la talla de los padres con la de los hijos, porque mayormente así sucede o el volumen corporal, porque de padres con talla regular o mínima nacen hijos pequeños o la contextura que se adquiriera es porque los padres son obesos, sin embargo esos factores se pueden controlar y aprovechar los años de desarrollo para realizar actividad física suficiente para lograr una talla adecuada a pesar de que los padres no la tengan, o someternos al gimnasio o dietas rigurosas para lograr una musculatura adecuada a pesar de que los padres no la tengan, en todo caso la sugerencia tiene que ver con el estilo de vida que se lleve, en consecuencia debemos tener presente que el crecimiento se asocia con una variable cuantitativa, para poder decir que se está creciendo adecuadamente porque existe una relación de medida en cuanto a la cabeza, el tronco y cada una de las extremidades, existiendo por supuesto algunas acepciones que tienen que ver con otros factores o variables intervinientes en el proceso de crecimiento (pp.50-51).

En consecuencia, el control del desarrollo de la persona debe tomarse en cuenta debido a que a posterior nos evitara muchas dolencias debido a la presencia de males que sean el efecto de un mal control de nuestro desarrollo, es por ello que los centros médicos son los encargados de establecer parámetros de crecimiento.

#### **2.2.9. Los recursos en la educación física. -**

El desarrollo de nuestra motricidad no solo debe ir acompañado de la voluntad que tengamos, sino también de ciertos aspectos como los recursos de diferente tipo. Pacheco (2015) agrega además lo siguiente:

Es decir que para realizar o ejecutar determinados movimientos para aprender posturas diferentes es necesario valernos de recursos contruidos por el hombre y que han sido sometidas a pruebas conforme a la edad y a la finalidad del ejercicio, por ejemplo para enseñar a caminar al niño, ahora podemos valernos de un sinnúmero de recursos o materiales como el tan llamado andador, con ruedas que dan un desplazamiento cómodo al niño pero que sin embargo se puso en tela de juicio respecto a la edad en que deba usarse, así también existen otros recursos que

no deben ser rudimentarios, pues se trata del desarrollo de personas y estos deben ser recomendados por profesionales autorizados para recomendarlos, hoy en día los centros de formación para infantes están dotados de muchos recursos y materiales que ordenan por espacios y dotados por materiales diferentes pues sus propósitos son diferentes, no se concibe a un docente que dentro de su práctica educativa física con los estudiantes no haga uso de materiales (p.61).

15

Es por ello que nacen el rincón del juego, como el espacio del aseo, de la cocina, dotados todos aquellos espacios con recursos para tal efecto, el de la cocina pues se encontrará dotado de ollas, platos, cubiertos, el espacio de la psicomotricidad y de juego, encontramos balones de futbol, latas, pelotas de trapo y otros materiales, cada uno con finalidades diferentes.

### **2.3. La coordinación de movimientos. -**

Es necesario comprender que mantener en movimiento nuestro cuerpo es fundamental, pero también que no cualquier tipo de movimiento nos beneficiará, es por ello que la coordinación que hagamos de ella debe estar regida en estricto por ciertas orientaciones. Bernaldo (2012) agrega también que:

“De ello podemos decir que si hacemos uso desordenado de los movimientos para desarrollar o mejorar alguna parte de nuestro físico, no será posible si es que no elegimos aquellos movimientos más pertinentes para tal efecto, es decir si queremos fortalecer nuestros brazos haremos ejercicios como las llamadas planchas o levantamiento de objetos pesados, y de manera que si queremos potenciar nuestras piernas trabajaremos las llamadas ranas, así también cuando nos iniciamos en la escritura, debemos iniciar por trabajar la psicomotricidad fina a través de nuestras manos, y para aquellos niños que nacen con deficiencias en sus extremidades por supuesto existen posturas de carácter físico que ayudan en el tema, la ciencia nos demuestra que los ejercicios que asuma la mujer en estado de gestación le ayudarán al niño desde el vientre para en el futuro, es por ello que ahora se cuenta con centros de entrenamiento de mujeres gestantes donde incluso hacen o invitan a participar a los padres porque se asume que el desarrollo del niño es de pareja, estos



establecimientos están dotados de infinidad de materiales que ayudan en el proceso de parto” (pp.74-75).

Estos movimientos o coordinaciones corporales deben ir en aumento conforme a la edad, es decir existen tipos de movimientos que requieren antes de ejercitaciones con ejercicios menos complicados.

### **2.3.1. Objetivos de la educación física. -**

A continuación, trataremos sobre la finalidad de la educación física, es decir porque es que practicamos deporte, tanto en la casa, la escuela y la comunidad, cual es el valor de la actividad física y el movimiento corporal para la persona y la sociedad y porque la necesidad de implementar competencias de carácter disciplinar a nivel escolar, local, regional, nacional e internacional. Berruezo (2000) “expresa que:

El objetivo fundamental es el desarrollo corporal adecuado y por ende la formación integral, pero hablar de objetivos también podríamos mencionar algunos específicos en el sentido que existen diferencias en cuanto al desarrollo de la persona, es decir la práctica va en aumento en cuanto a la edad como se dijo anteriormente, entonces los objetivos devienen o se plantean desde ese punto van adquiriendo diferentes propósitos, para ayudar a realizar los primeros movimientos y pasos en el infante hasta lograr el perfeccionamiento en ritmos de gimnasia en una profesional, desde las primeras prácticas en el hogar, las que siguen en la escuela y las más complejas en una academia o establecimiento de deporte o en una convocatoria de deportistas selectos propuestos para competencias de índole internacional, es decir los objetivos conforme se avanza en el ritmo y también al evento donde se piensan desarrollar los movimientos psicomotores o de coordinación corporal.

Cabe indicar que existen propósitos a trabajar de manera individual como de grupo, quiere decir que no es lo mismo proponer acciones para que sean desarrollados por una persona o para un equipo, donde el propósito puede ser el mismo pero las actividades diferentes para cada integrante (p.6)”.

Pero los planteamientos de los objetivos deben realizarse siempre en cuando con conocimiento de causa, es decir no puedo establecerme ciertas metas para un estudiante si es que antes no cuento con un diagnóstico de su rendimiento o de sus características y necesidades, fundamental para la toma de decisiones.

17

### **2.3.2. La postura y equilibrio para la física. -**

Se dicen que existen dos cosas fundamentales en las actividades físicas, la primera llamada la postura corporal y la segunda el equilibrio del cuerpo, que desde luego nos permiten realizar todo tipo de movimiento desde el día de nuestro nacimiento hasta el último de día de la vida humana, y que en muchas veces nos caracteriza, es decir somos identificados de lejos por otras personas por las posturas que utilizamos al caminar o descansar o expresarnos a través de movimientos de brazos. Berruezo (2000) “agrega además que:

En cuanto a la práctica de la actividad física de manera profesional, se los pide perfeccionar ciertas posturas, como por ejemplo para levantar pesas, para el lanzamiento de disco, o hasta para patear una pelota de fútbol al ejecutar un tiro libre, estas posturas ya son recomendadas o adquiridas con apoyo profesional para referirnos a los docentes de educación física o entrenadores, en cuanto al equilibrio, se puede llevar a un ejemplo al que practica el esquí, por no decirlo que el equilibrio debe estar presente en todo tipo de actividad física, en el caso de la postura como del equilibrio juegan un papel importante los músculos y huesos y como lo hemos manifestado con anterioridad en muchas ocasiones se hacen presentes en las personas como algo característico.

Existe diversas posiciones respecto a la postura y el equilibrio, cuando por ejemplo se trata de ejercitar el movimiento de las manos, los músculos de la cara e incluso el movimiento de las vistas “(p.9).

Claro está que la postura y el equilibrio, se va ejercitando con el tiempo al referirnos de la práctica y la intensidad con la que lo hagamos, debido a que el equilibrio en un niño de un año para ponerse de pie será diferente al de 5 años que incluso puede hasta desplazarse rápidamente y hasta correr.

### **2.3.3. ¿Cómo llevar a cabo una sesión de educación física? -**

Si bien es cierto los docentes contamos con un currículo o una programación que nos da las pautas para elaborar las sesiones de trabajo, estas actividades que consideremos, deben responder a ciertas necesidades de los estudiantes y las condiciones con las que contemos. Lobera (2010) agrega además que:

Debemos considerar en primer lugar la organización, para motivarlos tratando de buscar su atención y el empoderarnos de sus saberes previos, que será nuestro punto de partida sin dejar de lado el diagnóstico.

Seguidamente de la introducción, para partir de ejemplos claros u acontecimientos que tengan que ver o estén relacionados con la actividad del día, en este espacio también se propicia la participación de los estudiantes, pues es necesario y fundamental escuchar lo que piensan sobre lo que se trabajará en la sesión.

Existe una etapa de la clase que los entrenadores le llaman calentamiento, es decir no se puede ingresar de inmediato a trabajar movimientos complejos sin antes haber pasado por un proceso de adecuación del cuerpo, con ejercicios previos antes de someter al cuerpo a realizar actividades de la clase, si se hace lo contrario estaríamos exponiendo a los educandos a sufrir lesiones graves, para el desarrollo de este proceso se recomienda que el profesor ya cuente dentro de su planificación con un listado de ejercicios que deba desarrollar como un pre inicio del proceso pedagógico.

La última fase que se recomienda es la llamada desarrollo de las habilidades, es en este aspecto, donde el maestro propone actividades de la clase, pero sin brindar toda la información esto con la finalidad de que el estudiante a través de su creatividad o habilidad pueda también proponer estrategias que le permitan no solo cumplir con las acciones, sino que pueda quizá mejorarlas y ponerlas a disposición del grupo (pp.58-59).

Es en el caso de los niños, que estos deben de contar con la absoluta libertad para jugar, pero previo a las indicaciones pertinentes para el desarrollo del juego, esto

porque está demostrado que para el juego es el niño quien tiene diversidad de actividades u acciones que enriquecen la actividad.

#### **2.3.4. Enfoque, propósito y elementos de la física. -**

Respecto al enfoque, se tiene claro que obedece al movimiento corporal, pero debemos hacer una aclaración al respecto de la educación física ya que en el caso del nivel inicial se le llama área psicomotriz por ejemplo y para los otros niveles ya la denominación cambia a educación física. Lobera (2010) “agrega además que:

Aunque el propósito es el mismo, debemos aclarar que para la planificación el propósito está compuesto por las competencias, capacidades y desempeños del área, sin embargo, se van trabajando progresivamente debido a que existen estándares también de ciclo que nos informan hasta donde debe llegar el estudiante y hasta donde debe ser evaluado, el enfoque si es común para todos los educandos de la educación básica, es decir el movimiento corporal, lo que se discute porque la educación física también tiene que ver con lo cognitivo, es decir que el movimiento del cuerpo humano, si o si está relacionado con la mente, debido a que todos los movimientos se originan desde el mandato del cerebro, es decir los movimientos se ejecutan con la autorización del cerebro humano, las extremidades responden al cerebro, donde la coordinación será perfecta si es que existe la intención y la voluntad así como la concentración para realizarla” (pp.56-57).

“Respecto a lo dicho anteriormente, debemos citar también otros aspectos que son de gran importancia para el desarrollo de la actividad físico como es la fuerza, que si bien es cierto es necesaria pero no tan indispensable, dado está que existen disciplinas deportivas donde la fuerza no es tan necesaria para ganar una competencias, o en algunos casos se vale de la fuerza del oponente para superarlo o en donde la astucia, estrategia, habilidad o voluntad está por encima de la fuerza para superar cualquier obstáculo.

#### **2.3.5. Observación y evaluación de la sesión. -**

La sesión es tarea del docente, pero esta debe trabajarse con opinión y previa revisión y acompañamiento de los directivos, es el maestro quien en primera instancia debe evaluar que tan fructífera fue su sesión y esta evaluación debe tomar en cuenta la opinión de los estudiantes”. Lobera (2010) expresa lo siguiente:

“La evaluación del estudiante es permanente y continuo, en ese caso el docente debe agenciarse de los instrumentos más pertinentes para evaluar las actividades, que mayormente para cuando los niños son pequeños se vale de la técnica de la observación y más adelante se recurre a instrumentos que permitan hacer una evaluación un poco más minuciosa, dentro de las más utilizadas por mencionar algunas como la lista de cotejo, la rúbrica como instrumentos de evaluación.

En lo que respecta a la evaluación de la sesión en sí, es una tarea que le corresponde a la plana directiva, donde también debe contar con técnicas e instrumentos que puedan medir la pertinencia y coherencia no solo de las actividades propuestas, sino del propósito planteado en la sesión, que debe estar alineada tanto como a los enfoques transversales, a la información teórica con la que se cuenta adquirida de manera científica y que permita entender mejor el título de la sesión, el directivo cuenta previo a la observación de la clase o revisión de los documentos de planificación con un diagnóstico docente y estudiante, además con una programación que contiene el propósito institucional y el perfil del estudiante respecto a la identidad de la institución educativa, es necesario que la información recogida por los directivos, deba ser consolidada, estudiada e interpretada porque a partir de ello se podrá brindar asistencia técnica y decisiones pertinentes y oportunas para la mejora no solo de la práctica del docente, sino también de logros de aprendizaje de los estudiantes y de su formación integral” (p.19).

Respecto al resultado de la evaluación, al docente le queda fortalecer sus capacidades para el planteamiento de nuevas estrategias acordes con el propósito y bienestar de los estudiantes y también de la institución.

## CAPÍTULO III

### LA ACTIVIDAD FÍSICA

Al entrar a la parte final del presente estudio, corresponde trabajar la actividad física, así como a las conclusiones que se proponen respecto a lo revisado como a la intención del trabajo de investigación científica y que se desprenden de los objetivos propuestos en la primera parte del trabajo.

#### **3.1. La actividad física y el deporte. -**

No podemos mencionar deporte alguno que no esté relacionado con la actividad física, es decir que es necesario una buena preparación física para el ejercicio de todo deporte. Ramírez (2015) agrega también que:

22

“El autor hace referencia de la ciencia, porque considera que toda práctica deportiva deviene de la ciencia, es más para llegar a competir o imponerse ante cualquier rival antes de debe investigar las cualidades, potencialidades así como las debilidades del oponente, no sería lo más adecuado acudir a una competencia sin antes haber estudiado a tu oponente, hablar de investigar las disciplinas deportivas también implica el estudio de los beneficios, los requisitos para su práctica o las condiciones necesarias, en cuanto al rendimiento de la persona también existen muchos estudios realizados a personas de diferentes edades, en competencias de alto nivel también se estudia el potencial del deportista y su relación con su edad, el horario de prácticas, las condiciones donde práctica, los materiales con los que cuenta y

equipo de apoyo o el nivel de conocimiento del entrenador, y las marcas que este va cumpliendo en su trayectoria como deportista profesional” (pp.17-19).

“En conclusión, la propuesta es que el método científico es preponderante para mejorar el rendimiento de las prácticas físicas, por consiguiente, poder determinar qué tipo de ejercicios deben desarrollar los estudiantes no nace de cada quien, sino de un estudio que tiene que ver con el rendimiento, la capacidad, la edad de los participantes y especialmente del apoyo material con el que se encuentre.

### **3.2. Objeto de la actividad física y el deporte. -**

Pasaremos a saber en sí que es lo que estudia las ciencias del deporte o de la actividad física porque debemos practicar deporte, cuales son los beneficios para las personas”. Ramírez (2015) expresa además que:

“Existen muchos científicos que se han dedicado al estudio del deporte e incluso hasta la actualidad sigue siendo un tema de interés por llegar a conocerlo más a fondo e incluso estudios a nivel de cada disciplina con la finalidad de mejorar en el rendimiento y lograr la excelencia, países desarrollados o no tan desarrollados han mostrado una cierta competencia hacia determinadas disciplinas deportivas, y se puede decir que en la final de fútbol por ejemplo estará presente o Argentina o Brasil, o que en cambio en una final de vóley Cuba estará presente porque cuenta con deportistas que marcan la diferencia en el juego de esta disciplina deportiva, y así para mencionar diferentes disciplinas de cada país, que incluso se realizan comparaciones en el número de medallas tanto de oro, o de plata como de bronce para los países donde los factores pueden ser diversos como la inversión económica hasta como el interés que se ponga al deporte, para seleccionar desde muy pequeños a los niños con talento para las prácticas deportivas (p.21).

23

Y sobre los factores que definen las prácticas deportivas, existen infinidad de contradicciones, tal es así que de lugares donde se evidencia la presencia de la pobreza surge algún niño o niña talentosa que no tuvo las mismas oportunidades o contó con

las mismas condiciones de deportistas con las mismas capacidades o quizás menores que tenían muchas oportunidades, como el caso de los futbolistas profesionales que en su mayoría provenían de condiciones económicas bajas pero que en la medida de sus posibilidades nunca dejaron de ponerle dedicación a lo que más les gustaba hacer como es el deporte.

### **3.3. Juegos y ejercicio. -**

“Al referirnos de juego, lo concebimos como una actividad divertida y relajante, pero al referirnos al ejercicio, lo vemos como algo ya más planificado que nos conllevará al cumplimiento de ciertas reglas, pero lo que sí está claro que algunos juegos nos permiten cumplir o desarrollar una serie de ejercicios”. González, Huesca, Platas, López, Medina y Monterrey (2010) expresan que:

“Nos dan una serie de recomendaciones para la realización del juego como por los ejercicios, que tienen que ver con la prevención, ósea no es recomendable jugar en cualquier lugar, escenario antes estudiar el lugar, ello nos va a prevenir de sufrir algún daño físico a posterior, los docentes en ese sentido, si debemos ser bien precavidos, por eso se dicen que uno de los desempeños del docente que queremos para nuestros hijos, es aquél que promueva las mejores condiciones para realizar una práctica exitosa, en cuanto al conjunto de ejercicios también, pues no todo tipo de ejercicios los podemos desarrollar donde nosotros queramos, es por ello que algunas veces utilizamos la plataforma del colegio o en otras oportunidades el gras del parque más cercano o ninguno de los dos espacios, puede ser en una piscina o en lugar arenoso o con la ayuda de ciertos materiales como colchonetas, es decir no se trata de jugar por jugar o ejercitarnos sin antes elegir el espacio adecuado para hacerlo” (p.8).

24

Así también lo que se debe tener en cuenta es el tiempo para desarrollar la actividad física o el juego, es decir cuánto tiempo necesitamos o es suficiente para determinado ejercicio, y que tiempo debemos tomar para reponernos del ejercicio o en otras palabras el tiempo adecuado para el descanso.



### **3.4. El juego en la Educación Física. -**

Hablar del juego implica hablar de la edad de quien lo practica o del tipo de juego que se quiera realizar, es decir quiero jugar al fútbol y de hecho lo relacionamos con la actividad física, en cambio jugamos a la tumba lata y decimos nos vamos a divertir, pero si lo analizamos más detenidamente por supuesto que estamos realizando actividades físicas. García, Ruiz, Gutiérrez, Marqués, Román y Sámper (2010) agregan que:

“El autor cita ciertas reformas y en las etapas donde se propuso ciertas normas que obligaban a los adolescentes o niños y a los docentes a realizar las prácticas deportivas, disposiciones acompañadas de leyes normativas estableciendo horarios para su ejecución y los contenidos que debían trabajarse e incluso se refiere a disposiciones para el juego como disciplina educacional, en ese sentido debemos mencionar que el juego es parte de la formación de la persona y algo inherente al niño, es decir, no podemos encontrar a un niño que no desee jugar, y si es que pasa eso, son indicaciones que algo está mal en el niño y que nos conlleve a interesarnos en conocer los motivos porque es que no quiere jugar, lo que pasa que el juego es como el trampolín para desarrollar actividades exitosas para trabajar capacidades desde los conocimientos, las habilidades y actitudes, en cuanto al niño le guste jugar, el docente debe tratar de buscar las mejores estrategias para a través del juego inculcar capacidades y desempeños que permita el logro de los aprendizajes”.

“En el nivel de educación inicial, esto es normal, es decir las docentes están convencidas que la mejor manera de educar al niño, es por intermedio del juego, y establecen sesiones de aprendizaje con actividades de juego de acuerdo a los objetivos que se planteen, no es bueno exigir o someter a los estudiantes en la primera infancia a trabajar estrategias rutinarias o de contenidos o tradicionales como les llamamos, corresponde proponer actividades novedosas que genere disposición para generar el aprendizaje individual o colectivo por supuesto orientación de la maestra” (pp.18, 19).

Se recomienda que, para las actividades de juego, el docente pase a formar parte de su práctica y porque no la propuesta de actividades que involucre a los padres de familia, pues el juego no solo es para los niños sino para los adultos también y mucho mejor si se practica con los hijos desde el hogar y la escuela.

### **3.5. El docente y la educación física.** -

Para el docente a cargo del área de educación física, no se le hace fácil la programación o planteamiento de actividades y especialmente que se relacionen con el resto de áreas, porque claro está que los objetivos educativos deben ser institucionales. Ministerio de Educación (2014) agrega lo siguiente:

“La tarea consiste en contar con docentes preparados para encaminar el trabajo de la educación física con miras a lograr la formación integral de la persona y ello depende del fortalecimiento de capacidades del docente para en primer lugar ser capaz de establecer las coordinaciones necesarias para garantizar las condiciones pertinentes para recibir a los estudiantes en un lugar agradable y que les brinde la confianza necesaria para que puedan lograr aprendizajes fundamentales.

En segundo lugar, para garantizar el uso de estrategias y metodología activa que genere motivación e interés del educando, esto debe partir por el conocimiento suficiente que tenga el docente sobre los contenidos disciplinares y el conocimiento que tendrá sobre las posibilidades de los estudiantes.

En tercer lugar, la disponibilidad y facilidad para poder comprometer no solo a los padres de familia como corresponde de que puedan ayudar a sus hijos tanto en casa como en la institución educativa, sino la capacidad para involucrar a los aliados estratégicos en la gran tarea de educar (p.9).

26

En conclusión, seleccionar las competencias, capacidades y desempeños más pertinentes para desarrollar la actividad física de los estudiantes no es tarea fácil, se requiere de mucho conocimiento, habilidades y desempeños para concretizar los objetivos propuestos”.

### **CONCLUSIONES**

**PRIMERA.** – Trabajar las competencias del Área de Educación Física es de mucha importancia tanto para mejorar los aprendizajes, así como para lograr una formación integral que se evidencie en la solución de problemas de la vida cotidiana por parte de los estudiantes del nivel primaria.

**SEGUNDA.** – El Área de Educación Física cuenta con aprendizajes fundamentales, así como con principios y valores considerados en los enfoques transversales del Currículo Nacional que el estudiante del nivel primaria requiere para lograr el perfil del egreso y su formación integral.

**TERCERA.** – Los documentos de planificación curricular como la programación curricular, unidades didácticas (unidades y módulos), así como las sesiones de aprendizaje elaborados por los docentes a cargo del área de Educación Física en el nivel primaria deben precisar el propósito de aprendizaje compuesto por las competencias, capacidades y desempeños.

**CUARTA.** - Las competencias y capacidades a trabajar en el área de educación física para el nivel primaria, se priorizan en la planificación curricular que el docente elabora, pero siempre en cuando tome en cuenta las características y necesidades de aprendizaje de los estudiantes.

**QUINTA.** – Resulta necesario, que los docentes que tienen a cargo el área psicomotriz o de educación física, vinculen todas las áreas de aprendizaje para que el resultado en los estudiantes sea integral, es decir, no es conveniente que las actividades físicas no tengan relación con el área de matemática, comunicación, ciencia y tecnología, así como las demás y se trabajen de manera aislada.

## REFERENCIAS CITADAS

- Bernaldo, M. (2012). *Psicomotricidad Guía de evaluación e intervención*. Madrid. Recuperado de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Psicomotricidad-guia-de-evaluacion-e-intervencion.pdf>
- Berruezo, P. (2000). *El contenido de la psicomotricidad*. En Bottini, P. (ed.) *Psicomotricidad: prácticas y conceptos*. Recuperado de <https://www.um.es/cursos/promoedu/psicomotricidad/2005/material/contenidos-psicomotricidad-texto.pdf>
- García, A., Ruiz, F., Gutiérrez, F., Marqués, J., Román, R., y Sámper, M. (2010). *Los juegos en la Educación Física de los 12 a los 14 años Primer ciclo de la E.S.O.* Recuperado de <http://prepa7.unam.mx/portales/colegios/EFISICA/wp-content/uploads/2018/01/Los-juegos-en-la-educacion-fisica-12-14-a%C3%B1os-1.pdf>
- González, C., Huesca, I., Juan, A., López, L., Medina, J., y Monterrey, A. (2010). *Educación Física Sexto grado*. Recuperado de <https://www.guao.org/sites/default/files/biblioteca/Educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica.%20Sexto%20grado.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. D
- Lobera, J. (2010). *Guía de psicomotricidad y educación física en la educación preescolar*. México: Consejo Nacional de Fomento Educativo. Recuperado de <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/106811/guia-edu-preescolar.pdf>

Ministerio de Educación. (2014). *Plan de Estudio de Profesorado en Educación Física y Deportes*. El Salvador, América Central. Recuperado de [https://paulofreire.oei.es/system/documents/files/000/000/066/original/EDUCACION\\_FISICA\\_Y\\_DEPORTES.pdf?1519306673](https://paulofreire.oei.es/system/documents/files/000/000/066/original/EDUCACION_FISICA_Y_DEPORTES.pdf?1519306673)

Ministerio de Educación. (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Lima, Perú. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016.pdf>

Ministerio de Educación. (2016). *Programación curricular de Educación Inicial*. Lima Perú. Recuperado de <https://www.slideshare.net/MarlyRc/versin-final-programa-curricular-educacin-inicial-2017>

Ministerio de Educación. (2016). *Programación curricular de Educación Primaria*. Lima Perú. Recuperado de <https://es.slideshare.net/teresa33ojedasanchez/programa-curricular-de-educacion-primaria>

Ministerio de Educación. (2016). *Programación curricular de Educación Secundaria*. Lima Perú. Recuperado de <https://es.slideshare.net/teresa33ojedasanchez/programa-curricular-de-educacion-secundaria>

Pacheco, G. (2015). *Psicomotricidad en Educación Inicial Algunas consideraciones conceptuales*. Recuperado de: [http://www.runayupay.org/publicaciones/psicomotricidad\\_nivel\\_inicial.pdf](http://www.runayupay.org/publicaciones/psicomotricidad_nivel_inicial.pdf)

Ramírez, G. (2015). *MANUAL DE TEORÍA E HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE CONTEMPORÁNEOS*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/265913985\\_Manual\\_de\\_Teoria\\_e\\_Historia\\_de\\_la\\_Educacion\\_Fisica\\_y\\_el\\_Deporte\\_contemporaneos](https://www.researchgate.net/publication/265913985_Manual_de_Teoria_e_Historia_de_la_Educacion_Fisica_y_el_Deporte_contemporaneos)



## DESARROLLO DE COMPETENCIAS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL PRIMARIA

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>3%</b>	<b>1%</b>	<b>1%</b>	<b>3%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>2</b>	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>3</b>	Submitted to Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>4</b>	<a href="http://www.unex.es">www.unex.es</a> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	<a href="http://recursosbiblio.url.edu.gt">recursosbiblio.url.edu.gt</a> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>

<b>8</b>	Submitted to Fundación Universitaria CEIPA Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
----------	--	---------------