

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Proceso de la educación física deportiva en educación básica

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:

Cesar Salas Marreros

JAUJA – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Proceso de la educación física deportiva en educación básica

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

Cesar Salas Marreros (Autor)

Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor)

JAUJA – 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 Tarma, a los quince días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Escuela del futuro, 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), Mg. Blanca Sarroto Escarate (Secretaria) y Mg. Jorge Luis Artaza Salazar (Vocal), representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Proceso de la educación física deportiva en educación básica", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física al señor, Cesar Salas Marreros.

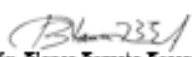
A las OCHO horas VEINTÉ minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.


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 tanto, Cesar Salas Marreros, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física.

Siendo las NOVENA horas con CINCUENTA 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 Calixto La Rosa Feijoo,
Presidente del Jurado


Mg. Blanca Sarroto Escarate
Secretaria del Jurado


Mg. Jorge Luis Artaza Salazar
Vocal del Jurado

INDICE

DEDICATORIA	
INTRODUCCION.....	5
CAPITULO I	
OBJETIVOS	8
ENFOQUE ACTUAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	8
ANTECEDENTES.	8
LA EDUCACIÓN FÍSICA ACTUAL.....	8
EL MOVIMIENTO CORPORAL Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTIVA.	9
LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LOS PARADIGMAS.	9
Corriente conductista.....	9
Corriente cognoscitivo.....	10
Capítulo II.....	10
LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LOS PROCESOS DEL APRENDIZAJE.	11
Procesos cognitivos o conceptuales.	11
Procesos procedimentales o de experiencias motrices.	11
Procesos socio afectivos o de interrelación socio motriz.	11
APRENDIZAJE HUMANO.....	12
Capítulo III	13
LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.....	14
LA MOTRICIDAD EN EL NIVEL PRIMARIA.	14
COMPETENCIAS TECNICO PEDAGOGICOS.....	15
LOS MÉTODOS EDUCATIVOS PARA LA EJERCITACIÓN MOTRIZ.	15
TAREAS DOCENTES EN LA ENSEÑANZA – APRENDIZAJE.....	16
MODIFICACIONES EN LA MISIÓN DEL DOCENTE HACIA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA.....	17
CARACTERISTICAS DE LOS COMPONENTES DEL PROCESO ENSEÑANZA – APRENDIZAJE.	17
APRENDIZAJE MOTOR.	18
HABILIDADES MOTRICES.	18
LAS CAPACIDADES FÍSICAS.....	18
1.- Capacidades físicas condicionales:.....	18
Capítulo IV	20
LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL SIGLO XXI	21
EDUCACIÓN FÍSICA.	21

DIFERENCIA ENTRE EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE.....	21
PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE ESCOLAR.	21
Capítulo V	22
EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL PRIMARIA	23
INTRODUCCIÓN.	
DEFINICIÓN DE EVALUACIÓN	23
LAS FASES DE LA EVALUACIÓN.	24
TIPOS DE EVALUACIÓN	24
Por la función que cumple:	24
Por el referente que sirve de comparación:	24
Por el momento en que se producen:	25
Por los agentes que participan:	25
METODOLOGÍA DE LA EVALUACIÓN.	26
Técnicas e instrumentos de evaluación de aprendizajes.	26
De recogida de datos:	26
De análisis de datos:	26
Los instrumentos de evaluación en Educación Pedagógica.	26
TIPOS DE VALORACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA.	27
TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LAS ACTITUDES, VALORES, INTERESES Y NORMAS.	27
VALORACIÓN E INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS EN EDUCACIÓN FÍSICA.	28
Ámbito motor.....	28
Ámbito afectivo- social.....	29
Ámbito cognitivo	29
• El desarrollo creativo y estético manifestado a través de la expresión corporal. Atendiendo la originalidad, la fluidez, la flexibilidad y la estética de sus conductas derivadas de la relación cuerpo y movimiento como medio de expresión. Observaremos conductas previamente fijadas.	29
4. Evaluación del proceso.	29
5. La recuperación.....	30
LA VALORACIÓN DE LOS PROCESOS Y RESULTADOS DEL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA.....	31
CONCLUSIONES.....	31
REFERENCIAS CITADAS	

RESUMEN

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.

Palabras claves: desarrollo personal, actividad deportiva.

INTRODUCCION

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

"La sociedad actual valora la educación, el juego, la recreación y el deporte como medios de preservación de la salud bio-psico-social."(Educación Física Deportiva, s.f)

los conocimientos necesarios para asumir nuevos retos profesionales al servicio de la educación y la sociedad.

OBJETIVO GENERAL

Conocer el proceso de la educación física deportiva en educación básica, los principios pedagógicos y didácticos de la enseñanza de la Educación Física, el Deporte y la Recreación,

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Saber utilizar el proceso de la educación física deportiva en educación básica, el deporte y la recreación en el programa de educación básica.

Diseñar y aplicar estrategias metodológicas basadas en la educación física, el deporte y la recreación

Aplicar estrategias metodológicas, actividades, dinámicas de grupo, juegos y recursos didácticos, discusiones socializadas, discusiones en pequeños grupos, talleres, trabajos en circuitos, actividades al aire libre.

CAPITULO I

ENFOQUE ACTUAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

1.1.ANTECEDENTES.

La **educación física** moderna nació a principios del siglo XIX en Suiza y Alemania con deportes como: saltos, carreras y luchas al aire libre, natación, equilibrio, danza, esgrima, escalamiento, equitación y running. En Inglaterra nacieron el fútbol, el rugby, el cricket y los deportes hípicas.

Instituto Nacional de **Educación Física** (INEFI) La historia del Instituto Nacional de **Educación Física** (INEFI), se remonta al año 1912 cuando se nombraron los primeros profesores de **Educación Física** Escolar y, en 1929, el gobierno designa el primer Director General de **Educación Física** y Deportes.

1.2.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. "(Educación Física Deportiva, s.f)

"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."(Educación Física Deportiva, s.f)

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. "(Educación Física Deportiva, s.f)

"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."(Educación Física Deportiva, s.f)

"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."(Educación Física Deportiva, s.f)

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:"(Educación Física Deportiva, s.f)

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."

"Skinner fundamenta que el aprendizaje se produce de afuera hacia adentro, en reacción a estímulos del medio o del propio organismo, las cuales si son reforzadas y

repetidas se incorporan al comportamiento del sujeto."(Educación Física Deportiva, s.f)

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.

"(Educación Física Deportiva, s.f)

CAPÍTULO II

LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LOS PROCESOS DEL APRENDIZAJE.

"El aprendizaje en educación física, se realiza mediante tres procesos interrelacionados, que son:"(Educación Física Deportiva, s.f)

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."(Educación Física Deportiva, s.f)

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."(Educación Física Deportiva, s.f)

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."(Educación Física Deportiva, s.f)

2.4. APRENDIZAJE HUMANO

"El aprendizaje humano consiste en adquirir, procesar, comprender y, finalmente, aplicar una información que nos ha sido «enseñada», es decir, cuando aprendemos nos adaptamos a las exigencias que los contextos nos demandan. El aprendizaje requiere un cambio relativamente estable de la conducta del individuo. Este cambio es producido tras asociaciones entre estímulo y respuesta".

"El proceso de aprendizaje es una actividad individual que se desarrolla en un contexto social y cultural. Es el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan e interiorizan nuevas informaciones (hechos, conceptos, procedimientos, valores), se construyen nuevas representaciones mentales significativas y funcionales (conocimientos), que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron. Aprender no solamente consiste en memorizar información, es necesario también otras operaciones cognitivas que implican: conocer, comprender, aplicar, analizar, sintetizar y valorar". (Wikipedia)

2.5. TIPOS DE APRENDIZAJE

"La siguiente es una lista de los tipos de aprendizaje más comunes citados por la literatura de que estudia la pedagogía:"

"Aprendizaje receptivo: en este tipo de aprendizaje el sujeto sólo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada."

"Aprendizaje por descubrimiento: el sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo."

"Aprendizaje repetitivo: se produce cuando el alumno memoriza contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previos, no encuentra significado a los contenidos."

"Aprendizaje significativo: es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas."

"Aprendizaje observacional: tipo de aprendizaje que se da al observar el comportamiento de otra persona, llamada modelo."

"Aprendizaje latente: aprendizaje en el que se adquiere un nuevo comportamiento, pero no se demuestra hasta que se ofrece algún incentivo para manifestarlo."(Educación Física Deportiva, s.f)

CAPÍTULO III

LAS 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."(Educación Física Deportiva, s.f)

"Es el uso de conocimientos contextualizados para dirigir, guiar, facilitar, orientar el proceso de aprendizaje del alumnado."(Educación Física Deportiva, s.f)

3.1. LA MOTRICIDAD EN EL NIVEL PRIMARIA.

"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 mini deportivas)."

"De 10 a 12 años de edad sus movimientos son más dinámicas, más ágiles, sus movimientos se expresan con mayor velocidad de reacción, va adaptándose más a las formas técnicas motrices del deporte, debido a su mayor reflexión y abstracción."(Educación Física Deportiva, s.f)

3.2. COMPETENCIAS TECNICO PEDAGOGICOS.

"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."(Educación Física Deportiva, s.f)

3.3. LOS MÉTODOS EDUCATIVOS PARA LA EJERCITACIÓN MOTRIZ.

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

"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."(Educación Física Deportiva, s.f)

"EL Método Indirecto: se caracteriza por que el docente deja que el educando tenga libertad de seleccionar la actividad y el material necesario."(Educación Física Deportiva, s.f)

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

"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. "(Educación Física Deportiva, s.f)

3.4. 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."(Educación Física Deportiva, s.f)

"Es necesario que el docente desarrolle una mirada pedagógica de las potencialidades reales de sus alumnos, de sus niveles de progreso en el desempeño motor, y se convierte en el asesor de los saberes procedimentales, de sus alumnos (Ruiz Pérez 1996). En este sentido Aisenstein, menciona: *Creemos que es necesario enseñar a partir del concepto de enseñar a jugar , que implica que los alumnos se apropien de la idea del juego, que se apoya en el manejo integral de las constantes y de la participación en la lógica funcional del mismo* (Aisenstein, 2002)."(Dávila, 2017)

"Desarrolla el pensamiento estratégico: A partir del conocimiento del juego y sus reglas, el alumno puede buscar formas y medios para neutralizar el espacio, compensar su participación mediante movimientos ofensivos o defensivos, de esta manera anular a su oponente. Con referencia a la ubicación espacio temporal, retribuye a su formación en tanto que el alumno adecua su motricidad y ajusta su desempeño motriz a fin de obtener el mejor provecho de ellos. "(Cárdenas y Sánchez, 2015)

"Resuelve problemas referidos al movimiento corporal: A partir del ensayo y error, de la exploración de movimientos, de modificar juegos y de la observación, los

niños descubren las posibles formas de superar ciertos problemas que los llevan a adaptar y dominar su disponibilidad corporal, es decir controlar, modificar y disponer adecuadamente del uso de su cuerpo para salir exitoso de la tarea a desarrollar. "(Dávila, 2017)

"Impulsan la autoestima: Inculca y promueve el respeto por los otros, induce a desarrollar la comunicación y los valores que desde ella se pueden generar la convivencia en armonía social. Esto se logra cuando el docente explica con claridad las reglas y las sanciones a quienes las incumplan, ponderando el sentido igualitario y la nivelación de fuerzas entre sus alumnos. La actividad debe promover la participación activa de todos los niños, y la práctica de acciones motrices sencillas, que impulsen la idea del yo también puedo".(Dávila, 2017)

MODIFICACIONES EN LA MISIÓN DEL DOCENTE HACIA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA.

"Hacia una formación polivalente. Buscar el placer con una enseñanza de habilidades abiertas del movimiento (controlar una pelota -balón; Por ejemplo, hacer rebotar un balón, conducir el balón tocándolo con el pie, aprenda a esquivar objetos, a desplazarse en diferentes direcciones, a proponer formas de participación colectiva, a descubrir sus propias potencialidades, a reconocer trayectorias propias y de diversos objetos, etcétera."(Dávila, 2017)

"Hacia una especialización deportiva. Observa una enseñanza encaminada al desarrollo de habilidades cerradas, exige el control sistemático del movimiento técnico, utiliza la repetición del movimiento, la secuenciación y progresión de fundamentos deportivos (técnicas básicas de deportes individuales y técnicas básicas de deportes colectivos), priorizando el cumplimiento de reglas de juego y aplicación de normas de convivencia."(Dávila, 2017)

CARACTERÍSTICAS DE LOS COMPONENTES DEL PROCESO ENSEÑANZA – APRENDIZAJE.

"El proceso de la enseñanza – aprendizaje, en educación física, se caracteriza por el la comprensión, desarrollo, hábitos, dominio, creatividad, convivencia e interacción social entre estudiantes, docentes. Por lo tanto, la calidad de la educación física, depende del maestro, docente, profesor. Para tal fin, debe conocer y dominar a profundidad los componentes del Proceso enseñanza – aprendizaje motor."(Cárdenas y Sánchez, 2015)

APRENDIZAJE MOTOR.

"El aprendizaje motor, es producto del entrenamiento basado en experiencias sensomotrices con permanente supervisión a modo de acompañamiento, que moldean el movimiento sujetándose a estructuras biomecánicas contextualizadas."(Cárdenas y Sánchez, 2015)

HABILIDADES MOTRICES.

"Las habilidades motrices, son un conjunto de acciones motrices que pueden ser globales y segmentarias, siendo filogenético su desarrollo en las habilidades perceptivas."(Cárdenas y Sánchez, 2015)

LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

"Debemos aclarar que, antiguamente se les conocía como Valencias Físicas Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas y son las siguientes:"(Cárdenas y Sánchez, 2015)

1.- Capacidades físicas condicionales:

"Flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la

musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física."(Rios, 2010)

"Fuerza: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos tono muscular , que es la fuerza del músculo en reposo. "(Rios, 2010)

"Resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares. Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas"(Rios, 2010).

"Velocidad: es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente: "(Rios, 2010)

a.- **"Muscular,** en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc, o sea, la constitución íntima del músculo."(Rios, 2010)

b.-" **Nervioso,** se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa."

c.-" **La coordinación**, más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución."(Rios, 2010)

2.- **Las capacidades físicas coordinativas:**

"Coordinación, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es el acto de gestionar las interdependencias entre actividades . En otros términos, coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz."(Cárdenas y Sánchez, 2015)

CAPÍTULO IV

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL SIGLO XXI

4.1. EDUCACIÓN FÍSICA.

"La educación física es el instrumento de la pedagogía, que ayuda a desarrollar las cualidades básicas del educando como unidad bio-psico-social. Contribuye al proceso educativo con fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, biología, biodinámica, fisiología, entre otros."(Cárdenas y Sánchez, 2015)

4.2. DIFERENCIA ENTRE EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE.

"**La educación física:** Se conceptúa en la educación de los movimientos, el aprendizaje psicomotriz, de la coordinación de los músculos y demás, con una orientación, facilitación supervisada a modo de acompañamiento."(Cárdenas y Sánchez, 2015)

"**El deporte:** Se basa en el entrenamiento teórico, físico, técnico, táctico, psicológico, moral – volitivo, bajo la dirección estratégica de orientación marcial, para poder participar en la competición mediante el ejercicio físico o mental, con una finalidad clara."(Cárdenas y Sánchez, 2015)

4.3. PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE ESCOLAR.

Los propósitos que persigue la educación física y el deporte escolar, es como dice, Capel (2002), que señala: "Desarrollar la competencia física y permitir que los alumnos participen en actividades físicas que valen la pena, promover el desarrollo

físico y enseñar a los alumnos a valorar los beneficios de la participación en la actividad física mientras están en la escuela y durante el resto de sus vidas, desarrollar una comprensión artística y estética dentro y a través del movimiento, ayudar a establecer autoestima a través del desarrollo de la confianza en sus capacidades físicas y ayudar a los alumnos a manejar tanto los éxitos como los fracasos en las actividades competitivas y cooperativas", el deporte busca "el desarrollo de habilidades y nociones que promuevan la competencia física de las personas, actividades al aire libre donde los participantes busquen enfrentarse en algún terreno en particular, movimiento estético, actividades de acondicionamiento físico".

CAPÍTULO V

EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL PRIMARIA

"Los resultados obtenidos en los exámenes de PISA (Programa para la Evaluación Internacional de los Alumnos) propuesta por la OCDE (Organización Internacional Gubernamental) ha puesto la mira sobre la Educación básica, los principales propósitos de esta organización es evaluar hasta qué punto los alumnos aprenden y adquieren conocimientos en la educación básica."(Cárdenas y Sánchez, 2015)

5.1. DEFINICIÓN DE EVALUACIÓN

"Se entiende por evaluación, al proceso sistemático de obtención de información de las posibilidades y necesidades de aprendizaje del alumno y del grupo en que interactúa para aprender; así como de reflexión sobre los factores que propician, sostienen o limitan cada uno de estos aspectos en el espacio de clases, con el propósito de formular juicios de valor y tomar las decisiones más pertinentes a cada situación."

"La evaluación va más allá de la creación de simples instrumentos que registren el avance de los alumnos, sin duda implica una reflexión del docente, los padres y del propio estudiante donde se analice el proceso de aprendizaje a conciencia para poder lograr el aprendizaje significativo."(Educación Física Deportiva, s.f)

5.2. LAS FASES DE LA EVALUACIÓN.

"Toda evaluación sigue cinco fases, ya sea durante una sesión de clase o una unidad didáctica (proyecto, unidad, modulo). Estas fases son:"(Cárdenas y Sánchez, 2015)

Fases de la evaluación	Producto
Definición del indicador o criterio a evaluar	Decisión de evaluar determinados procesos, situaciones o logros esperados.
Planificación	Diseño, técnicas, instrumentos, tiempos, agentes, destinatarios.
Ejecución	Recogida, análisis y tratamiento de los datos.
Valoración del logro obtenido por el alumno	Juicio valorativo para tomar decisiones, calificación.
Toma de decisiones	Promoción, repetición, ampliación, ejercitación complementaria, cambio de estrategia, etc.

5.3. TIPOS DE EVALUACIÓN

Por la función que cumple:

"Dicha evaluación puede ser **sumativa**: Cuando se pretende determinar la calidad (valor) de un producto final, sirve para decidir si el resultado es positivo o negativo, si es válido o no. Se valora definitivamente."(Cárdenas y Sánchez, 2015)

"En cambio, es **formativa**: Cuando se realiza a lo largo del proceso educativo, de forma paralela o simultánea a las actividades que se realiza. Permite tomar medidas de regulación que fortalezcan o ajusten al alumno y docente para optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje."(Cárdenas y Sánchez, 2015)

Por el referente que sirve de comparación:

"Normativa: Es normativa cuando la valoración del alumno se hace por comparación con el nivel promedio alcanzado por el grupo en que se haya integrado."(Cárdenas y Sánchez, 2015)

"Basada en criterios (criterial): Esta forma de evaluación propone una serie de criterios observables. En el Perú, la evaluación criterial aplicado en el nivel primaria básica está basado en indicadores de logro. La misma que debe ser bien formulados, concretos y claros que nos permitan afirmar que ha ocurrido un aprendizaje. Para ello su construcción responde a las preguntas:"(Cárdenas y Sánchez, 2015)

¿Qué hace, qué? ¿Con qué? ¿Cómo o cuánto o hasta?

Por el momento en que se producen:

"Inicial: Se aplica al comienzo de un proceso educativo. Sirve para detectar la situación de partida o conocer los saberes previos, intereses y necesidades del alumno."

"De proceso: Permite mejorar (corregir, subsanar y afinar) el desarrollo de la acción pedagógica, por cuanto sirve para detectar fallas que se vienen produciendo en la enseñanza- aprendizaje."

"La información se obtiene mediante hojas de aplicación, observación directa, revisión de cuadernos, pruebas de ejecución con valoración del logro inmediato."

"Final: La evaluación final se realiza al terminar el proceso de enseñanza – aprendizaje (al finalizar una unidad didáctica, un bimestre, un trimestre, un grado, un ciclo de estudios, etc)."(Cárdenas y Sánchez, 2015)

Por los agentes que participan:

"La auto evaluación: Es cuando el alumno se evalúa a si mismo, así como el grupo de trabajo del que forma parte."

"La coevaluación: Es la evaluación que hacen mutuamente los miembros de un grupo o equipo sobre el aprendizaje alcanzado al realizar el trabajo determinado."

"La heteroevaluación: Consiste en la evaluación que realiza el docente de aula, profesores de otras secciones, padres de familia; los propios alumnos.

METODOLOGÍA DE LA EVALUACIÓN."

"La evaluación sustenta su metodología en técnicas e instrumentos de evaluación:"(Cárdenas y Sánchez, 2015)

Técnicas e instrumentos de evaluación de aprendizajes.

1." **Técnicas de evaluación:** Son el conjunto de procedimientos que sigue el docente para recoger información. Las técnicas de evaluación son de dos tipos:"(Cárdenas y Sánchez, 2015)

De recogida de datos:

"Observación."

"Entrevista."

"Sociometría."

"Encuesta."

"Resolución de problemas."

"De actuación/ ejecución/ presentación/ exhibición"(Cárdenas y Sánchez, 2015).

De análisis de datos:

"Triangulación."

"Análisis de contenido."(Cárdenas y Sánchez, 2015)

Los instrumentos de evaluación en Educación Pedagógica.

"Los instrumentos para la evaluación del proceso y de los resultados del aprendizaje de los estudiantes es la recogida de la información que sirve de base para la evaluación de los diferentes ámbitos del proceso de enseñanza-aprendizaje implica el empleo o aplicación de diferentes instrumentos. La amplitud de los ámbitos objeto de valoración y la variedad de los objetivos que han de evaluarse sugiere la conveniencia de utilizar el conjunto de procedimientos e instrumentos que puedan proporcionar la mejor y más completa información sobre el objetivo de evaluación."
(Cárdenas y Sánchez, 2015)

"Por tanto, los instrumentos de evaluación son los medios que permiten recoger la información. Las cuales son:"

"El anecdotario".

"Lista de control o de cotejos."

"Pruebas escritas, orales, de ejecución corporal."(Cárdenas y Sánchez, 2015)

TIPOS DE VALORACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA.

"En Educación Física se habla de dos grandes tipos de valoración: objetiva y subjetiva; y de dos técnicas de valoración o medición: cuantitativas y cualitativas."
(Dávila, 2017)

"Dada la diversidad de actividades que tienen cabida en el currículo de la Educación Física no es imprescindible la utilización de ambos tipos. "(Dávila, 2017)

TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LAS ACTITUDES, VALORES, INTERESES Y NORMAS.

La técnica para evaluar las actitudes es la observación sistemática y la recogida de datos de lo que sucede en sesiones de clases.

Observación sistemática: En ello se utiliza instrumentos como:

Escalas de observación.

Lista de control.

Registro anecdótico.

Diarios de clases.

Observación Libre: Para ello se utiliza instrumentos como:

Grabaciones en video, para su análisis posterior.

VALORACIÓN E INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS EN EDUCACIÓN FÍSICA.

"A continuación, veamos cómo se valorarán y qué instrumentos se utilizarán para cada uno de los ámbitos que se han de evaluar: "(Dávila, 2017)

Ámbito motor

•" **Estructuras:** sabemos que el correcto funcionamiento de las estructuras es decisivo en cualquier manifestación motriz. En este sentido anualmente procederemos a medir y pesar a los alumnos con el fin de constatar una evolución normal. "(Dávila, 2017)

• **"Cualidades físicas:** se realizará una valoración cualitativa en base al análisis desde dos perspectivas: "

a. "Progreso del alumno respecto a sí mismo."

b. "Progreso del alumno respecto al grupo."(Dávila, 2017)

• **"Habilidades motrices:** se han de evaluar tanto el nivel de habilidad como el grado de aplicación a situaciones reales de juego. La observación y su registro en listas de control es el mejor instrumento de evaluación. Es conveniente secuenciar de forma sistemática la calidad y precisión de cada una de las habilidades para poder tener una información certera del nivel de capacidad de cada alumno y registrar los avances de cada uno. "(Dávila, 2017)

Ámbito afectivo- social

"No cabe duda que éste es el ámbito más difícil de valorar de forma sistemática, y generalmente se deja a la apreciación subjetiva del docente. Si hemos considerado que a través de la Educación Física se generan múltiples situaciones de aprendizaje y por la propia especificidad del área se pueden observar gran cantidad de actitudes en los alumnos, en referencia a sí mismo y en su relación con los demás, no podemos desaprovechar la oportunidad de intervenir actuando y registrándolas. Para ello sería conveniente elaborar listas de control para llevar un seguimiento de actitudes y hábitos. "(Dávila, 2017)

Ámbito cognitivo

- **Conocimientos generales que se derivan del marco teórico del área.** La "Educación Física es movimiento y a través de él se desarrollan todos los aspectos de la formación integral del alumno, pero hay muchos Centros que carecen de instalaciones cubiertas para cuando el clima es desfavorable. En estos casos se pueden tratar temas relacionados con la salud o el deporte. Para ello se pueden utilizar pruebas objetivas de forma ocasional, o la realización de trabajos de investigación. "(Dávila, 2017)

- " **La observación de la conducta motriz del niño,** o sea del ejercicio consciente de un movimiento inteligente, en cuanto percibe, toma una decisión y la ejecuta, se podrá observar fundamentalmente a través del juego. "(Dávila, 2017)

- " **El desarrollo creativo y estético manifestado a través de la expresión corporal.** Atendiendo la originalidad, la fluidez, la flexibilidad y la estética de sus conductas derivadas de la relación cuerpo y movimiento como medio de expresión. Observaremos conductas previamente fijadas. "(Dávila, 2017)

4. Evaluación del proceso.

"A los alumnos como protagonistas de este proceso hay que darle participación. ¿Tan difícil es asumir nuestra responsabilidad? Con nuestras virtudes y defectos debemos afrontar la opinión de los niños. Posiblemente realizar cambios drásticos sea complicado, pero si nos lleva a mejorar algo nuestra práctica iremos avanzando y ellos valorarán nuestro esfuerzo. Con sencillos cuestionarios podremos conocer que piensan nuestros alumnos de nosotros, de nuestra forma de ser y de impartir las clases, de los juegos o deportes que utilizamos, de cuáles son sus intereses, de qué aspectos debemos mejorar. "(Dávila, 2017)

"Llevando un diario de clase podremos analizar al final del curso bimestral o trimestral, cuantas sesiones hemos realizado, las que no se han dado por cuestiones imprevistas, que grado de aceptación o de intensidad han tenido cada una de las sesiones, en definitiva, nos sirve para realizar una memoria que nos sirva para readaptar nuestra programación al año siguiente. En la búsqueda de la mejora estará el perfeccionamiento del proceso de aprendizaje. "(Dávila, 2017)

5. La recuperación.

"Se entiende como un proceso que consta de varias vías, en función de la atención que se deba dar, de forma particular, a cada niño o grupo dependiendo de sus carencias o dificultades: "(Dávila, 2017)

- " Si el error puede subsanarse en la propia dinámica de la clase, se debe realizar de forma inmediata (retroalimentación) "(Dávila, 2017)

- " Cuando la deficiencia es mayor como consecuencia de un retraso madurativo leve, no hemos de preocuparnos en exceso porque disponemos de varios años para el logro de los objetivos. Recordemos que nuestras metas son a largo plazo. "(Dávila, 2017)

LA VALORACIÓN DE LOS PROCESOS Y RESULTADOS DEL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA

"La evaluación ha de abarcar los diferentes tipos de conocimiento que, en Educación Física se vertebran a partir de los aprendizajes motores (conocimiento práctico y procedimental o saber hacer), extendiéndose, desde él, a los aprendizajes cognitivo- motores (conocimiento vinculado con el saber y el saber cómo hacer) y a los aprendizajes actitudinales (saber ser). Este enfoque comprensivo del aprendizaje conlleva una orientación igualmente comprensiva de la evaluación. De esta forma, los dos grandes ámbitos de la motricidad, los aprendizajes vinculados a la habilidad motriz y los vinculados a la condición física, la salud y la adaptación al esfuerzo se valorarían tanto desde la adquisición, mejora y desarrollo de las capacidades motrices como de las capacidades cognitivo-motrices que se ponen en juego, incidiendo conjunta y simultáneamente en la adquisición y el desarrollo de valores y de actitudes positivas ante la actividad física. "(Cárdenas y Sánchez, 2015)

CONCLUSIONES

PRIMERO: La educación física es una parte de la formación del ser humano que tiende al mejoramiento integral de la mente, cuerpo y espíritu. El deporte al igual que la educación física, se encarga de la realización metódica de ejercicios o actividades agradables.

SEGUNDO: El propósito del deporte es, el desarrollo psicomotor del hombre, sus capacidades físicas y sus valores sociales y afectivos. Otra rama de la educación física no menos importante que las anteriores es la recreación, porque en ella experimentamos el placer de hacer actividades al aire libre y sin ninguna complicación que amerite tiempo o reglas de juego.

REFERENCIAS CITADAS

Cárdenas, F., y Sánchez, F. (2015). La Evaluación De La Educación Física En El Nivel Primaria De Las Instituciones Educativas Del Distrito De El Tambo – Huancayo. Disponible en:<http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/2739/Cardenas%20Molina-Sanchez%20Parado.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

Dávila, M. (2017). La Educación Física y el Deporte: ámbitos de intervención. Revista EF Deportes. Número 107. Disponible en:<https://efdeportes.com/efd107/la-educacion-fisica-y-el-deporte-ambitos-de-intervencion.htm>

Educación Física Deportiva. (s.f). Educación Física Deportiva. Disponible en:<https://www.monografias.com/trabajos102/educacion-fisica-deportiva/educacion-fisica-deportiva.shtml>

Ríos, Y. (2010). Habilidades intelectuales. Disponible en:<http://habilidadesdelsrhumano.blogspot.com/>

PROCESO DE LA EDUCACION FISICA DEPORTIVA EN EDUCACION BASICA

WUOLAF UP ORISSAUCO



FUENTES CONSULTADAS

1	m.monografias.com Fuente de Internet	6%
2	www.monografias.com Fuente de Internet	2%
3	mad96.wordpress.com Fuente de Internet	2%
4	www.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	documents.mx Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Autónoma de Madrid Trabajo de estudiante	1%
8	slideplayer.es Fuente de Internet	1%

9	inefi.gob.do Fuente de Internet	1%
10	www.scribd.com Fuente de Internet	<1%
11	Submitted to Universidad Católica Los Angeles de Chimbote Trabajo de estudiante	<1%