

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Docencia en educación física y la integración en el medio social

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor:

Ivan Everth Malca Suarez

Tumbes – Perú

2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Docencia en educación física y la integración en el medio social

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

.....

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (miembro)

.....

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Tumbes – Perú

2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Docencia en educación física y la integración en el medio social

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

Ivan Everth Malca Suarez. (Autor)

.....

Dra. Fabrizia del Aguila Allain De Rojas (Asesor)

.....

Tumbes – Perú

2022



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes, a treinta y uno días del mes de julio del año dos mil veintidós, se reunieron sincrónicamente, a través de Google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores del programa: representantes de la Universidad nacional de Tumbes, el Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, y un representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, el Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: “*Docencia en educación física y la integración en el medio social*”, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **MALCA SUAREZ, IVAN EVERTH**.

A las nueve horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntar y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 18.

Por tanto, **MALCA SUAREZ, IVAN EVERTH**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las diez horas el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado
DNI N° 2572336

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Secretario del Jurado
DNI N° 00230120

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Vocal del Jurado
DNI N° 43852105

Docencia en educación física y la integración en el medio social

ORIGINALITY REPORT

23%	18%	3%	16%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repositorio.untumbes.edu.pe Internet Source	6%
2	Submitted to Universidad Francisco de Vitoria Student Paper	2%
3	www.scribd.com Internet Source	1%
4	Submitted to Universidad Nacional Autonoma Altoandina de Tarma Student Paper	1%
5	comisionprevencion.mspas.gob.gt Internet Source	1%
6	www.bailonga.com Internet Source	1%
7	Submitted to College of Alameda Student Paper	1%
8	Submitted to consultoriadeserviciosformativos Student Paper	1%

Dra. Fabrizia del Aguila Allain De Rojas
Asesora.

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9694-0192>

9	Submitted to Universidad Alas Peruanas Student Paper	1 %
10	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Student Paper	1 %
11	Submitted to Universidad Manuela Beltrán Student Paper	1 %
12	Submitted to National University College - Online Student Paper	1 %
13	Submitted to Universidad San Marcos Student Paper	1 %
14	Submitted to UPAEP: Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla Student Paper	<1 %
15	Submitted to Saint Leo University Student Paper	<1 %
16	view.genial.ly Internet Source	<1 %
17	Submitted to Universidad de Cantabria Student Paper	<1 %
18	Submitted to University of The Incarnate Word Student Paper	<1 %
19	repositorio.uti.edu.ec	



Dra. Fabrizia del Aguila Allain De Rojas
Asesora.

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9694-0192>

	Internet Source	<1 %
20	Submitted to Escuela Universitaria de Osuna Student Paper	<1 %
21	www.clubensayos.com Internet Source	<1 %
22	investigacion.ujaen.es Internet Source	<1 %
23	riull.ull.es Internet Source	<1 %
24	Submitted to unsaac Student Paper	<1 %
25	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Student Paper	<1 %
26	provo.edu Internet Source	<1 %
27	Submitted to Universidad Europea de Madrid Student Paper	<1 %
28	admintribuna.editor80.com Internet Source	<1 %
29	www.guttenbergnj.org Internet Source	<1 %
30	www.ilustrados.com Internet Source	<1 %



Dra. Fabrizia del Aguila Allain De Rojas
Asesora.
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9694-0192>

		<1 %
31	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Student Paper	<1 %
32	Submitted to Fundación Universitaria del Area Andina Student Paper	<1 %
33	Submitted to Universidad del Sagrado Corazon Student Paper	<1 %
34	repository.javeriana.edu.co Internet Source	<1 %
35	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
36	www.scielo.br Internet Source	<1 %

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 15 words



Dra. Fabrizia del Aguila Allain De Rojas
Asesora.

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9694-0192>

DEDICATORIA

Dedico este trabajo con profundo agradecimiento a Dios, fuente de fortaleza y guía en cada paso de mi vida. A mi amada familia, cuyo amor incondicional y apoyo inquebrantable han sido mi mayor inspiración y motivación. A mis colegas, cuya colaboración, sabiduría y compañerismo han enriquecido mi camino académico y profesional. Con gratitud infinita, les dedico este logro, sabiendo que sus bendiciones y aliento han sido fundamentales en este viaje.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ix
RESUMEN	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN	13
CAPITULO I	15
MARCO TEÓRICO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	15
1.1.¿Qué es la educación física?	15
1.2.Importancia de la educación física.....	17
1.3.Avance en la educación física.....	18
1.4.Objetivos y fines de la educación física.....	19
CAPITULO II.....	21
ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	21
2.1. La educación física y el ser competente	21
2.2. Características de ser competente en educación física.	23
CAPITULO III.....	25
METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	25
3.1. ¿Qué estilo de enseñanza adopta el docente?	25
3.2. ¿Cómo se desarrollan las actividades en clase?	26
3.3. ¿Cómo se enseña un ejercicio?	27
CONCLUSIONES	37
RECOMENDACIONES.....	38
REFERENCIAS CITADAS	39

RESUMEN

La educación física desempeña un papel crucial en el desarrollo integral de los individuos, y este trabajo monográfico explora su importancia, evolución histórica, objetivos, metodologías de enseñanza y su impacto en la salud y el bienestar. A través de una revisión exhaustiva de la literatura, se destaca que va más allá del ejercicio, integrando aspectos cognitivos, emocionales y sociales en la formación de los estudiantes. El Capítulo I define la educación física y describe su evolución, identificando factores culturales, sociales, políticos y científicos que han influido en su desarrollo. Se subraya su importancia en el contexto escolar y su papel en la promoción de un estilo de vida activo y saludable. El Capítulo II se centra en la enseñanza, abordando enfoques pedagógicos y teorías que sustentan su práctica, y describe las características de un educador físico competente. En el Capítulo III se detallan metodologías y estrategias de enseñanza, analizando estilos, actividades en clase y componentes como flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad. Finalmente, el Capítulo IV evalúa su impacto en la salud y el bienestar, destacando su papel en la prevención de enfermedades, bienestar mental y emocional, y promoción de hábitos saludables a lo largo de la vida.

Palabras Claves: Educación Física, Desarrollo Integral, Promoción de la Salud

ABSTRACT.

Physical education plays a crucial role in the comprehensive development of individuals, and this monograph explores its importance, historical evolution, objectives, teaching methodologies, and its impact on health and well-being. Through a comprehensive review of the literature, it is highlighted that it goes beyond exercise, integrating cognitive, emotional, and social aspects in the training of students. Chapter I defines physical education and describes its evolution, identifying cultural, social, political, and scientific factors that have influenced its development. Its importance in the school context and its role in promoting an active and healthy lifestyle are underlined. Chapter II focuses on teaching, addressing pedagogical approaches and theories that support its practice, and describes the characteristics of a competent physical educator. Chapter III details teaching methodologies and strategies, analyzing styles, classroom activities, and components such as flexibility, endurance, strength, and speed. Finally, Chapter IV evaluates its impact on health and well-being, highlighting its role in disease prevention, mental and emotional well-being, and promoting healthy habits throughout life.

Keywords: Physical Education, Comprehensive Development, Health Promotion

INTRODUCCIÓN

La educación física es una disciplina fundamental en el desarrollo integral de los individuos, abarcando no solo el aspecto físico, sino también el cognitivo, emocional y social. Este trabajo monográfico se centrará en la importancia de la educación física, su evolución histórica, sus objetivos y fines, así como las metodologías y enfoques pedagógicos aplicados en su enseñanza. Además, se analizará cómo la educación física contribuye a la promoción de la salud y el bienestar, y se explorarán las estrategias para fomentar la participación activa de los estudiantes en actividades físicas.

Objetivo General

- Analizar la importancia de la educación física en el desarrollo integral de los individuos

Objetivos Específicos

- Describir la evolución histórica de la educación física desde la antigüedad hasta la actualidad, identificando los factores culturales, sociales, políticos y científicos que han influido en su desarrollo.
- Examinar los objetivos y fines de la educación física, enfatizando su papel en el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los estudiantes.
- Evaluar las metodologías y enfoques pedagógicos aplicados en la enseñanza de la educación física, destacando las estrategias que promueven la participación activa y el desarrollo integral de los estudiantes.

La educación física es una parte esencial del currículo educativo, que no solo mejora la condición física de los estudiantes, sino que también tiene un impacto positivo en su rendimiento académico, bienestar emocional y habilidades sociales. Entender la importancia de la educación física y su evolución a lo largo del tiempo permite apreciar su valor en la formación integral de los individuos. Además, al analizar las metodologías y enfoques pedagógicos, se pueden identificar mejores prácticas que fomenten la participación activa y efectiva en actividades físicas, promoviendo así estilos de vida saludables y mejorando la calidad de vida de los estudiantes.

El contenido del trabajo eta dividido de la siguiente manera:

Capítulo I: Marco Teórico de la Educación Física

- Definición y concepto de educación física
- Historia y evolución de la educación física
- Importancia de la educación física

Capítulo II: Enseñanza de la Educación Física

- Enfoques y teorías pedagógicas en la educación física
- La educación física y el desarrollo de competencias
- Características de ser competente en educación física

Capítulo III: Metodología de la Educación Física

- Estilos de enseñanza adoptados por los docentes
- Desarrollo de actividades en clase
- Estrategias de enseñanza de ejercicios y coordinación
- Importancia de la flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad en la educación

física

Este trabajo monográfico pretende proporcionar una visión comprensiva y detallada de la educación física, subrayando su relevancia y contribuciones significativas al desarrollo integral de los individuos.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

1.1. ¿Qué es la educación física?

La educación física es una disciplina académica que se centra en el desarrollo integral del individuo a través de la actividad física, el ejercicio y el deporte. Va más allá de simplemente enseñar habilidades deportivas y ejercicios físicos; su objetivo principal es promover la salud, el bienestar y el desarrollo físico, mental y social de las personas de todas las edades.

En un contexto escolar, la educación física se convierte en una asignatura fundamental que complementa la formación académica tradicional. Se basa en principios pedagógicos y didácticos específicos para enseñar a los estudiantes la importancia de adoptar un estilo de vida activo y saludable. Además, busca desarrollar habilidades motoras, coordinación, resistencia, fuerza y flexibilidad, así como promover valores como el trabajo en equipo, el respeto, la disciplina y el juego limpio.

La educación física abarca una amplia gama de actividades, que van desde juegos recreativos hasta deportes competitivos, pasando por ejercicios de acondicionamiento físico, baile, gimnasia, yoga, entre otros. Estas actividades se adaptan según la edad, las habilidades y los intereses de los estudiantes, con el fin de garantizar una experiencia educativa relevante y significativa.

Uno de los aspectos fundamentales de la educación física es su contribución a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. La práctica regular de actividad física no solo mejora la condición física y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, sino que también contribuye al bienestar emocional y mental, reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión.

Además, la educación física desempeña un papel importante en la socialización y el desarrollo personal de los individuos. A través de la participación en actividades

grupales y deportivas, los estudiantes aprenden a trabajar en equipo, a respetar las reglas y a aceptar la diversidad. También fomenta la autoconfianza, la autoestima y el liderazgo, al tiempo que brinda oportunidades para la expresión creativa y la exploración de nuevas habilidades.

Historia y evolución de la educación física.

La historia y evolución de la educación física es un viaje fascinante que abarca milenios y ha sido moldeado por una variedad de factores culturales, sociales, políticos y científicos. Desde las primeras civilizaciones hasta la actualidad, la educación física ha desempeñado un papel crucial en la formación integral de las personas y ha reflejado los valores y creencias de cada época.

- **Antigüedad:** En las antiguas civilizaciones de Egipto, Mesopotamia, Grecia y Roma, la educación física estaba estrechamente ligada al desarrollo militar y al culto al cuerpo. Los griegos, en particular, destacaron por su enfoque en el desarrollo físico y mental equilibrado, promoviendo la gimnasia y los deportes como parte integral de la educación de los jóvenes ciudadanos. Filósofos como Platón y Aristóteles también reconocieron la importancia de la actividad física para el bienestar general del individuo.
- **Edad Media:** Durante la Edad Media, el enfoque en la educación física disminuyó en gran medida en Europa, ya que la Iglesia y el feudalismo ejercían una influencia dominante. Sin embargo, en otras partes del mundo, como en Asia, las artes marciales y las prácticas de salud física continuaron desarrollándose y transmitiéndose de generación en generación.
- **Renacimiento y Edad Moderna:** Con el Renacimiento y el surgimiento del humanismo, se revitalizó el interés en el cuerpo humano y su potencial. Los movimientos de la gimnasia sueca y alemana en el siglo XIX sentaron las bases para una educación física más sistemática y científica. Figuras como Pehr Henrik Ling y Friedrich Ludwig Jahn desempeñaron roles cruciales en el desarrollo de sistemas de ejercicio físico y métodos de enseñanza.
- **Siglo XX:** El siglo XX vio una expansión significativa de la educación física en todo el mundo, con la creación de programas formales en las escuelas y universidades. Surgieron nuevas disciplinas, como la kinesiología y la fisiología

del ejercicio, que proporcionaron una base científica para comprender los efectos del ejercicio en el cuerpo humano. La educación física también comenzó a abordar cuestiones de salud pública, como la prevención de enfermedades crónicas y la promoción del bienestar.

- **Siglo XXI:** En el siglo XXI, la educación física ha evolucionado para adaptarse a un mundo cada vez más digitalizado y sedentario. Se ha puesto más énfasis en la promoción de la actividad física a lo largo de toda la vida y en la inclusión de personas con diversas habilidades y necesidades. Además, se ha reconocido el papel crucial de la educación física en la promoción de la salud mental y el bienestar emocional.

1.2. Importancia de la educación física

La educación física es un componente esencial en la formación integral de los individuos, proporcionando beneficios que abarcan desde el desarrollo físico hasta el bienestar mental y emocional. A continuación, se presenta una descripción amplia de la importancia de la educación física con citas y referencias reales.

La educación física promueve el desarrollo físico saludable en los estudiantes. La participación regular en actividades físicas mejora la condición cardiovascular, fortalece los músculos y huesos, y ayuda a mantener un peso corporal saludable (Strong et al., 2005). La Organización Mundial de la Salud (OMS) subraya la importancia de la actividad física para prevenir enfermedades no transmisibles, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares (OMS, 2010).

La educación física también tiene un impacto positivo en el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico. Estudios han demostrado que los estudiantes que participan regularmente en actividades físicas tienden a tener mejores resultados académicos. La actividad física mejora la función cognitiva, incluyendo la memoria, la atención y el procesamiento de la información (Hillman et al., 2008). La relación entre la actividad física y el rendimiento académico es clara: los estudiantes físicamente activos tienden a tener un mejor desempeño escolar (Sibley & Etnier, 2003).

La educación física juega un papel crucial en el bienestar mental y emocional de los estudiantes. Participar en actividades físicas regulares ayuda a reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Además, mejora el estado de ánimo y la autoestima (Biddle & Asare, 2011). La actividad física también proporciona una oportunidad para el desarrollo de habilidades sociales, como el trabajo en equipo y la cooperación, lo cual es fundamental para el bienestar emocional (Lubans et al., 2016)

La educación física también es fundamental para el desarrollo social de los estudiantes. A través de actividades deportivas y juegos, los estudiantes aprenden valores importantes como la disciplina, el respeto, la cooperación y el trabajo en equipo (Bailey et al., 2009). Estas habilidades sociales son esenciales para la vida diaria y el desarrollo de relaciones interpersonales saludables.

1.3. Avance en la educación física

La educación física es una asignatura obligatoria de acuerdo con las directrices del Ministerio de Educación Nacional en el ámbito de la educación básica. Se considera un componente esencial para la formación completa del individuo, especialmente si se introduce desde una edad temprana, ya que contribuye al desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y afectivas cruciales para la vida cotidiana y el proyecto de vida de cada persona. A través de esta disciplina, se fomenta la expresión de la espontaneidad, se estimula la creatividad y se promueve el autoconocimiento, el respeto por uno mismo y por los demás. Por lo tanto, es fundamental diversificar las actividades, incluyendo juegos, recreación y deportes, tanto en el aula como en proyectos lúdico-pedagógicos.

A menudo, algunas instituciones educativas subestiman la importancia de la educación física en la educación primaria, sin comprender su papel en la formación integral del individuo y en la preservación de la cultura. Si se estructura adecuadamente como un proceso pedagógico continuo, puede sentar las bases para la integración social y la especialización deportiva en el futuro de los estudiantes. Investigaciones han demostrado que la práctica regular de actividad física y deporte, con un enfoque en la promoción de valores, puede mejorar la responsabilidad personal y social.

La participación constante en la actividad física puede fomentar la adherencia a la práctica deportiva a lo largo de la vida, lo que contribuye a una mayor actividad física en general. Para lograr esto, es importante adoptar una orientación hacia la tarea durante las clases de educación física, donde se fomente la evaluación interna de la competencia, lo que aumenta la satisfacción y la diversión, y hace que los estudiantes valoren más la asignatura.

Aunque es poco probable que la mayoría de los alumnos se conviertan en atletas profesionales, una actividad física adecuada puede mejorar significativamente su calidad de vida diaria, reduciendo problemas de salud como dolores de espalda, problemas circulatorios o varices. El equilibrio entre el tiempo dedicado al estudio y el tiempo dedicado al juego o al deporte es esencial para el desarrollo integral de las personas, tanto física como mentalmente.

1.4. Objetivos y fines de la educación física

Los objetivos y fines de la educación física abarcan una amplia gama de aspectos que van más allá del simple ejercicio físico. Se trata de una disciplina integral que busca promover el desarrollo holístico de los individuos a través de la actividad física y el movimiento. Aquí se desglosan algunos de los principales objetivos y fines de la educación física:

- **Desarrollo físico:** Uno de los objetivos fundamentales de la educación física es promover el desarrollo físico saludable de los estudiantes. Esto implica mejorar la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y otras habilidades motoras básicas. A través de actividades físicas variadas y apropiadas para cada etapa de desarrollo, se busca optimizar la salud y el bienestar físico de los individuos.
- **Desarrollo cognitivo:** La educación física también tiene como objetivo mejorar las capacidades cognitivas de los estudiantes. Se ha demostrado que la actividad física regular está asociada con un mejor rendimiento académico, atención y funciones ejecutivas. Las actividades físicas pueden estimular el cerebro y mejorar la capacidad de concentración, memoria, toma de decisiones y resolución de problemas.

- **Desarrollo emocional y social:** Otra meta importante de la educación física es promover el desarrollo emocional y social de los individuos. A través del trabajo en equipo, la cooperación, la competencia amistosa y el respeto mutuo, los estudiantes aprenden habilidades sociales esenciales que les ayudarán a interactuar de manera positiva con los demás en diversos contextos sociales. Además, la actividad física puede ser una herramienta eficaz para gestionar el estrés, mejorar el estado de ánimo y promover la autoconfianza y la autoestima.
- **Promoción de estilos de vida activos y saludables:** La educación física busca fomentar la adopción de estilos de vida activos y saludables a lo largo de toda la vida. Al enseñar a los estudiantes sobre los beneficios del ejercicio regular y una alimentación equilibrada, se pretende inculcar hábitos saludables que contribuyan a prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.
- **Fomento del disfrute y la participación en la actividad física:** Por último, pero no menos importante, la educación física tiene como objetivo fomentar el disfrute y la participación en la actividad física. Se busca proporcionar experiencias positivas y motivadoras que promuevan un interés duradero por el ejercicio y el deporte, tanto en el ámbito escolar como en el tiempo libre.

CAPITULO II

ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Aplicar una teoría psicológica para respaldar enfoques de la teoría y práctica educativa no logra satisfacer la comprensión de la naturaleza del alumno como constructor de su propio aprendizaje dentro del contexto escolar. En contraste, la visión constructivista del proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física que se presenta aquí se basa en considerar la naturaleza y funciones de la educación escolar, así como las características específicas de las actividades de enseñanza-aprendizaje. Esto implica reconocer que la escuela tiene un papel facilitador del desarrollo personal y social, y que el alumno, mediante actividades que le permitan, es el protagonista a medida que asume progresivamente responsabilidades en las decisiones en las que el profesor le involucra.

La dimensión social del aprendizaje es una de las características fundamentales del constructivismo, y esto se aplica también a la Educación Física. Esta dimensión social conlleva dos aspectos importantes: en primer lugar, la relevancia del entorno y del contexto en el proceso de aprendizaje del alumno; en segundo lugar, cuanto más significativas sean las interacciones entre los alumnos, más efectivo y duradero será el aprendizaje.

En el ámbito de la Educación Física, los alumnos no actúan de forma aislada. El espacio del patio se convierte en un entorno excelente donde los alumnos interactúan con las condiciones físicas (como las infraestructuras), el contenido, el material y sus compañeros o el profesor. En este entorno de interacción, los alumnos deben aprender a convivir y desenvolverse.

2.1. La educación física y el ser competente

Los niños y niñas aprenden a interpretar eficazmente situaciones que requieren acción, y desarrollan competencias para satisfacer las demandas de dichas situaciones. Esto implica cultivar un sentido de empoderamiento, expresar la alegría de ser agentes de cambio en sus vidas y entornos, con la confianza de afrontar desafíos.

El aumento tanto en cantidad como en calidad del conocimiento sobre el comportamiento permite a los niños y niñas formar opiniones sobre sí mismos y sus capacidades para aplicar habilidades, un concepto conocido en psicología como metacognición. A medida que crecen, desarrollan teorías y conocimientos sobre las tareas, sobre sí mismos y sobre las estrategias necesarias para actuar con competencia.

Aplicar habilidades metacognitivas desde temprana edad implica reconocer los propios límites y habilidades en cada situación, adaptar soluciones a diferentes contextos, identificar necesidades y entender las consecuencias de las acciones.

En el ámbito deportivo, muchos expertos sostienen que el conocimiento influye en el rendimiento. Diversas investigaciones han demostrado que los niños y niñas pueden aprender modos de comportamiento gradualmente, adaptándose a diferentes demandas y comprendiendo la naturaleza de los problemas.

El desafío reside en comprender qué saben los niños y niñas sobre su comportamiento y desarrollo, qué procesos cognitivos intervienen en la adquisición motora y si ese conocimiento impacta en el desempeño estratégico y las habilidades motoras.

Para las escuelas, guiar a los niños en la comprensión de su comportamiento implica tres etapas: desde la incapacidad para explicar acciones hasta la capacidad de reflexionar sobre las razones y el cómo. Es fundamental fomentar la práctica para reconocer acciones y comprender metas y resultados para controlar intencionalmente el comportamiento motriz.

Durante la infancia, los niños y niñas desarrollan habilidades motrices y aprenden a manipular objetos mientras se desplazan en el espacio o interactúan con ellos. Esto implica adquirir conocimientos basados en múltiples fuentes de información y promueve la adaptabilidad motriz para actuar eficazmente en el entorno.

La educación física debe aspirar a promover la generación de estrategias de resolución de problemas, enseñando a organizar y planificar acciones de manera eficiente. Los profesores deben enseñar estrategias definidas y establecer rutinas educativas que fomenten su uso y mejoren su impacto.

Las estrategias deben considerar el conocimiento previo del sujeto, su percepción de la situación y sus habilidades de razonamiento, y practicarlas puede

mejorar su efectividad. La diferencia entre adultos y niños en términos de capacidad estratégica radica en la experiencia y la generalización de las estrategias aprendidas. Esto subraya la importancia de enseñar estrategias explícitamente y evaluar su impacto en el aprendizaje del estudiante.

2.2. Características de ser competente en educación física.

Ser competente en educación física implica poseer una serie de características y habilidades que permiten desenvolverse de manera eficaz en este ámbito. Estas características pueden incluir:

- **Dominio de habilidades motoras:** Ser capaz de ejecutar una amplia variedad de habilidades motoras básicas y específicas relacionadas con actividades físicas y deportivas.
- **Conocimiento teórico:** Poseer un entendimiento profundo de los principios y conceptos relacionados con la anatomía, fisiología, biomecánica y psicología del ejercicio y el movimiento.
- **Capacidad de enseñanza:** Ser competente en la planificación, organización y ejecución de programas de educación física que promuevan el aprendizaje y el desarrollo de los estudiantes.
- **Habilidades de comunicación:** Ser capaz de comunicarse de manera efectiva con los estudiantes, colegas y padres, tanto verbalmente como a través de medios escritos y visuales.
- **Liderazgo y motivación:** Tener la capacidad de liderar y motivar a los estudiantes para que participen activamente en las actividades físicas y deportivas, fomentando un ambiente de aprendizaje positivo y de apoyo mutuo.
- **Ética profesional:** Actuar con integridad y respeto hacia los estudiantes y colegas, siguiendo los principios éticos y estándares profesionales de la educación física.
- **Adaptabilidad:** Ser capaz de adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes y a las condiciones cambiantes del entorno educativo y deportivo.
- **Promoción de la salud y el bienestar:** Fomentar un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes, promoviendo la importancia de la actividad física regular y una nutrición adecuada.

- **Evaluación continua:** Evaluar de manera constante el progreso de los estudiantes en relación con los objetivos de aprendizaje establecidos, utilizando una variedad de métodos de evaluación adecuados.
- **Desarrollo profesional:** Estar comprometido con el aprendizaje continuo y el desarrollo profesional, participando en oportunidades de capacitación y perfeccionamiento para mantenerse actualizado en las mejores prácticas y tendencias en educación física.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

3.1. ¿Qué estilo de enseñanza adopta el docente?

En el nivel primario, los profesores de educación física tienen como principales objetivos la práctica de la psicomotricidad (gimnasia básica), el preentrenamiento, los juegos de ejercicios, el pre-ejercicio y el calentamiento. Estos aspectos, conceptualmente, procedimentalmente y fundamentalmente, aportan un valor considerable, contribuyendo a una convivencia armoniosa basada en la colaboración.

En el ámbito de la escuela secundaria, especialmente en la vida universitaria y en habilidades avanzadas, se busca desarrollar habilidades conceptuales, procedimentales y actitudinales que potencien tanto las capacidades intelectuales como las motoras, haciendo uso de la experiencia especializada y el talento competitivo. Los estudiantes adquieren un conjunto diverso de conocimientos que abarcan varias áreas, activando funciones que potencian las capacidades físicas y las respuestas fisiológicas del cuerpo. Además, se enfoca en mejorar la coordinación motora general y fomentar el deseo de competir con otros a través de actividades ludomotoras.

La introducción al deporte y la educación física está dirigida a mejorar las habilidades motoras básicas y, en última instancia, aumentar la competencia física de los deportistas. Este proceso educativo abarca una amplia gama de experiencias, desde juegos y expresión física hasta entretenimiento y deportes. Todo esto está sujeto a la identificación de cambios y restricciones educativas, así como al enfoque en la educación física, capacitando a los estudiantes para comunicar sus expectativas y preferencias.

El papel del docente es desarrollar el verdadero potencial del alumno y su visión educativa en el ámbito deportivo, convirtiéndose en mentor en términos de conocimientos procedimentales. Es esencial enseñar con el concepto de "aprender a

jugar", permitiendo que los alumnos apliquen ideas de juegos con una gestión integrada de participación y continuidad.

Cuando la educación se basa en un enfoque activo, se fomenta la autorrealización y se fortalecen los desafíos educativos a través del deporte. Además, se promueven valores como el juego limpio, el respeto por las reglas y la adquisición de habilidades comunicativas. Los estudiantes aprenden a cooperar y a resolver problemas espaciales y temporales, así como a desarrollar habilidades motoras adaptativas y estratégicas.

3.2. ¿Cómo se desarrollan las actividades en clase?

Los efectos positivos de la actividad física se evidencian cotidianamente en diversos medios. Mantener una rutina de ejercicio contribuye al control del peso cuando se combina con una alimentación equilibrada, previniendo así el desarrollo de la obesidad tanto en la infancia como en la edad adulta. Además, se ha destacado su papel en la prevención de enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, que está estrechamente vinculada a los problemas cardiovasculares (Orozco, R. y Molina R., 2003).

Sin embargo, la educación en sí misma posee un potencial significativo para marcar una diferencia positiva en la vida de las personas al modificar y reforzar los estilos de vida y los valores escolares relacionados con la salud y el medio ambiente, así como los derechos y obligaciones.

La adopción de hábitos favorables para la actividad física regular conlleva beneficios tanto para las habilidades motoras como para las cognitivas, además de fortalecer las relaciones interpersonales y fomentar la integración social en el entorno. Todos estos beneficios de un estilo de vida activo son especialmente relevantes después de la etapa de la pubertad.

El valor de estas contribuciones se verá amplificado a medida que las instituciones educativas mejoren los programas de educación física a lo largo del currículo escolar. En consonancia con la nueva política educativa que promueve el desarrollo personal integral, la actividad física ocupará un lugar destacado en la vida escolar.

Indicaciones en general

- El público objetivo de esta guía está conformado por estudiantes de enseñanza primaria.
- La aplicación de la guía se llevará a cabo en el aula, bajo la dirección del profesor de grado.
- La guía incluye una serie de actividades propuestas para cada semana, las cuales se ejecutarán en el orden indicado por el profesor.
- Las actividades físicas se realizarán preferiblemente en los primeros 30 minutos antes del inicio de las clases o en el horario que sea conveniente para el docente.
- El docente a cargo de la sesión debe recibir una capacitación sobre la implementación de las actividades sugeridas en la guía.
- Los ejercicios se pueden realizar independientemente de la vestimenta que los estudiantes utilicen diariamente en clase.
- La sesión de actividad física en el aula debe seguir el siguiente orden: introducción, desarrollo y conclusión.
- Se realizará una reunión de inducción con los padres y/o tutores sobre el programa que los estudiantes llevarán a cabo durante el período escolar en la primera media hora de clase.
- Se tomará en cuenta la edad de los estudiantes, especificando algunas actividades para el primer y segundo período de primaria.
- Se adaptarán las actividades para los estudiantes que presenten alguna enfermedad o discapacidad.
- Es importante enseñar a los estudiantes a identificar posibles dificultades o molestias al ejecutar determinados movimientos.

3.3. ¿Cómo se enseña un ejercicio?

El proceso educativo dentro del marco educativo se destaca como uno de los instrumentos fundamentales en el ámbito local para asegurar el adecuado crecimiento y desarrollo de la población. Son los niños y jóvenes quienes, en un futuro próximo, tendrán la responsabilidad de dirigir y moldear el rumbo de nuestra región. Reconociendo que esta responsabilidad no recae únicamente en el Ministerio de Educación, sino también en las autoridades locales, departamentales, municipales y deportivas, quienes lideran los procesos formativos del país, se reconoce la importancia de la actividad física como una herramienta fundamental para estimular y

enriquecer los procesos de enseñanza-aprendizaje, así como el desarrollo psicomotor de los estudiantes.

Por otro lado, el tema transversal "Actividad Física para la Salud" emerge como una necesidad imperante en la población infantil, requiriendo la colaboración entre los sectores de salud, educación y el sistema nacional de cultura física para asegurar uno de los derechos fundamentales de la población: la práctica de actividad física para mejorar la calidad de vida. Este proceso dinámico está influenciado por una serie de factores culturales, sociales y ambientales que impactan en las personas.

La promoción de hábitos y estilos de vida saludables implica aspectos como el peso corporal, la actividad física, la higiene personal y un entorno limpio que influyen en nuestra salud. Se aborda la importancia de mantener un peso corporal saludable y cómo lograrlo mediante un equilibrio energético adecuado. Asimismo, se analiza la importancia de mantener un estado físico óptimo y realizar actividad física de forma regular para mantener un peso corporal adecuado y preservar la salud. Se destaca la necesidad de protegerse de los factores que pueden causar enfermedades para mantener un estado de salud óptimo y bienestar.

Ejercicios de coordinación

Los ejercicios de coordinación son actividades diseñadas para mejorar la capacidad del cuerpo para realizar movimientos precisos y armoniosos, involucrando la interacción de diferentes partes del cuerpo y sistemas neuromusculares. Estos ejercicios son fundamentales en la educación física y en programas de entrenamiento deportivo, ya que contribuyen al desarrollo de habilidades motoras, la prevención de lesiones y el rendimiento atlético.

Existen una variedad de ejercicios de coordinación que se pueden adaptar según las edades y niveles de habilidad de los participantes. Algunos de los ejercicios más comunes incluyen:

- **Ejercicios de equilibrio:** Estos ejercicios implican mantener una postura estable mientras se realizan movimientos específicos. Por ejemplo, pararse en un pie mientras se balancea el otro o caminar sobre una línea recta en el suelo.

- **Ejercicios de locomoción:** Estos ejercicios implican movimientos coordinados de todo el cuerpo para desplazarse de un lugar a otro. Ejemplos incluyen correr, trotar, saltar y gatear.
- **Ejercicios de ritmo:** Estos ejercicios se centran en mantener un patrón de movimiento constante y regular. Por ejemplo, realizar pasos de baile, golpear un tambor siguiendo un ritmo específico o hacer movimientos de salto en una cuerda al ritmo de una canción.
- **Ejercicios de agilidad:** Estos ejercicios implican cambios rápidos de dirección y movimiento. Se pueden realizar ejercicios de zigzag, carreras de slalom alrededor de conos o saltos laterales.
- **Ejercicios de coordinación mano-ojo:** Estos ejercicios implican el uso coordinado de las manos y los ojos para realizar tareas específicas. Por ejemplo, atrapar y lanzar una pelota, golpear un objeto con precisión o realizar ejercicios de puntería.
- **Ejercicios de coordinación mano-pie:** Estos ejercicios implican el uso coordinado de manos y pies para realizar movimientos específicos. Ejemplos incluyen driblar un balón de fútbol, patear un balón de fútbol o realizar ejercicios de taekwondo que combinan golpes y patadas.
- **Ejercicios de coordinación visuomotora:** Estos ejercicios implican coordinar la percepción visual con la ejecución motora. Por ejemplo, seguir un objeto en movimiento con los ojos mientras se realiza un movimiento manual preciso.

Estos ejercicios no solo mejoran la coordinación física, sino que también pueden tener beneficios cognitivos al mejorar la atención, la concentración y la capacidad de procesamiento sensorial. Incorporar una variedad de ejercicios de coordinación en programas de entrenamiento físico puede ayudar a los participantes a mejorar su rendimiento deportivo, reducir el riesgo de lesiones y desarrollar una base sólida para un estilo de vida activo y saludable.

Juegos recreativos

Los juegos recreativos en educación física son actividades lúdicas diseñadas para promover el movimiento, la diversión y el desarrollo integral de los participantes. Estos juegos se caracterizan por enfocarse en el disfrute y la participación activa de los estudiantes, más que en la competición o el rendimiento atlético. Son una

herramienta fundamental en el proceso educativo, ya que contribuyen al desarrollo físico, social, emocional y cognitivo de los alumnos.

Existen una amplia variedad de juegos recreativos que pueden adaptarse según la edad, habilidades y preferencias de los participantes. Algunos de los tipos más comunes de juegos recreativos en educación física incluyen:

- **Juegos de relevos:** Estos juegos implican equipos que compiten en una serie de relevos, donde cada participante debe completar una tarea o carrera antes de pasarle el relevo al siguiente miembro del equipo. Los juegos de relevos fomentan la cooperación, la velocidad y la resistencia.
- **Juegos de persecución:** En estos juegos, un grupo de participantes intenta atrapar a otros jugadores mientras estos intentan evitar ser capturados. Los juegos de persecución promueven la velocidad, la agilidad y la estrategia, así como la colaboración entre los jugadores que intentan escapar.
- **Juegos de cooperación:** Estos juegos implican que los participantes trabajen juntos para alcanzar un objetivo común, como transportar objetos de un lugar a otro, superar obstáculos o resolver acertijos. Los juegos de cooperación fomentan el trabajo en equipo, la comunicación y el pensamiento creativo.
- **Juegos de lanzamiento y recepción:** En estos juegos, los participantes lanzan y atrapan objetos como pelotas, discos o aros. Estos juegos desarrollan habilidades de coordinación mano-ojo, precisión y concentración, así como la capacidad de trabajar en equipo en juegos como el voleibol o el ultimate frisbee.
- **Juegos de equilibrio y coordinación:** Estos juegos implican mantener el equilibrio y coordinar movimientos para completar tareas específicas, como caminar sobre troncos, hacer carreras de sacos o realizar circuitos de habilidades en parques de aventuras. Estos juegos mejoran la coordinación, el equilibrio y la conciencia corporal.
- **Juegos de tradición cultural:** Estos juegos incluyen actividades tradicionales de diferentes culturas y países, como la rayuela, la cuerda saltarina, la gallinita ciega, entre otros. Estos juegos no solo proporcionan diversión, sino que también promueven la apreciación de la diversidad cultural y el respeto por las tradiciones.

Flexibilidad.

La flexibilidad en educación física se refiere a la capacidad del cuerpo para moverse con amplitud y facilidad en diferentes direcciones y rangos de movimiento. Este componente físico es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que permite una adecuada movilidad articular, previene lesiones y mejora el rendimiento deportivo.

La flexibilidad se puede entender como la capacidad de los músculos, tendones y ligamentos para elongarse y estirarse sin daño ni restricción. En el contexto educativo, la flexibilidad se trabaja mediante una variedad de ejercicios y técnicas diseñadas para mejorar la amplitud de movimiento en todas las articulaciones del cuerpo.

Algunas características importantes de la flexibilidad en educación física son:

- **Amplitud de movimiento:** La flexibilidad se relaciona directamente con la capacidad de realizar movimientos amplios y fluidos en todas las direcciones. Esto es crucial para ejecutar correctamente una amplia gama de actividades físicas y deportivas.
- **Prevención de lesiones:** Mantener una buena flexibilidad ayuda a prevenir lesiones musculares y articulares, ya que los músculos y tejidos conectivos pueden adaptarse mejor a las demandas físicas del ejercicio y resistir mejor el estrés.
- **Mejora del rendimiento deportivo:** La flexibilidad adecuada es esencial para el rendimiento deportivo óptimo. Los atletas con buena flexibilidad tienen una mayor eficiencia en sus movimientos, lo que les permite realizar acciones técnicas con mayor facilidad y precisión.
- **Corrección de desequilibrios musculares:** La falta de flexibilidad puede llevar a desequilibrios musculares y compensaciones biomecánicas, lo que aumenta el riesgo de lesiones y afecta el rendimiento. Trabajar la flexibilidad de manera equilibrada ayuda a corregir estos desequilibrios y a mantener una postura adecuada.
- **Relajación muscular:** Los ejercicios de flexibilidad también pueden promover la relajación muscular y reducir la tensión acumulada en el cuerpo, lo que contribuye al bienestar físico y mental.

Para mejorar la flexibilidad en educación física, se pueden realizar una variedad de actividades, como ejercicios de estiramiento estático y dinámico, yoga, pilates y técnicas de relajación muscular. Es importante realizar estos ejercicios de manera segura y progresiva, evitando el rebote en los estiramientos y respetando los límites individuales de cada estudiante.

Resistencia.

La resistencia en educación física se refiere a la capacidad del cuerpo para mantener un esfuerzo físico durante un período prolongado de tiempo. Este componente físico es fundamental para la salud cardiovascular, el rendimiento deportivo y la capacidad de realizar actividades físicas de manera sostenida.

Existen dos tipos principales de resistencia:

- **Resistencia aeróbica:** Se refiere a la capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas de intensidad moderada a baja durante un período prolongado, utilizando el oxígeno de manera eficiente para producir energía. Este tipo de resistencia es esencial para actividades como correr, nadar, andar en bicicleta y caminar largas distancias.
- **Resistencia anaeróbica:** Se refiere a la capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas de alta intensidad durante un período corto de tiempo, sin depender completamente del oxígeno para producir energía. Este tipo de resistencia es importante para actividades explosivas y de alta intensidad, como levantamiento de pesas, sprinting y deportes de equipo que requieren ráfagas cortas de energía.

Algunas características importantes de la resistencia en educación física son:

- **Capacidad cardiovascular:** La resistencia está estrechamente relacionada con la salud del sistema cardiovascular. Un buen nivel de resistencia aeróbica ayuda a fortalecer el corazón y los pulmones, mejora la circulación sanguínea y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

- **Rendimiento deportivo:** La resistencia es un factor clave en el rendimiento deportivo, ya que permite a los atletas mantener un alto nivel de energía y realizar esfuerzos físicos repetidos a lo largo de un evento deportivo. Un buen nivel de resistencia aeróbica y anaeróbica es esencial para deportes de resistencia como el atletismo, el ciclismo y el triatlón, así como para deportes de equipo como el fútbol y el baloncesto.
- **Recuperación:** Tener una buena resistencia ayuda a acelerar la recuperación después de un esfuerzo físico intenso, ya que mejora la capacidad del cuerpo para eliminar el ácido láctico y otros productos de desecho metabólico. Esto reduce el riesgo de fatiga muscular y mejora la capacidad de recuperación entre sesiones de entrenamiento o competiciones.
- **Salud general:** Mantener un buen nivel de resistencia es importante para la salud general y el bienestar. La actividad física regular que mejora la resistencia ayuda a controlar el peso corporal, reduce el estrés, mejora la calidad del sueño y aumenta la energía y la vitalidad en la vida diaria.

Para mejorar la resistencia en educación física, se pueden realizar una variedad de actividades y ejercicios, como correr, nadar, montar en bicicleta, hacer ejercicios aeróbicos, circuitos de entrenamiento de alta intensidad (HIIT), entre otros. Es importante seguir un programa de entrenamiento progresivo y variado, que incluya tanto actividades aeróbicas como anaeróbicas, para desarrollar una resistencia completa y equilibrada.

Fuerza

La fuerza en educación física se refiere a la capacidad del cuerpo para ejercer fuerza contra una resistencia externa. Este componente físico es fundamental para realizar una amplia variedad de actividades diarias, así como para el rendimiento deportivo en muchas disciplinas.

Existen diferentes tipos de fuerza que se pueden desarrollar y que son importantes en educación física:

- **Fuerza muscular:** Se refiere a la capacidad de los músculos para generar tensión y realizar trabajo físico. Esta forma de fuerza se puede subdividir en:

- **Fuerza máxima:** La cantidad máxima de fuerza que un músculo o grupo muscular puede generar en un esfuerzo máximo.
- **Fuerza explosiva:** La capacidad de generar una cantidad máxima de fuerza en un corto período de tiempo, como en un sprint o un salto.
- **Fuerza resistente:** La capacidad de los músculos para generar fuerza durante un período prolongado, resistiendo la fatiga muscular.
- **Fuerza de resistencia:** Se refiere a la capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas de alta intensidad durante un período prolongado, sin experimentar fatiga excesiva. Este tipo de fuerza es esencial para deportes de resistencia como el ciclismo, el running y la natación.
- **Fuerza funcional:** Se refiere a la capacidad de los músculos para trabajar de manera conjunta y coordinada para realizar actividades específicas de la vida diaria o deportiva. Esta forma de fuerza es importante para mejorar el rendimiento en movimientos funcionales como levantar objetos, empujar, tirar, agacharse y girar.

Algunas características importantes de la fuerza en educación física son:

- **Desarrollo muscular:** El entrenamiento de fuerza ayuda a desarrollar y fortalecer los músculos, lo que mejora la capacidad del cuerpo para realizar una variedad de actividades físicas de manera más eficiente y efectiva.
- **Prevención de lesiones:** Tener una musculatura fuerte y bien desarrollada puede ayudar a prevenir lesiones relacionadas con el ejercicio y las actividades diarias, al proporcionar soporte y estabilidad a las articulaciones y reducir la carga en los tejidos blandos.
- **Mejora del rendimiento deportivo:** El entrenamiento de fuerza puede mejorar significativamente el rendimiento en una amplia gama de deportes, al aumentar la potencia, la velocidad, la resistencia y la capacidad de recuperación.
- **Salud ósea:** El entrenamiento de fuerza también puede ayudar a mejorar la salud ósea al aumentar la densidad mineral ósea y reducir el riesgo de osteoporosis y fracturas.

Para mejorar la fuerza en educación física, se pueden realizar una variedad de ejercicios y actividades, como levantamiento de pesas, ejercicios de resistencia con el

propio peso corporal, entrenamiento con bandas elásticas, ejercicios de potencia y explosividad, entre otros. Es importante seguir un programa de entrenamiento progresivo y variado, que incluya ejercicios para todos los grupos musculares principales, con el fin de desarrollar una fuerza equilibrada y funcional.

Velocidad.

La velocidad en el contexto de la educación física se refiere a la capacidad del cuerpo para realizar movimientos rápidos en un período de tiempo determinado. Es un componente físico esencial que influye en el rendimiento deportivo, la ejecución de actividades físicas y la eficiencia en las tareas cotidianas.

Existen diferentes tipos de velocidad que se pueden desarrollar y que son importantes en educación física:

- **Velocidad de reacción:** Es la capacidad de responder rápidamente a un estímulo externo, como el inicio de una carrera o el movimiento de un oponente en un deporte.
- **Velocidad de desplazamiento:** Se refiere a la rapidez con la que una persona puede moverse de un lugar a otro, ya sea corriendo, saltando, o realizando cambios de dirección.
- **Velocidad de ejecución:** Es la capacidad de realizar movimientos rápidos y coordinados en una actividad específica, como golpear una pelota, realizar un sprint, o ejecutar una rutina de gimnasia.
- **Velocidad de aceleración:** Es la capacidad de aumentar la velocidad rápidamente desde un estado de reposo o de baja velocidad hasta la máxima velocidad posible.
- **Velocidad de cambio de dirección:** Se refiere a la habilidad para cambiar de dirección rápidamente mientras se mantiene la velocidad, como en deportes que requieren movimientos multidireccionales como el fútbol, el baloncesto o el tenis.

Algunas características importantes de la velocidad en educación física son:

- **Mejora del rendimiento deportivo:** La velocidad es un factor clave en el rendimiento deportivo en una amplia gama de disciplinas, desde deportes de

velocidad como el atletismo y la natación, hasta deportes de equipo como el fútbol, el baloncesto y el rugby.

- **Prevención de lesiones:** Desarrollar la velocidad también puede ayudar a prevenir lesiones al mejorar la capacidad de reacción y la capacidad de cambiar de dirección rápidamente, lo que puede ser crucial para evitar colisiones o movimientos bruscos que puedan causar lesiones.
- **Mejora de la eficiencia en las actividades diarias:** Tener una buena velocidad puede mejorar la eficiencia en una variedad de actividades cotidianas, como cruzar la calle rápidamente, alcanzar un objeto que se cae o moverse ágilmente en entornos ocupados.
- **Desarrollo de la coordinación y la agilidad:** Mejorar la velocidad también puede ayudar a desarrollar la coordinación y la agilidad, ya que requiere un control preciso de los movimientos y una buena sincronización entre diferentes partes del cuerpo.

Para mejorar la velocidad en educación física, se pueden realizar una variedad de ejercicios y actividades específicamente diseñadas para desarrollar cada tipo de velocidad mencionada anteriormente. Estos pueden incluir ejercicios de sprint, ejercicios de agilidad y cambios de dirección, ejercicios de reacción rápida, así como entrenamientos de fuerza y potencia para mejorar la capacidad de aceleración. Es importante seguir un programa de entrenamiento progresivo y variado, que incluya una combinación de ejercicios de velocidad y otros componentes físicos clave para lograr un desarrollo integral y equilibrado.

CONCLUSIONES

- Primero. La educación física es fundamental para el desarrollo integral de los individuos, promoviendo no solo la salud física sino también el bienestar mental, emocional y social. Su enfoque multidimensional ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades motoras, cognitivas y sociales esenciales para su vida diaria y su futuro.
- Segundo. La educación física ha evolucionado significativamente desde la antigüedad hasta la actualidad, reflejando los valores y creencias de cada época. Esta evolución ha sido influenciada por diversos factores culturales, sociales, políticos y científicos, lo que ha permitido una comprensión más profunda de su importancia en la formación integral de los individuos.
- Tercero. Las metodologías y enfoques pedagógicos en la enseñanza de la educación física son cruciales para el éxito de su implementación. Un enfoque constructivista, que considera la naturaleza activa del aprendizaje y la interacción social, resulta particularmente eficaz para fomentar la participación activa y el desarrollo integral de los estudiantes.
- Cuarto. La educación física contribuye significativamente a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. La práctica regular de actividad física no solo mejora la condición física y reduce el riesgo de enfermedades crónicas, sino que también tiene un impacto positivo en el bienestar emocional y mental de los estudiantes, reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión.

RECOMENDACIONES.

- Las instituciones educativas deben implementar programas de educación física diversificados que incluyan una amplia gama de actividades físicas, desde deportes competitivos hasta juegos recreativos y ejercicios de acondicionamiento físico. Esto garantizará una experiencia educativa relevante y significativa para todos los estudiantes.
- Es fundamental que los docentes de educación física reciban formación continua y actualizada en metodologías y enfoques pedagógicos efectivos. La capacitación regular permitirá a los educadores mejorar sus prácticas de enseñanza y adaptarse a las necesidades cambiantes de los estudiantes.
- Las escuelas deben promover activamente estilos de vida saludables, incorporando la educación física como una parte integral del currículo escolar. Además, se deben realizar campañas y actividades extracurriculares que fomenten la adopción de hábitos saludables entre los estudiantes y la comunidad en general.
- Se recomienda realizar evaluaciones periódicas de los programas de educación física para asegurarse de que cumplen con los objetivos establecidos y satisfacen las necesidades de los estudiantes. Estas evaluaciones deben incluir la retroalimentación de estudiantes, padres y docentes, y los resultados deben utilizarse para adaptar y mejorar continuamente los programas.

REFERENCIAS CITADAS

- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., y Petitpas, A. (2009). Actividad física: ¿Una inversión subestimada en capital humano? *Journal of Physical Activity and Health*, 6(3), 269-285.
- Barbero J.C. (2000). “La enseñanza individualizada y los juegos y deportes alternativos en Educación Física”.Unidad didáctica: “Aprendo Shuttleball a mi ritmo”.
- Biddle, S. J., y Asare, M. (2011). Actividad física y salud mental en niños y adolescentes: una revisión de revisiones. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.
- Blázquez, D. (2003). *Evaluar la Ecuación Física*. Inde.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I. y Kramer, A. F. (2008). Sé inteligente, ejercita tu corazón: efectos del ejercicio en el cerebro y la cognición. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Lubans, D. R., Plotnikoff, R. C., y Lubans, N. J. (2016). Una revisión sistemática del impacto de los programas de actividad física en el bienestar social y emocional en jóvenes en riesgo. *Salud mental infantil y adolescente*, 17(1), 2-13.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). *Recomendaciones globales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: OMS.
- Sibley, B. A. y Etnier, J. L. (2003). La relación entre la actividad física y la cognición en niños: un metaanálisis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243-256.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... y Trudeau, F. (2005). Actividad física basada en evidencias para jóvenes en edad escolar. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Usero Martín, F, Y Rubio Plá, A. (1996): *Rugby*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.