UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

Estrategias lúdicas en el aprendizaje del área de Educación Física

Trabajo académico.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación física

Autor:

Orlando Sánchez Mendoza

Jaén - Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

Estrategias lúdicas en el aprendizaje del área de Educación Física.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente) ……

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (secretario) ……...

Mg. Ana María Javier Alva (vocal) ……

Jaén - Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

Estrategias lúdicas en el aprendizaje del área de Educación Física

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

Orlando Sánchez Mendoza (Autora) ……

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor) ……

Jaén - Perú

2019

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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jaén, a los siete días del mes de agosto del año dos mil diecinueve, se reunieron en el colegio Bracamoros, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: ***Estrategias lúdicas en el aprendizaje del área de Educación Física,*** para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación física al señor(a). **SÁNCHEZ MENDOZA ORLANDO.**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntar y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **16**

Por tanto, **SÁNCHEZ MENDOZA ORLANDO,** queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación física.

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

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado
DNI: 00230120

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

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

Estrategias lúdicas en el aprendizaje del área de Educación Física

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%	12%	1%	6%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Caribbean University Trabajo del estudiante	1%
2	704tafad.wordpress.com Fuente de Internet	1%
3	santo-asi.fun Fuente de Internet	1%
4	webquest.ub.edu Fuente de Internet	1%
5	domingosavio-docentes.blogspot.com Fuente de Internet	1%
6	es.essays.club Fuente de Internet	1%
7	kupdf.net Fuente de Internet	1%
8	Submitted to udes-virtual Trabajo del estudiante	1%
9	Submitted to Mondragon Unibertsitatea Trabajo del estudiante	

Dr. Segundo Osvaldo Alburqueque Silva
(Asesor)
https://orcid.org/0000-0002-3629-6355

		1%
10	Submitted to Universidad del Atlántico Medio Trabajo del estudiante	1%
11	gimnrit.blogspot.com Fuente de Internet	1%
12	Submitted to AIEP Trabajo del estudiante	1%
13	yunuebarrera415.blogspot.com Fuente de Internet	1%
14	orgygestmaryna.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
15	Submitted to Universidad de Cundinamarca Trabajo del estudiante	<1%
16	doaj.org Fuente de Internet	<1%
17	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1%
18	sandraparrac.wixsite.com Fuente de Internet	<1%
19	www.accede.iuacj.edu.uy Fuente de Internet	<1%
20	coggle.it Fuente de Internet	<1%

Dr. Segundo Reynaldo Albarquerque Silva
(Asesor)

21	edu.aytolacoruna.es Fuente de Internet	<1%
22	cdn.goconqr.com Fuente de Internet	<1%
23	psicomotricidadinfantil.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
24	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1%
25	www.uniautonoma.edu.co Fuente de Internet	<1%
26	Submitted to Universidad Politecnica Salesiana del Ecuado Trabajo del estudiante	<1%
27	cab.cnea.gov.ar Fuente de Internet	<1%
28	Submitted to Universidad Estatal a Distancia Trabajo del estudiante	<1%
29	Pedro Jesús Ruiz-Montero, Oscar Chiva-Bartoll, Juan Carlos Colomer-Rubio, Juan Leiva-Olivencia. "Tratamiento e Interpretación de la Educación Física durante el enfoque legislativo Franquista (1939-1970) (Treatment and Interpretation of Physical Education during the Francoism legislative approach (1939-1970))", Retos, 2019 Publicación	<1%

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva
(Asesor)
https://orcid.org/0000-0002-3629-6359

30	cdeporte.rediris.es Fuente de Internet	<1%
31	profericardovasquez7.es.tl Fuente de Internet	<1%
32	biblioteca.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1%
33	brothers.ddns.info Fuente de Internet	<1%
34	www.grafiati.com Fuente de Internet	<1%
35	www.munideporte.com Fuente de Internet	<1%
36	dcef-uv-2012.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
37	dogv.gva.es Fuente de Internet	<1%
38	Submitted to EUNEIZ Trabajo del estudiante	<1%
39	www.ivep.net Fuente de Internet	<1%
40	www.uag.mx Fuente de Internet	<1%

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico en especial a mi hija CRIS que ha hecho que me esfuerce para seguir adelante y también un agradecimiento especial a mi esposa por saber comprender por los malos y buenos momentos que venimos cruzando por querer superarnos cada día

INDICE

DEDICATORIA **vii**

INDICE **viii**

RESUMEN **x**

ABSTRACT **xi**

INTRODUCCIÓN **12**

CAPITULO I: EDUCACIÓN FÍSICA **13**

1. Historia de la educación física **13**

1.1. Definición general de la materia **14**

1.2. Fines de la educación física **14**

CAPITULO II: IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ELEMENTO EDUCATIVO

2.1. Contenido de la educación física en el sistema educativo **16**

2.2. Aproximación conceptual y tipología de contenidos en el área de educación física 16

2.2.1. Contenidos referidos a conceptos 17

2.2.2. Contenidos referidos a procedimientos 17

2.3. Enfoque actual de educación física **17**

2.4. Acción educativa de la educación física **18**

CAPITULO III: LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

3.1. Perfil del profesor de educación física **20**

3.2. Aprendizaje de educación física **21**

3.3. Tareas docentes en el proceso enseñanza – aprendizaje **22**

CAPITULO IV: HABILIDADES **25**

4.1. Habilidades motrices o capacidades coordinativas

4.2. Características de habilidades motrices

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS CITADAS

RESUMEN

El presente trabajo monográfico está basado principalmente en las estrategias lúdicas para la mejora del aprendizaje de acuerdo a las actitudes de los alumnos, el trabajo está dividido en capítulos. En el primer capítulo hablamos de la historia de la educación física, del ejercicio físico, Durante la época Visigoda, ya se practicaban deportes tales como: saltos, lanzamiento de jabalina, a principios del siglo XIX en Suiza y Alemania con deportes como: carreras y luchas al aire libre, natación, equilibrio, danza. En Inglaterra nacieron el fútbol, y los deportes hípicos. En el segundo capítulo se encuentra la importancia de la educación física de acuerdo a los contenidos, conceptos, procedimientos, actitudes de la educación física de acuerdo a las necesidades del individuo en su desarrollo corporal, personal, esquivando, rodando, cayendo y haciendo equilibrio, para lograr la confianza en sí mismo. En el tercer capítulo, la educación física y los procesos de aprendizaje que deben tener los individuos que consiste en aplicar una teoría de la práctica educativa que nos permita satisfacer las necesidades del alumno como constructor de su propio aprendizaje de la ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

Palabras claves: Enseñanza – aprendizaje, educación física

ABSTRACT

This monographic work is based mainly on playful strategies to improve learning according to the attitudes of the students. The work is divided into chapters. In the first chapter we talk about the history of physical education, of physical exercise. During the Visigothic era, sports such as: jumping, javelin throwing were already practiced, at the beginning of the 19th century in Switzerland and Germany with sports such as: races and outdoor wrestling, swimming, balance, dance. Football and equestrian sports were born in England. In the second chapter we find the importance of physical education according to the contents, concepts, procedures, attitudes of physical education according to the needs of the individual in their physical and personal development, dodging, rolling, falling and balancing, to achieve self-confidence. In the third chapter, physical education and the learning processes that individuals must have, which consists of applying a theory of educational practice that allows us to satisfy the needs of the student as a builder of their own learning of TEACHING-LEARNING.

Keywords: Teaching – learning, physical education

INTRODUCCIÓN

Las clases de educación física comprometen al individuo a una práctica habitual y sistemática, a una planificación propia de las actividades físicas, prepararlo físicamente, mejorar sus experiencias motrices y su calidad de movimiento, enmarcar al ejercicio en una acción saludable, al momento de la participación sin inhibiciones y a la incursión y desarrollo de la expresión corporal.

Pueden ser un medio ideal para fomentar el compromiso deportivo de la persona, favoreciendo la creación de estilos de vida activos y saludables que perduren a lo largo de toda la vida. La Educación Física hace su aporte a la formación integral de las personas y se fundamenta en la idea de que el cuerpo y el movimiento constituyen dos dimensiones significativas en la construcción de la identidad personal, esenciales en la adquisición de saberes sobre sí mismo, sobre el medio físico y sobre el medio social.

"La Educación Física se ocupa de la educación del cuerpo y del movimiento, entendiendo que educar el cuerpo es educar a la persona en su totalidad."

La enseñanza de esta asignatura está estrechamente relacionada con la promoción de la salud. Es necesario abordar y enseñar de forma explícita y sistemática esta relación.

La enseñanza de la Educación Física debe promover que el individuo continúe realizando actividad física más allá del ámbito y la etapa en la que se encuentre. Esto requiere ofrecer propuestas potencialmente placenteras, significativas y valiosas.

Crear en los individuos tengan estilos de vida activos y saludables que favorezcan la práctica físico-deportiva debería ser una de las prioridades dentro del sistema educativo, dado que el deporte tiene una importante presencia en la vida diaria.

CAPITULO I
EDUACIÓN FÍSICA

1. HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Antiguamente la educación física consistía en hacer gimnasia para aumentar la fuerza, agilidad, flexibilidad y resistencia. Para los griegos la gimnasia era un medio para mantener la salud y funcionalidad del cuerpo.

En la prehistoria, el hombre practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad y sobrevivir, a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía.

En Grecia, el fin de la educación física era formar hombres de acción.

En Esparta se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó Palestral.

En cuanto a Roma, la educación física era muy parecida a la espartana, ya que el protagonista era el deportista.

El primero en proponer ejercicios específicos para cada parte del cuerpo y utilizar el pulso como medio para detectar los efectos del ejercicio físico fue Galeno.

Durante la época Visigoda, ya se practicaban deportes tales como: lucha, saltos, lanzamiento de jabalina y esgrima.

La gimnasia 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 y equitación. En Inglaterra nacieron el fútbol, el rugby, el cricket y los deportes hípicos.

A fines del siglo XIX nacen los deportes de velocidad, tales como el ciclismo y el automovilismo, los cuales combinan la habilidad física con la eficiencia mecánica.

La educación física como hoy la entendemos, se origina a través de las actividades físicas que el hombre trató de sistematizar en la antigüedad para mejorar su condición física para la guerra.

A fines del siglo pasado las escuelas e institutos de formación de profesores de educación física alcanzaron un nivel universitario.

1.1. Definición general de la materia

Enfocada a la promoción y desarrollo de las capacidades humanas. Es un proceso de ayuda al ser humano en esa búsqueda necesitada de mundos más abiertos con los que establece contacto; es la ayuda al diálogo con la vida, desarrollando las facultades que para ello existen en potencia.

El contenido de la asignatura está referido a conocer el origen de las diferentes concepciones que hoy en día prevalecen de Educación Física. La orientación de la práctica que la actividad física estuvo determinada la realidad de cada contexto geográfico y necesidades de la sociedad en cada época, fundamentalmente a la sobrevivencia, a la defensa de las agresiones y de costumbres, de dominio y poder, de la estética corporal y su relación con la vida social, de recrearse, de mantener un estado saludable, el desarrollo de los ámbitos de la persona.

La Educación Física ha pasado por diferentes concepciones, y se le ha asignado funciones y objetivos diferentes a lo largo de la historia. De una manera general se podría señalar que:

- Entendida como uso del cuerpo y transmisora de hábitos ha existido siempre.
- Como disciplina escolar se inicia en el Renacimiento, aunque es más tarde cuando Jean Jacques Rousseau, la concibe como un medio de la educación integral.
- Como ciencia que implica un método, comienza a desarrollarse durante el siglo XIX
- La finalidad de la educación es, pues, la perfección humana, dicho de otra manera, ayudar a cada individuo a sacar de sí mismo todo aquello para lo que está capacitado.

1.2. Fines de la educación física

En el contexto del desarrollo del conocimiento, la educación física construye sus propios fines, los cuales serán mencionados a continuación:

- A través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

- Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos; que sea investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.

- Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.

Objetivos de la educación física.

Los objetivos exigen un logro con un enfoque curricular que impulsen los procesos a desarrollar en cada estudiante

Objetivo general

Establecer las estrategias lúdicas en el mejoramiento de su aprendizaje en el nivel secundario en el área de educación física

Objetivo especifico

Capacidad de autoevaluarse y de comprender que la configuración de su destino personal se construye sobre la elección de valores que lo trascienden.

Alcanzar el dominio de las operaciones concretas y se inicie en el pensamiento operativo formal.

Desarrolle su capacidad creadora y experimente el poder y la satisfacción de realizar un trabajo expresivo, personal y espontáneo.

Conocer sus propias características y necesidades, así como la influencia que el medio ejerce sobre él y adquiera hábitos que protejan su salud personal y la de los demás.

CAPITULO II
IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ELEMENTO EDUCATIVO

2.1.Contenidos de la educación física en el sistema educativo

Los contenidos, son unos de los elementos curriculares más destacados que se pueden observar dentro del sistema educativo y con gran influencia en el proceso de enseñanza aprendizaje. Han sido muchos los autores que han aportado alguna definición sobre este término, no así eximiéndose de polémicas o controversias dentro del ámbito educativo.

Lo que se pretende en este apartado es dar una visión genérica mediante la aportación conceptual de diversos autores, para continuar con una concreción de los contenidos tanto en tipología, evolución histórica como tratamiento actual.

2.2. Aproximación conceptual y tipología de contenidos en el área de educación física.

A continuación, destacaremos la aportación que diferentes autores realizan sobre los contenidos, comenzando por Viciana (2001) el cual los define como un *subconjunto de* la realidad cultural total, seleccionado por las áreas curriculares y sus docentes para contribuir al desarrollo y consecución de los fines educativos y objetivos generales de cada etapa y área, a través de conceptos, procedimientos y actitudes desarrolladas en el medio escolar.

Anterior a esta tenemos otras como las que realiza César Coll (1992) entendiéndolo como “conjunto de saberes y formas culturales cuya asimilación y apropiación por parte de los alumnos y alumnas se considera esencial para su desarrollo y socialización”. Por último, a lo que definiciones se refiere, cabe destacar la aportación de Díaz Lucea (1994), el cual dice que son “el conjunto de formas culturales y de saberes seleccionados para formar parte del área en función de los objetivos generales de área”.

En cuanto a los contenidos, estos están compuestos de conceptos, destrezas o procedimientos y actitudes, todos ellos en función de la etapa, zona cultural en los que se van a desenvolver y área. Cuando se forma una agrupación de contenidos, estos se consideran “Bloques de Contenidos”. La misión del profesorado es la de informar a cerca de ellos y como se van trabajar

a lo largo de una etapa educativa. Son dictaminados por la Administración a través del *Diseño Curricular Base.*

Con la Reforma se pueden observar tres grandes categorías de contenidos como son:

2.2.1. **Contenidos referidos a conceptos**

- **Hecho:** Acontecimiento importante
- **Concepto:** conjunto de hechos con características comunes.
- **Principio:** Relación existente entre los conceptos

2.2.2. Contenidos referidos a procedimientos

Se trata de acciones orientadas a la consecución de una meta, siendo realizada por los alumnos/as en el aprendizaje mediante acciones complejas y simples, físicas y mentales, habilidades, técnicas...

2.2.3. Contenidos referidos a actitudes

Según Sarabia (1992), los aspectos culturales están referidos a:

Valores: Regulando el comportamiento de las personas, como puede ser la deportividad.

Normas: Reglas de conductas a respetar en diferentes situaciones, obligando a las personas a tener actitudes positivas

Actitudes: Es el respeto por las normas y los valores. Se puede distinguir entre actitudes como comportamiento (Osgood, 1949) o como opinión (Krech, 1978).

2.3. Enfoque actual de la 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.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamiento a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio, y, a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva,

respondiendo de modo competente. La educación física forja capacidades para el óptimo rendimiento corporal con equilibrio de funciones.

La Educación en valores propone que, como centro de todo aprendizaje es el estudiante. Desde la etapa pre escolar y la educación escolar primaria, secundaria, superior y continua.
Es más, en la escuela el estudiante, presenta saberes previos mayores que los observados en épocas pasadas. Ello implica reformular y repotenciar corrientes pedagógicas para orientar, facilitar, dirigir, los procesos educativos hacia la adquisición de competencias conceptuales, procedimentales y actitudinales, que les permitan superar retos, resolver problemas con eficiencia y efectividad, con valores integradores para la vida competitiva y en solvencia moral, que tanta falta requiere nuestra sociedad.

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

2.4. Acción educativa de la educación física.

La educación física atiende a las necesidades del individuo para desarrollarse corporalmente y para conseguir una personalidad armónica: venciendo obstáculos, trepando, saltando, haciendo cuadrúpeda, corriendo, deslizándose, arrojando y recibiendo una pelota, empujando, esquivando, rodando, suspendiéndose, cayendo y haciendo equilibrio, para lograr la confianza en sí mismo.

La educación física le garantiza esas ejercitaciones pues las toma como base y motivo central de sus tareas; ella en sus programas de actividades es un pilar en el que se deben apoyar otros aspectos educativos para lograr la formación integral de los individuos, tomando como base su necesidad esencial: el juego, disposición innata, que le permite evolucionar en su desarrollo psicomotriz, corporal y afectivo.

Si no se posee un espacio adecuado destinado para juegos o el clima no permite las actividades físicas al aire libre, el docente debe valerse diariamente, de oportunidades informales o de actividades planificadas de antemano, que respondan a objetivos claros en la práctica de formas Básicas, destrezas, ejercicios construidos, y juegos para que el niño se ejercite en todos los aspectos.

El área de la Educación Física se orienta hacia el desarrollo de las capacidadesy habilidades instrumentales que perfeccionen las posibilidades de movimiento de los alumnos(as), hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización.

CAPITULO III

LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

4.3. Perfil del profesor de educación física

El perfil es un elemento central en todo diseño, es la integración de conductas finales del egresado en educación, en esta oportunidad del especialista en educación física. Dicha conducta comprende dos áreas: la de Sensibilización, representada por los logros de actitudes requeridas para su desenvolvimiento en el orden individual, social y profesional y de la formación, referida al dominio de funciones, roles o áreas de incumbencia para la actividad profesional.

Considerando, que la educación en Venezuela está cambiando en los distintos niveles y modalidades, el perfil del docente de Educación Física en lo particular y de acuerdo al contexto debe ser:

Modelo de sus alumnos en lo actitudinal, motor e intelectual.

Modelo en su afición hacia el juego, el deporte y el movimiento.

Cultiva la autoestima.

Valora el diálogo, comprende y genera actitudes positivas a la práctica deportiva y del tiempo libre.

Asume una actitud crítica creativa y de interés por el desarrollo de la cultura física.

Es un permanente investigador reflexivo y promotor de saberes psicomotores.

Es un docente con actitud innovadora y de cambio en relación al movimiento.

Respeta el criterio de los niños y jóvenes en relación a los juegos y a su actividad.

Cultiva valores y respeta normas de convivencia.

Sabe ganar y perder.

Tiene apertura y comprensión hacia niños y jóvenes con problemas motrices.

Respeta la integridad física moral y las decisiones de los demás siendo justo y equitativo.

Domina y favorece el desarrollo de los aspectos prácticos de la motricidad y el deporte en sus alumnos.

Diversifica el currículo en los diferentes niveles y maneja estrategias para el logro de competencias motrices.

Aplica conocimientos básicos de primeros auxilios en su práctica educativa.

Elabora y utiliza instrumentos para la evaluación cualitativa y cuantitativa, propias de la Educación Física.

Encuentra su propia manera de facilitar actividades en base a sus habilidades personales.

Diagnostica, plantea y sugiere alternativas de solución en problemas de índole deportivo, recreativo, educativo y de rehabilitación física y social.

Maneja técnicas e instrumentos de campo que le permitan recoger, analizar, sistematizar e interpretar información sobre la Educación Física y áreas afines.ϖ Sabe observar y analizar las actividades motrices de los niños y jóvenes.

4.4. Aprendizaje en educación física.

Consiste en aplicar una teoría psicológica para fundamentar planteamientos de la teoría y práctica educativa no permite satisfacer la explicación de la naturaleza del alumno como constructor de su propio aprendizaje en el contexto de la educación escolar. Por el contrario, la concepción constructivista del proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física que se pretende exponer aquí parte de la toma en consideración de la naturaleza y funciones de la educación escolar y de las características propias y específicas de las actividades escolares de enseñanza-aprendizaje. Y que no es otra que suponer que la escuela es promotora o facilitadora del desarrollo personal y social y que el alumno, a través de actividades que se lo permitan, es el actor principal en la medida en que va asumiendo, progresivamente, responsabilidades en las tomas de decisiones en las que el profesor le va dejando participar.

La naturaleza social del aprendizaje es una de las principales características del constructivismo, pero también lo es de la Educación Física. Esta naturaleza social tiene dos implicaciones: por un lado, la importancia del contexto y del medio en el aprendizaje del alumno; por otro lado,

cuántas más intensas sean las interacciones de los alumnos más fácilmente el aprendizaje resultará duradero y eficaz.

En Educación Física, los alumnos no actúan solos. Y es que el patio se constituye en un excelente medio en el que los alumnos interactúan con las condiciones físicas (infraestructuras), el contenido, el material y los compañeros o el profesor. En este espacio de interacción los alumnos deben aprender a convivir y a manejarse.

3.3. Tareas docentes en el proceso 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 computacionales, en su vida universitaria o superior técnica.

Un niño en la escuela aprende una serie de saberes que están concentrados en varios ámbitos; el funcional que vigoriza las capacidades corporales y las reacciones fisiológicas del organismo; el psicomotriz, encargado de enfatizar el ajuste -postural, perceptivo y motriz- en los niños y con ello mejorar la coordinación motriz general; el ludo motriz, ámbito que canaliza el interés lúdico y el deseo de medirse ante otros y consigo mismo; la expresión, que anima las distintas manifestaciones que se tienen por el movimiento -danza, teatro, actividades al aire libre; y la iniciación deportiva y deporte educativo que tienen como meta depurar las habilidades motrices básicas y, en última instancia, mejorar la prestancia física de quienes gustan del deporte. Los saberes de nuestra especialidad incluyen, como podemos observar, al juego, la expresión corporal, la recreación y al deporte entre otros, y es justamente éste último que debe tener una transformación pedagógica y junto con la educación física distinguir sus límites y los vínculos para centrar las posibilidades formativas dirigidas a la canalización de expectativas e intereses de los alumnos.

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. 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).

Cuando la enseñanza se fundamenta en el papel activo, en la búsqueda y resolución de problemas motores, se abona el sentimiento de ser competente, se anima la autorrealización y el reconocimiento de sí.

El deporte fortalece el quehacer formativo cuando muestra por un lado las bondades del aprendizaje de habilidades cerradas; en este caso lanzar, atrapar y golpear, pero también cuando el alumno aprende una serie de valores, canaliza sus ímpetus, desarrolla el juego limpio, conoce sus limitaciones, promueve la solidaridad, se preocupa por aprender el reglamento y obtener de él la mayor ventaja posible.

La intervención docente dentro de la sesión de educación física incorpora propósitos que van más allá de jugar o botar un balón, y junto con los contenidos socialmente validos dimensiona pedagógicamente al deporte escolar de tal manera que la práctica de éste y los desempeños motrices de niños y jóvenes se caracterice porque:

Impulsa la cooperación: Busca que el alumno sea capaz de dar y recibir ayuda, a fin de alcanzar objetivos comunes entre sus compañeros, incluir en vez de excluir. Por ejemplo, en el desarrollo de un juego motor - balonmano- el docente modifica una regla, a fin de que la anotación sólo sea válida si y solo si la realiza una mujer.

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.

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.

Reconoce la competencia motriz: Ofrece la posibilidad de aprender a partir de sus propias capacidades y ponerlas al servicio de sí mismo. Por ejemplo, al realizar un circuito motor, para desarrollar el patrón de lanzar, el niño, una vez que reconoce su predominio motor (lateralidad), identifica y descubre que la manera más rápida y exitosa de realizar cada lanzamiento es utilizando ambas manos.

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".

CAPITULO IV
HABILIDADES ABIERTAS Y CERRADAS

Los profesores de educación física, son estudiosos de la motricidad de sus alumnos. Su saber implica conocer los desempeños de los alumnos a partir de su desarrollo corporal y motriz, enseña diversas formas de **habilidades abiertas**, como puede ser controlar una pelota -balón; Por ejemplo, hacer rebotar un balón, conducir el balón tocándolo con el pie, es sólo un patrón básico de movimiento, participar en actividades que lo incluyan, que 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; que se deben estimular desde diferentes formas de realizarlo, esto permite a los niños adquirir una base motriz sólida que les permita incorporar nuevas formas de movimiento, otros patrones básicos y con ellos nuevos desempeños motores. También enseña formas variadas de **habilidades cerradas**, cuyos aprendizajes se desarrollan a partir de la consolidación de los patrones de movimiento, lo cual implica conocer adecuadamente cada movimiento especializado; es aquí donde debe dedicarle tiempo el profesor para que el alumno alcance niveles de dominio y control de sus acciones motrices, jugando claro está. Pero... ¿cuáles son las habilidades abiertas o cerradas? Este tipo de habilidades se diferencian entre sí de acuerdo a las condiciones ambientales en las que se realiza la acción.

Las habilidades abiertas, por su parte, son aquellas que pueden llevarse a cabo en condiciones ambientales cambiantes. Esto es lo que Parlebás dio en llamar los ambientes "inciertos" y que por una mala traducción se le denominó como el elemento "incertidumbre", lo cual tan solo quiere decir que las condiciones varían durante la ejecución de una habilidad.

Un ejemplo de habilidad abierta se encuentra cuando un niño patea un balón hacia la portería durante un partido de fútbol, o realiza un tiro a la canasta durante un partido de básquetbol.

El sitio desde el cual realiza una de estas habilidades nunca es el mismo, el balón está en juego y cada tiro se efectúa metros o centímetros más atrás o más adelante; más a la derecha o a la izquierda; con una defensa delante, con dos, o tirando sin obstáculo entre él y la portería, o entre él y la canasta. Aquí se está hablando de una habilidad abierta puesto que las condiciones en

que se lleva a cabo la acción, varían en cada ejecución, y por lo cual, el ejecutante debe ajustar su propia acción a cada situación.

En estos casos, la naturaleza de la habilidad abierta, obliga al profesor a enseñar el tiro a la portería, o a la canasta, desde distintos ángulos, a diferentes velocidades, con recepción desde distintas alturas y en diversas posiciones. Es decir, debe varias las condiciones de la práctica, puesto que ésta jamás se ejecutará en un juego, de idéntica forma como la que se realiza en un entrenamiento. En este caso, se reitera, el jugador tiene que adaptar la ejecución de la habilidad a las situaciones cambiantes del medio. Por otro lado, cuando se trata de un tiro libre (de castigo) en básquetbol, se habla de una habilidad cerrada, ya que en este caso las condiciones desde las que se ejecuta el tiro permanecen iguales; se realiza desde el mismo punto y la canasta se sitúa a la misma distancia e idéntica altura, lo que lleva al docente a considerar que se debe practicar la consistencia del lanzamiento, ya que las condiciones en que se realiza siempre son estables. De igual manera, se piensa en una habilidad cerrada cuando un clavadista practica un "tiro" simple al frente desde la plataforma de 10 metros. En este caso se puede considerar que las condiciones en que se ejecuta el clavado pueden ser más o menos parecidas dentro de una competencia: iniciando desde una misma posición, desde un mismo sitio, realizando la misma vuelta, tratando de apretar y soltar los músculos en los mismos momentos y bajo los mismos tiempos con el objeto de afinar lo más posible el clavado y ejecutarlo lo más parecido a un modelo previamente establecido como perfecto. Lo mismo sucede con los saltos en la gimnasia. En todas estas situaciones, se está hablando de habilidades cerradas porque las condiciones no varían, y el modelo que se trata de reproducir es uno solo.

En este caso, el profesor enfocará su estrategia hacia la ejecución repetida del modelo planeado y el objetivo será acercarse lo más posible hacia la perfección del modelo, a fin de alcanzar eficacia en la acción. La profesora norteamericana Judith Rink, clasifica a las habilidades motrices en: cerradas; cerradas en ambientes diferentes; y habilidades abiertas.
Las habilidades son definidas por las variables o cambios en el medio ambiente.

Habilidades cerradas

Las condiciones ambientales que rodean a la habilidad, permanecen iguales durante la ejecución.
Servicio en el tenis

Servicio en el volibol

Tiro libre en el básquetbol

Saltos gimnásticos

HABILIDADES CERRADAS EN AMBIENTES DISTINTOS

Las condiciones ambientales que rodean a la habilidad, permanecen iguales durante la ejecución, pero al ejecutante se le puede solicitar su realización en diferentes ambientes.

- Arquería
- Golf
- Boliche por parejas
- Raquetazo de tenis
- Drible en el futbol

HABILIDADES ABIERTAS

La habilidad es ejecutada en un ambiente cambiante.

- Tiro al aro de basquetbol durante el juego
- Tiro al arco de futbol durante el juego
- Tiro de "mate" en voleibol, durante el juego

Hay habilidades en donde se toman en cuenta los aspectos musculares (amplitud de la extensión muscular); algunas en donde entran en juego aspectos temporales del movimiento (el tiempo en que se llevan a cabo); otras más en las que juegan un papel importante los aspectos ambientales (contexto en el que se ejecuta el movimiento); y una última clasificación en donde se prioriza el aspecto funcional (el propósito del movimiento). Por su importancia, se reproduce a continuación la tabla que presenta el Doctor Gallahue, en donde se halla inserta la clasificación de las habilidades abiertas y cerradas.

4.1. Habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas, son aquellos actos motores realizados de modo natural y que sostiene el resto de acciones motrices que el ser humano desarrolle.

Se trata, por consiguiente, en la capacidad de movimiento humano, desarrollada como producto de un proceso de aprendizaje motor. Sirven de base para posteriores acciones motrices más complejas, como los desplazamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones.

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:

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, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

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. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, si que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

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. 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:

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

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.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, ello, en conjunto determina la condición física de un individuo.

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. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

A. **La capacidad de acoplamiento o sincronización:** Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

B. **La capacidad de orientación:** Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

C. **La capacidad de diferenciación:** Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

D. **La capacidad de equilibrio:** Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

E. **La capacidad de adaptación**: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

F. **La capacidad rítmica (Ritmo):** Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

G. **La capacidad de reacción:** Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la actividad motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico.

El trabajo a desarrollar la corporalidad humana, se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: **condicionales, intermedias y coordinativas**; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son:

Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo. **Fuerza:** capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado.

Habilidades motrices o capacidades coordinativas

Algunos autores han tratado de definir las capacidades coordinativas y lo han denominado "habilidades motrices".

4.2. Características de las actividades motrices

Son comunes a todos los individuos.

Haber permitido la supervivencia del ser humano.

Ser fundamento de posteriores aprendizajes motrices.

Según Godfrey y Kephart, los movimientos básicos se agrupan en dos categorías (Sánchez Bañuelos, 1986):

Movimientos que impliquen fundamentalmente el manejo del propio cuerpo. Se encuentran en tareas de locomoción (andar, correr, etc.) tareas relacionadas con el equilibrio postural básico (estar de pie o sentado).

Movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos, como sucede en tareas manipulativas (lanzar, recepcionar, golpear, etc.).

Algunos autores consideran que las Habilidades Motrices, se engloban en tres apartados o áreas concretas

Habilidades Locomotrices: Se caracteriza por el desplazamiento. Entre ellas tenemos: andar, trotar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, trepar, etc.

Habilidades No locomotrices: Se caracteriza por el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Siendo: balanceos, giros, retorcerse, colgarse, etc.

Habilidades de Proyección/percepción: Caracterizado por impulsar, manipular y recepcionar móviles y objetos, mediante: lanzar, atrapar, recepcionar, batear, patear, etc.

Los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones constituyen las habilidades motrices básicas en el área de la coordinación Dinámica.

CONCLUSIONES

PRIMERA. La educación física es una parte de la formación del ser humano que tiende al mejoramiento integral de la mente, cuerpo y espíritu. Es así que tendremos los mejores resultados de los alumnos.

SEGUNDA. No obstante, debemos tener en cuenta que existen limitaciones en cuanto al contexto de la propia asignatura, y no necesariamente en cuanto a la metodología a emplear. Si logramos crear un marco de referencia adecuado, obtendremos una información concreta para abordar la calidad educativa necesaria.

TERCERA. Las estrategias aplicadas a cada realidad deportiva, son una oportunidad y un punto de partida para dibujar nuevas estrategias sobre el sector del deporte, el cual está en constante evolución y tiene una enorme y demostrada capacidad para transformar la sociedad.

RECOMENDACIONES

Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano a través de la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.

Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional

REFERENCIAS CITADAS

USERO MARTÍN, F, Y RUBIO PLÁ, A. (1996): *Rugby*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

BARBERO J.C. Y OTROS (2000). “La enseñanza individualizada y los juegos y deportes alternativos en Educación Física”. Unidad didáctica: “Aprendo Shutleball a mi ritmo”.

BLÁQUEZ, D. (2003). *Evaluar la Ecuación Física.* Inde.