

# **La educación física el deporte y la recreación**

**Conceptos, dinámicas recreacionales y  
métodos de enseñanza**

**Diego Santiago Andrade Naranjo**

---

**Publicaciones científicas  
Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE**

## **Créditos**

### **La educación física el deporte y la recreación**

#### **Conceptos, dinámicas recreacionales y métodos de enseñanza**

Diego Santiago Andrade Naranjo

#### **ISBN:**

978-9942-765-06-2

#### **Pares revisión científica:**

Tanger Rivas

Ligia García Cobo

#### **Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE**

Crnl. Ramiro Pazmiño (Rector)

#### **Publicación autorizada por:**

**Comisión Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE**

#### **Edición y producción:**

David Andrade Aguirre

daa06@yahoo.es

#### **Diseño:**

David Cabrera Reinoso

thedavox@gmail.com

**Derechos reservados.** Se prohíbe la reproducción de esta obra por cualquier medio impreso, reprográfico o electrónico.

El contenido, uso de fotografías, gráficos, cuadros, tablas y referencias es de exclusiva responsabilidad del autor.

#### **Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE**

Av. General Rumiñahui s/n, Sangolquí, Ecuador

[www.espe.edu.ec](http://www.espe.edu.ec)

**Los derechos de esta edición electrónica son de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE,** para consulta de profesores y estudiantes de la

<b>Indice</b>	<b>Pag.</b>
<b>Introducción</b>	<b>5</b>
<b>Capítulo I</b> <b>Fundamentos conceptuales</b>	<b>9</b>
<b>Capítulo II</b> <b>Términos empleados en el área curricular de la educación física</b>	<b>23</b>
<b>Capítulo III</b> <b>La educación física en la formación integral del estudiante</b>	<b>39</b>
<b>Capítulo IV</b> <b>Principales actividades físicas orientadas en el campo educativo</b>	<b>53</b>
<b>Capítulo V</b> <b>El proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física en la academia</b>	<b>77</b>
<b>Capítulo VI</b> <b>La orientación deportiva</b>	<b>103</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>117</b>
<b>Acerca del autor</b>	

## INDICE DE FIGURAS

	<b>Pág</b>
Figura Número 1. Gestión deportiva	22
Figura Número 2. Las competencias en educación	31
Figura Número 3. Dimensiones. La cultura física como fundamento de la formación integral del ser humano	41
Figura Número 4. La pedagogía crítica en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física	49
Figura Número 5. Categorías de pruebas de pista y de campo en el atletismo	55
Figura Número 6. Planificación de las sesiones de educación física en el proceso de enseñanza-aprendizaje	80

## INDICE DE TABLAS

	<b>Pág</b>
Tabla Número 1. Contenidos curriculares para el desarrollo de ejercicios preparatorios en educación física	85
Tabla Número 2. Contenidos curriculares para el desarrollo de la gimnasia educativa	86
Tabla Número 3. Contenidos curriculares para el desarrollo de los juegos y deportes	87
Tabla Número 4. Contenidos curriculares para la higiene en educación física	87
Tabla Número 5. Planificación de una clase práctica de atletismo: salto alto, estilo californiano	90
Tabla Número 6. Planificación de una clase práctica de atletismo: lanzamiento a distancia	93
Tabla número 7. Planificación de una clase práctica de gimnasia	96
Tabla número 8. Planificación de una clase práctica de recreación	98
Tabla número 9. Planificación de una clase práctica de baloncesto	100

## Introducción

Actualmente como consecuencia de la globalización y la sociedad del conocimiento, se han gestado transformaciones en el modelo educativo que fundamenta los procesos de enseñanza- aprendizaje en los diversos niveles de educación. Como muestra de esta situación, destaca que el modelo tradicional caracterizado por el cognitivismo y lo memorístico, donde los estudiantes presentaban un rol pasivo y el profesor cumplía una función clave para desarrollar un proceso de enseñanza basado en la explicación clara y precisa de un conjunto de conocimientos, que debían ser aprendidos por los alumnos, ha sido sustituido por un nuevo modelo educativo basado en competencias, el cual promueve la participación activa del estudiante en el proceso de enseñanza-aprendizaje, la construcción de conocimiento en el aula, y la formación profesional integral. El docente pasa a ocupar el rol de orientador del proceso educativo.

En este escenario, la educación física como una asignatura obligatoria incluida en los currículum que sustentan la formación profesional, ha comenzado a concebirse desde una postura integral e interdisciplinaria, en vista que trasciende los aspectos educativos relacionados únicamente con la capacidad física y el deporte, para abarcar otros componentes vinculados con la alimentación sana, salud, recreación, juegos tradicionales y la formación de algunos valores como la ética, responsabilidad, disciplina, respeto y autonomía que contribuyen con una formación integral del individuo y con el desarrollo de una cultura que promueve la práctica de una actividad física para toda la vida.

Sobre la base de lo expuesto, se evidencia el papel del docente de educación física como orientador del proceso de enseñanza-aprendizaje, el cual se concibe como un profesional y especialista de alto nivel en su campo disciplinario, que además de la docencia desarrolla funciones de extensión e investigación, encauzadas hacia la generación de conocimiento científico pertinente para dar respuesta a las necesidades de la sociedad en este campo.

Atendiendo a los argumentos expuestos, el autor se ha propuesto la elaboración del presente libro con el cual se espera facilitar la formación docente en educación física, en lo que respecta a la aplicación del modelo educativo por competencias en este campo del saber, lo cual como se afirmó en párrafos anteriores contribuye de manera determinante con la formación integral del individuo, pues la ejecución de una

práctica física durante toda la vida es parte fundamental de la calidad de vida y bienestar de los individuos que conforman una sociedad.

Desde esta perspectiva, el texto se ha estructurado en cinco capítulos lógicamente articulados, los cuales se han organizado en los siguientes términos:

En el Capítulo I titulado **Fundamentos conceptuales**, se expone una revisión exhaustiva de los principales términos empleados en el campo de la educación física, los cuales son manejados por el docente al momento de orientar las sesiones de clase, pues muestran los distintos aspectos que abarca la disciplina, así como la necesidad de comenzar a desarrollar en los distintos niveles educativos, una educación física con criterios de calidad.

En el Capítulo II titulado **Términos empleados en el área curricular de educación física**, se presentan los principales conceptos empleados por el docente para la orientación del currículo bajo el modelo por competencias en el campo de la educación física, incluyendo las diversas estrategias pedagógicas y didácticas que se pueden utilizar para favorecer la enseñanza-aprendizaje de las actividades lúdicas y, el desarrollo de una cultura física para toda la vida.

En el Capítulo III titulado **La educación física en la formación integral del estudiante**, se aborda esta disciplina desde una posición integral e interdisciplinaria, la cual reporta importantes beneficios para la salud del individuo, así como para su convivencia en sociedad. Se destaca la importancia de la actividad docente en la orientación de las sesiones de clases, para aplicar estrategias de intervención curricular oportunas en función de las necesidades de los estudiantes, sus motivaciones, conocimientos previos y recursos disponibles.

En el Capítulo IV titulado **Principales actividades físicas orientadas en el campo educativo**, se exponen las principales actividades físicas que pueden desarrollarse en el campo educativo para promover la formación integral del estudiante. También se precisan algunas actividades deportivas ejecutadas con fines recreativos, destacando su importancia para el alcance de un nivel de vida saludable y, al mismo tiempo se analizan los aspectos clave que deben considerarse para mantener una higiene deportiva adecuada.

En el Capítulo V titulado **El proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física en la academia**, se precisan el conjunto de actividades que promueven un proceso de enseñanza-aprendizaje significativo de la educación física a nivel universitario, destacan el papel del

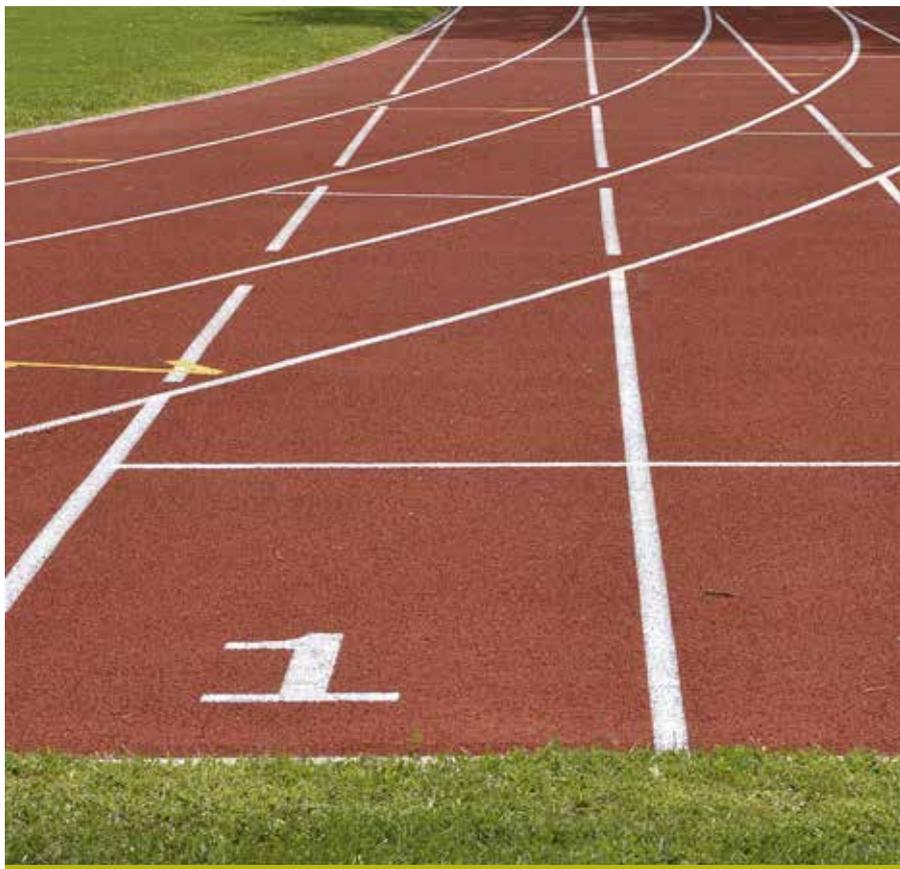
docente en el diseño y formulación de estrategias pertinentes para promover la formación de profesionales integrales en este campo del saber.

En el capítulo VI titulado **La orientación deportiva**, se hace referencia a esta práctica como una actividad físico-deportiva, que promueve el desarrollo de competencias motrices, físicas y cognitivas a partir del contacto que establece el atleta con la naturaleza.

Finalmente, a juicio del autor no existen lineamientos curriculares estandarizados y unívocos para la enseñanza-aprendizaje de una educación física de calidad e inclusiva, que promueva la participación de los alumnos en el desarrollo de las actividades teórico-prácticas, sin discriminación de raza, edad, sexo y condición física. No obstante, cabe enfatizar que el *currículum* debe ser flexible y abierto para adaptarse a las necesidades y motivaciones de los estudiantes, fomentar su participación en su proceso de enseñanza-aprendizaje y, cumplir con las necesidades de formación profesional que demandan las sociedades del conocimiento. Por tanto, no cabe duda que una educación física de calidad e inclusiva, contribuye de manera amplia con el desarrollo económico y social. En esta dirección, el autor espera aportar algunas orientaciones fundamentales para la formación de un docente integral y competente para promover una enseñanza-aprendizaje de la educación física basada en la calidad e inclusión social.

ESPACIO EN BLANCO

# Capítulo I



## FUNDAMENTOS CONCEPTUALES

## ESPACIO EN BLANCO

En este capítulo, se presentan los principales términos relacionados con la educación física. A tal fin, se parte de la nueva concepción de la educación fundamentada en los planteamientos de la UNESCO (1998), la cual constituye el sustento para el abordaje de la educación física desde una perspectiva integral e interdisciplinaria, que abarca además de los aspectos relacionados con la actividad, cultura y capacidad física, los relacionados con la salud, recreación, ocio, la administración y gestión deportiva, entre otros conceptos.

## **Educación**

Se entiende como un proceso sistemático y progresivo orientado hacia la formación integral del individuo, considerando los saberes educativos: “Saber Ser”, “Saber Hacer”, “Saber Convivir”, “Saber Empezar”, entre otros. En el marco de este proceso formativo, el individuo adquiere las competencias, capacidades y habilidades para la gestión del conocimiento, la resolución de problemas y la articulación entre la teoría y la práctica.

A través de la educación, se encaminan acciones para que el individuo adquiera una formación integral, reflejada tanto en las competencias alcanzadas para la construcción y socialización del conocimiento, como en la conciencia cultural y conductual que desarrolla para vivir en sociedad. Sobre este aspecto, la UNESCO (1998) en la Conferencia Mundial sobre Educación Superior, manifiesta que:

En los albores del nuevo siglo, se observa una demanda de educación superior sin precedentes, acompañada de una gran diversificación de la misma, y una mayor toma de conciencia de la importancia fundamental que este tipo de educación reviste para el desarrollo sociocultural y económico y para la construcción del futuro, de cara al cual las nuevas generaciones deberán estar preparadas con nuevas competencias y nuevos conocimientos e ideales (p.1).

En esta orientación, Delors (1996), apunta que para cumplir con la función de formación profesional, la educación debe estructurarse en torno a cuatro aprendizajes fundamentales, los cuales se configuran para cada individuo como los pilares del conocimiento, pues se enfatiza en aprender a conocer, es decir, adquirir los instrumentos de la comprensión; aprender a hacer, para poder influir sobre el propio entorno; aprender a vivir juntos, para participar y cooperar con los demás en todas las actividades humanas; por

ultimo, aprender a ser, un proceso fundamental que recoge elementos de los tres anteriores (p. 1).

En función del argumento expuesto, se deduce que los aprendizajes mencionados (conocer, hacer, vivir juntos y ser), se articulan e integran progresivamente a través de la educación para contribuir con la formación integral del individuo. Por tanto, el concepto de formación se configura como el principio más adecuado para evaluar las actividades pedagógicas, pues como lo manifiestan Florez & Vivas (2007), los modelos, las prácticas, las estrategias pedagógicas y didácticas empleadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, resultaran pertinentes en la medida que contribuyan con la formación integral del estudiante.

De este modo, a partir de la incorporación del concepto “formación” como fundamento del proceso educativo, Florez & Vivas (2007) reconocen que los individuos se desarrollan, forman y humanizan como consecuencia de un proceso enriquecedor generado al interior del sujeto, “como un despliegue libre y expresivo que se va forjando desde el interior, en el cultivo de la razón y la sensibilidad, en contacto con la cultura propia y universal, con la filosofía, las ciencias, el arte y el lenguaje” (p. 167).

Considerando los argumentos expuestos, se puede afirmar que actualmente la educación se concibe como un proceso integral que abarca además de las dimensiones cognitivas, las de carácter social y cultural que contribuyen con el desarrollo integral del ser humano. De allí, que los procesos educativos desde hace algunas décadas, han comenzado a promover reformas profundas en los modelos educativos tradicionales, induciendo a la incorporación de nuevos modelos educativos que apunten hacia la formación integral del ser humano, como el modelo educativo basado en competencias.

### **Educación física**

De acuerdo con la UNESCO (2015a), la educación física se entiende como una experiencia de enseñanza-aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo que orienta la educación en todos sus niveles (primaria, secundaria y universitaria). En esta dirección, la educación física se configura como el punto de partida de un proceso formativo integral del individuo para toda la vida, el cual se fundamenta en el desarrollo de actividades físicas y deportivas.

Desde esta perspectiva, la educación física comprende todas las actividades físicas ejecutadas dentro y fuera de la institución educativa donde se realiza el proceso de enseñanza-aprendizaje, las cuales se direccionan

hacia el desarrollo de competencias, habilidades psicomotrices, aptitudes sociales y emocionales que contribuyen con una formación integral y armónica del individuo, estimulando positivamente el desarrollo de sus capacidades físicas. De este modo, el resultado de una educación física de calidad se encuentra en un individuo físicamente alfabetizado, con aptitudes, competencias, confianza y entendimiento para el desarrollo de la actividad física a lo largo de la vida (UNESCO 2015a).

### **Educación deportiva:**

Se orienta hacia la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos teórico-prácticos de las actividades deportivas. En estos términos, comprende la preparación física del individuo para la ejecución de la práctica deportiva y por ende, implica la utilización de algunos aspectos relacionados con el deporte como la iniciación y el entrenamiento deportivo, el juego con fines deportivos, la competición deportiva, entre otros.

### **Pedagogía deportiva**

Es una ciencia que estudia las relaciones establecidas entre las actividades físicas desarrolladas en las instituciones educativas y la educación; a partir de las cuales se formulan las bases teóricas que orientan la práctica educativa del deporte escolar, como medio determinante para el desarrollo integral del individuo.

### **Objeto de estudio de la pedagogía deportiva**

La pedagogía deportiva, es la disciplina que estudia los aspectos relacionados con los efectos deseables de las actividades físicas escolares en el desarrollo y organización de la vida humana; la evaluación e incidencia del deporte escolar en la formación integral del individuo; la consideración de las características individuales (edad, sexo, aptitudes, intereses) en la organización, planificación y ejecución de las actividades físicas escolares; la influencia de las condiciones generales, institucionales, culturales y sociales del contexto en el desarrollo de una práctica deportiva pedagógicamente adecuada; entre otros aspectos.

### **Bases pedagógicas de la educación deportiva**

De acuerdo con Olivera (2001) los fundamentos pedagógicos de la educación deportiva se resumen en:

1. La educación deportiva se integra en el marco de la educación física, entendida desde un concepto más amplio e integrador, que permite abordar el individuo como un ser inteligente, interesado en racionalizar sus experiencias vitales, para lo cual promueve el desarrollo de situaciones motrices que conducen a la expresión de las vivencias motoras manifestadas en la autorrealización del individuo.
2. El deporte es una práctica que promueve la actividad física sistemática del individuo, realizada con fines competitivos.
3. La educación deportiva implica sustituir la pedagogía del modelo deportivo de alto rendimiento, centrado en la enseñanza de las técnicas deportivas para su ejecución durante la competencia, por la pedagogía cognitivo constructivista basada en la utilización de métodos de enseñanza-aprendizaje, fundamentados en la exploración, el ensayo y el descubrimiento guiado.
4. Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de los procesos educativos con fines deportivos, el alumno comienza a tomar decisiones en diversas situaciones de competencia, dificultad, complejidad, riesgo y fatiga. Para tal fin, el docente debe crear un clima de confianza, afectividad y respeto hacia las decisiones tomadas por el alumno, lo cual permite la ejecución de la práctica de las actividades físicas con criterios de autonomía.
5. Dentro de la pedagogía deportiva se ubica la pedagogía del fracaso, dado que por la naturaleza y especificidades de la práctica deportiva, se procede a la selección sistemática de los mejores atletas en función del rendimiento alcanzado. A través de una pedagogía del fracaso, se prepara a los estudiantes para el disfrute del éxito, así como para la aceptación del fracaso cuando no se alcanza la victoria.
6. En el contexto de la pedagogía deportiva, el deporte constituye la base para el desarrollo de un proceso pedagógico orientado hacia el fortalecimiento de las relaciones humanas. En estos términos, dentro de la práctica de la pedagogía deportiva se proponen las siguientes equiparaciones: sexual para evitar la separación de niños y niñas, así como las discriminaciones de sexo durante la práctica deportiva; étnica para promover la igualdad de oportunidades en el campo del deporte; cultural para fomentar el desarrollo de procesos de integración social; socio-económica para evitar las injusticias institucionales; así como la de aprendizaje para evitar las discriminaciones entre los alumnos más dotados y los que presentan menos aptitudes motrices y competencias para la ejecución de las actividades deportivas.

7. Desarrollo de una pedagogía deportiva que considere la realidad del contexto, así como las condiciones físicas y necesidades de los alumnos en lo que respecta a la práctica educativa.

### Alfabetización física

Constituye el sustento de la educación física del individuo. Por ende, trasciende los aspectos de un programa formativo, para entenderse como “el resultado de cualquier prestación estructurada de la educación física, que se alcanza más fácilmente si los alumnos encuentran una gama de oportunidades apropiadas en cada etapa y edad” (UNESCO, 2015a, p. 24).

### Deporte

Se define como toda actividad física y mental caracterizada por una actitud de afán competitivo, considerando los reglamentos y normas preestablecidas, constantes y correspondientes a la disciplina deportiva en cuestión, las cuales se orientan hacia la generación de valores morales, cívicos y sociales, así como al desarrollo de fortalezas y habilidades practicadas por el individuo, como un medio de recreación y mejoramiento de la salud.

Siguiendo la propuesta de la UNESCO (2015a), el deporte comprende las actividades físicas que contribuyen con la salud física, bienestar mental e interacción social del individuo, las cuales incluyen el juego, esparcimiento, así como las disciplinas deportivas organizadas, improvisadas o competitivas.

### Valores del deporte:

De acuerdo con el Comité Olímpico (2013), las distintas organizaciones deportivas deben promover el desarrollo de los siguientes valores deportivos: juego limpio, respeto, honradez, amistad y excelencia.

### Funciones del deporte

En líneas generales, el deporte satisface la necesidad de ejercicio físico. Contribuye con el desarrollo de las siguientes funciones:

1. **Autosuperación:** el individuo busca mejorar el rendimiento y las cualidades físicas requeridas para la práctica de la disciplina deportiva.
2. **Hedonística:** a través del deporte se procura el alcance de un placer del cuerpo de tipo sensorial que descende del movimiento físico mismo. Tal placer, se concreta en el movimiento, la respiración profunda e intensa, la distracción, así como la libertad expresiva y armoniosa.

3. **Educativa:** desarrollo la gestualidad del individuo en las etapas infantil y de la pubertad; se promueve la socialización, el trabajo en equipo, así como los procesos de comunicación y las relaciones sociales.
4. **Higiénico-sanitaria:** promueve la salud del cuerpo, en términos somáticos, psíquicos y mentales, lo cual contribuye con el mejoramiento del desempeño de las actividades cotidianas del individuo.
5. **Canalización de la agresividad social:** el deporte se configura como un medio de control social que permite orientar los impulsos conflictivos presentes tanto en el individuo, como en el tejido social en el que éste se desarrolla.
6. **Económica:** el deporte a nivel profesional cumple una función económica relevante tanto para el atleta como para la sociedad en general.

### Ciencia del deporte

Se entiende como la ciencia del hombre en movimiento.

### Deporte escolar

El deporte escolar, se desarrolla dentro de las instituciones educativas de manera sistemática y progresiva, con objetivos de carácter educativo. En este caso, el deporte constituye el medio para alcanzar el fin de contribuir con la formación integral del individuo, lo cual se manifiesta a través de la conformación y consolidación de algunos valores como la ética, el respeto, la autonomía, entre otros.

### Olimpismo

Es una filosofía de la vida, fundamentada en la combinación armónica de las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu. Integra el deporte, la cultura y la formación para fomentar el desarrollo integral del ser humano, lo cual favorece la adopción de un estilo de vida sano caracterizado por la alegría del esfuerzo, así como el respeto por los principios éticos fundamentales universales (Comité Olímpico, 2013, p. 6).

### Objetivo del olimpismo

Seguendo al Comité Olímpico (2013), el objetivo del olimpismo consiste en “poner siempre el deporte al servicio del desarrollo armónico del hombre, con el fin de favorecer el establecimiento de una sociedad pacífica y comprometida con el mantenimiento de la dignidad humana” (p. 1).

## Salud

Desde la postura de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud trasciende el aspecto relacionado con la ausencia de enfermedades, para abarcar de una manera amplia e integradora las distintas dimensiones que contribuyen con el bienestar físico, mental y social del individuo.

## Nutrición deportiva

Abarca la dieta de un deportista, la cual debe ser balanceada, energética y acorde tanto con las condiciones del atleta, como con las exigencias y requerimientos del deporte practicado. En líneas generales, la alimentación de los deportistas se caracteriza por la combinación de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

## Actividad física

Comprende el conjunto de actividades, que contribuyen a una vida saludable en los términos de bienestar físico, mental y social. De acuerdo con la UNESCO (2015a), la actividad física hace referencia a cualquier movimiento corporal del individuo que requiera un gasto de energía. Dentro de estas actividades, además de la educación física y el deporte, se incluye el juego activo, así como las actividades que realiza el individuo cotidianamente.

Desde esta perspectiva, se puede afirmar que la actividad física está presente en casi todos los momentos de la vida del individuo, pues abarca cualquier movimiento que implique una contracción muscular esquelética, generando casi siempre como resultado un gasto energético.

Además, la actividad física se entiende como todo cambio de posición que experimentan los cuerpos en el espacio, con respecto al tiempo y a un punto de referencia, de tal manera que se pone en movimiento todo el cuerpo del individuo, así como los aspectos psíquico, espiritual y emocional de la persona. Tal actividad puede ser realizada de manera planeada y organizada o de forma espontánea e involuntaria.

## Capacidad física

Se encuentra determinada por las condiciones genéticas de cada individuo, las cuales pueden mejorarse a través del entrenamiento o actividades de preparación física.

## Cualidades físicas básicas

Son las capacidades determinantes de la condición física del individuo. Dentro de estas cualidades, se encuentran las motrices como la

resistencia, la fuerza, la velocidad y flexibilidad; las perceptivo-motrices como la coordinación y el equilibrio; así como las resultantes donde se ubica la agilidad.

### Preparación física

Abarca los aspectos relacionados con el mejoramiento de las condiciones físicas del deportista, a partir de la ejecución de un entrenamiento basado en ejercicios sistemáticos y graduales que fomentan la adaptación del organismo para el desarrollo de una actividad física determinada, la cual sustenta la obtención del máximo rendimiento deportivo.

### Preparación física general

Se orienta al desarrollo de las diversas cualidades físicas del deportista como fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, entre otras; las cuales resultan clave para la práctica de cualquier disciplina deportiva. Entre los beneficios de la preparación física general destacan:

- Crear las bases de una cultura física para la ejecución de ejercicios especiales con carácter competitivo.
- Mantenimiento de la capacidad de rendimiento físico exigida para la práctica deportiva.
- Diversificación del entrenamiento.
- Fortalecimiento de los músculos y purificación del sistema cardiovascular del individuo.
- Consolidación del desarrollo físico de los niños y adolescentes.

### Aptitud física

Se define como la capacidad de un individuo para realizar las actividades cotidianas con energía suficiente, sin fatiga excesiva. La aptitud física abarca los siguientes aspectos: **capacidad aeróbica** (potencia aeróbica), **resistencia**, **fuerza** y **poder** del músculo esquelético, **flexibilidad**, **equilibrio**, **velocidad de movimiento**, **tiempo de reacción**, y **composición corporal**.

### Cultura física

Desde la postura de O'Farril (2001), la cultura física se entiende como la ciencia que rige las leyes generales, así como la dirección del desarrollo y perfeccionamiento físico del individuo por medio de la ejecución de ejercicios físicos. A partir de la cultura física, el indivi-

duo logra satisfacer la salud corporal. Entre los componentes de la cultura física destacan: la educación física, la actividad física masiva, la cultura física terapéutica con fines de rehabilitación, la recreación física, el turismo y deporte.

### **Ejercicio físico**

Es una actividad que contribuye con la mejora y mantenimiento de la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. El ejercicio físico se realiza por razones diversas como fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollo de habilidades atléticas, práctica deportiva, cultura física, pérdida de grasa o mantenimiento, actividad recreativa, entre otras.

### **Entrenamiento físico**

Consiste en ejecutar una serie de ejercicios previamente establecidos, para desarrollar un conjunto de habilidades que contribuyen con el mejoramiento de las condiciones físicas del individuo. En la medida que se desarrolla la cultura física, el individuo logra incrementar progresiva y sistemáticamente las ejercitaciones físicas durante un periodo de tiempo específico.

### **El rol del educador físico**

El papel del educador físico en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física, se encuentra en la formación integral del alumno para el desarrollo de una actividad física durante toda la vida. De este modo, el educador físico como facilitador del proceso de enseñanza-aprendizaje, no puede limitar su práctica docente a la transmisión del contenido curricular que orienta la asignatura, sin considerar las necesidades de los alumnos y el contexto educativo, pues el proceso tendrá sentido en la medida que promueva el desarrollo de la actividad lúdica, así como el movimiento físico integral y creativo de los alumnos (Jaramillo, 2003). Por tanto, el educador físico debe implementar estrategias didácticas que trasciendan el nivel de una educación para el deporte, para ubicarse en el plano de una educación que permita la adopción de estilos de vida saludables.

### **Juego**

Se define como un acto voluntario, desinteresado e intrascendente, ejecutado al margen de las actividades habituales desarrolla-

das por el individuo. En estos términos, el juego adopta una configuración estable como una forma de cultura que puede transmitirse y, repetirse en todos los tiempos como parte del desarrollo de la sociedad.

### **Juego deportivo con fines recreativos**

Consiste en la práctica de ejercicios deportivos que han sido reglamentados por las autoridades deportivas respectivas, cuyo objetivo se centra en los aspectos recreativos como por ejemplo el juego de baloncesto, béisbol, fútbol y Volleyball con equipos y en lugares improvisados, sin la fijación anticipada de la duración del partido. En estos casos, los mecanismos para la práctica deportiva están reglamentados, pero no existe una reglamentación de la competición.

### **Juegos pedagógicos recreativos**

Son actividades de carácter recreativo, que no se relacionan directamente con algún deporte, se practican libremente y no se encuentran reglamentadas. En el campo de la educación física, los juegos recreativos pueden orientarse hacia la motivación de los estudiantes para el desarrollo de una actividad física, la integración de los alumnos al grupo, la socialización de los estudiantes, entre otras.

### **Tiempo libre**

Comprende el tiempo que el individuo dispone para el desarrollo de otras actividades distintas a las de carácter laboral, así como de las que implican una obligación.

### **Recreación**

Abarca todas las actividades físicas lúdicas, que un individuo realiza en su tiempo libre con fines de entretenimiento. Las actividades recreativas, constituyen una terapia corporal cuando se desarrollan de manera planificada, para alcanzar un equilibrio entre las destrezas y las capacidades físicas del individuo. Tales actividades, resultan clave para la socialización de los seres humanos, pues contribuyen con el mejoramiento de la salud y por ende, con su bienestar social.

### **Ocio**

Siguiendo a Elizalde y Gomes (2010), el ocio se entiende como el conjunto de relaciones dialógicas que establece voluntariamente

te el individuo con otros campos distintos al laboral como el deporte, la política, la economía, el lenguaje, la salud, el arte, la ciencia y la naturaleza, los cuales se configuran como dimensiones fundamentales que el individuo desarrolla como parte de su vida en sociedad.

De este modo, las manifestaciones culturales configuradas en el marco del ocio se entienden como vivencias del individuo experimentadas en el disfrute de la cultura. Dentro de estas prácticas se ubican algunas actividades como las fiestas, juegos, paseos, viajes, música, teatro, lectura, escultura, pintura, danza, entre otras.

En el caso concreto de las actividades deportivas realizadas durante el tiempo libre cabe destacar que éstas permiten la ocupación voluntaria del individuo, el descanso, la diversión, la formación y participación social, así como la práctica de la capacidad creadora.

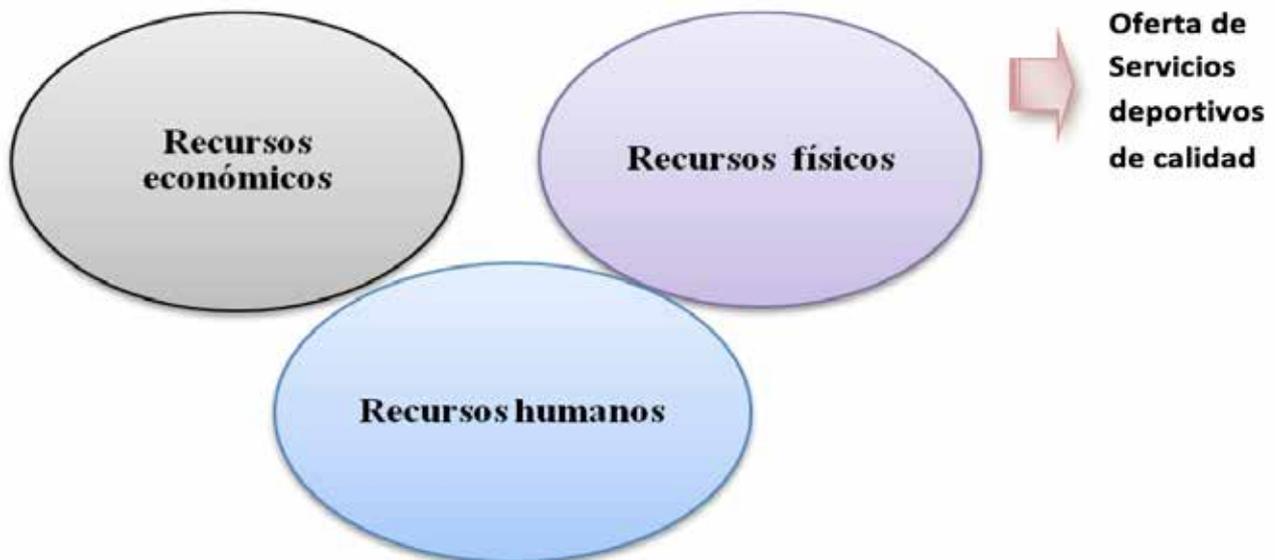
### **Gestión deportiva**

En líneas generales, desde hace algunas décadas la gestión de la calidad ha comenzado a tener un papel estratégico en el desarrollo de las organizaciones, pues a partir de ésta se obtienen las herramientas para planificar, organizar, liderar y evaluar la calidad de los servicios prestados por las organizaciones a través de la aplicación de diferentes normas, requisitos o indicadores (Millán, citado por Egaña, 2016).

Esta concepción de la gestión, puede aplicarse al caso de los servicios deportivos y, concretamente al servicio competitivo prestado por las organizaciones deportivas, pues a partir de los principios de la gestión se tienen las bases para dirigir organizadamente la oferta de un servicio del cual en algunos casos, no se tiene referencia de su comportamiento en el mercado (Egaña, 2016, p. 24).

Por tanto, la gestión deportiva se orienta a optimizar el uso de los recursos económicos, físicos y humanos que dispone la organización deportiva, para ofrecer servicios deportivos de calidad, lo cual implica el diseño y ejecución de programas de actividad física adecuados y pertinentes que satisfagan las necesidades de la población y en consecuencia, conlleven a una óptima satisfacción de los clientes y consumidores de los servicios deportivos (Ver Figura Número 1).

Figura 1. Gestión deportiva.



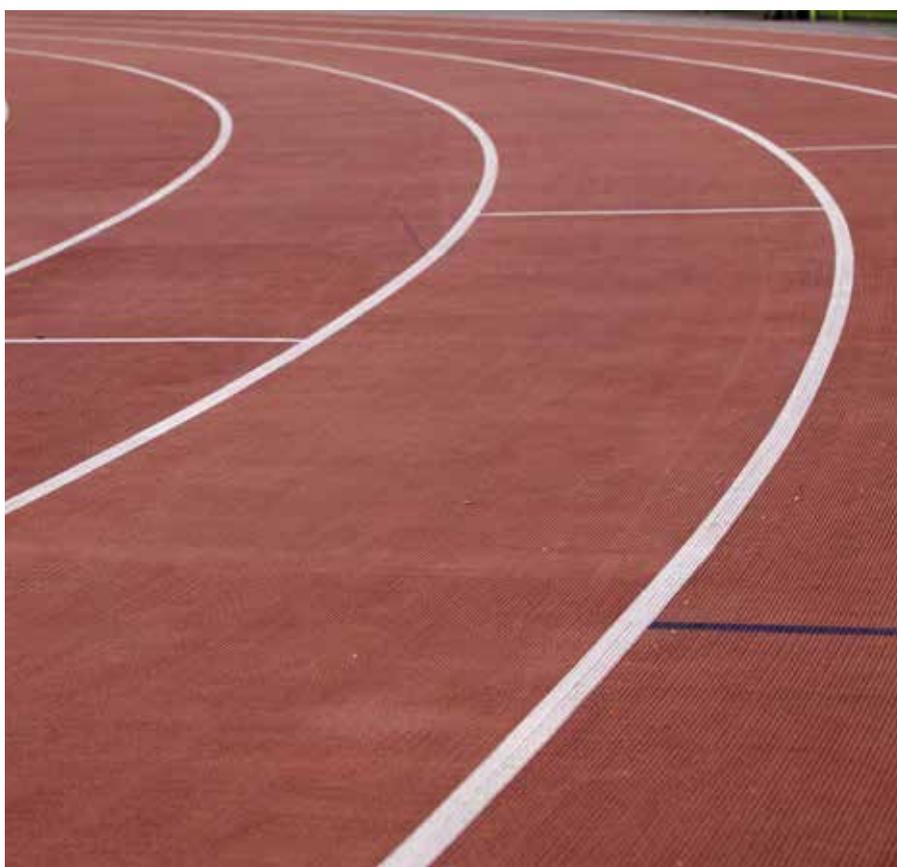
Fuente: elaboración propia.

## Administración deportiva

De acuerdo con Acosta (2005), la administración deportiva implica el cumplimiento de un conjunto de actividades que contribuyen con la calidad del servicio deportivo, las cuales se resumen en:

- a. Formulación e implementación de un plan de actividades.
- b. Establecimiento de la estructura de la organización deportiva, los departamentos, secciones o unidades indispensables para poner en práctica los planes aprobados por la organización.
- c. Resolución de los problemas internos de la organización vinculados con las fuerzas y debilidades inherentes al deporte mismo, sus empleados, clubes, ligas, equipos nacionales, miembros y demás situaciones que surjan dentro de la organización.
- d. Hacer frente a los factores externos que puedan limitar el desarrollo de las actividades de la organización, como el calendario de otros deportes, la actitud de los patrocinadores en relación con dichos deportes, el contexto social y el apoyo político.
- e. Controlar la organización.
- f. Tomar decisiones.
- g. Mejorar la comunicación y realizar actividades de promoción de la organización, desarrollar relaciones públicas.
- h. Trabajar con los medios de comunicación para publicitar la organización.

## Capítulo II



# TÉRMINOS EMPLEADOS EN EL ÁREA CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

ESPACIO EN BLANCO

En esta sección se exponen los principales términos utilizados para la formulación y orientación del currículo en el campo de la educación física, enfatizando en los aspectos relacionados con el modelo educativo por competencias, así como en los estilos de enseñanza que fundamentan las estrategias pedagógicas y didácticas empleadas para la planificación y desarrollo de las actividades curriculares en los distintos niveles educativos.

### **Aprendizaje**

El aprendizaje es un proceso que conduce a la adopción de una nueva conducta fundamentada en el desarrollo de un conjunto de actividades y experiencias previas, que permiten al estudiante adquirir un conjunto de competencias consideradas clave para su formación integral.

### **Enseñanza-aprendizaje**

Se configuran como dos aspectos complementarios de un mismo proceso, cuyo objetivo se encuentra en la formación integral del estudiante. En tal sentido, la efectividad del proceso de enseñanza-aprendizaje se encuentra determinada por:

- a. El consentimiento mutuo de los actores que intervienen en el acto educativo (profesor y estudiantes).
- b. Motivación y aceptación positiva del estudiante para participar directamente en su proceso de enseñanza-aprendizaje.
- c. Negociación entre el docente y los estudiantes en cuanto a las estrategias de enseñanza-aprendizaje y los métodos de evaluación.
- d. Compromiso entre el profesor y los estudiantes de cumplir el acuerdo.

### **Estrategias de enseñanza**

Se utilizan para facilitar el aprendizaje, fomentando en los estudiantes el procesamiento de los contenidos curriculares a través de procesos reflexivos, críticos e interpretativos orientados al descubrimiento del conocimiento.

### **Estrategias de aprendizaje**

Se emplean durante el acto educativo, para promover en los estudiantes el desarrollo de competencias que conduzcan al reconocimiento de la nueva información, su asimilación, organización e interpretación

y, vinculación con los conocimientos previos, lo cual contribuye con la creación de las bases para la construcción de nuevo conocimiento.

## **Didáctica**

Es un área de la pedagogía orientada al estudio del saber, la cual contribuye con el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, a través de la aplicación de un conjunto de instrumentos teóricos y prácticos que fundamentan la investigación educativa, así como la formación integral del estudiante.

### **Objeto de estudio de la didáctica**

En líneas generales el objeto de estudio de la didáctica se orienta hacia:

- a. La enseñanza: entendida como una actividad intencional del acto didáctico que tiene por objetivo dirigir con criterios de pertinencia el proceso de aprendizaje.
- b. El aprendizaje: concebido como un proceso encauzado hacia la construcción de conocimiento por parte del sujeto que aprende
- c. La instrucción: definida como un proceso concreto centrado en la adquisición de conocimientos y habilidades.
- d. La formación: encaminada a partir del desarrollo de un proceso de enseñanza-aprendizaje intencionado, orientado hacia el crecimiento humano para el fortalecimiento de una personalidad fundamentada en los valores de responsabilidad, ética, crítica, y participación, lo cual conduce al desarrollo de la inteligencia emocional, intelectual y social.
- e. La comunicación: referida a la transferencia y difusión de los conocimientos.
- f. Los procesos de enseñanza y aprendizaje: concebidos como parte de un proceso de comunicación intencional, desarrollado durante el acto educativo por medio de la aplicación de un conjunto de estrategias encaminadas hacia el aprendizaje.

### **Estrategias didácticas**

Son prácticas empleadas durante el proceso educativo para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje. La selección de las estrategias didácticas, se realiza en función de los contenidos de aprendizaje, las necesidades y motivaciones de los estudiantes, sus conocimientos previos, así como las competencias que el docente se propone desarrollar.

Las estrategias didácticas abarcan tanto las estrategias de enseñanza como las de aprendizaje.

### Principales estrategias didácticas:

- a. **Exposiciones:** el docente organiza grupos de trabajo para exponer de manera organizada los aspectos fundamentales de una unidad curricular.
- b. **Método de proyectos:** se realiza un proyecto de trabajo para abordar la investigación de un aspecto relacionado con la asignatura que resulte de interés para los estudiantes. Durante el proceso, el docente asesora y evalúa los logros alcanzados por el grupo.
- c. **Aprendizaje basado en problemas:** los estudiantes conforman grupos de trabajo, seleccionan un objeto de estudio y, se proponen resolver un problema asociado con el tema seleccionado. Al finalizar la asignatura, los equipos presentan la solución del problema.
- d. **Panel de discusión:** se aborda la discusión de un tema a través de la conformación de equipos de trabajo. El docente como orientador de la asignatura, selecciona un tema relacionado con la unidad curricular, asesora la búsqueda de la información, promueve la crítica y reflexión durante la discusión y, generalmente interviene como moderador de la actividad.
- e. **Lluvia de ideas:** fomenta la participación de los grupos de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje a través de la recolección de información, la resolución de problemas y, la construcción de conocimiento en el aula.
- f. **Método de preguntas:** a partir de un conjunto de interrogantes se inicia una discusión guiada y el análisis e interpretación de información pertinente a la unidad curricular.
- g. **Otras estrategias pedagógicas:** mapas mentales, mapas conceptuales, esquemas conceptuales, representación visual de los conceptos por medio de fotografías, dibujos, gráficas, etc.
- h.

### Planeación educativa

La planificación resulta un proceso clave para el funcionamiento adecuado de las instituciones educativas, pues el conocimiento de la situación actual, así como de las posibilidades que presenta la institución a futuro, permite planificar las acciones que se deben tomar para el aprovechamiento de los recursos disponibles.

Entre las ventajas de la planificación educativa destacan:

- a. Promueve la utilización óptima de los recursos para encaminar el desarrollo de la institución educativa.
- b. Reduce los niveles de incertidumbre, así como los riesgos que se puedan presentar a futuro para alcanzar las metas educativas propuestas.
- c. Prepara la institución educativa para asumir las acciones correspondientes ante las posibles contingencias que se puedan presentar a futuro.
- d. Aporta las bases para el funcionamiento de la institución educativa a corto mediano y largo plazo.
- e. Contribuye con la toma de decisiones.
- f. Permite el establecimiento de sistemas de control adecuados a las necesidades y características de la institución educativa.
- g. Fomenta el mejoramiento del clima organizacional característico de la institución educativa.

### Planificación curricular

Se entiende como un proceso metódico y sistemático orientado hacia la elaboración de los planes, programas y proyectos preestablecidos dentro del área curricular. Entre las principales características de la planificación curricular destacan:

- a. **Integral:** comprende los procesos elementos y sujetos que participan en el proceso de planificación curricular.
- b. **Participativa:** en el diseño y formulación del plan curricular participan los distintos actores que hacen parte de la praxis educativa como docentes autoridades y estudiantes.
- c. **Orgánica:** es normada e indispensable para el alcance de los objetivos del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- d. **Continua:** es un proceso que se desarrolla durante toda la praxis educativa.
- e. **Flexible:** se pueden incorporar cambios en función de las demandas del contexto y necesidades de los estudiantes.

### Programa

Hace referencia al conjunto de acciones que tienen como finalidad la adecuación y estructuración de los diversos elementos que intervienen en el proceso de enseñanza- aprendizaje, así como las expectativas de logro, los contenidos impartidos, las estrategias didácticas empleadas, las actividades teórico-prácticas, los recursos empleados y la evaluación; los cuales deben formularse con una coherencia metodológica

interna, considerando los intereses, los conocimientos previos de los estudiantes, las necesidades y el contexto, donde se realiza la práctica pedagógica (Rosales, 2002).

### **Proyecto curricular**

Se define como el proyecto que cada institución educativa formula considerando los lineamientos de la legislación educativa vigente en cada país, las necesidades del entorno, los recursos disponibles, así como las condiciones en las que se realizará el acto educativo. Todo proyecto curricular presenta tres propósitos fundamentales:

- a. Adoptar los lineamientos del modelo curricular más adecuado para promover la enseñanza-aprendizaje, en función de las características del contexto que rodea la institución educativa, las necesidades y motivaciones de alumnos y docentes, los recursos de infraestructura, humanos y equipamiento disponibles, entre otros aspectos.
- b. Garantizar la pertinencia y coherencia de la práctica educativa para la formación integral del estudiante.
- c. Promover el mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje a través de la utilización de estrategias didácticas y de evaluación adecuadas.

### **El enfoque educativo de la educación física como producto**

La educación física como producto, ha sido el enfoque predominante en los diseños curriculares aplicados en los distintos niveles educativos, los cuales se han formulado siguiendo los lineamientos del modelo conductista, donde el profesor es el actor que controla el proceso en todas sus dimensiones (normas seguidas, actividades curriculares y evaluación); mientras que los alumnos se limitan al seguimiento de las directrices propuestas por el docente.

### **El enfoque de la educación física como proceso**

Surge como una propuesta alternativa al modelo educativo tradicional, caracterizado básicamente por el desarrollo de competencias, la integración teórico-práctica, la construcción de conocimiento en el aula a partir de los conocimientos previos y de lo experiencial, la aplicación de un diseño curricular abierto y, el protagonista del proceso educativo pasa a ser el alumno, mientras que el profesor comienza a tomar la función de animador u orientador del proceso educativo.

## Competencias en educación:

En la comunidad académica existe un acuerdo generalizado sobre la importancia del término competencias en el campo educativo. Algunos autores como Posada (2004), entienden las competencias como un aprendizaje que hace referencia al “saber hacer” en un contexto determinado.

A juicio de Argudín (2007), las competencias se configuran como el fundamento y el producto final del proceso educativo, donde convergen y se articulan los conocimientos disciplinares, las habilidades genéricas adquiridas por el individuo y la comunicación de las ideas, los cuales contribuyen con el mejoramiento del desempeño del ser humano, el trabajo en equipo, la integración de la teoría y la práctica para la resolución de problemas en un contexto determinado, entre otros aspectos.

Sobre la base de los argumentos expuestos, se deduce que en educación el concepto de competencias se configura de una manera amplia e integradora de los conocimientos, potencialidades, habilidades, destrezas prácticas y acciones desarrolladas por el individuo a través del proceso educativo.

Como se presenta en la Figura Número 2, las competencias en educación se fundamentan en el desarrollo de un proceso de enseñanza-aprendizaje que tiene como basamento los saberes educativos, concretados en el “Saber Conocer” que implica aprender a aprender para aplicar las competencias adquiridas a través de la educación durante toda la vida; el “Saber Hacer” que promueve la generación de competencias en el individuo para actuar y tomar decisiones frente a las diversas situaciones del contexto; el “Saber Convivir” que fomenta el desarrollo de competencias para el desarrollo del individuo en la sociedad y; el “Saber Ser” que promueve el desempeño autónomo del individuo con, ética y responsabilidad. Tales saberes se orientan hacia la formación integral del individuo.

En estos términos, como lo apuntan Irigoyen, Jiménez & Acuña (2011), la formación universitaria tradicional fundamentada en modelos educativos donde el aprendizaje de contenidos resulta el objetivo fundamental de la práctica educativa, se ha replanteado para incluir:

- a. Una nueva concepción de los saberes, pues éstos ya no se configuran como entidades estáticas y reproducibles en función del modelo de saber transmitido por el docente.
- b. La incorporación de las fuentes de conocimiento externas a la institución educativa dentro del currículum que conforman los programas de estudio.

Figura 2. Las competencias en educación.



Fuente: elaboración propia.

- c. La reflexión respecto a la gestión del conocimiento considerando las limitaciones relacionadas con la adquisición, operación y acceso a la tecnología informática, así como la capacidad de acceder y asimilar el saber.

### Currículum de educación física

Siguiendo los planteamientos de la UNESCO (2015a) el currículo en el campo de la educación física, se orienta hacia la promoción del desarrollo de la competencia motriz del alumno, lo cual resulta determinante para estructurar el pensamiento, expresar los sentimientos y enriquecer el proceso de comprensión. Por medio de la competencia y la cooperación, los alumnos asimilan el papel que tienen en la formación integral del individuo algunos aspectos como las reglas, normas, convenciones, valores, criterios de rendimiento, así como el juego limpio, el trabajo en equipo, entre otros.

Como lo afirman Flores y Zamora (2009), en líneas generales los objetivos del currículum en educación física se resumen en:

- a. **Mejoramiento** de la capacidad coordinativa del estudiante.
- b. **Estimulación**, desarrollo y conservación de la condición física.
- c. **Desarrollo** de habilidades motrices.
- d. **Fomento** de la confianza y seguridad del educando.
- e. **Promoción** de la formación para la adopción de hábitos que conduzcan a un estilo de vida saludable.
- f. **Fortalecimiento** de algunos valores y principios como la ética, el trabajo en equipo, la solidaridad, el juego limpio, entre otros.

## **Objetivos curriculares del área de educación física**

Los objetivos curriculares de la educación física se formulan en función de los aprendizajes, capacidades y competencias que el docente pretende desarrollar en los estudiantes durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, los cuales se concretan en el desarrollo de capacidades cognitivas, físico-motrices, afectivas y socio-relacionales.

## **Un enfoque curricular inclusivo de la educación física**

Como una estrategia para la inclusión de los distintos grupos sociales dentro de las actividades planificadas para orientar el currículum en educación física, la UNESCO (2015a) propone los siguientes lineamientos:

- a. Obligatoriedad de la asignatura para los niños y niñas (sin distinción de género), así como para los grupos con discapacidad. En esta orientación, las sesiones de educación física deben impartirse en igualdad de condiciones de cantidad, calidad y contenidos curriculares.
- b. Los contenidos currículos deben ser flexibles, adaptarse a las necesidades, capacidades, motivaciones e intereses de los distintos estudiantes y, permitir la inclusión de los grupos minoritarios.
- c. Cuando dentro de los cursos participan alumnos con alguna discapacidad, el docente para orientar las sesiones de educación física debe considerar en qué medida las instalaciones, los recursos y el material empleado resultan pertinentes para el desarrollo de un proceso de enseñanza-aprendizaje significativo.
- d. Los docentes encargados de orientar la asignatura deben estar calificados y, disponer de las competencias para incorporar los grupos minoritarios en el desarrollo de un proceso de enseñanza-aprendizaje significativo.

## **Competencias básicas del currículum en educación física**

A juicio de Gómez; Díez; y otros (2008), las competencias básicas que fundamentan el currículum en educación física se resumen en:

- a. Competencia para el conocimiento e interacción con el mundo físico: se desarrolla a través de la incorporación de un conjunto de actividades que permitan la percepción, organización y estructuración del cuerpo en el contexto de espacio y tiempo.
- b. La interacción del alumno con el mundo físico, demanda competencias motrices para adaptarse con autonomía a los cambios del entorno, como por ejemplo orientarse en una zona en un momento determinado (localidad, municipio, etc.) en función de una inten-

- cionalidad (ir de compras, salir con los amigos, desarrollar una actividad física, realizar un deporte, etc.).
- c. Considerando los aspectos enunciados, dentro del currículum de educación física se deben fortalecer los conocimientos relacionados con los beneficios de la actividad física sobre la salud, la importancia de las actividades deportivas en la formación integral del ser humano, la alimentación saludable, entre otros; los cuales contribuyen finalmente con el objetivo de la formación integral.
  - d. Competencia social y ciudadana: se intentan favorecer las relaciones socio afectivas de los estudiantes, a través del fomento de su participación en las distintas actividades desarrolladas como parte de la práctica educativa. Para tal fin, se recomienda que las normas instrumentadas en las sesiones de clase, las actividades curriculares, así como las de de evaluación se formulen sobre la base de la participación consensuada entre docente y estudiantes, de manera que ambos actores se encuentren plenamente identificados y motivados para que el docente pueda cumplir el rol de orientador del proceso y, cada estudiante pueda tener un rol protagónico en su proceso de enseñanza-aprendizaje.
  - e. Competencia cultural y artística: se orienta hacia la expresión creativa de ideas, sentimientos, emociones y vivencias de los actores que participan en la práctica educativa a través de la utilización del cuerpo y las actividades lúdicas. Entre las actividades que promueven el desarrollo de esta competencia, se encuentran la práctica de juegos y bailes tradicionales.
  - f. Competencia para el desarrollo de las actividades con autonomía e iniciativa personal: el docente planificará las actividades que sustentan el desarrollo de las unidades curriculares sobre la base del principio de autonomía para la ejecución de las mismas. A tal fin, se pueden incorporar algunas actividades que impliquen la resolución de problemas vinculados con la cultura física y la actividad deportiva en distintos contextos.
  - g. Competencia de aprender a aprender: se orienta al fomento de la participación directa del alumno en su proceso de enseñanza-aprendizaje. Para el desarrollo de esta competencia, se recomienda la implementación de actividades de carácter interdisciplinario, las cuales además de cubrir los aspectos referidos a la capacidad física, abarcan otros aspectos de interés como por ejemplo la discusión crítica sobre los beneficios que reporta la actividad física en

la salud del individuo, la importancia de una dieta balanceada, los aportes del deporte en la formación del individuo, etc.

- h. Competencia para el uso de las tecnologías de información: se orienta al desarrollo de actividades con fundamento teórico, sustentadas en la búsqueda de información en páginas web relacionadas con la educación física y la actividad física. Como un instrumento para el desarrollo de esta competencia, el docente puede proponer algunas actividades orientadas hacia la discusión de la temática abordada como por ejemplo debates, exposiciones en grupo, entre otras.
- i. Competencia comunicativa: se promueve el intercambio comunicativo a través del diálogo, la discusión y crítica reflexiva de los fundamentos desarrollados en cada unidad curricular enfatizando en el manejo del vocabulario característico de la educación física.

### **Estilos de enseñanza en educación física:**

Desde la postura de Delgado (citado por Rando, 2010), en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física, se han empleado estilos de enseñanza con diversas características y especificidades en función del modelo educativo y los objetivos curriculares, los cuales se concretan básicamente en modelos de enseñanza de tipo tradicional, individualizadores, participativos y cognoscitivos.

A juicio del autor, los modelos tradicionales se caracterizan fundamentalmente por el máximo control del profesor sobre el proceso educativo, incluyendo las decisiones relacionadas con las estrategias pedagógicas y didácticas que orientan la enseñanza-aprendizaje. En el campo de la educación física, dentro de los estilos de enseñanza tradicional se encuentran:

- a. Mando directo: fundamentado en el orden y el estilo de la gimnasia tradicional. El docente diseña la actividad que se realizará, las normas a seguir para la ejecución, así como la evaluación de las mismas. Se mantiene un diseño curricular rígido y, el profesor no se incorpora en el desarrollo de las actividades, pues mantiene una posición externa.
- b. Modificación mando directo: sustentado en la ejecución de las actividades propuestas a un ritmo más apropiado en función de sus características, se presenta una ubicación menos rígida, así como un proceso comunicativo más directo entre los alumnos y el docente.

- c. Asignación de tareas: inicialmente se procede a la explicación y/o demostración de la tarea o actividad curricular. Posteriormente, los alumnos ejecutan los ejercicios a su propio ritmo, pues se trata de promover una participación con más propiedad y autonomía en el proceso educativo, adaptando el desarrollo de las actividades a sus posibilidades y necesidades.

En el campo de los estilos individualizadores, Rando (2010) plantea que éstos consideran las diferencias en cuanto a las capacidades físicas, motivaciones y ritmos de aprendizaje de cada estudiante. Dentro de esta categoría se ubican:

- a. El trabajo por grupos de nivel: consiste en el desarrollo de un diagnóstico previo para determinar los niveles considerados necesarios. Posteriormente, el docente conforma un grupo para cada nivel, en el cual se trata el mismo contenido curricular pero en diferentes escalones, pues la información inicial es distinta para cada grupo en cuestión.
- b. Trabajo por grupos de intereses: se desarrollan las actividades siguiendo la metodología del estilo de enseñanza que fundamenta el trabajo por grupos de nivel. No obstante, la diferencia radica en que los grupos se conforman en función de los gustos, motivaciones e intereses de los estudiantes y, el docente presenta un conjunto de contenidos, de los cuales los estudiantes proceden a seleccionar el que abordarán para cumplir con el objetivo de la unidad curricular.
- c. Enseñanza modular: presenta las mismas características del estilo de enseñanza que sustenta el trabajo por grupos de intereses, pero con la variante que se incorporan dos profesores en el desarrollo de la actividad, donde cada uno tendrá a su cargo la dirección de un grupo en particular.
- d. Programas individuales: el alumno elige libremente el lugar para realizar las tareas programadas y, en la ejecución de la actividad debe anotar en una ficha los aspectos solicitados por el docente, los cuales dan cuenta de las condiciones en las que se procedió al desarrollo de la actividad.
- e. Enseñanza programada: se utiliza para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los aspectos teóricos de las distintas unidades curriculares. Actualmente, esta actividad se apoya en los recursos de la informática que permiten la comprobación inmediata de las respuestas aportadas por los estudiantes.

Así mismo, siguiendo a Rando (2010) los estilos participativos como su nombre lo indica, se utilizan para promover la participación directa del alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Dentro de esta categoría destacan:

- a. La enseñanza recíproca: los alumnos se agrupan en parejas, donde uno toma el rol de ejecutante y, el otro de observador (luego intercambian las funciones). El observador, registrará en una hoja de observación los aspectos relativos a las ejecuciones del compañero, valorando la forma cómo éstas se realizaron y, los elementos clave destacados por el profesor. Posteriormente, el observador comunica al ejecutante los resultados de la ejecución y, el docente se limita a establecer comunicación con el observador.
- b.
- c. Grupos reducidos: se siguen los mismos lineamientos del estilo de enseñanza recíproca. No obstante, en este caso los grupos se conforman por un mayor número de alumnos (cuatro a seis), que asumen roles diversos (ejecutante, ayudante y observador).

De otro lado, como lo sustenta Rando (2010) los estilos cognoscitivos estimulan el aprendizaje significativo a través de los procesos de indagación y experimentación motriz, donde se traslada la toma de decisiones directamente al alumno. En esta categoría, se ubican los siguientes estilos de aprendizaje:

- a. Descubrimiento guiado: se orienta hacia una búsqueda de carácter cognitivo, donde la mayoría de las soluciones se aportan de manera verbal.
- b. Resolución de problemas: el profesor presenta una pregunta general, que tiene asociadas varias soluciones alternativas. Se procede a disertar en torno a las soluciones aportadas, para posteriormente ejecutar los planteamientos teóricos en situaciones de juego.

Sobre la base de los distintos estilos de enseñanza expuestos, cabe destacar que el docente como orientador del proceso educativo en el campo de la educación física, procede a seleccionar el estilo, o los estilos más adecuados y pertinentes para la práctica educativa, en función de las unidades curriculares que se imparten, los objetivos del proceso educativo, las necesidades, edades, género y capacidades físicas de los estudiantes, el contexto donde se desarrolla la educación, así como los recursos disponibles.

## **El método psicocinético y su aplicación en la educación física**

Jean Le Boulch (1966) fue el creador del método psicocinético, el cual promueve la aplicación de estrategias educativas basadas en el movimiento. Aún cuando la creación de este método se realizó fuera del contexto de la educación física, el autor intentó “crear una ciencia del movimiento que pudiera ser aplicada tanto en Educación Física como en psicomotricidad o en fisioterapia” (Gallo, 2012, p. 47).

Para el desarrollo del método Le Boulch (citado por Gallo, 2012) partió de la hipótesis que el movimiento tenía importancia estratégica en el desarrollo de la persona. Por ende, la ciencia del movimiento no puede abordarse como una disciplina de carácter teórico cuyo objeto se centra en reflexionar sobre el movimiento, pues se configura como una ciencia aplicada cuyos fundamentos se aplican en todos los aspectos relativos al movimiento, así como en la enseñanza de la persona, lo cual se conoce como la “ciencia del movimiento aplicada al desarrollo de la persona” (p. 48).

De acuerdo con Le Boulch (citado por Gallo, 2012), para el momento en que el autor desarrolló el método psicocinético, en las ciencias de la educación existía un vacío de conocimiento en cuanto al abordaje de la importancia del movimiento, el cual sólo había sido explicado desde las ciencias cognitivas, pues éstas no habían logrado resolver el problema del aprendizaje del movimiento.

Sobre la base de esta premisa, Le Boulch se planteó desarrollar una ciencia cuyo objeto fundamental se orientara hacia el estudio del movimiento humano aplicado a la educación. Surge entonces, el método psicocinético que tiene como base epistémica los fundamentos del enfoque fenomenológico.

### **Fundamentos pedagógicos del método psicocinético**

El objetivo principal del método psicocinético, se encuentra en favorecer el desarrollo y el pensamiento consciente del individuo por medio del reconocimiento de su imagen corporal, apoyándose en las siguientes premisas:

- a. Mayor grado de conocimiento y aceptación de sí mismo.
- b. Mejor ajuste de su conducta.
- c. Consecución de una auténtica autonomía.
- d. Acceso a responsabilidades en el marco de la vida social.

Uno de los principales fundamentos del método mencionado se encuentra, en el fomento de un desarrollo significativo de las capacidades individuales, de tal manera que éstas puedan aplicarse en comportamientos diversos. Se parte del análisis del individuo como a una totalidad, enfatizando en las actitudes mentales susceptibles de ser mejoradas a través de las actividades educativas fundamentadas en el movimiento.

Del argumento expuesto, se deduce el papel trascendente del docente en la aplicación del método psicocinético, el cual resulta efectivo para el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física, en la medida que el educador desarrolla estrategias que permitan relacionar los ejercicios ejecutados, con las necesidades de los estudiantes, considerando la edad, su capacidad de comprensión y motivación para administrar los ejercicios de manera adecuada, pertinente y consistente con los objetivos propuestos en cada unidad curricular.

## Capítulo III



# LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL ESTUDIANTE

ESPACIO EN BLANCO

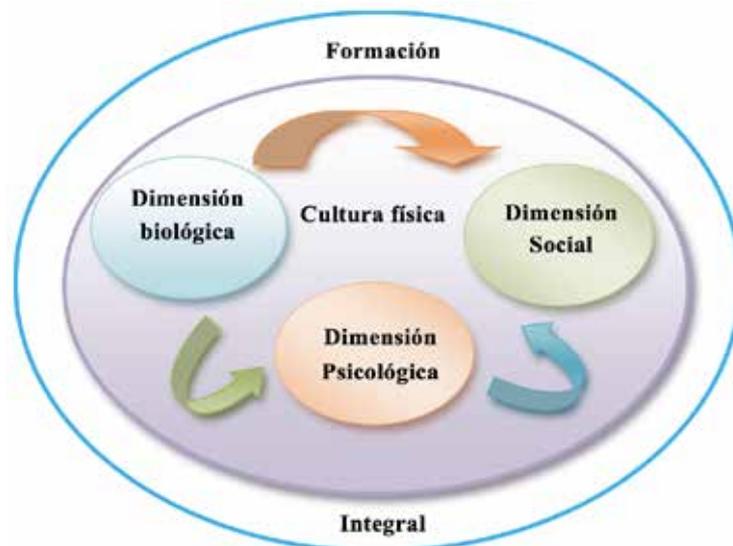
En este capítulo se aborda el estudio de la educación física desde una postura interdisciplinaria, pues esta contribuye de manera determinante con la formación integral del individuo a través de la consolidación de los principios, así como de los valores sociales, espirituales, morales y éticos. Se enfatiza en los objetivos curriculares que orientan la formación profesional, las estrategias didácticas más adecuadas para promover el proceso de enseñanza-aprendizaje y, el rol de docente como orientador de las sesiones de educación física.

### Contribuciones de la educación física en la formación integral

A juicio de Gutiérrez (2004) el desarrollo integral del ser humano se realiza a partir de un conjunto de dimensiones de carácter biológico, psicológico y social. A nivel intermedio entre el individuo y el contexto donde éste se desenvuelve, y como una conexión entre las diversas operaciones humanas, se ubica la motricidad (actividad física), la cual repercute y contribuye directamente en la formación del individuo en las áreas biomotriz, psicomotriz y sociomotriz (Figura Número 3).

Sobre la base de lo expuesto, destaca que para promover la formación integral de los estudiantes, el docente como orientador del proceso educativo procede a formular las estrategias motivadoras de la cultura física, las cuales se diseñan considerando las propuestas del modelo educativo por competencias, los saberes educativos y, las necesidades de los estudiantes, entre otros aspectos.

Figura 3. Dimensiones de la cultura física como fundamento de la formación integral del ser humano.



Fuente: elaboración propia.

Algunos lineamientos que pueden orientar la formulación de estrategias para la enseñanza-aprendizaje de la educación física se resumen en:

- a. Una concepción del individuo fundamentada en sus etapas evolutivas.
- b. La práctica de la educación física como formación y no como la simple instrucción de los educandos.
- c. Los métodos y estrategias seleccionadas para orientar el currículo, se formulan para direccionar la intencionalidad de la cultura física, como fundamento del desarrollo integral de la persona a través del movimiento adecuado.

Así mismo, para el diseño de las actividades que fundamentan la orientación de las unidades curriculares, el docente debe considerar que el movimiento corporal es el único medio disponible dentro de los programas curriculares en educación física, para lograr desarrollar las habilidades y destrezas en el ser humano. Por ende, el docente como orientador del programa promueve las prácticas de la educación física impartidas en los distintos niveles educativos, considerando los siguientes aspectos:

- a. Respeto de los principios y valores de cada persona.
- b. Desarrollo de las capacidades individuales para la práctica de una cultura física con autonomía.
- c. Favorecer una cultura física flexible e integral en un ambiente adecuado, sin dejar aun lado el rigor del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- d. Proponer un conjunto de actividades individuales y colectivas para que cada estudiante con autonomía e independencia, seleccione las actividades que realizará de acuerdo con sus gustos, necesidades y condiciones físicas.

En esta orientación, la **Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte** propuesta por la UNESCO (2015b), plantea que la práctica de la educación física y el deporte, se configuran como un derecho fundamental de todos los seres humanos pues contribuyen con el desarrollo de su personalidad.

De este modo, el sistema educativo en sus distintos niveles debe fomentar a través de la educación física el desarrollo de las facultades físicas, intelectuales y morales del individuo.

Concretamente en el artículo 1 de la carta citada se precisa que:

- a. Todos los seres humanos tienen el derecho al acceso a la educación física, la actividad física y el deporte, sin ningún tipo de discriminación en cuanto a criterios étnicos, sexo, orientación sexual, idioma, religión, o de cualquier otra índole.
- b. La posibilidad del desarrollo del bienestar físico y las capacidades físicas, así como psicológicas y sociales por medio de la educación física y el deporte debe encontrar el apoyo correspondiente por parte de las instituciones gubernamentales, deportivas y educativas.
- c. La educación física, la actividad física y el deporte deben promoverse para todas las edades, incluyendo los niños de edad preescolar, las personas con alguna discapacidad y los indígenas.
- d. Dentro de la educación física, la actividad física y el deporte se ubican los juegos, danzas y deportes tradicionales e indígenas en sus distintas manifestaciones, los cuales se configuran como patrimonio cultural del mundo y por ende son objeto de protección.
- e. Todo sistema educativo debe asignar el lugar y la importancia correspondiente a la educación física, la actividad física y el deporte, con miras a establecer un equilibrio y, fortalecer los vínculos entre las actividades físicas y las otras dimensiones del proceso educativo.

Desde esta perspectiva, en cuanto a los aportes de la educación física, la actividad física y el deporte en la formación integral del individuo, en el artículo 2 de la carta citada se establece que estas actividades:

- a. Aportan un conjunto de beneficios para la salud física del individuo.
- b. Contribuyen con la formación integral a través del desarrollo de conocimientos básicos relacionados con la actividad física, bienestar y capacidades físicas, el mejoramiento de la resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio y control.
- c. Promueven el mejoramiento de la salud mental, el bienestar y las capacidades psicológicas pues fortalecen la seguridad corporal, la autoestima y confianza del individuo en sí mismo. También favorecen la disminución del estrés, ansiedad y la depresión.
- d. Mejoran el bienestar individual y las capacidades del individuo para desempeñarse en la sociedad, favoreciendo la creación y consolidación de los vínculos entre el individuo y la comunidad, así como las relaciones familiares y laborales.
- e. Previenen el consumo de alcohol, tabaco, drogas y la delincuencia.

- f. Contribuyen con la prevención de enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer, obesidad, y muertes prematuras.

Bajo estas directrices, en el artículo 4 de la carta referenciada también se precisan los programas curriculares de educación física, actividad física y deporte contribuyen con la formación integral del individuo en la medida que:

- a. Respondan a las necesidades, motivaciones y características de las personas que practican esas actividades durante toda su vida.
- b. Se otorgue prioridad a las primeras experiencias positivas del juego, las actividades lúdicas y físicas para todos los seres humanos, lo cual contribuye con la construcción de las bases del conocimiento, el desarrollo de competencias, actitudes, habilidades, así como la motivación requerida para la ejecución de actividad física y deportiva a lo largo de toda la vida.
- c. Se establezca la obligatoriedad de la educación física en todos los niveles educativos, dado que es la única asignatura del currículo en la que se desarrolla la competencia y la motivación de los alumnos por el deporte y la actividad física.
- d. Las políticas y los programas curriculares de educación física, actividad física y deporte se evalúen continuamente para determinar su capacidad de satisfacer las necesidades de los beneficiarios.

Igualmente en la carta citada, la UNESCO en el Artículo 7 establece que la educación física, la actividad física y el deporte deben impartirse por un profesional calificado, con competencias y habilidades para cumplir pertinentemente las funciones vinculadas con el desarrollo de una cultura física para toda la vida y, garantizar la seguridad de todas las personas que están a su cargo durante la práctica educativa.

De otro lado, en el caso concreto de Ecuador la **Ley del Deporte, Educación Física y Recreación** (2010), plantea que la práctica del deporte, la educación física y la recreación debe ser libre, voluntaria y, constituye un derecho fundamental del ser humano dado que estas actividades contribuyen con su formación integral. En tal sentido, el Estado garantiza los principios básicos para la ejecución de las actividades físicas y deportivas en los términos de “eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, sin discriminación alguna” (artículo 4).

En el campo de la educación física, la referida Ley establece que ésta comprende las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como una área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo (artículo 81).

Desde esta postura, la asignatura de educación física estará presente en las mallas curriculares que fundamentan los distintos niveles educativos, dado que la misma deberá impartirse bajo una carga horaria “que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes” (artículo 82).

A tal fin, el ministerio sectorial, en coordinación con el Ministerio de Educación y la autoridad de educación superior competente procederá a la planificación de cursos, talleres y seminarios para la capacitación de los docentes vinculados con el área y al mismo tiempo realizará la planificación, supervisión y evaluación de los planes, programas y proyectos ejecutados en los diversos niveles educativos.

En tal sentido, el Ministerio de Educación y el Ministerio del Deporte (2012), plantean que a partir del **currículo de educación básica** propuesto en 1996, con Acuerdo Ministerial Nro. 3904 (19 de agosto de 1997), se oficializó el nuevo currículo del **área de cultura física** para la educación básica en Ecuador, el cual fomenta un mejoramiento de la calidad educativa a través de la aplicación de un conjunto de ejes transversales, que promueven el desarrollo de las destrezas en los estudiantes para la ejecución de actividades físicas.

En esta orientación, en el año 2006 se aprobó a través de una consulta popular el Plan Decenal de Educación 2006-2015, el cual incluye como parte de las políticas educativas: el mejoramiento de la calidad de la educación en sus distintos niveles, la aplicación de un currículo pertinente que considere las nuevas tecnologías de la información y comunicación, las estrategias de financiamiento para una educación de calidad, entre otros aspectos.

Para tal fin se diseñaron diversas estrategias, destacando la actualización y fortalecimiento de los currículos de la educación gene-

ral básica y de bachillerato, así como la construcción del currículo de educación inicial. Así mismo en el 2007, la Dirección Nacional de Currículo realizó un estudio a nivel nacional para determinar el grado de aplicación de la reforma curricular de la educación básica en las aulas, encontrando tanto los avances como las dificultades presentadas en el campo técnico y didáctico.

Más adelante, en el año 2008 el Ministerio del Deporte a través de la Dirección de Educación Física, procedió a realizar una evaluación del currículo del área cultura física propuesto en 1996, encontrando que algunos docentes justificaron el cumplimiento o incumplimiento de los contenidos y objetivos curriculares planteados en la reforma a partir de los siguientes aspectos: la desarticulación entre los distintos niveles, la imprecisión de los temas que debían ser orientados durante cada año de estudio, la falta de claridad de las destrezas que deben desarrollarse en los estudiantes, y la carencia de criterios e indicadores esenciales para la evaluación de las actividades.

Considerando las limitaciones expuestas, se procedió a la actualización y fortalecimiento curricular de la educación general básica y del bachillerato, con el objeto de desarrollar la condición humana y preparar para la comprensión, para lo cual el accionar educativo se orienta a la formación de ciudadanos que practiquen valores que les permitan interactuar con la sociedad con respeto, responsabilidad, honestidad y solidaridad, aplicando los principios del Buen Vivir (Ministerio de Educación y el Ministerio del Deporte, 2012, p. 12).

Para el cumplimiento del objetivo expuesto, el Ministerio de Educación y el Ministerio del Deporte (2012) han desarrollado la actualización y fortalecimiento curricular, sobre la base de los siguientes ejes transversales:

- a. **Proceso epistemológico** a través del desarrollo de un pensamiento y modo de actuar lógico, crítico y creativo.
- b. **Visión crítica de la pedagogía** por medio del fomento del aprendizaje productivo y significativo en el aula.
- c. **Desarrollo de destrezas** con criterios de desempeño.
- d. **El empleo de las tecnologías de la información y la comunicación** dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- e. **Evaluación integradora** de los resultados del aprendizaje.

Sobre la base de los ejes transversales mencionados, en el documento citado se proponen los siguientes **objetivos curriculares para el área de educación física**:

- a. Conocer y comprender los fundamentos de las actividades físicas como base para la ejecución de habilidades motrices en la vida cotidiana.
- b. Disfrutar de la práctica de la educación física, reconociendo y valorando sus aportes para la comunicación de ideas, sentimientos y emociones a través de movimientos y expresiones lúdicas.
- c. Propender a la creación de hábitos alimenticios saludables, así como a la utilización adecuada del tiempo libre en el desarrollo de actividades que contribuyan con el bienestar físico y la salud.
- d. Organizar y ejecutar actividades físicas individuales y grupales bajo los principios de responsabilidad, tolerancia, solidaridad, respeto y comprensión.
- e. Aplicar los conocimientos, técnicas, tácticas y reglas de la educación física en situaciones cotidianas del ámbito curricular y extra-curricular.
- f. Conocer y comprender las capacidades y limitaciones individuales para la utilización consciente y adecuada de su potencial energético.

### **Objetivo de la educación física en la academia**

Desde la perspectiva de La UNESCO (2015b), en los diversos países se encuentran avances que demuestran la inclusión de la educación física dentro de los programas de formación integral en todos los niveles educativos. No obstante, destaca que pocos países han definido la naturaleza y el alcance de una educación física pertinente que promueva el mejoramiento de la calidad educativa en sentido amplio.

Por tanto, la educación para cumplir con el objetivo de la formación integral del individuo, debe introducir reformas en los planes de estudio a fin de formular e impartir currículos inclusivos y equitativos, con el fundamento teórico-práctico para desarrollar experiencias personales significativas, con pertinencia sociocultural que motiven y contribuyan con la generación de las competencias en los jóvenes para practicar una actividad física, que fomente un estilo de vida activo y saludable para toda la vida (UNESCO 2015b).

Desde esta postura, los currículos de educación física en los distintos niveles educativos deben replantearse, en función de los postulados de los nuevos modelos pedagógicos como el de la formación basada en competencias, que promueve el desarrollo de capacidades, habilidades

y competencias para la actividad física, así como los conocimientos y aptitudes que propendan hacia la alfabetización física del individuo.

En estos términos la UNESCO (2015b), propone como un mecanismo para alcanzar la alfabetización física de los individuos, formular el currículo de educación física sobre una base formativa/desarrolladora del individuo, secuenciado progresivamente con objetivos y resultados de aprendizaje claramente definidos; lo cual permitirá ofrecer oportunidades para el desarrollo de nuevos conocimientos y aptitudes motrices; la promoción de los principios de cooperación y competencia sana; reconocer las diferencias entre estudiantes proporcionando la posibilidad de ejecutar actividades pertinentes, fomentar los conocimientos para mantener un estilo de vida saludable; así como los valores de respeto, tolerancia y juego limpio.

### **La didáctica de la educación física**

La educación física es una disciplina que aborda el estudio del movimiento, así como las implicaciones de las estrategias didácticas y pedagógicas empleadas en el proceso educativo, que promueven el desarrollo de las capacidades físicas y por ende, la formación integral del individuo. En el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de esta disciplina, el docente procede al diseño de las actividades curriculares en un contexto sociocultural determinado, considerando las necesidades de los estudiantes, así como los recursos disponibles.

De acuerdo con Fernández (citado por Fraile 1999), tradicionalmente la didáctica de la educación física se ha orientado hacia la transmisión de los conocimientos y habilidades profesionales, que promueven la ejecución de las actividades físicas y corporales como un mecanismo privilegiado para el desarrollo del proceso educativo. Esta postura, no considera que los problemas actuales que afectan las sociedades también inciden en la educación física, así como sobre la actividad de los profesores que imparten la disciplina.

Como un modelo pedagógico alternativo, se promueve actualmente la inclusión de la pedagogía crítica dentro de los programas formativos en educación física, a partir del cual se fomenta un replanteamiento de la práctica docente, así como de las estrategias didácticas empleadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Al respecto Sparkes (1992), apunta que desde la perspectiva crítica los docentes orientan el proceso educativo intentado dar respuestas

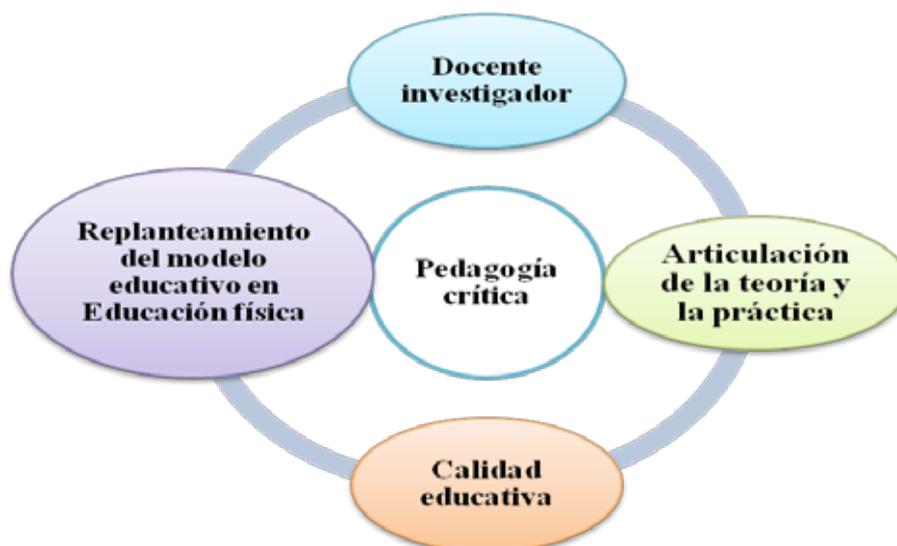
a las siguientes interrogantes: ¿de quién es el conocimiento?, ¿cuáles actores se benefician con el conocimiento?, ¿cómo cambia el conocimiento en el transcurso del tiempo?, ¿cuáles son los intereses que promueven la generación de conocimiento?, ¿qué culturas transmiten el conocimiento?, ¿cómo influye el conocimiento en el desarrollo de las sociedades? y, ¿cómo puede utilizarse el conocimiento?

Para dar respuesta a las interrogantes expuestas, el docente procede al diseño de estrategias didácticas que permitan conectar los contenidos curriculares con los problemas sociales, económicos y políticos del contexto donde se desarrolla el proceso educativo, lo cual implica en los términos de Sparkes (1992), articular los intereses de la institución educativa con los intereses de la sociedad en sentido amplio.

En tal sentido, Fraile (1999) plantea que el nuevo modelo educativo empleado para la orientación de la educación física, implica para los docentes un proceso formativo encausado hacia el desarrollo de competencias para la articulación de la teoría y la práctica “recuperando el pensamiento social preocupado por los valores, para integrarlos en un marco innovador de pensamiento que pueda suministrar a la ciencia social un planteamiento innovador” (p. 693).

Sobre la base del argumento expuesto, los docentes del área educación física deben orientar acciones para integrar la función docente y la investigación, lo cual permite promover la solución de los problemas encontrados en el campo práctico y, un enriquecimiento del currículo. Esto se traduce finamente, en una mejora de la calidad de la práctica educativa y de la formación profesional asociada (ver Figura N. 4).

Figura 4. La pedagogía crítica en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física.



Fuente: elaboración propia.

Retomando el planteamiento de Fraile (1999), los postulados que orientan la educación física desde una perspectiva crítica se resumen en:

- a. **Visión holística** e integral del currículum
- b. El docente comienza a tomar el **rol de orientador** del proceso educativo, mientras que los estudiantes participan directamente en la construcción de conocimiento.
- c. Se utiliza la **experiencia** de los actores partícipes del proceso de enseñanza aprendizaje para reconstruir y organizar el conocimiento.
- d. Los **conocimientos previos** resultan clave para el desarrollo del currículum.
- e. La **libertad** se configura con un valor fundamental de la práctica educativa.

En función de los argumentos expuestos, resulta de interés enfatizar en algunas estrategias didácticas que facilitan el proceso de enseñanza en educación física, las cuales en líneas generales se encauzan hacia: la discusión y negociación del programa curricular con los estudiantes en función de sus expectativas y necesidades; el desarrollo de proyectos de investigación relacionados con las áreas curriculares, actividades que promuevan el trabajo en equipo y la autoevaluación, entre otras.

### **Función del educador en la organización de las sesiones de educación física**

La función del educador, como orientador del proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física, no es la de administrar en forma imperativa las ejercitaciones señaladas por la didáctica, si no más bien seleccionar los ejercicios que por su experticia y conocimiento, resulten los más adecuados para el desarrollo de las capacidades fundamentales del ser humano teniendo en cuenta su nivel, necesidades, capacidad física, así como los objetivos de las unidades curriculares orientadas.

De este modo, en líneas generales tomando en cuenta los objetivos de la educación física en los distintos niveles educativos, así como los contenidos de las unidades curriculares, el docente para la orientación de una educación física de calidad que aporte a la formación integral del individuo promueve estrategias pedagógicas y didácticas para que los estudiantes:

- a. Desarrollen capacidades para la expresión corporal y comunicación.
- b. Adquieran y utilicen los conocimientos para la solución de problemas. información.

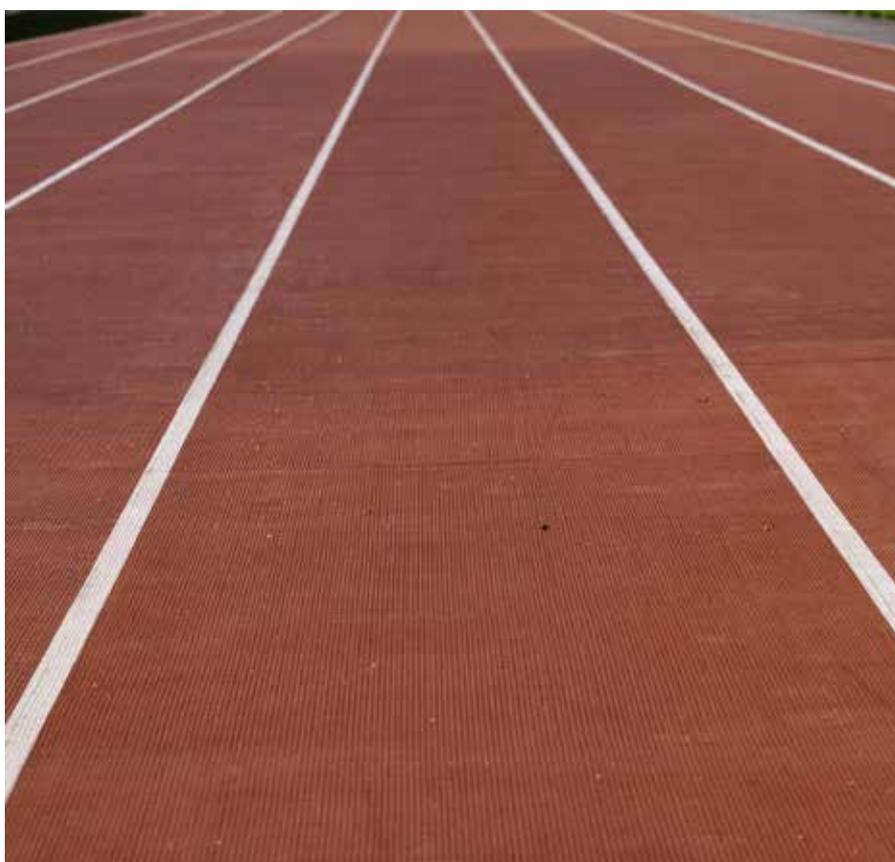
- c. Desarrollen competencias motrices y físicas, así como de los valores éticos, sociales y morales, el mejoramiento de la autoestima, la autonomía, la convivencia social, el trabajo en equipo y, la motivación para la práctica de actividades deportivas.
- d. Conozcan las contribuciones de las actividades físicas en el bienestar y la salud del individuo.

Sobre este aspecto Blázquez (2013), expone que para mejorar la calidad de las sesiones de educación física, los docentes deben tener un conjunto de competencias, que le permitan intervenir de manera eficaz y pertinente en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Tales competencias, se resumen en los siguientes términos:

- a. Diseñar las sesiones de clase considerando el espacio y el tiempo para emplear las estrategias didácticas más adecuadas que permitan al alumno alcanzar las competencias propuestas.
- b. Gestionar la consecución progresiva de los aprendizajes mediante la aplicación de secuencias didácticas adaptadas a las capacidades y competencias de los alumnos.
- c. Diagnosticar en las primeras sesiones de clase los conocimientos previos de los estudiantes para adoptar las estrategias de enseñanza-aprendizaje consideradas más adecuadas.
- d. Diseñar e implementar metodologías de enseñanza-aprendizaje de la educación física que promuevan el aprendizaje de nuevas capacidades, competencias y habilidades en los estudiantes.
- e. Creación del ambiente adecuado para el desarrollo de las actividades curriculares a través del establecimiento de las normas, rutinas y la disciplina, lo cual optimiza las condiciones del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- f. Conocer las diversas formas de organización del grupo para aplicarlas en las sesiones de clase.
- g. Utilizar con criterios de eficiencia los medios didácticos, instalaciones y recursos disponibles, como un mecanismo para contribuir al alcance de los objetivos del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- h. Emplear estrategias adecuadas para la transmisión y construcción de nuevos conocimientos.
- i. Optimizar las condiciones para promover el aprendizaje significativo.
- j. Adaptar y ajustar el proceso de enseñanza-aprendizaje a las necesidades de los alumnos.

ESPACIO EN BLANCO

## Capítulo IV



# PRINCIPALES ACTIVIDADES FÍSICAS ORIENTADAS EN EL CAMPO EDUCATIVO

ESPACIO EN BLANCO

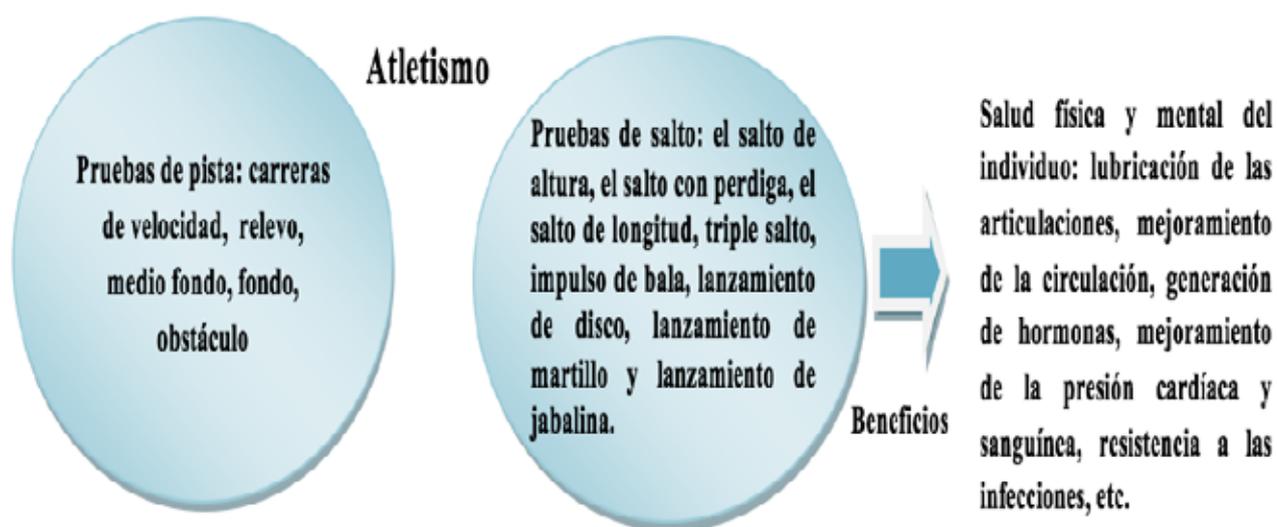
En esta sección, se abordan un conjunto de actividades físicas basadas en el interés lúdico que contribuyen con la formación integral del estudiante, el mejoramiento de la calidad educativa en el campo de la educación física y, promueven el desarrollo de un proceso de enseñanza-aprendizaje pertinente en función de las necesidades, motivaciones y cultura física de los estudiantes.

También, se hace mención a la práctica de actividades deportivas con fines recreativos, así como de los principales lineamientos que contribuyen con una higiene deportiva adecuada.

En relación al atletismo, los docentes de educación primaria deben orientar acciones para descubrir y contribuir con el perfeccionamiento de las cualidades atléticas naturales de los niños a través del desarrollo de algunas actividades como las carreras, el salto y el lanzamiento, las cuales permiten obtener un rendimiento más efectivo, económico y racional.

Dentro del atletismo, se encuentran dos categorías de pruebas denominadas pruebas de pista y pruebas de campo, en las cuales se ubican un conjunto de subcategorías que se describen a continuación (ver Figura Número 5).

Figura 5. Categorías de pruebas de pista y de campo en el atletismo.



Fuente: elaboración propia.

## Pruebas de pista

Comprenden las carreras de velocidad, carreras de relevo, carreras de medio fondo, carreras de fondo, carreras de obstáculos, vallas y marcha.

### Carreras de velocidad

Los eventos que más motivan a los niños para el desarrollo de la actividad deportiva son las carreras de velocidad, las cuales en la medida que el niño intensifica su práctica permiten desarrollar algunas cualidades como coordinación psicomotriz, reacciones rápidas especialmente al estímulo del sonido, velocidad natural, capacidad cardiopulmonar, entre otras.

Concretamente en el caso de las carreras de salida, las modalidades más utilizadas son la salida corta, salida mediana, salida larga o en extensión y, salidas trípode. Esta última, resulta actualmente la más popularizada en los grandes eventos atléticos y, se realiza a partir de tres apoyos: los dos pies y una sola mano en el suelo.

Las carreras de velocidad en la escuela y en todos los demás niveles educativos, siempre se realizan a través de recorrido de callejones con 1.22 m. de ancho, marcados visiblemente por líneas blancas de 0.5 m., entendiéndose que bajo ningún concepto el atleta o individuo que practica el deporte puede salir del callejón (carril o andarivel), durante el desarrollo de toda la carrera (ver Imagen N. 1).

Así mismo, en la práctica del atletismo escolar, los niños y adolescentes no deben ser obligados por el profesor a recorrer más de los 100 m. y, la meta o llegada de la carrera debe estar claramente marcada en el piso, colocándose un palo a una altura que corresponda con la talla del niño, el cual será roto usando el pecho, cuello o cabeza del primer estudiante en llegar a la meta.

Imagen 1. Carrera de velocidad. Fuente: *Pasión deportiva Diario de Cuyo*. Usain Bolt ganó oro olímpico y se convirtió en leyenda. (9 de agosto de 2016).



## Carreras de relevo

Se denominan postas, pueden practicarse a nivel educativo y, constituyen una actividad deportiva con gran valor cardiovascular, pues utilizan el método más adecuado para hacer correr rápidamente a los niños y adolescentes, por el interés que mantienen tanto los actores como los espectadores a lo largo de todo el desarrollo de la actividad.

Para los relevos en el plano de competencia, se utiliza un pequeño bastón denominado testigo con las siguientes características: no más de 30 cm de largo, 0,12 m. de circunferencia y, peso aproximado a 50 g. Con fines pedagógicos, el profesor puede emplear para cumplir la función del testigo, cualquier otro objeto como banderolas, pelotas, cintas, etc. (ver Imagen Número 2).

Para lograr que los niños entreguen el testigo con la eficiente coordinación y rapidez, el docente procede a fomentar la enseñanza-aprendizaje de un proceso sistemático, caracterizado por la ejecución de múltiples repeticiones, en diferentes recorridos.

Dentro de esta práctica, no está permitido lanzar el testigo, pues éste se entrega de la mano del niño que llega, a la mano del niño que sale, sin desarrollar movimientos violentos como empujar o chocar. Cuando el testigo cae al suelo, el niño debe recogerlo y continuar con la carrera.

Imagen 2. Carrera de relevo.  
Fuente: Juegos Olímpicos (21 de agosto de 2016).  
Carreras de relevos [Mensaje en un blog].



### Carreras de medio fondo

Comprenden las pruebas de 800 m y las de 1500 m. Como consecuencia de la velocidad que presentan ambas pruebas, los atletas deben tener buena capacidad de resistencia aeróbica y anaeróbica lactada.

En el caso concreto de los 800 m., los atletas salen en posición de pie, cada uno por la calle respectiva de forma compensada, pero aproximadamente al terminar la primera curva como existe una calle libre, los atletas pueden tomar la que decidan, que por lógica serán las interiores; mientras que en el caso de los 1500 m., los atletas se sitúan en la salida, con una ligera compensación, y luego del disparo toman la calle libre (Imagen N. 3).

Imagen 3. Carrera de medio fondo. Fuente: Juegos olímpicos (13 de septiembre de 2016). Carreras de medio fondo [Mensaje en un blog].



### Carreras de fondo

Se conforman por las carreras de 5000 m., 10000 m. y el maratón. Generalmente los atletas que realizan estas prácticas, tienen fibras musculares de contracción lenta, son delgados con mediana o baja estatura, presentan gran resistencia aeróbica y desarrollan un elevado consumo máximo de oxígeno.

Las carreras de 5000 m. y 10000 m., constituyen las dos carreras lisas de fondo que se celebran dentro del estadio; mientras que el maratón es una carrera con una distancia de 42,195 Km., realizada en ruta (ver Imagen N. 4).

Imagen 4. Carreras de fondo.  
Fuente: Juegos olímpicos (13 de septiembre de 2016).  
Carreras de fondo [Mensaje en un blog].



**Carreras de obstáculos.** La principal carrera de obstáculos se realiza para cubrir una distancia que oscila entre los 2000 y 3.000 m., durante la cual el atleta debe superar 28 vallas y 7 saltos de fosa en la carrera de 3000 metros, así como 18 pasos de vallas y 5 saltos de fosa en la de 2000 metros. En estas pruebas, se ejecutan 5 saltos por cada vuelta después del primer paso a la línea de llegada, realizando el franqueo de la fosa. Los obstáculos se distribuyen de manera regular, para que la distancia existente entre los mismos, se aproxime a la quinta parte de la longitud normal de una vuelta. Así mismo, la altura de las vallas se ubica alrededor de los 0,914 m. para el caso de los hombres y, 0,762 m. para las mujeres; la barra superior se identifica por las franjas en blanco y negro, o en su defecto en colores que contrasten; y la fosa se llena de agua hasta el nivel de la pista (ver imagen 5).

Imagen 5. Carreras de obstáculos. Fuente: Juegos olímpicos (13 de septiembre de 2016).  
Carreras de obstáculos [Mensaje en un blog].



Dentro de la carrera de obstáculos, se ubica la categoría Cadete en la cual se corre una distancia de 1500 metros, con una altura de 0,762 metros, donde el primer obstáculo que se debe superar se encuentra en la recta. En este caso, el atleta tiene libertad para escoger el mecanismo que empleará al momento franquear cada valla (pasando por encima o a través del agua). En tal sentido, se procederá a descalificar aquellos atletas que: a) no franqueen una valla; b) pasen por uno u otro costado de la fosa; c) pasen el pie o la pierna, por debajo del plano horizontal del borde superior de una valla durante el franqueo.

**Vallas.** Son carreras donde el atleta debe superar diez vallas durante el recorrido. Los deportistas que practican esta disciplina (100 m., 110 m., o 400 m.), tienen gran flexibilidad; así mismo los especialistas en distancias cortas son buenos velocistas, altos y con una considerable longitud de piernas, tienen sentido del ritmo, agresividad en la pista y buena coordinación; mientras que los atletas de 400 vallas son también buenos corredores de 400 m lisos. En las carreras de vallas al aire libre se corren 110 metros vallas para la categoría masculina; 100 metros vallas para la femenina y, 400 metros con vallas para ambos sexos. Así mismo, en los casos de pistas cubiertas se suelen correr los 60 metros vallas.

En todos los casos, las distancias de las carreras así como las alturas de las vallas, varían según la distancia de la prueba, el sexo y la edad de los atletas. Sin embargo, destaca que las medidas vigentes para los Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales son: a) categoría masculina 60 metros vallas (1,067 metros), 110 metros vallas (1,067 metros), 400 metros vallas (0,914 metros) y; b) categoría femenina 80 metros vallas (0,838 metros), 100 metros vallas (0,838 metros) y, 400 metros vallas (0,762 metros) (ver Imagen Número 6).

Imagen 6. Vallas. Fuente: Juegos olímpicos (13 de septiembre de 2016).

Vallas [Mensaje en un blog].



**Vallas.** Consiste en caminar rápido durante el recorrido de una distancia que oscila entre los 20 y 50 kilómetros. Los atletas, no pueden despegar ambos pies del suelo al mismo tiempo y; por lo menos un pie siempre debe estar apoyado en el suelo, además la pierna de apoyo debe estar recta, sin flexionarse cuando se encuentra en posición vertical.

Imagen 7. Marcha.

Fuente: Juegos Olímpicos (13 de septiembre de 2016).  
Marcha [Mensaje en un blog].



### Pruebas de campo

Dentro de esta categoría se ubican el salto alto, el salto con pértiga, el salto de longitud, triple salto, impulso de bala, lanzamiento de disco, lanzamiento de martillo y lanzamiento de jabalina.

**Salto alto.** Para realizar este salto se utiliza como obstáculo un listón, ubicado sobre dos postes separados por una distancia que oscila entre los 3.66 m. como mínimo y los 4.02 m. como máximo.

Lo fundamental para desarrollar un salto alto de calidad, es la habilidad del individuo para convertir el movimiento de velocidad, en un movimiento de elevación vertical. Esto puede alcanzarse a través de la ejecución de los saltos denominados californiano, rodillo doble o rodillo ventral (ver Imagen N. 8).

La ejecución del salto alto es muy sencilla y consiste básicamente en: planificar una carrera de siete (7) pasos, los tres (3) primeros son lentos y cortos, mientras que los cuatro (4) restantes son más rápidos y largos para picar con la pierna izquierda y elevar la pierna derecha.

Imagen 8. Salto alto

Fuente: Juegos Olímpicos (13 de septiembre de 2016).  
Salto alto [Mensaje en un blog].



Durante el salto, el atleta debe girar a nivel del abdomen hasta ponerse en posición horizontal sobre la cuerda, de modo que al caer a la fosa, se ha realizado un cambio de frente de  $180^\circ$ . La práctica adecuada de esta técnica, implica la repetición del movimiento hasta alcanzar una sistematización del mismo, empleando primero la cuerda elástica y posteriormente incorporando el listón de aluminio o madera.

**Salto con pértiga.** El atleta intenta superar un listón situado a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible. El saltador debe tomar la pértiga unos centímetros antes del final de la misma, corre hacia el lugar donde se encuentra el listón, clava la punta de la pértiga en un agujero situado antes de donde se encuentra la proyección de la barra, realiza el salto con la ayuda del impulso proporcionado por la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae sobre una colchoneta.

Imagen 9. Salto con perdiga. Fuente: Juegos Olímpicos  
(13 de septiembre de 2016). Salto con pértiga [Mensaje en un blog].



**Salto de longitud.** El saltador corre por una pista para saltar desde una línea marcada por plastilina intentando alcanzar la máxima distancia posible. Durante el salto, el atleta lanza los pies por delante del cuerpo para realizar un mejor salto. Cada atleta ejecuta tres saltos y, los siete mejores pasan a una ronda final, que consta de otros tres saltos. En esta competencia, el atleta dispone de un área concreta para desarrollar la carrera, la cual permitirá alcanzar el impulso requerido para la ejecución del salto. Cuando el atleta pisa la línea que demarca el límite de la carrera se procede a la invalidación del salto. Luego de ejecutar el salto, el atleta cae directamente en una especie de piletta de arena húmeda, donde se registran diversas marcas. Para la valoración del salto, se considera la marca más retrasada como fundamento de la distancia cubierta por el mismo.

Imagen 10. Salto de longitud. Fuente: Juegos Olímpicos (13 de septiembre de 2016). Salto de longitud [Mensaje en un blog].



**Salto triple.** Se practica en las mismas instalaciones empleadas para la ejecución del salto largo, pero con la señal de pique en el carril de impulso ubicado entre los 5-6 m. de la fosa; cuidando que el piso esté completamente plano y limpio.

Imagen 11. Salto triple.  
Tomado de Diario El Universal. (21 de agosto de 2016).



### Impulso de bala.

En este caso el atleta intenta propulsar una bola de metal a través del aire para alcanzar la máxima distancia posible. En la categoría masculina el peso de la bola es de 7,26 kg y, para la categoría femenina es de 4 kg. La acción del lanzamiento, se encuentra delimitada a un círculo de 2,1 m. de diámetro.

Las fases técnicas del lanzamiento de bala se resumen en:

- **Posición inicial:** el lanzador se sitúa de espalda al área de caída de la bala, erguido y con la mirada hacia el frente. Los pies, se colocan paralelos entre sí y, con frecuencia se adelanta una pierna más que la otra, considerando que la mano de lanzar y el peso corporal se presenta sobre esa pierna.
- **Deslizamiento:** el atleta se sitúa de espalda al área de lanzamiento, realiza una flexión y semi torsión de la pierna sobre la que ha recargado el peso del cuerpo; con ello trata de agrupar todo el cuerpo para crear una especie de actividad de resorte y explosividad.
- **Luego,** se dirige la pierna izquierda al borde contrario, para que esta pierna actúe como motor impulsor. En este caso la pierna derecha, se desplaza con el pie para caer sobre el metatarso, luego el pie debe girar hacia adentro, quedando la pierna flexionada adentro y bajo la cadera, con el peso del cuerpo sobre ella.
- **Esfuerzo final:** combina la aceleración del desplazamiento con el empuje y extensiones de pierna y brazos, lo cual se realiza para fomentar la salida más rápida de la bala, que implica su caída a mayor distancia en la proyección de un ángulo de aproximadamente 45 grados.
- **Tal movimiento se debe realizar de piernas a brazos.** Se procede a rotar y empujar el pie derecho hacia adelante y arriba, por medio de la pierna y la cadera. Así mismo, el movimiento descrito se traslada hacia la pierna izquierda, la cual empujará también para quedar en una gran extensión de todos sus músculos.
- **Durante la ejecución del movimiento (en forma de tirabuzón),** se deja pasar el brazo derecho junto con la mano que empuja la bala. El brazo derecho, se va despegado progresivamente del cuerpo en una línea recta; mientras que el brazo izquierdo queda semi flexionado por delante del tronco para cerrar el semicírculo (ver Imagen Número 12).

Imagen Número 12. Lanzamiento de bala.  
Fuente: Juegos olímpicos (13 de septiembre de 2016). Lanzamiento de bala  
[Mensaje en un blog].



**Lanzamiento de disco.** En esta competencia, el atleta sujeta contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, un disco plano con borde y centro del metal, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire desde un círculo que tiene 2,5 m., realizando una adecuada extensión del brazo (ver Imagen N. 13). Los ejercicios para la asimilación y lanzamiento de disco se resumen en agarre y posición inicial, giro o pase sprint y recuperación, los cuales se resumen en los siguientes términos:

- **Agarre y posición inicial:** el primer ejercicio, consiste en tomar el disco de manera correcta, se realiza un balanceo del mismo y, luego se deja rodar sobre el dedo índice. Un segundo ejercicio, consiste en lanzar el disco estando de pie, utilizando el mismo método del ejercicio anterior. Un tercer ejercicio, se orienta hacia los pases del disco por el suelo, lo cual sirve para aprender a controlar la dirección del disco.

Imagen 13. Lanzamiento de disco.  
Fuente: Juegos Olímpicos (13 de septiembre de 2016).  
Lanzamiento de disco [Mensaje en un blog].



- ◇ Giro o pase sprint: en este caso para ejercitar la práctica se recomienda que el deportista se ubique en el círculo de lanzamiento, de lado a la zona de caída para realizar una rotación del tronco y, posteriormente un giro de más de 360 grados, apoyado en la región metatarsiana del pie izquierdo dando la espalda a la zona de caída. Luego de ejecutar con facilidad este movimiento se comienza a lanzar el disco.
- ◇ Recuperación: un ejercicio para el aprendizaje de esta fase, consiste en flexionar las piernas, hacer lanzamientos de frente al área, para lo cual la cabeza sigue el movimiento del brazo. Otro ejercicio, consiste en realizar la práctica anterior, pero dando la espalda al área de caída.

**Lanzamiento de martillo.** La competencia consiste en el lanzamiento de una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo, lo cual tiene un peso de 7,26 kg, con una longitud máxima de 1,2 metros. Para el lanzamiento, el atleta toma el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, gira la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta alcanzar la altura de las rodillas. Cuando el martillo adquiere velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces y acelera la bola del martillo, luego la suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45°. Cada lanzador realiza tres intentos, pasando los siete mejores a la siguiente ronda que también consta de tres lanzamientos (ver Imagen Número 14).

La técnica básica de lanzamiento de martillo está compuesta por las siguientes fases:

- Agarre del implemento: los lanzadores diestros toman el martillo con la mano izquierda. La segunda fila de las falanges (dedos) se pone en contacto con el asa del instrumento, mientras que la mano derecha rodea la mano izquierda y, las piernas se flexionan para repartir el peso del cuerpo.
- Fase de volteos: el lanzador busca proporcionar velocidad al martillo realizando giros concéntricos con el instrumento, los cuales tienen un punto bajo ubicado un poco más adelante de la punta del pie derecho del lanzador, así como un punto alto encontrado por encima de la cabeza y detrás del lanzador en oposición al punto bajo.
- Los giros: el lanzador pivotea sobre el talón izquierdo y continúa volteando el martillo en el mismo plano de lanzamiento (punto alto – punto bajo) hasta que comienza a girar con la cabeza del instrumento, de manera paralela al suelo con una inclinación de aproximadamente 45°.

Imagen 14. Lanzamiento de martillo.  
Fuente: Juegos Olímpicos (13 de septiembre de 2016).  
Lanzamiento de martillo [Mensaje en un blog].



- Final: cuando se completa el último giro, el lanzador se planta con firmeza para realizar el último recorrido del martillo. De esta forma, con un tirón transmite el último impulso dejando escapar el martillo justo cuando se alcanza la cima de su recorrido.

**Lanzamiento de jabalina.** de jabalina: en este caso el atleta toma por su parte central la jabalina, para soltarla antes de sobrepasar la marca de final de calle. La jabalina, es un venablo alargado con punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y 220 cm para las mujeres, con un peso mínimo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres. (Ver Imagen N. 15).

Las fases del lanzamiento de jabalina se resumen en:

- Posición inicial: consiste en sujetar la jabalina por la empuñadura, con la palma de la mano hacia arriba y el puño cerrado. El atleta mira hacia el frente, con el tronco erguido para colocar la jabalina a la altura de la cabeza. El instrumento, se sitúa paralelamente al suelo con la punta hacia abajo; el brazo con el que se toma la jabalina se deja abierto y flexionado por el codo, mientras que el otro brazo se utiliza para realizar el movimiento natural de carrera.
- Carrera: se realiza de manera progresiva mirando hacia la zona de lanzamiento, a partir de la cual se correrá de manera fluida y relajada, con una ligera inclinación del tronco hacia adelante con apoyo de toda la planta del pie.
- Pasos finales: en esta fase se desarrollan cinco pasos que permiten preparar el cuerpo para realizar el lanzamiento.
- El primer paso, se realiza llegando con la pierna izquierda, luego se adelantan las piernas al tronco y se lleva el brazo que sujeta la jabalina hacia atrás.

- El segundo paso, se realiza con la pierna derecha, se continúa llevando la jabalina hacia atrás, para situar la punta a la altura de la cara.
- El tercer paso, se realiza con el pie izquierdo apoyando con los bordes externos del talón; la jabalina se continúa llevando hacia atrás con la palma de la mano hacia arriba, luego se giran los hombros en ángulo de 90 grados hacia la derecha, levantando el brazo libre y apuntando la jabalina alineada a la altura de los hombros hacia la zona de lanzamiento.
- El cuarto paso, se realiza cruzando la pierna derecha por encima de la izquierda y arriba de la rodilla; al mismo tiempo la cadera, la jabalina y los hombros se alinean de forma paralela, mientras el brazo portador se extiende hacia atrás.
- El quinto paso, se realiza colocando la pierna derecha y la cadera hacia adelante mientras que las contrarias bloquearán el lanzamiento, el tronco se arque hacia atrás, donde al final las caderas presionaran al tronco hacia arriba y adelante. Finalmente, el tronco arrastra al hombro derecho y al codo, el cual se coloca al frente y arriba, arrastrando el antebrazo, la mano y la jabalina.
- Recuperación: luego de lanzar la jabalina, el cuerpo continua el movimiento hacia adelante, la pierna del brazo libre saldrá hacia adelante para amortiguar el impulso, mientras que la otra pierna contribuye con el mantenimiento del equilibrio flexionando las rodillas y caderas, e intentando evitar salir del arco reglamentario.

Imagen 15. Lanzamiento de jabalina.

Fuente: Juegos Olímpicos (13 de septiembre de 2016).

Lanzamiento de jabalina [Mensaje en un blog].



## Gimnasia

De otro lado, en el campo deportivo también se ubica la gimnasia entendida como “un sistema de movimientos sistemáticos e intencionados en permanente estado de desarrollo, donde la exploración, el análisis y el juego nos permitirá enriquecer todas las posibilidades del movimiento corporal en los jóvenes” (Husson, 2008, p. 5).

En el campo educativo, a través de la gimnasia el docente promueve el desarrollo de algunas prácticas corporales que fundamentan en el alumno el aprendizaje de su cuerpo, la postura más adecuada, así como las habilidades, destrezas y capacidades orgánicas y corporales.

En estos términos, cabe destacar que dentro de la gimnasia se ubican las siguientes categorías:

**Gimnasia artística.** Es una categoría gimnástica que puede practicarse con diversos aparatos o sin ellos, en una superficie con unas medidas reglamentarias.

Entre los aparatos utilizados por la categoría femenina se encuentran barras asimétricas, barra de equilibrio, suelo y salto de potro, mientras que en la categoría masculina utilizan anillas, barra fija, caballo con arcos, barras paralelas, salto de potro y suelo (ver Imagen Número 16).

Imagen 16. Gimnasia artística.

Fuente: Gimnasia rítmica Valladolid (13 de septiembre de 2016).  
El mundo de la gimnasia rítmica en Valladolid [Mensaje en un blog].



**Gimnasia rítmica.** Es una categoría de gimnasia combinada con el ballet, la danza y con el uso de algunos aparatos como cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta (ver Imagen 17).

Imagen 17. Gimnasia Rítmica.

Fuente: Gimnasia Rítmica Valladolid (13 de septiembre de 2016).  
El mundo de la gimnasia rítmica en Valladolid [Mensaje en un blog].



**Gimnasia aeróbica.** Es una disciplina de la gimnasia donde el atleta realiza una rutina de 90 segundos basada en movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional, así como de una serie de elementos de dificultad. Durante la rutina se ejecutan movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad (ver Imagen Número 18).

Imagen 18. Gimnasia Aeróbica.

Fuente: Mi primer blog (13 de septiembre de 2016).  
El mundo de la gimnasia aeróbica [Mensaje en un blog].



**Gimnasia acrobática.** En esta categoría se combinan elementos acrobáticos y gimnásticos de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros, con movimientos en cooperación entre los componentes del grupo para realizar figuras y pirámides corporales (ver Imagen 19).

Imagen 19. Gimnasia Acrobática.

Fuente: Club Deportivo El Valle (13 de septiembre de 2016).

El mundo de la gimnasia [Mensaje en un blog].



## Deportes

**Fútbol.** El fútbol es otra de las disciplinas deportivas ampliamente conocidas que puede fomentarse a nivel educativo. Se practica entre dos equipos de once jugadores cada uno, los cuales intentan desplazar el balón hacia la portería o arco del equipo contrario. Sobre la base de esta disciplina se han desarrollado el Baby Fútbol y el indoor fútbol. El **Baby Fútbol**, es una categoría del fútbol donde el término baby se refiere a algo pequeño, que en este caso se relaciona con el número de jugadores, el tamaño de la cancha y del balón. Esta actividad, se caracteriza por la importancia que tiene la rapidez de los jugadores para llevar y colocar el balón en el área contraria (ver Imagen No. 20).

Imagen 20. Baby Fútbol.

Fuente: Diario El Observatodo. (10 de octubre de 2012).



Por su parte el **indoor fútbol**, es un deporte donde se articulan los fundamentos del fútbol tradicional y el fútbol sala. Se caracteriza porque el balón esta en constante movimiento y, el campo de juego se encuentra delimitado por una pared (ver Imagen No. 21).

Esta disciplina se caracteriza por:

- a. El partido lo juegan dos equipos conformados por cinco 5 jugadores cada uno, de los cuales un jugador ocupa la posición de guardameta (arquero).
- b. Se puede autorizar el reemplazo de jugadores en cualquier momento del partido, previa autorización del árbitro.
- c. El número mínimo de jugadores con el que se puede desarrollar el partido son 3. En el caso de tener menos jugadores, se procede a culminar el partido declarándose ganador el equipo que cuente con el número reglamentario de jugadores en el campo de juego.
- d. El partido se juega en dos tiempos de 20 minutos, con un intermedio de cinco minutos.
- e. Cada tiempo puede ser prolongado por el árbitro, para completar el lapso perdido por causa de las interrupciones.

Imagen 21. Indoor fútbol.

Fuente: Colchonero. Com. (21 de agosto de 2016).

Futbol Indoor. [Mensaje en un blog].



**Baloncesto.** De otro lado, el baloncesto es un deporte donde dos equipos de cinco jugadores cada uno intentan anotar puntos al introducir el balón en un arco con forma de cesta o canasta. Dentro de esta disciplina, se ubica el biddy basket donde se busca desarrollar la capacidad motora del niño, a partir de la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos del baloncesto.

**Voleibol.** Así mismo, el voleibol, es una disciplina deportiva donde dos equipos se enfrentan en una cancha de juego para tratar de pasar el balón por encima de una red hacia el campo contrario. En el marco de esta categoría se ubica el ecuavóley, el cual se creó en Ecuador, como una actividad deportiva derivada del voleibol. En el marco de esta disciplina, se realizan en el país campeonatos nacionales, con la representación de varias provincias. Inicialmente, se consideraba un deporte practicado por los taxistas, quienes se concentraban en las plazas y parques para jugar apostando las ganancias del día, pero luego consiguió consolidarse a escala nacional.

A diferencia del voleibol, el ecuavóley tiene tres jugadores en cancha por cada equipo. El jugador colocador se encarga de ganar los partidos, al colocar el balón en el punto exacto donde el rival no lo pueda alcanzar; el volador es el jugador que cuida las espaldas del servidor y en algunos casos del colocador; el servidor se configura como el tercer actor en cancha pues se encarga de levantar la bola a la altura de la cabeza y golpearla con la palma de la mano o con el brazo para que atraviese la red.

Los tres jugadores conforman un especie de tridente, que impide la caída del balón dentro de su área y, definen la estrategia para colocar los puntos en el espacio rival. Así mismo en el ecuavóley, el balón puede golpearse con cualquier parte del cuerpo de la cintura hacia arriba, para pasarlo al otro campo con uno, dos o tres toques.

La cancha debe tener 9 metros de ancho y 18 de largo, dividida a través de una línea de 5 centímetros de ancho. Cada campo de juego, tiene una dimensión de 9 metros y, los postes que sujetan la red se colocan a un metro de la línea que delimita la cancha.

## **Recreación**

Luego de haber presentado las características fundamentales de las principales prácticas deportivas que pueden desarrollarse en las instituciones educativas para orientar las sesiones de educación física, interesa enfatizar que el individuo puede realizar actividades deportivas, como fundamento de la recreación.

En tal sentido, las actividades recreativas contribuyen con la formación integral del ser humano a través del desarrollo de determinadas capacidades y, la satisfacción de un tipo de necesidades concretas y específicas, que resultan satisfechas a partir de un conjunto de actividades de libre elección, las cuales no tienen un beneficio econó-

mico pues aportan placer, distracción, facilitan el descanso y reducen el estrés.

A diferencia de otras actividades, la recreación de tipo deportivo se ejecuta de manera voluntaria, en función de las necesidades físicas del individuo y en la mayoría de los casos se realiza durante el tiempo libre. En esta dirección destaca, que los individuos pueden practicar algunos de los deportes referidos en los párrafos anteriores como parte de las actividades recreativas, pues en líneas generales los deportes con fines recreativos, presentan las siguientes características:

- a. Contribuyen con la satisfacción de las necesidades físicas, emocionales, cognitivas y actitudinales del individuo.
- b. Se realizan de manera activa y voluntaria.
- c. Proporcionan un descanso físico y mental
- d. Contribuyen con la formación y consolidación de valores que permiten el mejoramiento de las relaciones sociales y la convivencia del individuo en sociedad.

Dentro de las actividades deportivas con fines recreativos se ubican los juegos recreativos, los cuales se entienden como el conjunto de actividades de carácter lúdico que permiten la transmisión de emociones, alegrías, estimular el espíritu competitivo y promover el desarrollo de actividades para mejorar la capacidad física.

En este caso, la reglamentación para la ejecución de los juegos es mínima y, más que el desarrollo de una técnica o ganar una competencia, se busca que los niños se integren para divertirse.

Entre las principales características de los juegos recreativos practicados en la educación física destacan: el aprendizaje, la diversión, el entretenimiento, el compañerismo, la sociabilidad, la cooperación, la socialización, entre otras. Para la ejecución de los juegos recreativos como parte de las actividades planificadas dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, los docentes deben considerar los siguientes aspectos:

- a. La estimulación motriz: a través de juegos que permitan el desarrollo de algunas habilidades como agilidad, tiempo de recreación, potencia, resistencia, equilibrio, entre otras.
- b. Adecuación del juego a las necesidades de los estudiantes: se deben considerar las necesidades y motivaciones de los niños para la ejecución de las actividades, no es recomendable realizar prácticas agotadoras o que no estimulen la participación de los estudiantes.

c. Seguridad: los juegos planificados deben ser seguros tanto para ejecutarse en el campo físico, como a nivel psicológico.

Así mismo, interesa destacar que para la efectividad de la actividad deportiva, el individuo debe practicar la higiene física, corporal y mental de manera adecuada, lo cual implica desarrollar un conjunto de hábitos que favorecen la ejecución del ejercicio físico en cuestión. En líneas generales, se recomienda practicar la higiene deportiva antes, durante y después del desarrollo de la práctica de las actividades físicas:

a. Antes del ejercicio:

- Considerar si se padece algún tipo de enfermedad que limite el desarrollo de la actividad física.
- No realizar ejercitación física durante la digestión. Se recomienda esperar como mínimo dos horas para proceder al desarrollo de la actividad física.
- Iniciar la actividad con un calentamiento suave.

b. Durante el ejercicio

- Usar la ropa adecuada en función de la actividad física que se realiza.
- Realizar la actividad física considerando la capacidad física del individuo.
- Cuando el entrenamiento es de larga duración, es recomendable tomar agua para hidratar el organismo.

c. Después del ejercicio

- Al culminar la actividad física se recomienda caminar unos minutos.
- Tomar una ducha.
- Tomar agua para hidratar el organismo.

ESPACIO EN BLANCO

## Capítulo V



# EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN



Como lo sustenta Rozengardt (2011), bajo el nuevo modelo educativo basado en competencias, el docente que imparte la asignatura educación física, debe orientar estrategias para tematizar los contenidos que conforman las unidades curriculares e integrarlos en función de los problemas actuales y potenciales que presentan los estudiantes, así como con sus necesidades y motivaciones.

Para tal fin, los docentes como parte de la práctica pedagógica realizan una recontextualización de las prácticas corporales, lo cual permite transmitir su sentido y fundamento a través de los contenidos teóricos, que conforman el currículum utilizado en las instituciones educativas como fundamento del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Tales contenidos, se organizan sistematizadamente dentro de las unidades temáticas que contienen los referentes teóricos que sustentan el programa de la asignatura y al mismo tiempo, se expresan en unidades didácticas que constituyen la versión operativa de cada uno de los aspectos abordados durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, el cual permite “a los niños apropiarse de las manifestaciones relevantes de la cultura corporal y a la vez desarrollar conocimientos, habilidades y capacidades que les posibilitan resolver problemas diversos asociados a su desarrollo y a su vida cotidiana” (Rozengardt, 2011, p. 1).

Los argumentos expuestos, demuestran la necesidad de replantear las prácticas tradicionales empleadas en la educación física, pues esta asignatura no puede continuar impartándose sin tomar en cuenta el contexto dentro del cual se integra la institución educativa. Para cumplir con este propósito el docente explicita en el currículum los contenidos que enseña, objetivando en el campo empírico los conocimientos teóricos relacionados con la cultura física que permiten una formación integral del sujeto, la cual finalmente se concreta en seres humanos autónomos, emprendedores, críticos y competentes, con capacidades para tomar decisiones en distintos contextos.

### **Fundamentos para la planificación de las actividades que sustentan la enseñanza-aprendizaje de la educación física**

La planificación de las actividades teórico prácticas que se realizarán en cada sesión de clase, resulta un elemento clave para promover un proceso de enseñanza-aprendizaje significativo de la educación física.

Tal proceso, abarca lógicamente la programación de las estrategias didácticas de carácter teórico-práctico empleadas por el docente para la orientación de las unidades curriculares que conforman la asignatura.

Como lo afirman Viciano, Salinas y Lozano (2006), el docente planifica las sesiones de educación física de acuerdo con los siguientes criterios: el objetivo curricular que orienta el desarrollo de la sesión, la función que cumplen las actividades teórico-prácticas ejecutadas dentro de las unidades curriculares, la estructura que orienta la ejecución de las actividades teórico-prácticas, la metodología empleada por el profesor para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje y, la forma como se organizan los estudiantes para el desarrollo de las actividades (ver Figura Número 6).

Considerando el objetivo curricular que orienta el desarrollo de la sesión, el docente puede planificar tanto actividades de enseñanza-aprendizaje donde se promueve el aprendizaje de conceptos, procedimientos y actitudes, como las de carácter recreativo con fines lúdicos. Dentro las primeras, además de las actividades que fundamentan la construcción y aplicación de los conocimientos relacionados con la cultura física, se ubican las diseñadas con fines de evaluación, las que sustentan la organización e integración de los postulados teóricos con la práctica, así como aquellas donde se ejecutan los métodos correctos de la práctica física.

Figura 6. Planificación de las sesiones de educación física en el proceso de enseñanza-aprendizaje.



Fuente: Elaborado a partir de Viciano, Salinas y Lozano (2006). La planificación de la sesión de educación física: tipo de sesiones y ejemplos.

Así mismo, en el campo de las sesiones de recreo con carácter lúdico se ubican las actividades que no tienen como objeto central fomentar el aprendizaje de una temática por parte del alumno, pues se limitan a las vivencias de algunas prácticas físicas que resulten motivadoras para los estudiantes, destacando el fin lúdico intrínseco dentro de la misma actividad física.

De otro lado, tomando en cuenta la función que cumplen las actividades teórico-prácticas ejecutadas durante las sesiones de educación física dentro de las unidades curriculares, se recomienda que el docente integre durante cada sesión las actividades introductorias, las de desarrollo, evaluativas y culminativas.

Las introductorias, se emplean para introducir al alumno en la unidad temática objeto de estudio; las de desarrollo, fundamentan la enseñanza-aprendizaje de los contenidos que conforman las unidades curriculares; las evaluativas, se orientan tanto a la evaluación inicial del alumno, como a la evaluación final de los conocimientos alcanzados por los estudiantes durante el desarrollo de la unidad; mientras que las actividades culminativas, fundamentan la aplicación de los conocimientos aprendidos en el campo práctico.

De este modo, tomando en cuenta la estructura que orienta la ejecución de las actividades teórico-prácticas, en las sesiones de educación física se pueden aplicar estrategias didácticas basadas en actividades educativas tradicionales, o estrategias didácticas que incorporan elementos innovadores como parte del proceso de enseñanza aprendizaje.

Dentro de las sesiones tradicionales, se mantiene una estructura basada en tres partes diferenciadas como son el calentamiento, parte principal y vuelta a la calma; mientras que en el campo de las sesiones innovadoras, el docente introduce algunas actividades y elementos que promueven la motivación de los estudiantes, como su participación directa en el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo cual se puede desarrollar planificando la sesión en una sola fase donde la ejecución física de los ejercicios, constituye el fundamento de los objetivos planteados con el desarrollo de las actividades curriculares.

En esta orientación, considerando la metodología empleada por el docente durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, las sesiones de educación física se pueden planificar con fines teóricos, prácticos o teórico-prácticos. Las sesiones teóricas, se limitan al desarrollo de los contenidos teóricos de la unidad didáctica; las sesiones prácticas se orientan fundamentalmente al desarrollo de actividades prácticas

que permitan ejecutar un conjunto de actividades físicas sustentadas teóricamente en las unidades curriculares; mientras que las sesiones teórico-prácticas, articulan estrategias para el desarrollo de los componentes teórico-práctico de las unidades curriculares.

En estos términos, las sesiones de enseñanza aprendizaje de la educación física también pueden planificarse en función de la organización de los estudiantes para el desarrollo de las actividades, destacando las sesiones masivas, los circuitos, subgrupos y combinadas.

En las sesiones de carácter masivo, cada estudiante desarrolla individualmente las actividades asignadas; en las de circuitos, se organizan un conjunto de estaciones dentro de las cuales se desarrollan individual o colectivamente una o varias tareas durante un tiempo determinado; en las sesiones realizadas por subgrupos, se dividen los alumnos en función de distintos criterios para realizar un conjunto de actividades por grupo; mientras que en las combinadas, se realizan actividades que integran dos o más de las tipologías mencionadas.

## **Plan de lección**

### **Duración de la clase y distribución del trabajo**

La clase de educación física tiene una duración que oscila entre los 45 y 60 minutos, distribuidos según las actividades planificadas para el cumplimiento de las unidades curriculares a partir de los siguientes aspectos:

1. Condición básica: desarrollo de actividades de calentamiento por un período comprendido entre 10 y 15 minutos, incluyendo ejercicios generales que tonifican los músculos, excitan y regulan la circulación y respiración como la marcha, trotes, galopes, saltos y carrera continua. Estas actividades físicas, preparan psicológicamente al alumno, y contribuyen con el mejoramiento del desempeño de las actividades físicas.
2. Cambio de comportamiento: para promover un proceso de enseñanza-aprendizaje significativo de la educación física, se requiere que el docente como orientador del proceso educativo, formule y aplique estrategias didácticas que motiven la participación directa de los estudiantes, lo cual implica la creación de ambientes positivos para el aprendizaje significativo, el fortalecimiento de los principios y valores relacionados con la autonomía, la ética, la responsabilidad, así como el espíritu competitivo a partir de desarrollo de algunas actividades de carácter teórico-práctico, el fomento del

aprendizaje cooperativo, la articulación de la teoría y la práctica, entre otros aspectos.

4. Nivel mínimo de rendimiento: en líneas generales, las actividades que permiten al estudiante adquirir un nivel mínimo de rendimiento son la práctica de la gimnasia educativa durante aproximadamente 15 minutos, así como el desarrollo de juegos recreativos, deportivos y sedantes sensoriales por un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos.

A partir de la gimnasia educativa, el docente planifica la sesión de la clase en función de la ejecución de series de ejercicios que actúan sobre todas las regiones musculares y funcionales del organismo, de acuerdo con las necesidades especiales de las diversas edades y sexo de los alumnos.

A tal fin, el docente incluye dentro de la planificación del año escolar todas las formas de movimiento que puedan ejecutarse como parte del proceso educativo, seleccionando para cada unidad curricular los ejercicios que resulten más pertinentes, conforme a la disponibilidad de asimilación de los alumnos en el proceso enseñanza-aprendizaje, ajustándose a sus intereses y a las condiciones imperantes, para lograr el ideal de la educación física de todos los tiempos manifestado en “Mente sana cuerpo sano”.

5. Evaluación: debe presentar un carácter objetivo y realizarse bajo los indicadores de calidad, cantidad y tiempo empleado en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.
6. Higiene: abarca el conjunto de actividades que permiten mejorar los resultados de la actividad física.

### **Formulación del plan de la lección**

El profesor diseña el plan de lección que orienta el proceso de enseñanza-aprendizaje de cada unidad curricular, a partir de la formulación de los ejercicios que ejecutarán los estudiantes que integran cada grupo o grado, teniendo en cuenta los siguientes factores: tiempo disponible para el desarrollo de la actividad física; edad, sexo, categoría, así como las condiciones físicas de los alumnos, la acción educativa que se requiere desarrollar tomando en cuenta las unidades curriculares; el grado de entrenamiento, la capacidad de aprendizaje del grupo; las condiciones físicas del lugar donde se realiza la práctica de la educación física, así como, las estaciones y el estado del tiempo.

En este contexto, la formulación del plan de lección se realiza de acuerdo con las necesidades físicas y psíquicas de los alumnos. En la medida de lo posible, los ejercicios se planifican con el mismo grado de dificultad relativa, de manera que el grupo alcance las competencias propuestas en cada unidad curricular. De este modo, las sesiones de clase se planifican tomando en cuenta el tiempo requerido para la correcta ejecución de los ejercicios propuestos, la plasticidad y la totalidad de los movimientos.

En estos términos, se estima que un plan puede aplicarse durante varias sesiones de clases dentro de las cuales, se van agregando progresivamente uno o varios ejercicios nuevos de cada posición, manteniendo algunos de los que se han ejecutado en las sesiones anteriores y, eliminado otros para los cuales los estudiantes ya han alcanzado las competencias propuestas. No obstante, destaca que si el plan se mantiene durante un largo período de tiempo, o cuando el docente lo reformula constantemente, los alumnos pueden perder el interés y la motivación por la actividad física, procediendo a ejecutar los ejercicios y los movimientos en forma mecánica, lo cual resulta inadecuado en la práctica de la educación del movimiento.

### **Esquema general para la orientación de las clases de educación física**

Durante las sesiones de clase de educación física, el docente integra cuatro contenidos, de los cuales el primero presenta un carácter preparatorio, mientras que los restantes tienen un carácter fundamental. Estos contenidos se desarrollan en los siguientes términos: ejercicios de orden y locomoción (preparatorios), los movimientos de gimnasia educativa moderna (fundamental), la higiene orgánica y corporal (fundamental al final de la sesión), así como juegos y deportes (fundamentales).

Los ejercicios preparatorios, se diseñan dentro de las sesiones de educación física como un mecanismo de preparación para que el estudiante inicie el desarrollo de la actividad física. Dentro de estos ejercicios, se ubican los de orden y locomoción, así como los juegos de animación; los cuales contribuyen con la creación de hábitos para la práctica de las distintas actividades vinculadas con la educación física. Como se observa en la Tabla Número 1, entre estas actividades encuentran: las marchas, los giros, las carreras, los juegos de animación, entre otros.

Tabla 1. Contenidos curriculares para el desarrollo de ejercicio preparatorios en educación física.

Contenidos	Actividades	Objetivos
Ejercicios de orden y locomoción	Formaciones fundamentales, formaciones abiertas, marchas, giros, etc.	Contribuir con la formación de los hábitos de disciplina, orden y buena postura de los estudiantes.
Ejercicios preparatorios	Desplazamiento en distintas formas y posiciones con intensidad lenta y aguda.	Motivar y predisponer al alumno para la exteriorización de los movimientos y ejercicios de manera libre.
Juegos de animación	Carreras, saltos por imitación, juegos informales de animación y juegos iniciales.	Favorecer la imaginación del estudiante, promover la enseñanza-aprendizaje de la educación del movimiento, fomentar el desarrollo espontáneo del sentido del ritmo, así como la adaptación del estudiante al medio.

Fuente: elaboración propia.

De otro lado, para la incorporación de la gimnasia educativa como parte del proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física, el docente procede a desarrollar durante el año escolar las diversas formas de movimientos contenidos en los planes y programas educativos formulados para el grado donde se imparte la asignatura, seleccionando para cada sesión de clase los tipos de movimiento más oportunos y pertinentes en función de las condiciones físicas de los estudiantes, sus intereses, el sexo, los recursos disponibles, los contenidos curriculares, así como las condiciones climáticas imperantes (Ver Tabla número 2).

Así mismo, los juegos y deportes en el campo de la educación física se entienden como un conjunto de actividades espontáneas que permiten al niño representar su mundo e interpretar su existencia. A través del juego, el educador introduce al niño en el mundo real de las relaciones físico-sociales, estimulando el desarrollo de la independencia, autonomía, fortaleza muscular y orgánica, resistencia a la fatiga, destrezas, así como hábitos de carácter psico-físicos que contribuyen con la formación integral del ser humano (ver Tabla número 3).

Tabla Número 2. **Contenidos curriculares para el desarrollo de la gimnasia educativa.**

<b>Contenidos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>
Movimientos naturales (1° a 6°)	Movimientos individuales, de colaboración, Empujar,-trepar, traccionar, levantar, equilibrios.	Predisponer al alumno para el desarrollo de actividades vigorosas que le permitan lograr el dominio del cuerpo en el espacio y en el tiempo. Aportar fuerza orgánica, especialmente cardio-vascular. Acrecentar la fuerza muscular.
Movimientos de imitación. (1° y 2°)	Movimientos generales y espaciales de imitación. Imitación de movimientos comunes de animales y personas.	Captar el goce del movimiento y aumentarlo. Fomentar la tensión y el relajamiento. Imitar movimientos familiares.
Movimientos creativos. (1° y 2°)	Expresiones espontaneas, creaciones rítmicas individuales, por parejas y por grupos.	Manifiestar la expresión del ritmo individual. Motivar al alumno por el movimiento. Respetar el desempeño individual en función del grupo.
Relatos gimnásticos. (1°)	Movimientos generales y espaciales en forma de relatos, buscando ejercitaciones dinámicas.	Desarrollar actividades para que el niño ordene una diversidad de movimientos que suceden dinámicamente. Desarrollar el sentido de sucesión. Fusionar ejercicios.
Movimientos contruidos. (3° a 6°)	Movimientos de bb.pp. y tronco abdominales, movimientos totales combinados, movimientos con elementos como sogas, bolsitas, aros, olavas, bastones etc.	Fortalecimiento muscular. Coordinación neuro-muscular. Perfeccionamiento de la educación del ritmo. Educación del movimiento. Autodominio corporal. Controlar el elemento en el espacio. Trabajar en función de VARF.
Movimientos de agilidad y destreza (3° a 6°)	Trepar, rodar, voltear, saltar, invertir la posición vertical sobre la colchoneta, o esteras (césped, serrín, arena, etc.)	Lograr el dominio de destrezas. Favorecer la coordinación psicomotriz. Educación del movimiento. Controlar el cuerpo en el espacio y en el tiempo.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3. **Contenidos curriculares para el desarrollo de los juegos y deportes.**

<b>Contenidos</b>	<b>Actividades</b>
Juegos. (1° a 6°)	De animación, de imitación, calmantes sensoriales, de persecución, de competencia. De iniciación deportiva. Deportes ( 3°a 6°). Creación de normas de conducta.
Juegos y Deportes (1° a 6°)	Lograr coordinación neuromuscular. Agudizar el valor de la cooperación y función de equipo Creación de hábitos de autodomínio, físico y psíquico. Dar a la clase una tónica final placentera. Conocimiento de Reglamentación.

Fuente: elaboración propia.

Con respecto a la higiene corporal en el caso de la educación física, ésta abarca tanto la de carácter orgánico que permite al corazón y los pulmones realizar un trabajo con la intensidad necesaria para evitar problemas orgánicos posteriores; como la de carácter físico que comprende la limpieza corporal para eliminar el sudor de la epidermis. En esta dirección cabe mencionar que según el tipo de actividad física realizada, la higiene física puede ser parcial o total y siempre, se toma como ejemplo la higiene del docente (ver Tabla número 4).

Tabla 4. **Contenidos curriculares para la higiene en educación física.**

<b>Contenidos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>
Higiene orgánica	Ejercicios respiratorios, posiciones invertidas, ejercicios aeróbicos.	Desarrollo de la caja torácica. Fortalecimiento de la región abdominal. Prevención de dolencias y deficiencias. Creación de hábitos de higiene corporal.
Higiene física	Práctica higiénica adecuada a tiempo, lugar y clima	Prevenir las enfermedades generadas como consecuencia de la falta de higiene.

Fuente: elaboración propia.

## **Clase práctica de atletismo: salto alto, estilo californiano**

### **Estrategias didácticas para el cambio de comportamiento y nivel mínimo de rendimiento:**

1. Conformación de los grupos para el desarrollo de la actividad. Los equipos se constituyen indistintamente por niños y niñas. A cada grupo se entrega una cuerda elástica para el desarrollo de la actividad.
2. Los integrantes de cada grupo intentan saltar cada vez a mayor altura, realizando un simple salto de frente y, descubriendo el pie de pique.
3. Saltar con 3 pasos cayendo al otro lado con el mismo pie de pique.
4. Repetir el salto anterior pero cayendo con el otro pie.
5. Se coloca un pañuelo del lado izquierdo del niño que realizará la actividad, de manera que al realizar el salto el alumno intente tomar el pañuelo. De esta manera, se promueve el aprendizaje del ejercicio de rotación de cadera, el cual resulta fundamental para alcanzar el estilo adecuado del salto.
6. Se insiste en la entrada diagonal y en el cambio de frente en 180° con relación a la entrada.
7. Lograr el pique perfecto, para lo cual el profesor toma la mano del alumno y, con tres pasos de impulso realiza el salto proyectando su pie de arriba y ensaya un salto Barren roll, para caer rodando con la mano derecha (en el caso de los alumnos “zurdos” el profesor debe actuar de forma inversa).

### **Ejercicios recomendados para la ejecución de la carrera de impulso:**

1. Flexión y extensión de las piernas con elevación de muslos.
2. Desplazamiento elevando muslos en zig-zag.
3. Desplazamiento en línea recta y en curva.

### **Ejercicios recomendados para la ejecución del despegue:**

1. Giro continuo.
2. Despegue y pase sobre vallas.
3. Despegue y pasaje con giro sobre vallas.

### **Ejercicios recomendados para la ejecución del vuelo:**

1. Lanzada de espada.
2. Giros continuos hacia atrás.

### **Ejercicios recomendados para la ejecución de la caída:**

1. Saltos hacia atrás.
2. Caída desde cajón.

### **Evaluación**

**Calidad:** para un salto de calidad, los niños deben saltar la cuerda fijada a una altura de 0.40 m.

### **Criterio para evaluar el mejor salto: estilo**

Criterios para el desarrollo de la actividad: la cuerda se subirá progresivamente. Los niños que no salten o se enredan en la cuerda; así como aquellos que voluntariamente no deseen saltar, se eliminarán progresivamente de la actividad en la medida que se incrementa la altura.



## **Juego inicial para la práctica del lanzamiento:**

1. Conformar grupos de tres alumnos con características similares.
2. Se toman de las manos dos niños para tratar de alcanzar al primer niño que corre con una sola pierna (izquierda o derecha).
3. En el momento que los dos niños alcanzan al niño que corre, lo encierran entre los brazos.
4. Cada alumno del grupo es designado con un número.
5. Todos los niños corren por el patio o cancha limitada para efecto del juego.
6. Cuando el profesor nombra el número, el niño correspondiente se sentará y sus compañeros corren rápidamente para reunirse con él.

Entre las variaciones que se pueden introducir para la práctica del juego se encuentran: las posiciones de banco, catas, vela, cuchillas, entre otras.

## **Estrategias didácticas para el cambio de comportamiento y nivel mínimo de rendimiento:**

1. Conformar grupos de 3 estudiantes con los mismos componentes considerados en el inicio de la lección.
2. Uno de los niños se coloca en el centro con los brazos en cruz, los otros dos niños se toman de las manos y tiran hacia su lado.
3. El niño que se ubica en el centro e intenta nivelar las fuerzas y cambiar las posiciones con sus tres elementos.
4. En la misma posición, los alumnos que se ubican en los laterales se sientan con las piernas abiertas y las plantas unidas en oposición.
5. Los niños sentados flexionan los brazos para intentar levantarse sin doblar las piernas y, el niño del centro tirará de ellos hacia arriba.
6. En la misma posición, los niños ubicados a la izquierda y a la derecha flexionan los brazos y, el niño del centro realiza flexiones laterales de tronco levantando o bajando a sus compañeros una y otra vez.
7. Ubicando al niño más liviano en el centro y los otros dos a los lados, se procede a tomar el niño por cada brazo con una mano en la axila y la otra en el antebrazo (muñeca), el niño del centro salta;

y los que están ubicados a los lados, extienden sus brazos para elevarlo del suelo.

8. Ubicados los niños en forma de triángulo, con las piernas abiertas lanzan un balón con las dos manos, de manera que el niño que lo toma realiza una flexión de tronco antes de entregar el balón al otro niño.
9. Colocar a los niños de espaldas en el mismo triángulo, pasar el balón de izquierda a derecha y viceversa, torciendo el tronco tanto en los momentos que se recibe, como cuando se pasa el balón al compañero.
10. Lanzar el balón con una sola mano de derecha a izquierda, así como hacia adelante y arriba del compañero.
11. Procurar sacar el balón con el brazo flexionado y la mano a la altura del cuello

## Plan de Lección

Datos informativos:

Nombre del docente: .....

Nombre de la institución: .....

Año de E. Básica .....

Tipo de Lección.....

Fecha.....

Hora:.....

Tabla 6. Planificación de una clase práctica de atletismo: Lanzamiento a distancia.

Objetivos	Actividades	Metodología	Materiales	Evaluación
Conocer las técnicas del lanzamiento a distancia y, practicarlo en la sesión de clase, buscando la perfección del estilo.	<p><b>Previas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Numeración</li> <li>Formar grupos de tres (niños-niñas), para realizar juegos de persecución.</li> <li>Caminar, trotar, salticar y correr por el patio donde se realiza la sesión de educación física.</li> </ol> <p><b>Noción de espacio y de trabajo:</b></p> <p><b>Elaboración:</b></p> <p>Ejecutar ejercicios para fuerza de bb. ypp en tercetos.</p> <p>Jugar con balones (bolsitas)</p> <p>Lograr flexión y rotación de tronco y cadera de izquierda a derecha.</p> <p>Explosión del movimiento al finalizarlo.</p> <p>Lanzar con B, -bd con altura y distancia.</p> <p>Refuerzo.</p> <p>Lanzar con <math>bi_0</math>-<math>bd_0</math> - distancia</p> <p>Comprobar con cual brazo se lanzó más y se desarrollo mejor el lanzamiento.</p> <p>Higiene: baño.</p>	<p>El docente dará una charla sobre las características generales del lanzamiento a distancia.</p> <p>Se enseñan los distintos implementos utilizados para el lanzamiento: disco, bala y jabalina.</p> <p>Se enseñan y practican las técnicas del esfuerzo final en sus tres posiciones: de frente, de lado y de lado espalda al área , las cuales se perfeccionan progresivamente durante las sesiones de clase.</p> <p>Se enseña la carrera de impulso, la cual en función del tipo de lanzamiento se puede realizar bajo las siguientes formas: carrera en giro, deslizamiento y trote normal.</p> <p>Se perfecciona la técnica.</p>	<p>Balones</p> <p>Bolsitas de arena</p> <p>Bolas de lanzamiento</p> <p>Flexómetro</p> <p>Banderines</p> <p>Círculo de lanzamiento</p>	<p>Lance desplazándose dentro del círculo</p> <p><b>Competencia</b></p> <p>Por categorías</p> <p>Por sexo</p>

Fuente: elaboración propia.

## Clase práctica de gimnasia

### Condición básica

La gimnasia educativa tiene como objetivo orientar a los estudiantes sobre los diversos tipos de gimnasia que se pueden aplicar en el campo empírico, así como el fomento de algunas destrezas como la fuerza, la flexibilidad y la agilidad; las cuales contribuyen con el mejoramiento de las capacidades físicas del individuo.

### Actividad: desarrollo de un juego en parejas.

Un niño corre tras su compañero para darle un golpe con su camiseta en los glúteos, el niño perseguido podrá evitar el golpe dándole el frente o adoptando una posición estática al perseguidor. De esta manera, el niño imitará poniéndose en la misma situación; y el niño perseguido aprovechará para huir de nuevo. Durante el juego, el niño solo podrá dar golpes cuando está corriendo y, posteriormente el profesor para continuar con el desarrollo de la actividad, procederá al cambio de roles.

### Cambio de comportamiento en el nivel mínimo de rendimiento

**Rodar de cubito:** para el desarrollo de la actividad los niños con las manos entrelazadas ruedan a lo largo de la colchoneta.

**Carretilla:** es un ejercicio utilizado para mejorar la potencia de los brazos, la espalda, el equilibrio y la coordinación del movimiento.

Para la ejecución del ejercicio un niño se acuesta en el suelo, el otro lo toma por los tobillos, el que está acostado estira e intenta avanzar lo más rápido posible semejando una carretilla. Antes de la ejercitación de la carretilla, los alumnos deben calentar la zona lumbar y las muñecas.

Entre la tipología de ejercicios de carretillas destacan:

1. Carretillas cubriendo al campo de juego: el niño que hace de carretilla se coloca en posición de cúbito dorsal y camina lentamente.
2. Carretilla de cubito abdominal: los niños se unen por las plantas de los pies con las manos a la altura del pecho y empujan tratando de vencer la resistencia que ofrece el compañero.
3. De cubito abdominal frente a frente: los niños se toman de las manos e intentan arrastrar hacia si al compañero el cual deberá oponer resistencia.

4. De pie enfrentados y separados: los niños saltan hacia arriba, con diferente actitud de piernas y, se procede a determinar cuál de los dos niños se eleva más alto.
5. Posición de vela enfrentados: un niño empuja con los pies para hacer caer al compañero y éste también tratará de hacer lo mismo, evitando golpearse.
6. Un niño ubicado en posición de cúbito dorsal y el otro parado: el niño que está parado toma de los pies al otro niño, lo levanta hasta la altura de la cintura y, el niño que está en el suelo intenta tomar con sus manos los pies, flexionando la cintura.
7. Sentados enfrentados con las plantas de los pies juntos y las piernas flexionadas: los niños se agarran fuertemente de las manos y extienden las piernas hasta hacer contacto con el suelo, luego flexionan alternadamente hasta topar la cabeza en sus rodillas.

## Evaluación

1. Para la evaluación de la actividad ejecutada los alumnos proceden a repetir la serie.
2. El profesor incorpora algunas variaciones en el desarrollo de la actividad, como por ejemplo un niño transporta al compañero que se coloca en posición de montar a caballo.
3. Desarrollo de un juego final denominado “El caballo ciego“, en el cual el jinete dirige al caballo a través de un conjunto de señales manifestadas en las orejas. Estas señales, se emplean para evitar que el caballo atropelle a los niños que están sentados festejando el recorrido del caballo ciego.
4. Concretamente para el desarrollo del juego, se conforman parejas y un niño se sube a caballo sobre el otro. Se venda al niño que toma el rol de caballo y el que lo monta, dirige los desplazamientos a partir de señales previamente acordadas.

**Higiene:** al culminar la actividad, los estudiantes practican la actividad de higiene en las manos, cuello, cara, pies (ducha – baño).

## Plan de Lección

Datos informativos:

Nombre del docente: .....

Nombre de la institución: .....

Año de E. Básica .....

Tipo de Lección.....

Fecha.....

Hora:.....

Tabla 7. Planificación de una clase práctica de Gimnasia.

Objetivos	Actividades	Metodología	Materiales	Evaluación
<p><b>Vela:</b> Mejorar la capacidad física de los estudiantes, a través del desarrollo de la fuerza, la flexibilidad y la agilidad.</p> <p><b>Carretilla invertida:</b> Mejorar la potencia de los brazos y espalda, alcanzar el equilibrio y la coordinación del movimiento.</p> <p><b>Tracción de cúbito:</b> Mejorar la potencia de los brazos y espalda, alcanzar el equilibrio y la coordinación del movimiento.</p> <p><b>Vencer resistencia:</b> Mejorar la potencia de los brazos y espalda, alcanzar el equilibrio y la coordinación del movimiento.</p> <p><b>Vaivén, abdominal:</b> Mejorar la potencia de los brazos y espalda, alcanzar el equilibrio y la coordinación del movimiento.</p>	<p>Realizar ejercitaciones de flexión y extensión.</p> <p>Conformar parejas homogéneas y practicar el ejercicio siguiendo las instrucciones del docente.</p> <p>Conformar parejas homogéneas y practicar el ejercicio siguiendo las instrucciones del docente para competir en tracción (varias posiciones).</p> <p>Trabajar en flexiones invertidas.</p> <p>Realizar flexiones abdominales por parejas, alcanzar el ritmo de movimiento (sentados), repetir flexión y extensión a fondo, transportar, juego sedante “El caballo ciego”.</p>	<p>Para la ejecución de la vela, la carretilla invertida, la tracción de cúbito, así como los ejercicios empleados para vencer la resistencia y el Vaivén, abdominal se emplea la siguiente metodología:</p> <p>a) El docente dará una charla sobre las características generales de la gimnasia educativa, enfatizando en la distinción entre las siguientes actividades: vela, carretilla invertida, tracción de cúbito, así como los ejercicios empleados para vencer la resistencia.</p> <p>b) Se enseñan las técnicas para la ejecución de cada una de las actividades: vela, carretilla invertida, tracción de cúbito, así como los ejercicios empleados para vencer la resistencia. Se perfecciona cada técnica durante las sesiones de clase.</p>	<p>Humanos</p> <p>Humanos</p> <p>Humanos</p> <p>Humanos</p> <p>Humanos y un pañuelo</p>	<p>Ejecución de cada actividad: vela, carretilla invertida, tracción de cúbito, ejercicios empleados para vencer la resistencia y el vaivén, abdominal. Nivel de perfeccionamiento alcanzado en la ejecución de cada actividad.</p>

Fuente: elaboración propia.

## Clase práctica de recreación

### Condición básica:

Formar grupos de cuatro alumnos de peso y estatura similares.

**Juego de calentamiento: La Oruga:** Juego cooperativo, que fomenta la integración y el desarrollo de capacidades motrices en los niños, a través de la ejecución de una actividad lúdica.

Ejecución del juego. Se toman tres niños por la cintura y se ubica otro niño frente a ellos, el cual tratará de tomar por la cintura al último de la fila, al lograr este objetivo, el primero pasa al frente y se reinicia el juego.

### Cambio de comportamiento. Nivel mínimo de rendimiento

1. Los niños en cada grupo forman dos parejas, que se colocan de espaldas, se toman por los brazos y, luego de una señal previamente acordada, cada pareja intentará derribar a la contraria mediante empujones realizados con el pecho, desarrollados sin soltar nunca al compañero. Posteriormente cada pareja enganchada por el brazo, perseguirá a la otra dentro del campo de juego y, al alcanzarla podrá castigar por los glúteos con su brazo libre.
2. Las dos parejas se enfrentan, los primeros se toman de las manos y los otros los agarran, rodeándoles por la cintura con sus brazos e inician una lucha de tracción.
3. Enfrentados, los dos primeros de cúbito ventral tomados fuertemente de las manos, los otros los toman de los tobillos y tiran hacia sí.
4. Los cuatro sentados enfrentados de dos en dos con los pies juntos al centro, se toman lateralmente de las manos, y mientras los niños de los lados opuestos flexionan adelante los otros se dejan caer hacia atrás sin soltarse nunca (conseguir ritmo).
5. Dos niños toman al tercero de las muñecas y antebrazos. Con 2-3 pasos de impulso, hacen saltar por encima del cuarto niño que está agachado adelante.

### Evaluación

La actividad de recreación, se evalúa a partir de una carrera de carros humanos, que consiste en que un niño agachado toma por la cintura a dos niños, el cuarto niño se sienta sobre el primero y se asegura poniendo las manos sobre los hombros de los dos que van de pie. Luego realizan recorridos individualmente, por cuartetos y grupos.

**Higiene:** baño.

## Plan de Lección

Datos informativos:

Nombre del docente: .....

Nombre de la institución: .....

Año de E. Básica .....

Tipo de Lección.....

Fecha.....

Hora:.....

Tema: Salto alto, estilo: californiano

Tabla 8. Planificación de una clase práctica de recreación.

Objetivos	Actividades	Metodología	Materiales	Evaluación
Promover la libre expresión recreativa	<p><b>Previas:</b> formar cuartetos homogéneos, ejecutar como juego de calentamiento “La oruga”.</p> <p><b>Ejecución:</b> Competir con cada cuarteto. Perseguir a las parejas conformadas. Traccionar (de pie). Traccionar en posiciones mixtas. Flexionar y extensión de cintura por cuartetos. Salvar obstáculos humanos con ayuda. Alternar posiciones</p> <p>Refuerzo: transportar, competir en cuartetos.</p>	Aplicación de las normas y lineamientos del juego la oruga.	<p>Cancha de la escuela.</p> <p>Recursos humanos.</p>	Expresión recreativa

Fuente: elaboración propia.

## Deporte: Clase práctica de baloncesto

### Cambio de comportamiento. Nivel mínimo de rendimiento

1. De pie (parados) se procede a botear el balón aumentando y disminuyendo la altura, con las manos alternadamente. Luego se pivotea sobre un pie y se protege el balón con el brazo libre.
2. Formar dos hileras en las líneas finales de la cancha, salir botearlo hacia adelante para entregar el balón a los compañeros al final del recorrido, los mismos que iniciarán la misma operación.
3. Realizar la misma actividad y, además parar en el centro al momento que el profesor indique la dirección hacia la cual deberán desplazarse. Driblar con protección y recorrido entre las líneas finales, con el obstáculo de un niño ubicado en el centro del campo.
4. Driblar y en la mitad del recorrido, parar en un solo tiempo; combinar al niño de la hilera opuesta.
5. Realizar la misma actividad y además hacer un giro de 180° pivoteando sobre un pie.
6. Situar a los niños en semi – círculo alrededor del tablero, dos debajo de él, para recoger y pasar los balones a sus compañeros.
7. Realizar tiros de pie (parados) corrigiendo constantemente los errores más comunes.
8. Ensayar tiros en suspensión (los niños deben pasar por todos los puestos del semicírculo). En hileras desde media cancha los niños salen botearlo y lanzan el tiro a la canasta sin parar en ningún momento.
9. Se conforman dos hileras, ubicadas a cada lado del aro. Los niños de la hilera derecha entran botearlo, realizan el tiro al aro y pasan a ubicarse de últimos en la hilera izquierda.
10. El balón lo recoge el primer niño de la hilera izquierda y lo pasa al niño que está primero en la hilera derecha, el cual pasa a ubicarse de último en esta hilera.
11. Se realiza la misma actividad, a excepción del boteo (lanzar directamente al aro con dos pasos de desplazamiento).

### Evaluación:

Para la evaluación de la actividad, el docente procede a identificar el nivel de perfeccionamiento alcanzado para la ejecución del boteo, el dribling, el pivot y el lanzamiento al aro. Así mismo, se

promueve la competencia entre equipos, los cuales se conforman por cinco jugadores.

**Higiene:** De manos, cara, cuello, pies (ducha – baño).

### Plan de Lección

Datos informativos:

Nombre del docente: .....

Nombre de la institución: .....

Año de E. Básica ... ..

Tipo de Lección.....

Fecha.....

Hora:.....

Tabla 9. Planificación de una clase práctica de Baloncesto.

Objetivos	Actividades	Metodología	Materiales	Evaluación
Realizar las correcciones en la práctica de las actividades ejecutadas dentro del baloncesto: boteo, dribling y lanzamiento al aro.	<p><b>Actividades previas:</b> reconocer el área de juego, localizar las zonas y circuitos, cubrir la cancha con diferentes tipos de desplazamiento.</p> <p><b>Actividades fundamentales:</b></p> <p>Botear (parados-desplazamientos).</p> <p>Competir en boteo.</p> <p>Dribling sin y con obstáculo los.</p> <p>Dribling y protección del balón.</p> <p>Dribling y ensayo del PIVOT</p> <p>Lanzar (parados en suspensión).</p> <p>Lanzar con desplazamiento.</p> <p>Refuerzo:</p> <p>Lanzar con entrada, en suspensión, sin “doblar”.</p>	<p>Para la ejecución de la actividad, el docente procede a dictar una charla sobre el baloncesto, sus características así como las normas y reglas para la ejecución de esta práctica deportiva.</p> <p>Se ejecutan de manera individual las siguientes actividades: boteo, dribling y lanzamiento al aro.</p> <p>Durante la sesión de clase se promueve el perfeccionamiento de las técnicas del boteo, dribling y lanzamiento al aro.</p> <p>Se conforman dos equipos y se ejecuta la práctica deportiva, cumpliendo con las reglas técnicas de la actividad.</p>	<p>Cancha y balones</p>	<p>Ejecución de cada actividad: boteo, dribling y lanzamiento al aro.</p>

Fuente: elaboración propia.

## Consejos útiles para el futuro maestro

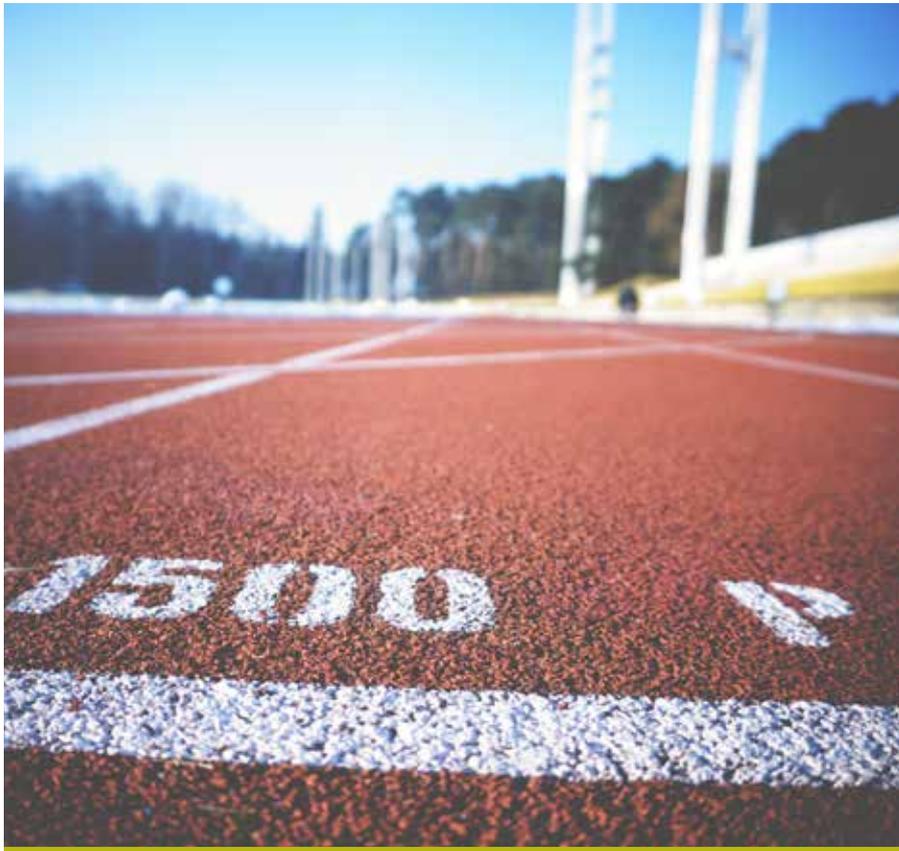
1. El profesor debe mantener durante toda la clase la posición correcta y su uniforme debe ser modelo de limpieza.
2. Con sus movimientos ágiles y rápidos, además de su rostro sonriente debe imprimir el entusiasmo y proceder a la animación de la clase.
3. El maestro antes de ordenar la ejecución debe explicar las ejecuciones y en la medida de lo posible, mostrarlas a partir de la descomposición del ejercicio en sus diversas fases (progresión).
4. Para dictar la clase el docente se colocara de tal modo que los alumnos puedan verlo y oírlo con facilidad.

## Consejos para la dirección adecuada de un juego

1. Mantener a los niños motivados para el desarrollo de la práctica deportiva.
2. Explicar el juego de manera clara.
3. Colocar a los jugadores en su justa posición, explicar, demostrar, responder las preguntas; y luego iniciar el juego.
4. La demostración del juego, resulta mejor estrategia que la explicación.
5. Si un juego no resulta, se debe detener, resolver las dificultades, hacerlo más fácil y luego proceder a reiniciarlo
6. Si se necesita un trazado en el piso debe realizarse antes de iniciar la clase.
7. Enseñar a los niños a “parar, mirar y escuchar” inmediatamente que haya sonado la señal convenida (pito, palmada, orden, etc.).
8. Promover la participación de todos los niños en la clase como jueces, dando las señales con contadores, apuntadores, etc.
9. Casi todos los juegos pueden ser modificados siempre que esto sea provechoso para el proceso de enseñanza-aprendizaje.
10. En los juegos de equipos o de bandos, el docente debe animar con mayor énfasis al equipo perdedor.
11. En los juegos de rueda, no se deben conformar ruedas demasiado grandes o muy pequeñas para evitar largas esperas o repeticiones muy seguidas.
12. Fijarse en los niños retraídos para motivarlos a tomar parte activa en el juego, dándoles ánimo y sentido de responsabilidad para conseguir el éxito.

13. Cuando se considere conveniente, el docente debe participar en el juego.
14. En la medida de lo posible no se debe gritar, pues se pierde la voz de mando, el buen humor y el respeto a los niños.
15. El docente debe procurar que en toda la clase los niños estén ocupados.
16. Se debe desarrollar el juego sin omitir las reglas de juego.

## Capítulo VI



## LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA

ESPACIO EN BLANCO

La **orientación deportiva** es una práctica reconocida y reglamentada por la Federación Internacional de Orientación, definida como un deporte fundamentado en la interpretación de un mapa y un terreno, donde los competidores pasan por un conjunto de puntos de control marcados en el terreno, usando el mapa que se les proporciona al inicio de la competencia y una brújula, los cuales permiten la orientación más adecuada para elegir entre un número de balizas, la que realmente corresponde con el centro de un círculo impreso, así como con la descripción del control.

Desde la perspectiva de Casado (2010), el deporte de orientación es una práctica físico-deportiva que permite la ejercitación del cuerpo y la mente, otorgando al individuo la oportunidad de disfrutar la ejecución de una actividad física de resistencia en un contacto directo con la Naturaleza.

Para el desarrollo de esta práctica resulta clave, tanto la capacidad física del competidor, como su capacidad técnica y cognitiva para interpretar el mapa y escoger el itinerario más adecuado que permitirá realizar el recorrido empleando el menor tiempo posible.

Como lo afirma la Federación Internacional de Orientación (2012) el objetivo del trazado que fundamenta la orientación deportiva consiste en “ofrecer a los competidores, unos recorridos correctamente diseñados para sus supuestas capacidades. Los resultados deben reflejar la habilidad técnica de los competidores” (p. 33).

Así mismo, el actor encargado de trazar el recorrido (trazador) debe considerar los siguientes aspectos:

- a. La orientación deportiva, así como la interpretación del mapa tienen carácter único. Por tanto, el atleta requiere de algunas competencias para el desarrollo de esta práctica deportiva como por ejemplo: lectura del mapa, manejo de la brújula, concentración ante situaciones de estrés, rapidez para tomar decisiones, interpretación del terreno natural, estimación de distancias; entre otras.
- b. La respuesta aportada en cada punto de control debe ser indiscutible, pues en todos los casos será posible encontrar la solución al problema a través de la observación e interpretación adecuada del mapa y el terreno.
- c. La competencia es imparcial y para tal fin, el trazador cuando diseña el recorrido, considera todos los factores de carácter físico y natural que permiten garantizar unas condiciones justas para el desarrollo de la competencia.

De esta manera, se garantizan a todos los competidores las mismas oportunidades para realizar el recorrido y por ende, todos tendrán las mismas posibilidades de alcanzar la meta.

- d. La práctica promueve el disfrute del competidor, a partir del contacto con la naturaleza. En esta perspectiva, se requiere diseñar y planificar un trazado adecuado que garantice un recorrido adecuado en términos de distancia, obstáculos físico naturales, ubicación de puntos de control, capacidad física de los competidores, entre otros aspectos.
- e. Durante la práctica se fomenta la protección de las especies animales, vegetales, recursos hídricos y forestales, así como todos aquellos recursos naturales renovables y no renovables que conforman el medio ambiente. Al fijar y diseñar el trazado, el trazador debe considerar las condiciones ambientales de la zona incluyendo además de los recursos mencionados, la población asentada en la localidad, las áreas de cultivo, los muros, la calidad del terreno, el relieve, entre otros aspectos físico-naturales, pues tales aspectos resultan clave tanto para determinar el recorrido, como para colocar los puntos de control sin afectar el medio ambiente.

En tal sentido, la práctica de la orientación deportiva presenta las siguientes características:

- a. Durante el desarrollo de la carrera, los deportistas deben aplicar el sentido de observación para identificar oportunamente las señales que constituyen la base para el paso a la etapa siguiente de la competencia.
- b. Cada corredor en función de sus condiciones físicas, así como de sus competencias cognitivas y motrices tiene la libertad para diseñar el recorrido que seguirá durante la competencia de manera autónoma y espontánea.
- c. El grado de dificultad, el escenario donde se realiza la práctica del deporte, y la duración de la competencia se determinan en función del nivel y capacidad física de los participantes. No obstante, cada atleta puede tomar decisión sobre los aspectos mencionados de manera autónoma e independiente de la categoría en la que se encuentra ubicado, pero debe al mismo tiempo aceptar las consecuencias de tal decisión.
- d. Las señales o balizas utilizadas como base de la práctica deportiva, conforman un sistema de señalización que permite identificarlas en la medida que el atleta se acerca a éstas y al mismo tiempo,

disponen de un sistema para marcar o registrar en una tarjeta un conjunto de datos, que se entregará al dirigente deportivo al finalizar la competencia.

- e. Las señales colocadas durante el recorrido aportan la garantía de que el corredor como parte de la trayectoria ejecutada, ha pasado progresivamente por cada una de ellas y, que ha cumplido con el objetivo de identificarlas.
- f. Los dos instrumentos fundamentales para la orientación deportiva son el mapa y la brújula.

Así mismo, en cuanto a los principios que deben considerarse para la planificación de las carreras de orientación deportiva, la Federación Internacional de Orientación (2012), establece que:

- a. El nivel de los recorridos fijados para la competencia deben ser acorde con los establecidos en los eventos internacionales de orientación de precisión.
- b. En las competencias de orientación deportiva se ponen en práctica las habilidades de los competidores para interpretar los mapas y el terreno, sus niveles de concentración para encontrar las balizas, la toma de decisiones, la facilidad y capacidad física para pasar por los puntos de control, entre otros aspectos.
- c. La longitud de las carreras de orientación deportiva en condiciones normales no deben exceder los 3.500 m., los cuales comprenden el recorrido que realizarán los participantes desde la salida hasta la meta.
- d. Las rutas que se consideren no transitables por los usuarios de sillas de ruedas, debido a la anchura, condiciones agrocológicas, raíces que sobresalgan, árboles caídos o superficies inadecuadas para la competencia, están prohibidas para todos los competidores y se procede a marcarlas con cintas.
- e. El desnivel total del terreno se calcula en función del desnivel acumulado en metros a lo largo del recorrido.
- f. El desnivel de una carrera (pendiente longitudinal) no puede exceder el 14% en tramos de más de 20 metros; y una pendiente transversal no debe exceder el 8%.
- g. Como bebida hidratante se ofrece a los competidores agua mineral.

En esta dirección, la Federación Internacional de Orientación (2012) establece en lo que respecta a la utilización de los controles cronometrados que:

- a. En una carrera de orientación deportiva se establecen como mínimo dos controles cronometrados, en los cuales se registra el tiempo de decisión de cada participante. Tales controles se colocan en cualquier parte del recorrido. No obstante, resulta clave colocar un control antes de la salida y otro después de una pre-llegada; para los cuales se utilizará un mapa específico.
- b. En un control cronometrado, no se presentan dentro de los mapas otorgados al competidor, las especificidades y detalles del terreno cuando el mismo pueda ser analizado por los participantes antes de que se proceda a llamarlos al control cronometrado.
- c. En los controles cronometrados, el competidor se sienta en una posición que permita visualizar todas las telas de las balizas y confirmar la ubicación de las mismas.
- d. Cuando comienza a contar el tiempo, se le otorga al competidor una ventana del mapa que se encuentra orientada hacia el control, en la cual se identifica la dirección del norte magnético y debajo de ésta se encuentra la descripción del control.
- e. En estos términos, el cronometraje se puede llevar a cabo mediante dos cronómetros o aparatos electrónicos. Y en el último caso, el mapa se entrega al deportista al sonar la señal correspondiente después de “picar” en el cronómetro electrónico.
- f. En el caso concreto de los controles cronometrados, se detiene el tiempo en el momento que se indica una respuesta clara del participante, lo cual se realiza señalando en un tablero, o verbalmente a través del uso del alfabeto fonético internacional (Alfa, Bravo, Charlie, Delta, o Eco).  
Cuando se emplean unidades electrónicas, en el momento que el competidor “pica” se registra de manera automática tanto la respuesta elegida por el participante, como el tiempo empleado.
- g. En los casos de competencias donde se emplean controles cronometrados, el tiempo máximo permitido para registrar el tiempo y la respuesta del competidor es de un minuto.
- h. Cuando no existe la grabación electrónica, se utilizan 2 cronometradores para controlar los tiempos empleados, registrar el tiempo y la respuesta del competidor. Así mismo, los tiempos alcanzados se redondean hacia la baja hasta segundos enteros

En este contexto, para la orientación deportiva los competidores deben disponer los siguientes instrumentos:

**1. Mapa:** constituye un elemento imprescindible para la ejecución de la práctica deportiva de la orientación. En el mapa, los competidores encuentran una representación gráfica del terreno, la cual constituye una guía para determinar el lugar y las características de la zona donde se encuentran en un momento determinado (ver Imagen Número 25).

Sobre este aspecto, Trujillo (2009) resume las principales características de un buen mapa de orientación en los siguientes términos:

- Presentan gran cantidad de detalles, pues para facilitar la práctica deportiva se intenta reflejar en la medida de lo posible, todos los aspectos característicos del terreno.
- Omiten los nombres de las poblaciones, lugares destacados, aspectos turísticos, así como toda información que no resulte de interés para la ejecución de la práctica deportiva.
- Enfatizan y amplían la información vinculada con el espesor de la vegetación, así como de los obstáculos que se encontrarán en determinadas áreas del recorrido.

Imagen 25. Mapa de orientación deportiva.



Fuente: Tomado de Trujillo, F. (2009). La carrera de orientación en el medio natural.

- Presentan una especialización de los símbolos empleados considerando las normas internacionales del deporte de orientación, eliminando la información considerada innecesaria.
  - Con frecuencia se elaboran usando una escala de 1:15.000.
  - Presentan unas líneas que cruzan de abajo a arriba el mapa, las cuales representan la dirección del norte magnético en la zona.
- Entre los elementos del mapa que facilitan la orientación del deportista se encuentran:

- La **leyenda**: es el elemento que aclara la simbología expuesta en el mapa. Se presenta como un resumen donde se describen los colores, así como los dibujos y símbolos característicos del mapa. Entre los símbolos empleados, destaca la curva de nivel, la cual aparece como la línea imaginaria que corta horizontalmente todos los puntos del terreno que presentan una misma cota o altura. La curva de nivel se utiliza para presentar el relieve del terreno.
- La **equidistancia**: aporta información sobre la distancia que existe entre las curvas de nivel (cada 5 o cada 2,5 metros en los mapas de orientación deportiva). Esta distancia siempre se mantiene constante y, cuando las curvas de nivel están muy separadas o, cuando están muy cercanas significa que existe una separación de 5m., la diferencia se encuentra que en el primer caso la pendiente del terreno es más suave que en el segundo.
- La **escala**: se define como la proporción que existe entre el dibujo del mapa y la realidad. En los en los mapas de orientación deportiva, se utiliza con frecuencia una escala de 1:15.000, 1:10.000 e incluso mayores (1:5.000). Para calcular las distancias en un recorrido, el competidor usa las siguientes relaciones numéricas: 1 cm. en el plano son 15.000 cm. en la realidad, entonces 5 cm. del plano son 75.000 cm. en la realidad, o sea, 750 m. Concretamente en los planos de orientación, las escalas mencionadas dan cuenta que la superficie del terreno cartografiado no es excesiva, aportando un mayor número de elementos representados en el mapa como fundamento para facilitar la práctica deportiva.

2. **Brújula**: se utiliza como un instrumento de orientación durante la práctica deportiva, pues permite precisar la dirección y el sentido del recorrido.

En el contexto de la práctica de la orientación deportiva la brújula se utiliza siguiendo los siguientes lineamientos:

- Aun cuando lo ideal es recibir un mapa orientado, el competidor parte de la premisa que éste no refleja la orientación del terreno.
- El mapa se mantiene plano y horizontal.
- Se ubica la brújula sobre la línea imaginaria que une los puntos A (68) (supuestamente donde nos encontramos) con B (34) (supuestamente nuestro destino), de manera que la flecha de dirección señale en esa dirección.
- Se gira el limbo hasta que la flecha norte, se ubique de manera paralela a la dirección norte-sur del mapa. Esto aporta el rumbo en grados, obtenidos a partir de los grados del limbo que coinciden con la flecha de dirección (332°).
- Se mueven simultáneamente el mapa y la brújula hasta lograr coincidir la aguja magnética y la flecha norte (una encima de la otra). De esta forma, además de trazar un rumbo en grados y trasladar un rumbo del mapa a la brújula, se procede a la orientación del mapa.

Así mismo, la orientación deportiva puede desarrollarse bajo ciertas modalidades, entre las que destacan:

- a. Carrera individual y a la luz del día:** se denomina modalidad convencional y, como su nombre lo indica se caracteriza por desarrollarse en un ambiente iluminado, a la luz del día donde los competidores no requieren de herramientas extras al mapa y la brújula para el desarrollo de la competencia. En esta carrera se evalúa inicialmente el terreno para no causar daños a los deportistas.

Imagen 27. Orientación deportiva.

Carrera individual y a la luz del día. Fuente: Ple iniciación a la orientación deportiva (4 de octubre de 2016). [Mensaje en un blog].



- b. Carreras de orientación nocturna:** presentan mayor grado de dificultad que la carrera realizada a la luz del día, pues se realizan de noche y se trata de reducir una ruta por medio de la selección de un recorrido corto, con terrenos de mayor acceso que no representen un peligro para los competidores. A diferencia de las carreras desarrolladas durante el día, los competidores podrán llevar para el recorrido algunos instrumentos como una linterna para alumbrar la ruta. Esta competencia, también puede desarrollarse en SKI-O, pero con dimensiones más cortas.

Imagen 28. Orientación deportiva.

Carrera de orientación nocturna. Fuente: Ple iniciación a la orientación deportiva (4 de Octubre de 2016). [Mensaje en un blog].



- c. Orientación por relevos:** cada miembro de un equipo realiza una carrera de la ruta de manera individual. El orden de participación de los competidores, lo fija el equipo de acuerdo a las condiciones físicas de cada atleta. El objetivo final de la competencia, consiste en desarrollar el recorrido fijado en el menor tiempo posible. Al final, se procede a sumar el tiempo de cada competidor para calcular el tiempo global obtenido por el equipo (ver imagen 29).

Imagen 29. Orientación deportiva por relevos.

Fuente: Ple iniciación a la orientación deportiva (4 de octubre de 2016).



- d. Orientación con esquíes:** la competencia se realiza en un terreno nevado, donde cada grupo de competidores dispone de un equipo de esquí de fondo nórdico. En este caso, el objetivo consiste en que los competidores a partir de un conjunto de huellas deben identificar la trayectoria de la ruta, que pueden presentarse bajo forma de postas o de manera individual. En este caso por el tipo de competencia, los competidores adoptan un estilo de recorrido libre, el cual se selecciona en función de las condiciones físicas individuales.

Imagen 30. Orientación deportiva con esquíes.

Fuente: Multiaventura Kúspide (4 de octubre de 2016). [Mensaje en un blog].



Además de las modalidades descritas, actualmente se promueve la práctica de la orientación deportiva tomando como base las características de otras disciplinas deportivas. Entre las más relevantes podemos destacar:

- 1. Orientación en bicicleta de montaña:** el ciclismo de montaña es una práctica deportiva, realizada en circuitos fijados en ambientes naturales, áreas libres caracterizadas por la existencia de caminos boscosos con obstáculos físico-naturales, cuentas empinadas y descensos extremadamente rápidos.

Para la ejecución de esta práctica, cada competidor dispone de una bicicleta ligera, usualmente construida con aluminio, titanio, carbono u otras aleaciones. Esta carrera, se evalúa en función del tiempo empleado para el recorrido.

Así mismo, existen modalidades individuales y grupales, aún cuando la más difundida a nivel internacional es la de carácter individual (ver imagen número 31).

Imagen 31. Orientación deportiva en bicicleta de montaña.

Fuente: Qué es orientación en BTT (4 de octubre de 2016). [Mensaje en un blog].



1. **Recorridos permanentes de orientación:** se realizan en ambientes naturales que se promueven con fines deportivos o turísticos. A tal fin, el terreno se adecúa colocando un conjunto de circuitos conformados por obstáculos. Se establecen las rutas, de manera que los visitantes puedan escoger libremente en función de sus motivaciones, condiciones físicas y preferencias, uno o varios senderos o lugares que los conducen a diversos paisajes, los cuales serán disfrutados de manera no competitiva.

En este caso, las balizas colocadas pueden variar y encontrarse coloreadas, fijas en rocas, troncos, arboles, etc. Con frecuencia, las balizas tienen claves escritas en forma de letras, símbolos o números, que son copiados por el competidor para dar prueba de haberlas encontrado y pasado por ese punto de control.

Imagen 32. Orientación deportiva.

Recorridos permanentes de orientación. Fuente: Ecured. (4 de octubre de 2016).

[Mensaje en un blog].



Sobre este punto, la Federación Internacional de Orientación (2012) establece que los **tipos de competencia de orientación deportiva** se clasifican de acuerdo con los siguientes criterios:

- a. La hora de la competición: competencia diurna (a la luz del día) y, competencia nocturna (en la noche).
- b. La naturaleza de la competición: individual (la puntuación se calcula de manera individual) y, en equipo (la puntuación se calcula mediante la sumatoria obtenida por dos o más individuos).
- c. La forma de determinar el resultado de la competición: competencia de carrera única (el resultado final es producto de una carrera) y, competencia de carrera múltiple (el resultado final es producto de los resultados obtenidos en dos o más carreras, que pueden desarrollarse durante uno o varios días de acuerdo con las pautas fijadas en el recorrido diseñado).
- d. El orden en que se visitan los controles: competencia con un orden específico (la secuencia de la competencia se presenta de manera ordenada) y, competencia sin ningún orden específico (el competidor tiene la libertad para establecer el orden y la secuencia en que se desarrollará el recorrido)
- e. La longitud o formato de la carrera: competencia larga, media y corta.
- f. El sistema de controles empleado: competencia cronometrada y, competencia de tiempo.

Así mismo, en el Reglamento de Orientación Deportiva (2012) se establecen las **normas** que regulan la práctica de la orientación deportiva, las cuales se resumen a los fines de esta sección en:

- a. El orden de salida para la competencia se distribuye por sorteo, evitando que dos corredores de un mismo equipo inicien la práctica de manera consecutiva.
- b. El mapa se entrega al momento de la salida.
- c. Cada competidor debe comprobar que la competencia se corresponde con su categoría.
- d. El recorrido se realiza respetando el orden indicado.
- e. El corredor que no registre en su tarjeta de control, el paso por alguno de los puntos de control es descalificado.
- f. El competidor debe llevar la tarjeta de control durante la competencia.
- g. Se prohíbe el uso de instrumentos de medida a excepción de la brújula.

- h. Al finalizar el recorrido, el corredor debe entregar al llegar a la meta el mapa y descargar la tarjeta de control.
- i. Se pueden descalificar los corredores que cometan irregularidades, antes, durante, o después de la carrera.
- j. Los corredores deben realizar la prueba en silencio.
- k. Para el desarrollo de la competencia, se establecen tiempos máximos para cada carrera.

De otro lado, el Consejo de la Federación Nacional de Orientación (1996) como un mecanismo para proteger el ambiente durante el desarrollo de la orientación deportiva estableció los siguientes **principios**:

- a. Contribuir con la preservación de un medio ambiente saludable, e integrar este principio en el comportamiento de los competidores que ejecutan la práctica de la orientación deportiva.
- b. Asegurar que las normas de la competencia, así como las buenas prácticas aplicadas en la organización de eventos resulten compatibles con el principio de conservación y respeto al medio ambiente, la protección de la flora y la fauna.
- c. Cooperar con los propietarios, las autoridades gubernamentales, así como las organizaciones vinculadas con el medio ambiente, para definir la mejor forma de actuar durante el desarrollo de esta práctica deportiva
- d. Aplicar las normativas locales de protección del ambiente y, tomar las medidas oportunas para evitar la contaminación durante la ejecución de la actividad deportiva.
- e. Incluir los aspectos ambientales, así como las buenas prácticas medioambientales que promueven la sostenibilidad y sustentabilidad ambiental en la educación y formación de orientadores, delegados y demás actores partícipes en la orientación deportiva.
- f. Promover en las Federaciones Nacionales, la toma de conciencia en torno a los problemas ambientales
- g. Fomentar en las Federaciones Nacionales, la preparación de los lineamientos y orientaciones específicas en el campo ambiental, que deben tenerse en cuenta para la ejecución de la orientación deportiva.

## Referencias

- Acosta R. (2005). Gestión y administración de organizaciones deportivas. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Argudín, Y. (2005). Educación basada en competencias. Nociones y antecedentes. México: Trillas.
- Blázquez, D. (2013). Diez competencias docentes para ser mejor profesor de educación física. La gestión didáctica de la clase. *Revista Digital de Investigación Educativa* (VII) 3, 7-42. Recuperado de [http://www.revistaconecta2.com.mx/archivos/revistas/revista7/7\\_1.pdf](http://www.revistaconecta2.com.mx/archivos/revistas/revista7/7_1.pdf)
- Casado, J. (2010). El deporte de orientación en el ámbito educativo: posibilidades didácticas del gimnasio I. *EmásF* (2)7, 82-94.
- Comité Olímpico Internacional. (2013). Carta Olímpica. Recuperado de <https://www.um.es/documents/933331/0/CartaOlimpica.pdf/8c3b36b2-11a2-4a77-876a-41ae33c4a02b>
- Delors, J. (1996). Los cuatro pilares de la educación. En La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI, Madrid, España: Santillana/UNESCO, 91-103.
- Egaña, Y. (2016). Gestión de la calidad en el deporte. Recuperado de <https://addi.ehu.es/bitstream/10810/17197/3/Gestion%20de%20la%20calidad%20en%20el%20deporte.pdf>
- Elizalde, R. & Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis* (9) 26, 19-40. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/polis/v9n26/art02.pdf>
- Federación Internacional de Orientación. (2012). Reglamento de competición para los eventos de orientación de precisión de la federación internacional de orientación. Recuperado de: <http://www.fedo.org/web/ficheros/competicion/o-precision/reglamentos/Reglamento-de-competicion-IOF-2012.pdf>
- Flórez, R. & Vivas, M. (2007). La formación como principio y fin de la acción pedagógica. *Revista de Educación y pedagogía* (XIX) 47, 165-173. Recuperado de [http://www.institutodeestudiosurbanos.info/MEN\\_479\\_2012/MEN/TQE\\_Primer%20Fase%202012/Conceptuales/formacion\\_pedagogica\\_Ochoa.pdf](http://www.institutodeestudiosurbanos.info/MEN_479_2012/MEN/TQE_Primer%20Fase%202012/Conceptuales/formacion_pedagogica_Ochoa.pdf)
- Flores, R.; Zamora, J. (2009). La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel de primaria. *Educación* (33) 1, 133-143. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44015082008.pdf>
- Fraile, A. (1999). La didáctica de la educación física desde una visión crítica. *Revista electrónica de formación del profesorado* (2)1, 689-698. Recuperado de [http://www.aufop.com/aufop/uploaded\\_files/articulos/1224339991.pdf](http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1224339991.pdf)
- Gallo, L. (2012). Cuatro hermenéuticas de la educación física en Colombia. *Educación física y deporte*, 45-69. Recuperado de <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/funambulos/article/view/11011/10084>

- Gómez, A.; Díez, L.; y otros. (2008). Nueva propuesta curricular para el área de educación física en la educación primaria. *Revista interdisciplinaria de medicina ciencia actividad física y deporte* (8) 29, 93-108. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista29/artprimaria74.pdf>
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la formación integral del ser humano. *Revista de Educación* (335), 105-126. Recuperado de [http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335\\_10.pdf](http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf)
- Husson, M. (2008). La gimnasia como contenido educativo. Su didáctica. Jornadas de Cuerpo y Cultura de la Universidad Nacional de la Plata. Recuperado de [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.685/ev.685.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.685/ev.685.pdf)
- Irigoyen, J.; Jiménez, M & Acuña, K. (2011). Competencias y educación superior. *Revista Mexicana de Investigación Educativa* (16) 48, 243-266.
- Jaramillo, L. (2003). La escuela, el señor juego y la formación. Un mundo escolar objetivado por el niño y la niña en torno a la clase de educación física. Una mirada desde la formación. *Kinesis* (37), 19-25.
- Ministerio del Deporte. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (11 de agosto de 2010). Quito. Recuperado de: <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
- Ministerio de Educación & Ministerio del Deporte (2012). Currículo de educación física para la educación general básica y bachillerato. Quito: Ministerio de Educación Superior. Recuperado de [http://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/09/AC\\_Ed\\_Fisica\\_Basica\\_100913.pdf](http://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/09/AC_Ed_Fisica_Basica_100913.pdf)
- Ministerio de Educación Cultura y Deportes. (2012). Reglamento Técnico de Orientación. Recuperado de [http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep\\_univ/regtec\\_2012/2012\\_ORIENTACION.pdf](http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep_univ/regtec_2012/2012_ORIENTACION.pdf)
- O'Farril, A. (2001). La cultura física como ciencia. Un punto de partida. *En: E F Deportes – Revista Digital*, (7) 38. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd38/ciencia.htm>
- Olivera, J. (2001). Bases pedagógicas para una educación deportiva. *Educación física y deportes* (66), 1-4. Recuperado de [file:///C:/Documents%20and%20Settings/usuario/Mis%20documentos/Downloads/066\\_003-004EdES.pdf](file:///C:/Documents%20and%20Settings/usuario/Mis%20documentos/Downloads/066_003-004EdES.pdf)
- Posada, R. (2004). Formación superior basada en competencias, interdisciplinariedad y trabajo autónomo del estudiante. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-33.
- Rando, C. (2010). Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas. *Efedeportes.com* (15)146. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd146/estilos-de-ensenanza-en-educacion-fisica.htm>
- Rosales, A. (2002). La planificación de aula/patio en educación física. *Lecturas EF y deportes* (8) 50, 1-7. Recuperado de [http://www.um.es/docencia/nicolas/noticias/primeroeducafisica/efisica/artc\\_2.pdf](http://www.um.es/docencia/nicolas/noticias/primeroeducafisica/efisica/artc_2.pdf)

- Rozengardt, R. (2011). Una propuesta de enseñanza para la Educación Física escolar. Las experiencias socio psico motrices de nuestros niños y niñas. *Efedepor-tes* (16) 157. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd157/una-propuesta-para-la-educacion-fisica-escolar.htm>
- Sparkes, A. (1992). Perspectivas curriculares en educación física. En: Contreras, O. & Sánchez, L. (Coord.). *Actas del VIII Congreso Nacional de Educación Física de Escuelas Universitarias de Magisterio*, pp. 117-155. Cuenca: Universidad Castilla de la Mancha.
- Trujillo, F. (2009). La carrera de orientación en el medio natural. *Efedepor-tes.com* (14)139. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd139/la-carre-ra-de-orientacion-en-el-medio-natural.htm>
- UNESCO (2015a). Educación física de calidad. Guía para los responsables políticos. Francia: UNESCO. Recuperado de [http://unesdoc.unesco.org/ima-ges/0023/002338/233812S.pdf](http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002338/233812S.pdf)
- UNESCO. (2015b). Carta internacional revisada de la educación física, la activi-dad física y el deporte. UNESCO. Recuperado de [http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL\\_ID=13150&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)
- UNESCO. (1998). Declaración mundial sobre educación superior en el siglo XXI: visión y acción. Recuperado de [http://www.unesco.org/education/educprog/wche/declaration\\_spa.htm](http://www.unesco.org/education/educprog/wche/declaration_spa.htm)
- Viciano J.; Salinas, F. y Lozano, L. (2006). La planificación de la sesión de educa-ción física: tipo de sesiones y ejemplos. *Efdeportes. Com*, (11) 97. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd97/planif.htm>

## Referencias utilizadas para las figuras

- Club deportivo El Valle (13 de septiembre de 2016). El mundo de la gimnasia [Mensaje en un blog]. Recuperado de [https://www.google.de/search?q=Club+deportivo+El+Valle+\(13+de+septiembre+de+2016\).+El+mundo+de+la+gimnasia&biw=1920&bih=974&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi-hlBS8irfPAhULGR4KHRBrDb8Q\\_AUICCGD](https://www.google.de/search?q=Club+deportivo+El+Valle+(13+de+septiembre+de+2016).+El+mundo+de+la+gimnasia&biw=1920&bih=974&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi-hlBS8irfPAhULGR4KHRBrDb8Q_AUICCGD)
- Cuenca champions de ecuavóley, hoy. (4 de Octubre de 2015). *Diario El Tiempo*. Recuperado de <http://www.eltiempo.com.ec/noticias-cuenca/160296-cuenca-champions-de-ecuavoley-hoy/>
- Culminó exitoso campeonato infantil de Baby Fútbol en Coquimbo. (10 de Octubre de 2012). *Diario El observatodo*. Recuperado de <http://www.elobservatodo.cl/noticia/deporte/culmino-exitoso-campeonato-infantil-de-baby-futbol-en-coquimbo>
- Ecured. Carrera de orientación (4 de Octubre de 2016). [Mensaje en un blog]. Re-cuperado de [https://www.ecured.cu/Carrera\\_de\\_orientaci%C3%B3n](https://www.ecured.cu/Carrera_de_orientaci%C3%B3n)
- El Colchonero. Com. (21 de agosto de 2016). Fútbol Indoor. [Mensaje en un blog]. Re-cuperado de [http://www.colchonero.com/futbol\\_indoor-itemap-19-87306-1.htm](http://www.colchonero.com/futbol_indoor-itemap-19-87306-1.htm)

Gimnasia rítmica Valladolid (13 de septiembre de 2016). El mundo de la gimnasia rítmica en Valladolid [Mensaje en un blog]. Recuperado de [https://www.google.de/search?q=Gimnasia+r%C3%ADtmica+Valladolid+\(13+de+septiembre+de+2016\).+El+mundo+de+la+gimnasia+r%C3%ADtmica+en+Valladolid+%5BMensaje+en+un+blog%5D.&biw=1920&bih=974&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjroLWgibfPAhUMXh4KHaN-A14Q\\_AUICCgD](https://www.google.de/search?q=Gimnasia+r%C3%ADtmica+Valladolid+(13+de+septiembre+de+2016).+El+mundo+de+la+gimnasia+r%C3%ADtmica+en+Valladolid+%5BMensaje+en+un+blog%5D.&biw=1920&bih=974&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjroLWgibfPAhUMXh4KHaN-A14Q_AUICCgD)

Juegos olímpicos (21 de agosto de 2016). Carreras de relevos [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.todo-olimpiadas.com/search/label/carreras%20de%20relevos>

Juegos olímpicos (21 de agosto de 2016). Carreras de relevos [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.todo-olimpiadas.com/search/label/carreras%20de%20relevos>

Juegos olímpicos (13 de septiembre de 2016). Carreras de fondo [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.todo-olimpiadas.com/search/label/carreras%20de%20relevos>

Juegos olímpicos (13 de septiembre de 2016). Carreras de obstáculos [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.todo-olimpiadas.com/search/label/carreras%20de%20relevos>

Juegos olímpicos (13 de septiembre de 2016). Vallas [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.todo-olimpiadas.com/search/label/carreras%20de%20relevos>

Juegos olímpicos (13 de septiembre de 2016). Marcha [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.todo-olimpiadas.com/search/label/carreras%20de%20relevos>

Juegos olímpicos (13 de septiembre de 2016). Salto alto [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.todo-olimpiadas.com/search/label/carreras%20de%20relevos>

Juegos olímpicos (13 de septiembre de 2016). Salto con pértiga [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.todo-olimpiadas.com/search/label/carreras%20de%20relevos>

Juegos olímpicos (13 de septiembre de 2016). Salto de longitud [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.todo-olimpiadas.com/search/label/carreras%20de%20relevos>

Juegos olímpicos (13 de septiembre de 2016). Lanzamiento de bala [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.todo-olimpiadas.com/search/label/carreras%20de%20relevos>

Juegos olímpicos (13 de septiembre de 2016). Lanzamiento de bala [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.todo-olimpiadas.com/search/label/carreras%20de%20relevos>

Juegos olímpicos (13 de septiembre de 2016). Lanzamiento de martillo [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.todo-olimpiadas.com/search/label/carreras%20de%20relevos>

Juegos olímpicos (13 de septiembre de 2016). Lanzamiento de jabalina [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.todo-olimpiadas.com/search/label/carreras%20de%20relevos>

Las chicas duraznenses se trajeron varias medallas de la capital. (9 de agosto de 2008). Diario el Acontecer. Com. Recuperado de [www.elacontecer.com.uy/872-noticia-2008-09-09.html](http://www.elacontecer.com.uy/872-noticia-2008-09-09.html)

Mi primer blog (13 de septiembre de 2016). El mundo de la gimnasia aeróbica [Mensaje en un blog]. Recuperado de [https://www.google.de/search?q=-Mi+primer+blog+\(13+de+septiembre+de+2016\).+El+mundo+de+la+gimnasia+aer%C3%B3bica&biw=1920&bih=974&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi96p3uibfPAhUHXB4KHYEEdCr4Q\\_AUIBigB](https://www.google.de/search?q=-Mi+primer+blog+(13+de+septiembre+de+2016).+El+mundo+de+la+gimnasia+aer%C3%B3bica&biw=1920&bih=974&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi96p3uibfPAhUHXB4KHYEEdCr4Q_AUIBigB)

Multiaventura Kúspide (4 de Octubre de 2016). [Mensaje en un blog]. Recuperado de Tomado de Multiaventura Kúspide (4 de Octubre de 2016). [Mensaje en un blog].

Photos – Nola.com. (21 de agosto de 2016). Bidy Basket Tournament [Mensaje en un blog]. Recuperado de [http://photos.nola.com/tpphotos/2010/03/biddy\\_basket\\_tournament\\_2.html](http://photos.nola.com/tpphotos/2010/03/biddy_basket_tournament_2.html)

Ple iniciación a la orientación deportiva (4 de Octubre de 2016). [Mensaje en un blog]. Recuperado de [http://pleorientaciondeportivaumh.blogspot.com/2015\\_01\\_01\\_archive.html](http://pleorientaciondeportivaumh.blogspot.com/2015_01_01_archive.html)

Qué es orientación en BTT (4 de Octubre de 2016). [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://obttpueyosantacruz.wordpress.com/que-es-orientacion-en-btt/>

Seis bolivarenses estarán en el Campeonato Suramericano de Atletismo (21 de agosto de 2016). *Diario el universal*. Recuperado de <http://www.eluniversal.com.co/cartagena/deportes/seis-bolivarenses-estaran-en-el-campeonato-suramericano-de-atletismo-125126>

Usain Bolt ganó oro olímpico y se convirtió en leyenda. (9 de agosto de 2012). *Pasión deportiva Diario de cuyo*. Recuperado de [http://diariodecuyo.com.ar/home/new\\_noticia.php?noticia\\_id=532945](http://diariodecuyo.com.ar/home/new_noticia.php?noticia_id=532945)



**ESPE**  
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

ISBN: 978-9942-765-06-2



9 789942 765062