

Metodología de la Educación Física y Entrenamiento Deportivo

Guía general de estudios de la asignatura

Modalidad de Educación a Distancia

Tecnología en Actividad Física Deportiva y Recreación



Autor:
Msc. Freddy Moreno C.

Periodo académico
octubre 2023 - marzo 2024

TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA



Metodología de la Educación Física y Entrenamiento Deportivo

Guía general de estudios de la asignatura

© Msc. Freddy Moreno C.

ISBN: 978-9942-672-59-9

Edición: Julio 2024

Texto digital proporcionado por el autor.

Esta obra no puede ser reproducida, total o parcialmente, sin autorización escrita del autor.

TALLPA Publicidad Impresa - 2540 662 - 09 9561 4887
Quito - Ecuador



PRÓLOGO

Ha sido y es objetivo fundamental del instituto utilizar herramientas esenciales para que nuestros estudiantes logren alcanzar una formación integral. Bajo esta consideración ponemos a disposición estas guías de estudio que posibilitarán, sin duda, puedan organizarse para comprender el contenido de las diferentes asignaturas.

Estas guías han sido creadas por un equipo de profesionales altamente capacitados en cada asignatura, con el objetivo de convertir su proceso de aprendizaje en una experiencia enriquecedora.

Nuestros docentes han recopilado información, han sintetizado temas, organizado conceptos y aspectos relevantes para que cada guía se presente cuidadosamente elaborada para responder a la realidad actual, con contenidos actualizados y a la vanguardia del conocimiento. La didáctica empleada facilitará la comprensión y aprendizaje de cada tema, permitiéndoles avanzar de manera efectiva en su formación profesional. En la elaboración de estas guías se denota el compromiso del instituto para lograr el éxito académico.

La diagramación de estas guías ha sido pensada para ser clara y atractiva, transmitiendo los conocimientos de manera amena y accesible. Queremos que nuestros estudiantes disfruten del proceso de aprendizaje encontrando en cada página una herramienta útil que les motive a salir adelante en su camino educativo.

Estimados estudiantes: Les deseamos éxito en su recorrido académico, que el Instituto Tecnológico Universitario Pichincha estará siempre pendiente por vuestro éxito educativo.

Dr. Edgar Espinosa. MSc.
RECTOR ISTP-U

ÍNDICE

Contenido

ÍNDICE	2
I. Presentación de la asignatura.....	6
I.I. Competencias específicas de la asignatura para la carrera	7
II. Metodología de aprendizaje.....	8
III. Orientaciones Didácticas por resultados de aprendizaje.....	9
Resultado de aprendizaje	9
Contextualización.....	10
Unidad 1 – Semana 1	11
1. Fundamentos Educativos de la Educación Física.....	11
1.1. Epistemología de la Educación Física y el Deporte	11
1.1.1. Bases de la Educación Física	17
1.2. Estructura del Currículo Nacional de Educación Física.....	21
1.2.1. Enfoques curriculares de Educación Física.....	22
1.3. Contribución del área de Educación Física al perfil de salida del Bachiller ecuatoriano.....	24
Unidad 2 – Semana 2	26
2. Bloques curriculares de Educación Física y competencias.....	26
2.1. Bloques curriculares de Educación Física	26
2.1.1. Bloque Curricular Prácticas Lúdicas.....	29
2.1.2. Bloque Curricular Prácticas Gimnásticas.....	30
2.1.3. Bloque Curricular de Prácticas Corporales Expresivo y Comunicativos....	32
2.1.4. Bloque Curricular Prácticas Deportivas	33
2.1.5. Bloque Curricular Construcción de la Identidad Corporal.....	35
2.1.6. Bloque Curricular de Relación de las Prácticas Corporales y Salud.....	36
2.2. Destreza con Criterio de Desempeño.....	37
2.3. Desagregación de la destreza con criterio de desempeño	38
2.4. Currículo priorizado con énfasis en competencias	39
Unidad 3 – Semana 3	44
3. Metodología de la Educación Física en el Ecuador	44
3.1. Modelos Educativos.....	44
3.2. Modelo Constructivista Social	45
3.3. Metodologías activas para la enseñanza y el aprendizaje en Educación Fí- sica.....	46
3.4. Aprendizaje Cooperativo en Educación Física.....	46



3.5. Aprendizaje Basado en Proyectos en Educación Física.....	47
3.6. Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)	48
3.7. Aprendizaje Basado en el Pensamiento (ABP).....	48
3.8. Aprendizaje Basado en Evidencias (ABE)	48
3.9. Aprendizaje para la Vida (APV).....	48
3.10. Aprendizaje Basado en Juegos (ABJ).....	48
3.11. Flipped Learning (FL)	49
Unidad 4 - Semana 4	50
4. Planificación Educativa en Educación Física	50
4.1. Plan Curricular Institucional [PCI].....	50
4.2. Plan Curricular Anual [PCA].....	51
4.3. Plan de Unidad Didáctica [PUD].....	52
4.4. Técnicas e instrumentos de evaluación.....	53
4.5. Planificación de las Adaptaciones Curriculares.....	56
Unidad 5 - Semana 5	58
Resultado de aprendizaje	58
Contextualización.....	59
5. Teoría del Entrenamiento Deportivo.....	59
5.1. Historia del Entrenamiento Deportivo.....	59
5.1.1. Condiciones previas del rendimiento	63
5.1.2. Detención de talentos.....	64
5.2. Bases del entrenamiento	65
5.2.1. Tipos de entrenamiento.....	67
5.2.2. Principios del entrenamiento deportivo.....	68
5.3. Preparación al entrenamiento	68
5.4. Variables del entrenamiento	69
5.5. Descanso y recuperación	70
Unidad 6 - Semana 6	71
6. Periodización del entrenamiento deportivo.....	71
6.1. Planificación del entrenamiento	71
6.2. Ciclo de entrenamiento.....	74
6.3. Programa de entrenamiento.....	74
6.4. Planificación a largo plazo y selección de talentos	75
6.4.1. Estructuras del entrenamiento deportivo.....	76
6.4.2. Macro contemporáneo.....	77
6.4.3. Plan gráfico y escrito	80
6.5. Puesta en forma para la competencia.....	80
Unidad 7 - Semana 7	83



7. Métodos de Entrenamiento.....	83
7.1. Desarrollo de la Fuerza.....	83
7.2. Entrenamiento de la Resistencia.....	91
Unidad 8 - Semana 8	92
8.1. Entrenamiento de la Velocidad.....	92
8.2. Entrenamiento de la Flexibilidad y la Coordinación	96
Glosario de educación física.....	107
Referencias Bibliográficas	128

Indicé de Tablas

Tabla 1 Concepción de la EF a lo largo de la Historia.....	16
Tabla 2 Ciencias auxiliares para el apoyo en la EF.	18
Tabla 3 Perfil de salida Bachiller Ecuatoriano	25
Tabla 4 Código de los Bloques Curriculares de Educación Física.....	29
Tabla 5 Elementos diferenciadores de movimiento, habilidad y capacidad....	31
Tabla 6 Elementos de las Destrezas con Criterio de Desempeño.....	38
Tabla 7 Desagregación de las Destrezas	38
Tabla 8 Competencias de EF	42
Tabla 9 Tipos de evaluación.....	54
Tabla 10 Partes de la clase, la técnica y los instrumentos	55
Tabla 11 Diferencias fundamentales entre niños y jóvenes.....	65
Tabla 12 Periodos de entrenamiento.....	81
Tabla 13 Tipos de flexibilidad.....	97

Indicé de Figuras

Figura 1 Origen de la actividad física, ejercicio físico y el deporte.....	14
Figura 2 Currículo de Educación Física	21
Figura 3 Descripción de codificación del currículo	28
Figura 4 Estructura de codificación de las destrezas con criterio de desempeño.....	28
Figura 5 ¿Qué son las competencias?.....	41
Figura 6 Aprendizaje Basado en Juegos	49
Figura 7 Componentes del PCI.....	51
Figura 8 Elementos del PCA.....	52



Figura 9 Historia de la planificación deportiva.....	60
Figura 10 Ciencias auxiliares	66
Figura 11 Planificación del proceso de entrenamiento	75
Figura 12 Plan gráfico.....	76
Figura 13 Planificación del proceso de estudio entrenamiento.....	79
Figura 14 Plan grafico de entrenamiento para la periodización simple en %.....	81
Figura 15 Planificación gráfica.....	82
Figura 16 La influencia que ejerce el trabajo de la fuerza.....	85
Figura 17 Relación entre el trabajo aerobio y anaerobio según Sahnnoon (1970).....	91
Figura 18 Velocidad de 100-200 metros.....	94





Presentación de la asignatura

Durante años el avance en la Educación Física en diferentes modelos educativos como son el conductismo donde se observa el comportamiento o conducta del educando alcanzado como resultado de un estímulo-respuesta, refuerzo o aprendizaje. El Tradicionalismo Militar (gimnasia calistenia) en la que se enseñaba a realizar trabajos rutinarios, monótonos y mecánicos; con actitudes de sumisión, obediencia y cumplimiento de acciones y reglas preestablecidas, el cognitivo la cual se basaba en el pensamiento explorando las capacidades de la mente para modificar y controlar la forma en que los estímulos afectan a la conducta.

Actualmente el Sistema Nacional de Educación del Ecuador, se encuentra regido con el **modelo Constructivista Social** en el que el docente educa al estudiante para que este pueda generar su futura autonomía para la vida, a través de la construcción de propio con-



ocimiento, es decir aprende por sí mismo, tomando como base sus experiencias y conocimientos para obtener un puente para nuevos conocimientos contextualizados a sus características y necesidades propias.

Así mismo, el desarrollo del deporte moderno tiene bases de investigación científica y con el apoyo de las ciencias auxiliares, lo cual ha permitido caracterizar y establecer metodologías innovadoras y con soporte tecnológico que permitan perfeccionar el proceso de formación deportiva pedagógica, que permitirán obtener resultados deportivos de una forma más económica, eficaz, de calidad y duraderas hacía en el alto rendimiento.

Por consiguiente, la *Metodología de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo*, entonces, como asignatura de estudio, tiene gran relevancia e importancia, debido a que permite que el futuro tecnólogo cuente con bases y principios para que se integre activamente como un profesional con niveles muy altos de conocimiento y práctica para desarrollarse en el campo de la docencia y el entrenamiento deportivo (entrenador).

I.I. Competencias específicas de la asignatura para la carrera

Aplica conceptos y fundamentación científica de las metodologías de la Educación Física y del Entrenamiento Deportivo.

Conoce y aplica conocimientos acerca de las planificaciones macro, meso y micro de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo.

Conoce y aplica el Currículo Nacional de Educación Física y las nuevas propuestas didácticas.

Identifica y aplica procesos de evaluación microcurricular de Educación Física.



Conoce y aplica los principios del entrenamiento y los fundamentos fisiológicos, biomecánicos, anatómicos, psicológicos, estadísticos, entre otros, a los programas de entrenamiento.

Identificar los indicadores de rendimiento en situaciones de competición.

Elabora tipos de planes de entrenamiento como tipos de sesiones (aprendizaje, repetición, perfeccionamiento de las habilidades y valoración) en búsqueda de la sistematización de trabajo hacia el alto rendimiento deportivo.

II. Metodología de aprendizaje

Acerca de, la Metodología se basará en el modelo complejo sistémico, que se combinará las horas de clase magistrales con diversos ejercicios y casos problemáticos y la investigación autónoma, garantizando que la clase sea participativa, generando la opinión, ideas y construcción del conocimiento, con lo cual se aplicarán estrategias metodológicas de la enseñanza y el aprendizaje como e-learning, Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), Aprendizaje Basado en el Pensamiento (ABP), Aprendizaje Cooperativo (AC), Aprendizaje Basado en Evidencias (ABE), Aprendizaje para la Vida (APV), Aprendizaje Basado en Juegos (ABJ) y Flipped Learning (FL). De forma general, las formas organizativas que se emplearán en las diferentes clases y tareas serán:

Clase magistral, Clase taller, Debate.

La asignatura ofrece una organización estructurada en cuatro tipos de actuación:

Exposición, por parte del docente, de las claves fundamentales



de cada uno de las unidades temáticas de los que consta la asignatura con apoyo de materiales audiovisuales y otros medios de apoyo que permitan una mejor asimilación.

Debate orientado en clase, a partir de textos concretos que el docente indique oportunamente.

Sistema de tareas en el aula virtual (EVA).

Sistema de trabajos prácticos en torno a los temas tratados.

El estudio de esta asignatura se fundamenta en aprendizajes y conocimientos a partir de estrategias didácticas colaborativas y experienciales, enfocadas en el análisis de casos y en la resolución de problemas, a través de la realización de talleres que son mediadas por recursos educativos abiertos dirigidos a una concienciación y desarrollo de saberes que permiten:

Brindar conocimientos necesarios sobre la Planificación Estratégica,

Estudiar la gestión por procesos y de la calidad.

Además, se basa en la revisión bibliográfica con el apoyo de la biblioteca virtual y libros físicos de programas que abordan la Educación Física y Entrenamiento deportivo a fin de hacer reflexión y análisis crítico, materializado en la elaboración de planes, organizadores gráficos, líneas de tiempo e infografías.

III. Orientaciones didácticas por resultados de aprendizaje

Resultado de aprendizaje

Aplica la Metodología activa de la Educación Física, para adoptar una adecuada estructura en su fundamentación curricular y modelos educativos para una adecuada ejecución en la planificación educativa en los niveles de concreción curricular.



Contextualización

El desarrollo de las cuatro primeras unidades posibilitará al estudiante interiorizar en su conocimiento en el valor e importancia de la Educación Física, para una adecuada formación didáctica y de metodologías activas, que permita el adecuado proceso en los niveles y sub niveles educativos, en el sistema educativo del país, que desde los primeros años de educación sepa generar propuesta creativas e innovadoras y así consagrar en los últimos años, para conectar con los perfiles del salida del bachiller ecuatoriano, por lo que las propuestas curriculares se ajustan a los parámetros particulares de los diversos entornos, instituciones y colectivos donde se aplicarán (Zabalza, 2012), con la conceptualización de las estrategias metodológicas activas que depende del dominio en el Currículo Nacional de Educación Física en sus bloque curriculares (destrezas y competencias) y a su vez de la capacidad y profesionalismo del docente.



UNIDAD 1

FUNDAMENTOS EDUCATIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA



Semana 1

Contenidos

1. Fundamentos Educativos de la Educación Física

1.1 Epistemología de la Educación Física y el Deporte

Nos proponemos exponer, la historia y evolución del ser humano, donde encontraremos varios estudios que buscan fomentar el desarrollo humano y a su vez estos estudios afirman que no es una única ciencia como podemos citar a la ciencia de la actividad física y el de-



porte, por lo que tiene su objetivo fundamental de estudio en el ser humano en movimiento (López, 2003).

En cuanto a, la evolución de los seres humanos que actualmente es el resultado de una progresiva adaptación al medio que engloba sus habilidades corporales, capacidades físicas básicas, destrezas y competencias, que durante milenios se han ido evolucionando conjuntamente con la ciencia y actualmente con la tecnología, han permitido grandes avances y aportes a la humanidad. Así mismo, los primeros homínidos que se fueron diferenciando de otros primates en lo que corresponde en su apariencia física, anatómicas, lo que les permitieron evolucionar para mantener el equilibrio del cuerpo y desplazarse erguidos con el único apoyo de los pies (P. y. V. Villada, M., 1998, p. 7). Mas aún, con las manos libres los homínidos tuvieron la oportunidad de realizar múltiples ocupaciones, que fueron:

- Fabricación de útiles y armas.
- Elaboración de transportes que les permitan trasladar objetos de un lugar a otro.
- Construcción de trampas para cazar y abrigos para cobijarse y resguardarse de la dureza del clima.
- Domesticar el fuego y construcción de utensilios de cocina para alimentarse mejor.
- Recolección de productos de la tierra para el mejoramiento de su dieta.
- Dibujar los acontecimientos importantes del día en las paredes de las cuevas que estaban representados en las danzas, caza, batallas, entre otras.

Más aún, para sobrevivir era necesario dominar la marcha, la carrera, el salto, la trepa, el lanzamiento de fuerza y de precisión, la lucha...e incluso la natación. Además, el dominio del arco, del lanzamiento de piedras o de honda, exigía un cuidadoso aprendizaje en la prehistoria. Así mismo, en el desarrollo de la humanidad los egipcios se conocen



sus prácticas en la antigüedad a través de las inscripciones de los numerosos templos y monumentos que han llegado hasta nuestros días. Por otro lado, sabemos que realizaban competiciones de natación en el río Nilo en el año 2500 a.C. aproximadamente. En definitiva, los niños egipcios eran muy aficionados al juego de los bolos, del aro y al dominio de la pelota. Se sabe también, que los egipcios tenían un sistema de ejercicios corporales (¡gimnasia!) bien ordenados: de equilibrio, de resistencia, de fuerza, etc. Como resultado, podemos deducir que ya se trataba del primer sistema de Educación Física.

Acerca de, Grecia Antigua, la educación del joven griego, el ideal griego era educar al joven para convertirlo en un <<ciudadano integral>>. Siendo más específicos, y desde los siete años recibía enseñanzas por parte del **pedagogo**, el **gramático** que le enseñaba a leer y escribir, y el **pedotriba o paidotriba**

profesor de educación física. Éste impartía lecciones de cultura física que se desarrollaban en instalaciones apropiadas llamadas **palestras**. Allí les enseñaban a caminar y a correr de manera adecuada, a lanzar la jabalina, a luchar, a jugar con aros y pelotas, y a mantener y cuidar el cuerpo para que estuviera siempre en forma.



Por otra parte, a los 18 años, cuando el joven se convertía en efebo, ingresaba en el **gimnasio**. Era como una palestra, pero mejor dotada de instalaciones y con personal más especializado que hoy en la actualidad se conoce con el nombre de Gimnasio o Gym.

Como podemos ver a continuación en la Figura 1, encontraremos los orígenes desde la aparición de actividad física pasando al ejercicio físico y fortaleciendo en el deporte



Figura 1

Origen de la actividad física, ejercicio físico y el deporte

**INSTITUTO SUPERIOR DEL H.C.P. PICHINCHA**

Origen de la Actividad Física, Ejercicio Físico y el deporte

MSC. FREDDY MORENO



1. PREHISTORIA



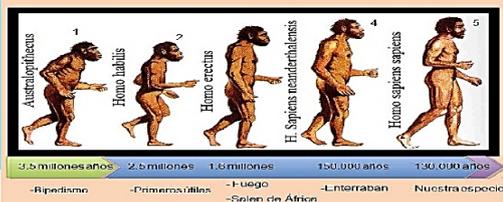
En el principio los **Homínidos** tomaron la **actividad física** como una manera relevante para la subsistencia como fue la recolección de alimentos, la caza de animales y la pesca, lo cual se complementó con actividades religiosas (danzas, ritos o cultos con ofrendas a los dioses y a los poderes de la naturaleza), que también fue esto un medio de preparación para las guerras y en ocasiones especiales como medio de educación e instrucción.

2. ANTIGUEDAD (6000 A.C.)

El **ejercicio físico** es parte de la vida humana y desde sus inicios de la evolución, los primeros Homínidos como el **Australopithecus**, quienes se sabe que recorrían *distancias relativamente cortas*, que lo contrario fueron los **Homo erectus** que andaba principalmente *grados distancias* para la caza mayor, como elefantes, alces y uros. Los cuales superaban una serie de desafíos metabólicos [termorregulación, teleanticipación, distribución eficiente de las fuentes de energía, ...]



LA EVOLUCIÓN DEL HOMBRE



1	2	3	4	5
Australopithecus	Homo habilis	Homo erectus	H. Sapiens neanderthalensis	Homo sapiens sapiens
3.5 millones años	2.5 millones	1.8 millones	150.000 años	130.000 años
-Ripetidino	-Primeros hábitos	-Fuego	-Enterraban	Nuestra especie

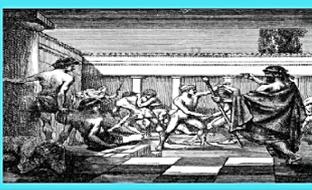
3. EDAD ANTIGUA



En **Mesopotamia, Egipto y Grecia** se desarrollan formas primitivas de **"deporte"** (por ejemplo, la carrera, la lucha, la natación, la equitación, el boxeo, la esgrima, el tiro con arco, e incluso hay quien hace referencia a la actividad física vinculada con los toros) y las actividades físicas también se practicaron con fines de **salud**.

4. NACIMIENTO J.O.

En la **Antigua Grecia**, donde se buscaba el desarrollo del *ciudadano integral* con la formación de tres maestros un **pedagogo, gramático y un pedrotiba** quien era el profesor de Cultura Física y que atendía a los efebos en las palestras, donde practicaban ejercicios de gimnasia que viene del griego γυμναστική (gymnastike), **«aficionado a ejercicios atléticos»**, derivado del γυμνός (gymnos), «desnudo», porque antiguamente los atletas entrenaban y competían desnudos.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Hernandez, D. y Recorder, G. (2015). Historia de la actividad física y el deporte. Impreso y hecho en México.

Moreno, F. (2014). Manual de la salud y capacidades físicas para mejorar la calidad de vida en el marco del Buen Vivir de los estudiantes del BGU, Quito, Ecuador. ISBN: 978-9942-9994-2-9.

Ruiz, A. & Alvarez, A., Payeras R., López A. (1989). Gimnasia Básica. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, Cuba.



Sobre, la Educación Física que fue desarrollada como ciencia de la educación en los siglos XVIII y XIX por educadores e higienistas europeos, que tuvieron la idea de conseguir seres humanos desarrollados integralmente, lo que sedujo a los educadores progresistas de finales de la Edad Moderna. Basándose en las teorías educativas de Jean-Jacques Rousseau, muchos pensadores europeos decidieron fundar escuelas en las que el ejercicio físico ocupara el lugar más importante.

Así mismo, los primeros centros donde se impartió esta nueva forma integral de educación recibieron el nombre *FILANTROPIUM*. Así se llamaron los que fueron fundados por Juan Enrique Pestalozzi en Suiza, J.B. Basedow en Alemania, F. Natchegal en Dinamarca, etcétera. Sin embargo, el primer método gimnástico con base científica fue desarrollado en Suecia por P. Henry Ling, creador de la Gimnasia Sueca. Las características de este método, en el que se inspiraron muchos otros, son:

- Sobre la base, desde el punto de vista científico, en la anatomía y en la fisiología.
- Utiliza una técnica analítica, realiza de forma geométrica, que se centra de forma especial en los ejercicios de giro y los movimientos de expansión de la caja torácica.
- Presta mayor atención a los objetivos morales alcanzados a través del ejercicio que a los efectos correctivos que ese ejercicio produce, buscando el autodomínio y el desarrollo de la voluntad.

Además, la Educación Física (EF) durante la historia viene cada vez ligándose con otras ciencias, lo cual se encarga la epistemología de EF en profundizar los conocimientos y relacionarlos estos con la parte práctica. Así mismo, el termino epistemología proviene de dos raíces griegas (**epistheme**: conocimiento o saber científico y **logos**: tratado) que corresponde a "*tratado de conocimiento*". Dicho de otras palabras de, Portela (2001) menciona que en latín a ser scientia y en las lenguas románticas como ciencia. De esta manera, la Educación Física,



promueve, fomenta y desarrolla la inclusión, el trabajo cooperativo, la interdisciplinariedad, los valores y el conocimiento corporal y motriz, para que el discente se desenvuelva en la sociedad como ente positivo y sea aporte en su construcción, para lo cual en la tabla 1 analizaremos su evolución en la EF.

Tabla 1

Concepción de la EF a lo largo de la Historia

Evolución Histórica	Características
Prehistoria	Medio de vida, supervivencia (caza, pesca, recolección) Danzas rituales. Actividades exclusivas para los hombres: lutatorias, lanzamiento blanco y diana (animal y humano), carreras de persecución
Antigüedad	India y China: Kung-Fu: fin religioso, curar el cuerpo de enfermedades y debilidades. Japón: Jiu-jitsu, destinado para asegurar la superioridad física de los samuráis. Mesopotamia y Egipto: salud y la preparación bélica del hombre (lucha con palos, lucha libre, levantamiento de pesas, salto de longitud, natación, remo, tiro, atletismo, juegos malabares con pelotas, piruetas, etc.).
Grecia Helénica	Juegos. Honrar a los héroes de guerra, JJOO. Arete.
Grecia Clásica	Higiene y Salud, belleza corporal.
Grecia Espartana	Preparación Militar.
Roma	Preparación militar. Panem Et Circense: lucha de gladiadores, con animales, naumaquias, carrera de cuadrigas. Termas (saunas, baños de vapor, masaje)
Edad Media	Dios. Cuerpo pecado= armadura. Espada símbolo de la cruz. Los fines higiénicos quedan apartados. Tiempo libre nobleza, diana, actividades circenses. Exclusivamente para que los caballeros preparen para la guerra (los torneos), justas caballerescas, caza mayor.



Renacimiento	<p>Importancia de la EF para la salud (opinión de médicos e introducción en sistemas pedagógicos).</p> <p>Enfoque humanista, Educación integral: gimnasia militar, relajación, expresión.</p> <p>Ejercicios de equitación, carrera, saltos, esgrima, juegos.</p>
Edad Moderna Edad Contemporánea	<p>Empirismo, pedagogía, educación intelectual.</p> <p>Escuelas gimnásticas.</p> <p>JJOO Modernos, olimpiadas vs juegos olímpicos.</p>
Actualidad	<p>Fenómeno social de masas medios de comunicación, dimensión económica aspectos políticos.</p>

Nota. En la tabla representa la evolución histórica de la EF y deporte.
Tomado de contenidos de Educación Física (Pérez, 2017).

1.1.1. Bases de la Educación Física

La Educación Física es una ciencia de la salud, que plantea reglas y principios dirigidos a preparar nuestro organismo para hacer frente a las enfermedades crónicas no transmisibles y la conducta sedentaria y a mantener en las mejores condiciones físicas de base que fomente la salud.

Además, Educación Física, proviene de los términos **“educere”** (*educación*): sacar hacia fuera y de **“fisis”** (*física*): natural, corporal. También, para la educación de la persona, existen diferentes ámbitos que se detallan en:

Ámbito Cognitivo: donde se integran todos los aspectos del conocimiento, de nuestra capacidad de análisis y de síntesis, de la creatividad, etc.

Ámbito Socio-afectivo: donde recogeríamos todos los aspectos de las relaciones sociales, de las necesidades personales respecto a los demás, las situaciones de cooperación, de oposición, etc.

Ámbito Psicomotriz: integraríamos aquí todo lo referente a la



mejora de nuestras aptitudes físicas, de las capacidades motrices, de las formas de comunicación no verbal.

Por ello, la Educación Física como ciencia no aparece hasta que la sociedad no adquiere un alto grado de madurez y de conocimientos científicos sobre el cuerpo humano, por lo cual necesita sostenerse de la interdisciplinaridad que permite aportaciones de otras ramas del saber que se ocupan de estudiar al ser humano:

Tabla 2

Ciencias auxiliares para el apoyo en la EF.

La Historia	Que ofrece información sobre la evolución de la especie humana y de sus capacidades físicas básicas a lo largo del tiempo.
La Medicina	Específicamente la anatomía y la fisiología que le permite conocer la forma y el funcionamiento del cuerpo en todas sus manifestaciones, que le permite educarse en el aspecto higiénico, que le brinda aportes de calidad de vida y prevención de enfermedades o deformaciones.
La Psicología	Nos enseña cómo se desarrolla su pensamiento y cómo reacciona ante determinados estímulos y situaciones.
La pedagogía	Le brinda técnicas para conocer la mejor forma de aprender y transmitir los conocimientos.

Nota. En la tabla representa las ciencias auxiliares que dan apoyo en el aprendizaje del docente de educación física, como también al desarrollo de la interdisciplinaridad (P. y V. Villada, M. , 2008, p. 9)

Fines de la Educación Física (E.F.): los mismo que se clasifican en:

1. **La E.F.**, orientada hacia la aplicación del movimiento como una práctica social: deporte recreativo y deporte competición.
2. **La E.F.**, orientada hacia el acondicionamiento físico: potenciar las condiciones anatómicas, orgánicas y funcionales del individuo.



3. **La E.F.** orientada al desarrollo mediante el movimiento de las capacidades cognitivas, relacionales y emocionales.

Principios y Objetivos de la Educación Física.

1. **Principio de Individualización:** la persona es una unidad, un ser unitario y por ello hemos de tratarlo de forma global, trabajando todos los aspectos y niveles de esa unidad (nivel cognitivo, afectivo, psicomotor...) con el fin de potenciar la plena personalidad del niño.
2. **Principio de Socialización:** hemos de adaptar al niño al medio social en el que vive, adaptando sus capacidades psicobiológicas individuales a la realidad social colectiva donde se desenvuelve.
3. **Principio de Vivenciación:** mediante la educación física adquirimos conocimientos de forma vivenciada y son dichas vivencias las que configurarán en gran parte nuestra personalidad.
4. **Principio de Creatividad:** lo basamos en la creatividad corporal, que podemos subdividirla a su vez en una creatividad productiva (en función del espacio de trabajo propuesto) y una creatividad inventiva (en función de las diferentes circunstancias en las que situemos al creador).

Por consiguiente, un gran maestro que “ha enseñado a adquirir un aprendizaje en salto, carrera, que llega a ser campeón, no habrá sido objeto de una correcta y completa Educación Física, si no adquiriendo el disfrute por esta conducta física, y en ese disfrute, el hábito, la afición por practicar el ejercicio físico” (Jorge, 2009).



Valores de la Educación Física.

El objetivo principal, de la Educación Física es la educación integral, la misma que se impartió desde la antigua Grecia, es por lo tanto, que desde el año 2008 y aparado en la Constitución de la República del Ecuador, se robusteció en el Art. 381, que reconoce que *“El Estado protegerá, promoverá y coordinará la Cultura Física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas”* Oficial (2008, p. 88). En cuanto a, lo citado, el docente de Educación Física, es uno de los pilares fundamentales para la educación en valores, ya que inculca y fomenta los valores en el deporte, actividad física y el ejercicio físico.

Teniendo en cuenta a, Arufe-Giráldez (2011) que “los valores son considerados como aquellas creencias más o menos duraderas a través de las cuales las personas acogemos determinado tipo de conductas como preferibles, no sólo a nivel personal, sino también social, rechazando otras conductas opuestas”

De las distintas situaciones que propician podemos desarrollar los valores personales que la convivencia y las formas de relación del mundo contemporáneo exigen de nosotros:

- a. Capacidad para resolver problemas mediante el respeto de la norma y el ejercicio del talante democrático.
- b. Reconocimiento y utilización de las capacidades expresivas y valoración del dialogo como medio de realización personal.
- c. Valoración de las diferencias individuales y reconocimiento de la solidaridad, la cooperación, el respeto a las opiniones y la aceptación de la derrota como factores que contribuyen a la formación de nuestro carácter y de nuestra personalidad.

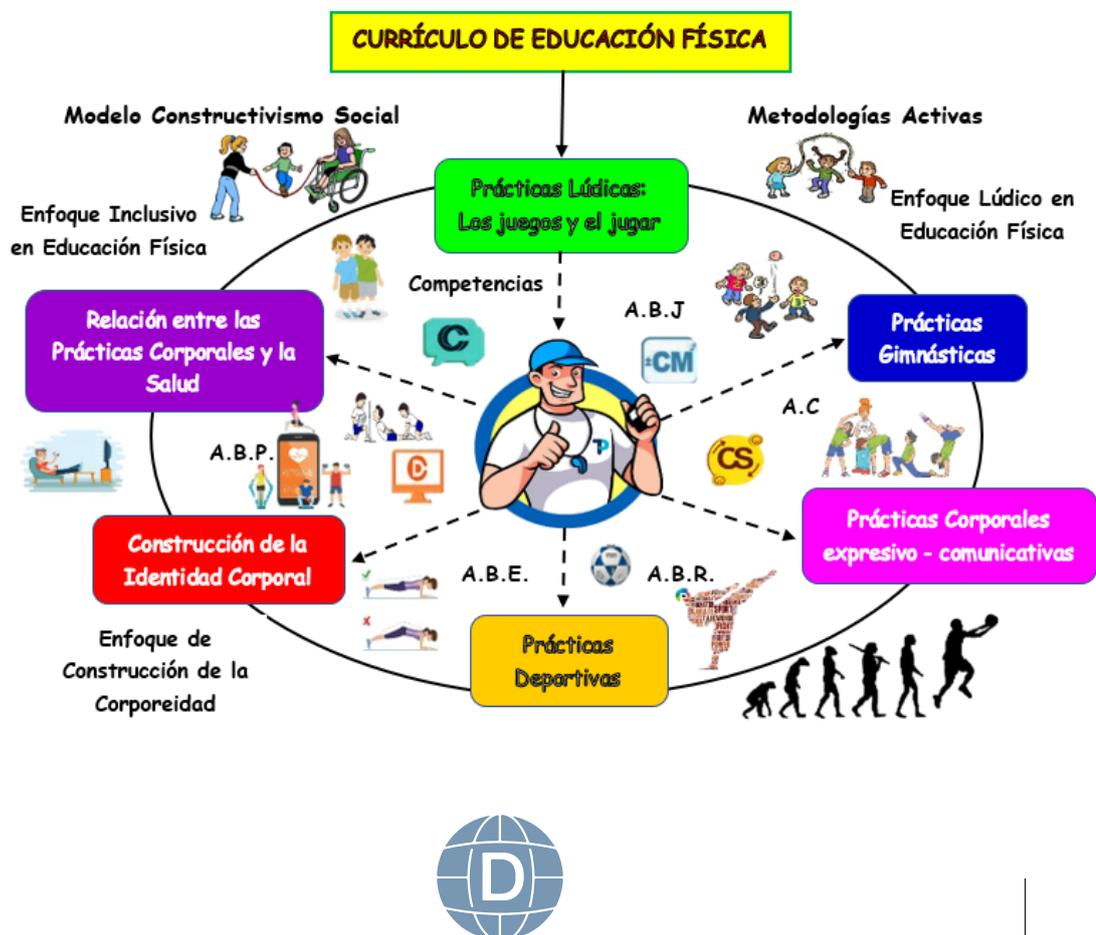


1.2. Estructura del Currículo Nacional de Educación Física

El Ministerio de Educación (MinEduc), como ente rector del sistema nacional de educación, puso en funcionamiento el currículo a inicios del año 2016, que permita informar a los docentes lo que se quiere conseguir, proporcionando pautas de acción y orientaciones de cómo alcanzarlo y, por otra parte, constituir un referente para la rendición de cuentas del sistema educativo y para la evaluación de los estándares de calidad (MinEduc, 2016), por lo que se vinculó el Currículo de Educación Física; documento escrito que orienta la enseñanza a nivel macro, donde participan activamente los equipos directivos y docentes de las instituciones educativas, en la cual se alinearán al modelo Constructivista Social vigente, aportando a su contextualización y articulando los enfoques lúdico, inclusivo y de construcción de la corporeidad, permitiendo desarrollar la identidad propia de cada institución; el docente también tendrá la responsabilidad aplicar en sus clases metodologías activas y construir estrategias metodológicas (Educación, 2016).

Figura 2

Currículo de Educación Física



Nota. La figura representa los bloques que establece el currículo de EF, que están en vigencia desde el año 2016 y que se va cumpliendo con cada uno en la formación en los diferentes niveles de educación.

1.2.1. Enfoques curriculares de Educación Física

El Currículo de Educación Física, desde el 2018, se planteó distintos enfoques que están sobre la base de la construcción de la corporeidad, enfoque lúdico y por último lo inclusivo, que se adaptan a las necesidades y contextos de los estudiantes con un principio de multiplicidad, para que todos tengan las mismas posibilidades de participación activa en un entorno de aprendizaje correcto y seguro (Posso, 2018). Para lo cual, se da a conocer su contextualización que enmarca su característica e importancia en la Educación Física.

Enfoque de Construcción de la Corporeidad: para iniciar se aborda primero con uno de los términos que se debe considerar que es la **Motricidad Humana** término relacionado con la **Educación Física** que es el movimiento que no puede ser separado de lo cognitivo, afectivo y social, del mundo y la sociedad, Herrera (2011). Teniendo en cuenta, lo indicado podemos decir que la **corporeidad** es “la vivencia del hacer, sentir, pensar y querer” e incluye el término de creativa motriz, Trigo (2000). Por lo tanto, Corporeidad o percepción del propio cuerpo (esquema corporal) es el conocimiento o representación que tenemos de nuestro cuerpo en reposo (estático) o en movimiento (dinámico) en correlación con el espacio, los objetos o las demás personas (Moreno, 2015), ya que, desarrolla la conciencia socio crítica hacia la valoración de la salud, alimentación sana y adecuada a la práctica, bienestar personal, social y natural, permitiendo tener una Educación Física de calidad y para la vida. Por lo cual, la construcción de la corporeidad fortalece la autoconfianza y permite contextualizar todas las destrezas con criterio de desempeño y competencias de los bloques curriculares.

Enfoque de Lúdico en Educación Física: el término lúdico proviene del francés “Ludque”, y es correcto utilizar la expresión lúdrico o lúdi-



co que representa juego (Déciga, 2002). Y bajo la premisa de grandes autores como Platón (427 a. C.). “La lúdica promueve el aprendizaje de manera divertida”.(Rousseau, 1712). “Enseñar a través de la Actividad Física y su experiencia con su entorno”.(Gross, 1902) “El juego como fenómeno de progreso del pensamiento y la actividad”.(Huizinga, 1998) “Acción liberadora que se ejecuta y siente como situada fuera de la vida estereotipada, que puede absorber completamente al jugador sin que obtenga provecho de ella; ...”.(Piaget, 1951). “El juego es porción de la inteligencia del niño”. (Vygotsky, 1933) “El juego nace por la penuria de reproducir el contacto con lo demás” (Moreno Caza, 2020). Por consiguiente, se basa en que todas las actividades lúdicas nos permiten también ampliar la expresión corporal, el desenvolvimiento en la concentración y agilidad mental, mejora progresivamente el equilibrio y la flexibilidad, irradia con mayor fluctuación la circulación sanguínea, liberando encefalinas y endorfina, las cuales reducen la tensión neural, un momento perfecto para promover la creatividad, serotonina reduce la ansiedad y regula el momento de ánimo, dopamina eleva la motivación física y los músculos reaccionan al impulso lúdico y la acetilcolina que favorece al estado de atención, lenguaje y memoria, que todo lo indicado proporciona la inclusión social, que promueve el aprendizaje significativo de todas las destrezas con criterio de desempeño y competencias; es decir que los estudiantes tengan la posibilidad de explorar, investigar, descubrir, crear, organizar y conocer su entorno mediante la participación de actividades lúdicas, las mismas que estén planificadas por el docente de cada sub nivel.

Enfoque Inclusivo en Educación Física: que busca la educación de calidad con igualdad de oportunidades, atendiendo al principio de la Constitución de la República del Ecuador (2008) del Buen Vivir sobre la base de la sociedad democrática, equitativa, inclusiva, pacífica, promotora de interculturalidad, donde el docente fomente la cultura inclusiva (Flores & Rolando, 2018), la misma que responda a las diferentes habilidades motrices (básicas, genéricas, específicas y especializadas), habilidades motrices gruesas, habilidades motrices finas, capacidades perceptivo-motrices y sus características, capacidades



motrices coordinativas (coordinación, equilibrio), capacidades físicas básicas, estilos de aprendizaje y al contexto en que se desenvuelven los estudiantes; estas diferencias son enriquecedoras para su participación cooperativa, que se enlaza con experiencias previas permitiéndoles construir su propio aprendizaje (aprender a aprender). Por consiguiente, las planificaciones (PCA, PUD) deben ser diseñadas para que todos puedan tener una participación inclusiva de manera activa, motivadora, cooperativa, de experimentación; y, de construcción social, emocional, motriz y cognitiva. Es decir, los enfoques del currículo, debe aplicar varias metodologías activas en la práctica de la Educación Física, como: aprendizaje gamificado, cooperativo, ludopedagogía, el aprendizaje Basado en Proyectos, el aprendizaje basado en problemas, aprendizaje y servicio (ApS), inteligencias múltiples, flipped learning, entre otras.

1.3. Contribución del área de Educación Física al perfil de salida del Bachiller ecuatoriano.

Para empezar, el perfil de salida del bachillerato ecuatoriano se reconocerá como al sujeto multidimensional (corporal, motriz, emocional, sensible, intelectual, espiritual y social), en interacción y construcción con otros, que se comprometa con todas sus dimensiones en las acciones de su vida cotidiana (MinEduc, 2016). Debido a, el Currículo vigente se da lugar al Currículo priorizado con énfasis en competencias comunicacionales, matemáticas, digitales y socioemocionales, coherente con esto, se considera tres valores fundamentales: *la justicia, la innovación y la solidaridad*, que establece, en torno a ellos, un conjunto de capacidades y responsabilidades que los estudiantes han de ir adquiriendo en su tránsito por los niveles y sub niveles de educación (MinEduc, 2021). Por lo cual, los valores que se encuentran en el perfil de salida del Bachillerato ecuatoriano, las instituciones educativas podrán adaptar y promover el desarrollo de valores de la propuesta pedagógica (PEI) que la comunidad educativa va adquiriendo durante su proceso educativo, fortaleciendo su identidad institucional.



Es así, que la Educación Física contribuye específicamente e interdisciplinar a la construcción del perfil, ya que está orientado para la vida de los estudiantes que sean capaces de construir su identidad corporal, motriz y social con autonomía dentro de la vida escolar y fuera de ella generando bienestar y desarrollo de las Destrezas con Criterio de Desempeño (DCD) y competencias con criterio de seguridad en transcurso de toda su vida que le permita desenvolverse como ciudadanos de derecho en el marco del Buen Vivir ecuatoriano.

Tabla 3

Perfil de salida Bachiller Ecuatoriano

Somos justos porqué:	Somos innovadores porqué:	Somos solidarios porqué:
<p>J₁. Comprendemos las necesidades y potencialidades de nuestro país y nos involucramos en la construcción de una sociedad democrática, equitativa e inclusiva.</p> <p>J₂. Actuamos con ética, generosidad, integridad, coherencia y honestidad en todos nuestros actos.</p> <p>J₃. Procedemos con respeto y responsabilidad con nosotros y con las demás personas, con la naturaleza y con el mundo de las ideas. Cumplimos nuestras obligaciones y exigimos la observación de nuestros derechos.</p> <p>J₄. Reflejamos y reconocemos nuestras fortalezas y debilidades para ser mejores seres humanos en la concepción de nuestro plan de vida.</p>	<p>I₁. Tenemos iniciativas creativas, actuamos con pasión, mente abierta y visión de futuro; asumimos liderazgos auténticos, procedemos con pro actividad y responsabilidad en la toma de decisiones y estamos preparados para enfrentar los riesgos que el emprendimiento conlleva.</p> <p>I₂. Nos movemos por la curiosidad intelectual, indagamos la realidad nacional y mundial, reflexionamos y aplicamos nuestros conocimientos interdisciplinarios para resolver problemas en forma colaborativa e interdependiente aprovechando todos los recursos e información posibles.</p> <p>I₃. Sabemos comunicarnos de manera clara en nuestra lengua y en otras, utilizamos varios lenguajes como el numérico, el digital, el artístico y el corporal; asumimos con responsabilidad nuestros discursos.</p> <p>I₄. Actuamos de manera organizada, con autonomía e independencia; aplicamos el razonamiento lógico, crítico y complejo; y practicamos la humildad intelectual en un aprendizaje a lo largo de la vida.</p>	<p>S₁. Asumimos responsabilidad social y tenemos capacidad de interactuar con grupos heterogéneos, procediendo con comprensión, empatía y tolerancia.</p> <p>S₂. Construimos nuestra identidad nacional en busca de un mundo pacífico y valoramos nuestra multiculturalidad y multietnicidad, respetando las identidades de otras personas y pueblos.</p> <p>S₃. Armonizamos lo físico e intelectual; usamos nuestra inteligencia emocional para ser positivos, flexibles, cordiales y autocríticos.</p> <p>S₄. Nos adaptamos a las exigencias de un trabajo en equipo en el que comprendemos la realidad circundante y respetamos las ideas y aportes de las demás personas.</p>

Nota. En la presente tabla se explica el perfil de salida del bachiller ecuatoriano que permite tener los códigos. Tomado de Currículo de EGB y BGU, Educación Física, pág. 7.



UNIDAD 2

BLOQUES CURRICULARES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y COMPETENCIAS



Semana 2

2. Bloques curriculares de Educación Física y competencias

2.1. Bloques curriculares de Educación Física

Los bloques curriculares en Educación Física desde el 2016, están conformados por Destrezas con Criterio de Desempeño (DCD) que reúne las partes cognitivas, procedimentales y afectivas considerados básicos para ser enseñados, acorde a los contenidos contemplados en



los diferentes bloques los cuales deben estar íntimamente relacionados para que la comunidad educativa aprendan, para establecer una ciudadanía plena y autónoma (MinEduc, 2016, p. 49).

En cada bloque se establece una breve descripción, opciones de contenidos para ser enseñados, donde el docente tenga la flexibilidad necesaria para responder a las necesidades específicas de aprendizaje de sus estudiantes, para lo cual se establece seis bloques, los mismos que se dividen en los cuatro primeros, considerados *principales* y que se detalla a continuación:

1. Prácticas Lúdicas: los juegos y el jugar.
2. Prácticas Gimnásticas.
3. Prácticas Corporales Expresivo-Comunicativas.
4. Prácticas Deportivas.

Y los otros dos bloques llamados *transversales*, los cuales son:

1. Construcción de la identidad corporal; y,
2. Relación entre prácticas corporales y salud

Estos bloques curriculares congregan las destrezas con criterio de desempeño (DCD) con características, conocimientos y actividades similares; las cuales las destrezas básicas imprescindibles de color amarillo y las destrezas básicas deseables de color blanco, que se desarrollan de acuerdo a un criterio para alcanzar la excelencia. Por lo cual, cabe indicar que los códigos establecidos se inician desde la codificación de las asignaturas del currículo, lo que se detalla a continuación:



Figura 3

Descripción de codificación del currículo

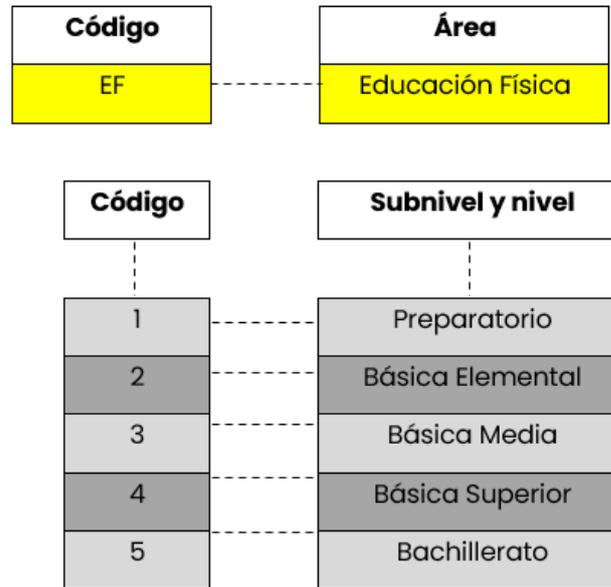
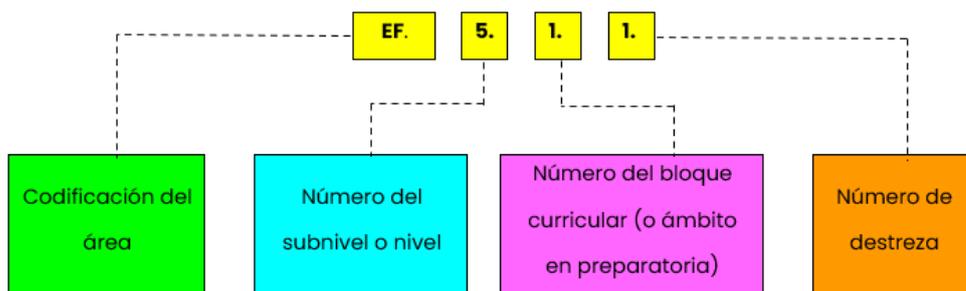


Figura 4

Estructura de codificación de las destrezas con criterio de desempeño



Nota. En las diferentes tablas podemos diferenciar los códigos y estructura que contiene el Currículo Nacional desde el año 2016, que entró en vigencia desde ese año. Para lo cual, podemos revisar en el siguiente enlace [file:///C:/Recoverit%202021-05-08%20at%2010.48.45/E\(NTFS\)/Lost%20Location/ISTHCPP/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica/Semana%202%20y%203/PDF/1.%20Curr%C3%ADculo%20EF-EGB%20y%20BGU.pdf](file:///C:/Recoverit%202021-05-08%20at%2010.48.45/E(NTFS)/Lost%20Location/ISTHCPP/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica/Semana%202%20y%203/PDF/1.%20Curr%C3%ADculo%20EF-EGB%20y%20BGU.pdf)



Tabla 4

Código de los Bloques Curriculares de Educación Física

Bloques Curriculares	Código
Prácticas Lúdicas: los juegos y el jugar	1
Prácticas Gimnásticas	2
Prácticas Corporales Expresivo-Comunicativas	3
Prácticas Deportivas	4
Construcción de la Identidad Corporal	5
Relación entre Prácticas Corporales y Salud	6

Nota. En la presente tabla nos indica cómo se representa cada bloque curricular por medio del código de acuerdo al Currículo Nacional de Educación Física. Esto fue elaborado por la Dirección Nacional Currículo 2018.

2.1.1. Bloque Curricular Prácticas Lúdicas

Con respecto a, **el juego** es una actividad importante en la educación integral del ser humano, que conlleva al disfrute y placer y que fomenta valores, actitudes y normas para una adecuada convivencia. Según el Diccionario de la Real Academia Española, contempla. *“Ejercicio recreativo o de competencia sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde (Juego de naipes, de ajedrez, de billar, de pelota)”* (Moreno Caza, 2020, p. 57). Así mismo, **las actividades lúdicas** es la estructura de diferentes procedimientos sistematizados que permite organizar y desarrollar toda actividad, teniendo en cuenta las necesidades individuales y grupales, las actividades lúdicas son los impulsos o fuerzas vitales de los seres humanos, teniendo en cuenta los intereses humanos implícitos en el desempeño de las funciones sociales.

Los vocablos **juego y jugar** tienen muchas acepciones e interpretaciones. La palabra **“juego”** se usa con el significado de **entretenimiento o diversión** y la palabra **jugar**, que significa **divertirse**. Te-



niendo en cuenta a, Huzinga (1979: 18) que la cultura humana brota del juego y se desarrolla en el juego. En concreto, podemos afirmar que:

- El juego significa algo y revela en sí la presencia de un elemento inmaterial.
- El juego no se opone a lo serio. La risa sí parece estar en cierta oposición con lo serio, pero no se puede vincular sin más la risa con el juego, pues “los niños, los jugadores de fútbol y los de ajedrez juegan con la más profunda seriedad y no sienten la menor inclinación a reír”.
- El juego guarda relación con el trabajo, con la belleza, con la fiesta, con la cultura, con lo sagrado, pero no se opone a ninguno de estos conceptos.

De esta manera, en el bloque curricular se agrupan destrezas con criterio de desempeño (imprescindibles y deseables) y competencias (digital, comunicacionales y matemáticas), que desarrollan actividades lúdicas, pueden estar sobre las expresiones de la recreación, lo que realice con diversión y que sean placenteras al ejecutarlas. Hay que considerar que existe la tipología de juegos, que son muy diversos y extensos, que pueden ser adaptados de acuerdo al contexto Institucional y de cada sector del país.

2.1.2. Bloque Curricular Prácticas Gimnásticas

En relación con, el bloque curricular es necesario conocer acerca del movimiento y su terminología, como también su desplazamiento mínimo en la unidad de tiempo y espacio de una persona. Además, en términos funcionales manifestaremos que el movimiento se origina específicamente en los “músculos agonistas y que lo frenan, los músculos antagonistas” (Rigal, 2006).

Más aun, no podemos departir de movimiento sin comprender la diferencia con la motricidad que Rigal (2006) refiere al “Conjunto de



funciones que permiten movimientos". Por otro lado, movimiento se refiere simplemente al desplazamiento del centro de masas o de los segmentos corporales. En concreto, los movimientos concretos y rudimentarios, consideramos como aspectos innatos del ser humano, ya que se provoca sin necesidad de aprendizaje. Para ser más específico, el primero son movimientos involuntarios que se producen en los primeros años de vida y los segundos movimientos, con sucesión de manera voluntaria. De esta manera, *"Con el paso del tiempo, el niño/a precisa de determinados patrones de movimiento para poder adaptarse al medio físico, estos patrones son aprendizajes que se adquieren gracias a la experiencia motriz, y que denominamos habilidades motrices"* (Moreno, 2014). Sin embargo, la habilidad tiene un carácter más utilitario, como, por ejemplo, peinarse, montar en la bicicleta, saltar, lanzar, planchar, que corresponden a habilidades ya adquiridas para un fin específico como ponerse de pie o levantar el brazo o apretar un objeto son considerados movimientos rudimentarios.

Tabla 5

Elementos diferenciadores de movimiento, habilidad y capacidad

Aspectos	Términos		Innato/a	Adquirido/a
Cualitativos	Movimiento	-	X	
	Habilidad	Motriz		X
		Motriz	X	
Cuantitativos	Capacidad	Física	X	

Nota. En la presenta tabla se da a conocer la diferencia entre movimiento, habilidad y capacidad lo cual es necesario distinguir su función y la capacidad que el ser humano lo tiene desde que nace y en cada etapa de la vida. Tomada de (Moreno, 2015).

Dicho con otras palabras, Parlebas (2008), que movimiento engloba todas las situaciones motrices, tanto si se refieren a la psico-



motricidad o a la sociomotricidad y al mundo del trabajo (ergonomotricidad) o del ocio (ludomotricidad), tanto si son tradicionales como institucionales (deporte), todo entendido como motricidad inteligente. Así también, para elaborar una planificación pedagógica, se debe tener en cuenta las funciones del movimiento, que se dividen en:

1. Función anatómica-funcional.
2. Función del conocimiento.
3. Función comunicativa y de relación.
4. Función agonística.
5. Función catártica y hedonista.
6. Función de comprensión.
7. Función higiénica.
8. Función estética y expresiva.

En definitiva, el bloque curricular agrupa destrezas con criterio de desempeño (imprescindibles y deseables), así como competencias (matemáticas y socioemocionales), que desarrollan actividades con mejoramiento de la condición física de base, de gimnástica que fomente la percepción, la coordinación, el desarrollo de la competencia corporal y motriz, el aumento de la autoconfianza y la autoestima, dentro de cada sección de Educación Física.

2.1.3. Bloque Curricular de Prácticas Corporales Expresivo y Comunicativos

A través de nuestro cuerpo, y mediante los movimientos, los gestos, las posturas y los sonidos que, sin ser palabras, podemos emitir, reflejamos estados de ánimo, emociones, sentimientos, deseos, etc. En cuanto a, expresarse es exteriorizar emociones, sensaciones y sentimientos; comunicar nuestras ideas, pensamientos. En el marco sociocultural actual, la Expresión Corporal es un término ambivalente y polisémico que puede ser definido, según Checa and Garófano (1999), es *"un proceso de exteriorización de lo más oculto de nuestra personalidad a través del cuerpo"* o bien, como *"aquella técnica, que, a*



través del cuerpo, trata de interpretar las sensaciones y sentimientos". Así mismo, unas veces nos comunicamos a través del lenguaje verbal; otras, mediante el lenguaje gráfico. Pero siempre, querámoslo o no, nos expresamos con el lenguaje de nuestro cuerpo. Porque nuestra mirada, nuestros gestos y nuestras posturas delatan nuestras ideas y sentimientos. Sólo hay que saber entenderlos. Es lo que conocemos como lenguaje del cuerpo o expresión corporal, y nacemos ya con la capacidad de utilizarlo.

La Educación Física nos enseña a distinguir varios niveles en la expresión corporal: las actividades de carácter expresivo, como la danza, la mimodrama o la interpretación dramática; las expresiones que realizamos de forma natural y no consciente y que podemos tratar de entender e interpretar, y las muestras de expresión corporal de carácter profundo, emitidas en aquellos casos en los que no somos capaces de encontrar las palabras adecuadas.

En definitiva, en el bloque curricular se agrupa destrezas con criterio de desempeño (básicas imprescindibles y deseables), como competencias (digitales y socioemocionales) en la cual desarrollan actividades que expresen y comuniquen, promoviendo la creatividad del movimiento y creando diversidad en la comunicación y expresión a través del cuerpo, de forma individual y colectiva, como son el teatro, la mímica, la expresión corporal, dramática, bailes, coreografía, danzas, etc.

2.1.4. Bloque Curricular Prácticas Deportivas

El deporte es una expresión propia de la naturaleza humana, responde a sus estructuras biológica, a sus necesidades sociales, ayuda a la formación, al desarrollo y logro de la vida plena y eficiente por más tiempo, ya sea esto por medio de la Educación Física, como parte de deporte de masas, como actividad de alto rendimiento o como parte de la recreación de una sociedad (Aguilera, 2022). Acerca de, **el de-**



porte y la salud están muy ligados ya que la constatación de la práctica deportiva supone una mejora de la condición física de base, proporcionando la cantidad y la calidad del ejercicio físico que realiza en cada encuentro. Sin embargo, directamente unido al **estado físico** de cada persona está el **equilibrio mental**, cuyos beneficios se generan por la actividad física deportiva (Vander, 1996).

Además, la práctica del deporte ayuda a disminuir una gran cantidad de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como infartos de miocardio, inactividad física, sedentarismo, problemas de sobre peso y obesidad, mal funcionamiento del aparato locomotor, para lo cual se aplica el deporte para la reducción del peso corporal, siendo justamente una de las formas de prevenir la obesidad, además de beneficiar al cuerpo con una mayor movilidad articular, sumado a incrementar las capacidades de reacción de nuestro cuerpo y poder mejorar las habilidades corporales. (WEINECK, 1996)

También, en las Prácticas Deportivas se agrupan destrezas con criterio de desempeño (básicas imprescindibles y deseables), como las competencias (comunicacionales, digitales y socioemocionales) que desarrollan actividades deportivas, las cuales no se orientan a la competición como instrumento de aprendizaje, sino al desarrollo de las habilidades motrices genéricas y específicas (técnica y la táctica), desarrollando e inculcando los valores y los principios. Todavía cabe señalar, que las destrezas y competencias fomentan el trabajo cooperativo donde los estudiantes participan en las diferentes prácticas deportivas, respaldando el enfoque inclusivo y lúdico en el que se alcanzan los objetivos de las actividades recreativas, y el entendimiento de las posibilidades de prácticas competitivas fuera de la institución educativa. Es importante recalcar que para la planificación pedagógica el presente bloque se desarrolla a partir del Subnivel Medio.



Bloques Transversales

2.1.5. Bloque Curricular Construcción de la Identidad Corporal

Con respecto a, el desarrollo del ser humano se ve reflejado en forma cuantitativa y cualitativa. La forma cuantitativa representa el desarrollo físico en las etapas de desarrollo humano, es decir la estatura, el peso, envergadura, la musculatura, etc. En cambio, la cualitativa es el desarrollo de la inteligencia, la creatividad, la sociabilidad y la moralidad importantes para la formación de personalidad del ser humano.

Así mismo, el conocimiento y control corporal que implica tomar conciencia del cuerpo, poder identificar sus partes y controlar sus partes de acción; la actitud tónico postural, que supone tomar conciencia de posturas económicas y equilibradas, y ser capaces de recurrir a éstas voluntariamente; la respiración que es la función orgánica vital que permite la entrada y salida de gases a través de la boca y fosas nasales, y el intercambio de éstos a nivel celular; relajación que supone la disminución del tono muscular y reducción de la actividad mental, concentrándose en la respiración o imaginaciones positivas; lateralidad, predominación de una de las partes simétricas del cuerpo, ojo, oído, pie, mano...(Rigal, 2006).

Por tanto, el desarrolla la identidad individual y colectiva del grupo, es decir, cómo se ven y cómo lo ven al realizar las actividades. En definitiva, en el bloque hay destrezas con criterio de desempeño (básicas imprescindibles y deseables) y la competencia (socioemocional) que construyen la identidad frente a la corporeidad de los estudiantes, desarrollando la percepción a través de los sentidos y en base a poderla transformar y construir; en otras palabras, si un estudiante tiene dificultades para realizar correctamente un ejercicio, reflexiona sobre sus potencialidades y sus posibilidades corporales y las mejora.

En definitiva, a las prácticas corporales que habilitan la posibilidad de profundizar en el conocimiento corporal subjetivo, que es el



objeto prioritario en este bloque; sin embargo, el sentido de explicitarlo se fundamenta en la necesidad de que cada docente focalice estos saberes en la enseñanza de todos los bloques. Esto contribuye a que niños, niñas y jóvenes reconozcan las mejores maneras de aprender y actúen, en consecuencia, tomando conciencia de sus acciones y competencias motrices para regularlas y mejorarlas; y fundamentalmente, se perciban como sujetos competentes y valiosos. Como efecto colateral positivo, este conocimiento corporal subjetivo fortalece la autoconfianza y permite contextualizar las prácticas, revisar sus sentidos originales, y si fuera necesario, mejorarlas y elegir las (MinEduc, 2016).

2.1.6. Bloque Curricular de Relación de las Prácticas Corporales y Salud

Por lo que se refiere a, el bloque intenta poner en valor los conocimientos que permiten comprender de mejor manera, “la relación” entre prácticas corporales, la condición física de base y el impacto que estas pueden tener en la salud personal y social. Así mismo, el bloque curricular agrupa destrezas con criterio de desempeño (básicas imprescindibles y deseables) y las competencias (digital y comunicacional), que desarrollan actividades que promueven el conocimiento sobre la importancia y el cuidado de realizar los diferentes tipos de actividades físicas y qué aspectos son necesarios para su mejor ejecución, es decir que conlleven una adecuada alimentación saludable e hidratación correcta, que vaya de acuerdo a las necesidades motrices y que sean contextualizadas a la región, para desarrollar prácticas corporales de vida saludable.

Por otro lado, es fundamental promover la reflexión sobre lo que es necesario saber acerca de la propia condición física de base, el impacto de las prácticas corporales, y los efectos que estas producen en los sistemas y órganos del cuerpo humano, diferenciando objetivos. Por ejemplo, no es igual la necesidad de una persona que lleva una vida activa, pero sin exigencias deportivas, a la de un deportista federado



o de alto rendimiento. En todos los casos, la buena condición física es necesaria, pero el plan de trabajo para obtenerla debe ser coherente con las condiciones de partida y los objetivos de cada sujeto. Esto implica generar propuestas que posibiliten a los estudiantes la vivencia, percepción y comprensión de cómo su dimensión corporal se manifiesta en diferentes acciones motrices, movimientos individuales o con otros (MinEduc, 2016).

2.2. Destreza con Criterio de Desempeño

Las destrezas con criterio de desempeño aplicadas en la Educación Física, desempeñan el “saber hacer” con uno o más acciones que deben desarrollar los estudiantes y establecen relaciones con un determinado conocimiento teórico y con diferentes niveles de complejidad y contexto, son aprendizajes que los estudiantes deben desarrollar en cada uno de los niveles educativos; estas destrezas se agrupan en los diferentes bloques curriculares del currículo de acuerdo a los componentes que determinan sus características (MinEduc, 2012).

Las destrezas están compuestas con cuatro componentes, que se clasifican en:

-  Destreza **¿Qué debe saber hacer?**
-  Contenido **¿Qué debe saber?**
-  Nivel de desempeño, complejidad, profundidad **¿Con qué grado de complejidad?**
-  Nivel de contexto **¿En qué lugar, material, región?**

EF.5.1.1. Reconocer a los juegos como manifestaciones constantes en la historia del hombre y relacionarlas con sus contextos de origen, su cultura específica y los sentidos y significados que le permiten a sus participantes convertirlos en una posible práctica recreativa.



Tabla 6

Elementos de las Destrezas con Criterio de Desempeño

Destreza	Contenido Curricular	Nivel de desempeño, complejidad, profundidad	Nivel de Contexto
Reconocer	A los juegos	Como manifestaciones constantes en la historia del hombre y relacionarlas con sus contextos de origen, su cultura específica y los sentidos y significados	Que le permiten a sus participantes convertirlos en una posible práctica recreativa.

Nota. En la presente tabla se da a conocer los elementos que componen una destreza y su importancia para ir identificando para su correcta aplicación en la planificación curricular. Elaborado por Dirección Nacional Currículo, 2018.

2.3. Desagregación de la destreza con criterio de desempeño

Las destrezas con criterio de desempeño se pueden desagregar (tabla 5) y gradar considerando el contenido curricular, el nivel de complejidad, las condiciones cognitivas y psicopedagógicas de los estudiantes, las características del contexto institucional y las necesidades del entorno local.

Tabla 7

Desagregación de las Destrezas

EF.5.1.1. Reconocer a los juegos como manifestaciones constantes en la historia del hombre y relacionarlas con sus contextos de origen, su cultura específica y los sentidos y significados que le permiten a sus participantes convertirlos en una posible práctica recreativa.		
1° B. G. U.	2° B. G. U.	3° B. G. U.



<p>Reconocer a los juegos como manifestaciones constantes en la historia del hombre y relacionarlas con sus contextos de origen que les permiten a sus participantes convertirlos en una posible práctica recreativa. REF. EF.5.1.1.</p>	<p>Reconocer a los juegos como manifestaciones constantes en su cultura específica y los sentidos y significados que le permiten a sus participantes convertirlos en una posible práctica recreativa. REF. EF.5.1.1.</p>	<p>EF.5.1.1. Reconocer a los juegos como manifestaciones constantes en la historia del hombre y relacionarlas con sus contextos de origen, su cultura específica y los sentidos y significados que le permiten a sus participantes convertirlos en una posible práctica recreativa.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nota. En la tabla se da a conocer la desagregación de la destreza con criterio de desempeño, la que progresivamente va incrementando hasta el curso superior.

2.4. Currículo priorizado con énfasis en competencias

En relación con, el currículo que el mismo es un documento guía que encamina el proceso de aprendizaje que incluye los conocimientos, las habilidades y las actitudes donde el estudiante aprende en cada subnivel y nivel educativo. Por tal razón, el currículo es uno de los insumos más importantes que cuentan directivos y docentes para elaborar su propuesta educativa, donde tiene la libertad y autonomía para contextualizarlo acorde con las necesidades particulares de cada Institución educativa, donde pueda adaptarlo a las necesidades individuales de aprendizaje de cada estudiante (MinEduc, 2021).

Más adelante, el esfuerzo que impongan los docentes y directivos permitirá que, a partir del currículo, se fomente experiencias de aprendizaje motivantes y pertinentes con la realidad del contorno y que se dé cumplimiento con los estándares de aprendizaje del área de Educación Física, donde es fundamental priorizar aquellas destrezas que permiten el desarrollo de competencias claves para la vida, por lo que debemos conocer diferentes definiciones que se extrae de varios



autores acerca de las competencias.

Algunas definiciones:

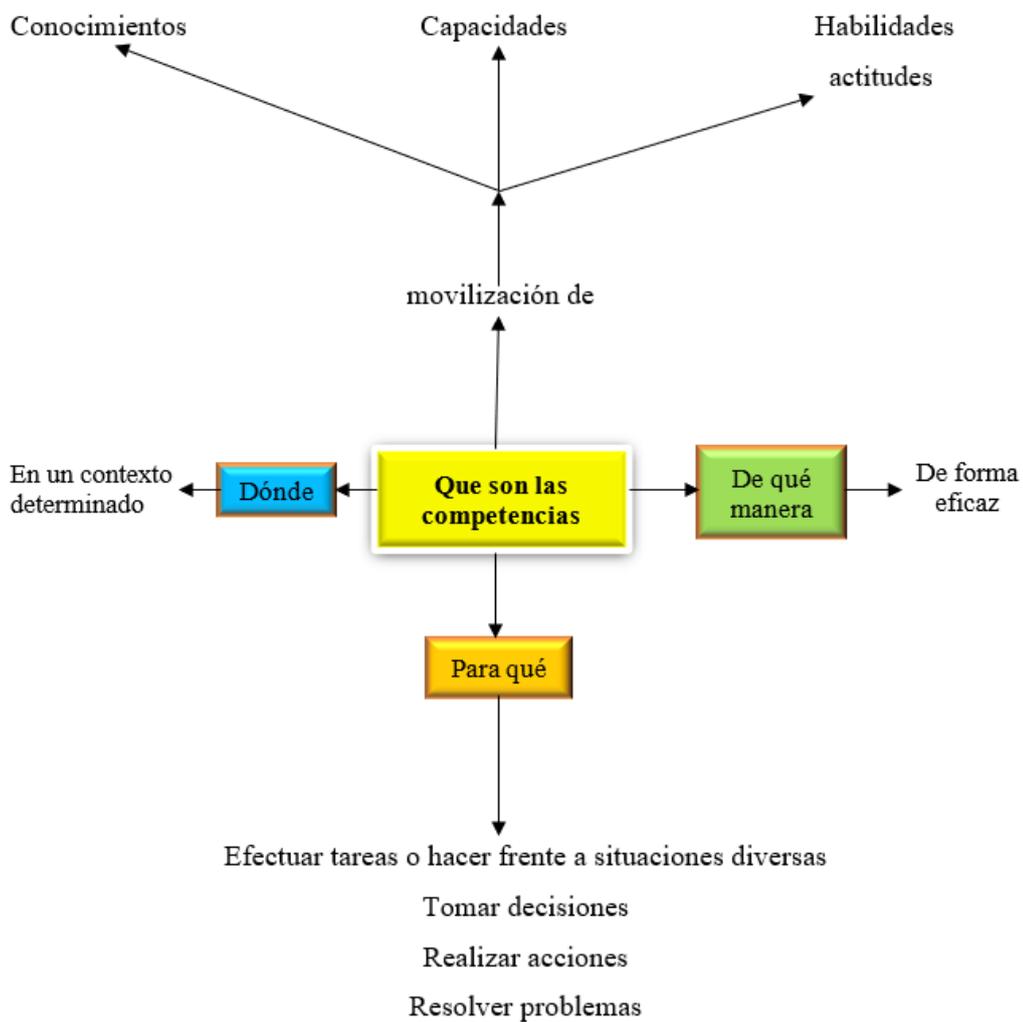
1. La competencia resulta de un saber actuar; pero, para que se construya, es necesario un poder y un querer actuar (Le Boterf, 1998).
2. Una construcción, a partir de una combinación (conocimientos, saber hacer), cualidades o actitudes, recursos del ambiente (relaciones, documentos, información y otras) que son movilizados para actuar (Le Boterf, 2000).
3. La competencia es la capacidad de responder a exigencias realizando una tarea/ actividad con resultados, que incluye dimensiones cognitivas y no cognitivas (OCDE, 2003).
4. Una competencia implica un conjunto relacionado de conocimientos, habilidades y actitudes que permiten una persona para realizar con eficacia las actividades de una determinada ocupación o función de tal manera que cumpla o exceda los estándares esperados en un determinada profesión o entorno de trabajo (Spector, 2001).
5. Distintos autores han empleado el concepto de competencia en sus diferentes acepciones técnicas desde que Chomsky (1970) acuñara el término de competencia lingüística para referirse a las estructuras mentales genéticamente determinadas y que se ponen en funcionamiento con el desempeño comunicativo. En el ámbito educativo, fue utilizado por Skinner (1987), Vigotsky (1985), Gardner (1987) o Bruner (1997) entre otros; es decir, bajo muy diferentes perspectivas, aunque, como dice Vicente (2011), hasta finales de los años ochenta el concepto de competencia estuvo «probando fortuna». Desde los años noventa hasta la actualidad, las denominadas competencias clave (Key Competences) son consideradas como algo más que un elemento curricular (Pueyo, Pedraz, & Alcalá, 2019).
6. Según el Parlamento Europeo debemos entender estas «competencias clave» como «[...] una combinación de conocimien-



tos, capacidades y actitudes adecuadas al contexto. Las competencias clave son aquéllas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personales, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo» (Parlamento Europeo, 2006, p.13).

Figura 5

¿Qué son las competencias?



Nota. En la presente figura se da a conocer que son las competencias y su estructura en la toma de decisiones. Adaptado de Zabala y Arnau (2007), y Carulla (2008).



Por lo expuesto, en la actualidad se encamina el Currículo Priorizado en cuatro competencias, que se considera indispensable enfocarse en el desarrollo de las competencias comunicacionales, matemáticas, digitales y socioemocionales. En concreto, el énfasis en estas competencias tiene por objetivo demostrar con la claridad en que destreza se acentúa el proceso de aprendizaje para la recuperación y fortalecimiento de las competencias fundamentales del sXXI; para lo que se tendrá en cuenta los criterios de evaluación con sus respectivos indicadores.

Tabla 8

Competencias de EF

Competencia	Descriptor y objetivo final	Priorizado con énfasis
Comunicacionales	Leer y escribir , expresar las propias ideas, explicar, adaptar la comunicación al contexto, exposición oral, escuchar, comunicación gestual, capacidad de dialogo y debate respetando turnos, considerar puntos de vista distintos, argumentar... Dominar la lengua oral y escrita en diferentes contextos.	Cuando los estudiantes escuchan o leen un texto y lo comprenden o cuando producen un texto oral o escrito y el destinatario es capaz de comprenderlo, se trata de un proceso de desarrollo de las competencias comunicacionales
Matemáticas	Utilizar los números/símbolos y sus operaciones, analizar, interpretar, valorar y elaborar informaciones con instrumentos matemáticos, resolver problemas... Saber aplicar destrezas y actitudes que permitan razonar matemáticamente. Expresarse y comunicarse en el lenguaje matemático. Integrar conocimientos matemáticos en otros tipos de conocimiento.	Son habilidades que un individuo adquiere y desarrolla a lo largo de su vida, estas le permiten utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático. Las competencias matemáticas se articulan con las competencias del siglo XXI, las cuales son: resolución de problemas, la toma de decisiones y el pensamiento crítico.



<p>Digitales</p>	<p>Utilizar las nuevas fuentes de información en internet para adquirir nuevos conocimientos y resolver problemas: navegar por hipertextos e internet sin perderse, buscar, seleccionar, valorar de manera reflexiva y crítica (contrastar), recopilar, organizar, relacionar y procesar información de manera inteligente con medios TIC.</p> <p>Ser una persona autónoma, eficaz, responsable, crítica y reflexiva en la selección, valoración y uso de la información y sus fuentes y también de las diversas herramientas tecnológicas.</p>	<p>Son las funciones fundamentales y convencionales que se requieren para la lectura, la escritura, el cálculo y el uso elemental de los dispositivos digitales y las aplicaciones en línea. Por otra parte, tenemos las competencias avanzadas, las cuales permiten la utilización de las TIC de manera útil y transformacional, como la inteligencia artificial (IA), el aprendizaje automático y el análisis "Big Data" (de grandes datos), entre otros.</p>
<p>Socioemocionales</p>	<p>Identificar valores de la realidad histórica y social, sociabilidad, cooperación y colaboración en el trabajo grupal con personas diversas, empatía, aceptar y realizar críticas de manera constructiva, resolución de conflictos, respeto, ...</p> <p>Comprender la realidad social en que se vive.</p> <p>Emplear el juicio ético basado en valores y prácticas democráticas para afrontar la convivencia y los conflictos.</p> <p>Ejercer la ciudadanía actuando con criterio propio, contribuyendo al fomento de la paz y la democracia, manteniendo actitudes constructivas, solidarias y responsables ante derechos y obligaciones ciudadanas.</p>	<p>Las destrezas con criterios de desempeño del Currículo Priorizado que han sido vinculadas con las competencias socioemocionales permiten desarrollar, de manera análoga, las diez habilidades para la vida planteadas por la Organización Mundial de la Salud: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, resolución de problemas y conflictos, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés</p>



UNIDAD 3

METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ECUADOR



Semana 3

3. Metodología de la Educación Física en el Ecuador

3.1. Modelos Educativos

Son aquellos que durante años ha incrementado los procesos y el desarrollo en la educación, por lo cual José Martí, manifestó que *“Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido; es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente, hasta*



el día en que vive, es ponerlo a nivel de un tiempo para que flote sobre él y no dejarlo debajo de su tiempo, con lo que no podría salir a flote; es preparar al hombre para la vida” (Alvarado Arias, 2007).

Así también, debemos conocer que la educación requiere de la **pedagogía** que es la ciencia de la educación de carácter dialéctico, que tiene como objeto esencial el estudio de la realidad práctica y el mundo teórico de la educación y la relación entre ambos. Según Méndez-Giménez and Fernández-Rio (2016), el modelo pedagógico es un planteamiento a largo plazo que incorpora estrategias, estilos y métodos de enseñanza centrados en el discente. Por otra parte, la **didáctica** es la disciplina educativa que organiza las prácticas de la enseñanza para que el/la estudiante aprenda.

De esta manera, los actores del proceso educativo se componen de los docentes ¿Qué enseñar?, ¿Para qué hacerlo?, ¿Cómo llevarlo a cabo?, estudiantes que se desarrollan integralmente con la adquisición de: conceptos, habilidades intelectuales y psicomotrices y potenciador de actitudes y valores y seres humanos (representantes legales).

3.2. Modelo Constructivista Social.

Es el proceso de enseñanza aprendizaje, en que el estudiante construye su entendimiento de la realidad, con ayuda del conocimiento previo y las nuevas experiencias. El aprendizaje humano es siempre una construcción interior, en conexión con lo significativo para él. Se apoya en la estructura conceptual del estudiante (conocimientos previos). Prevee el cambio conceptual que se espera del estudiante. Confronta ideas y preconcepciones afines con el nuevo concepto científico. Aplica el nuevo concepto a situaciones concretas, ampliando la transferencia.

Representantes del Constructivismo:

Jean Piaget **Teoría Epistemología Genética (1950)**



David Ausubel **Teoría aprendizaje significativo (1963)**
Lev Vigotsky **Teoría Posición Socio Culturalista (1930)**
Jerome Bruner **Adquisición del Aprendizaje por Descubrimiento (1960)**

3.3. Metodologías activas para la enseñanza y el aprendizaje en Educación Física.

La sociedad del siglo XXI, en la actualidad se ha visto sometido a grandes cambios, lo que se observa en la forma que tenemos que relacionarnos, de acceder a la información inmediata y la interacción con la sociedad del conocimiento. Dado por las nuevas corrientes informáticas y de comunicación en medio de la pandemia sanitaria, que ha ido afectado al sistema educativo. Por lo que las metodologías activas cobran gran importancia para su aplicación en diferentes procesos educativos a través de la reflexión y conciencia crítica del estudiante (Morente, 2021).

Por lo cual, se presenta cinco principios imprescindibles para la implementación de metodologías activas en la práctica de la Educación Física y el deporte:

1. Desarrollo de la capacidad creativa, crítica, colaborativa y comunicativa (4C).
2. Fomento de la competencia percibida.
3. Potenciación de las capacidades de los estudiantes.
4. Búsqueda del éxito colectivo y compartido.
5. Desarrollo de la autorregulación y la transferencia del aprendizaje.

3.4. Aprendizaje Cooperativo en Educación Física.

Partiremos desde varias conceptualizaciones de lo que es el aprendizaje cooperativo:

“El aprendizaje cooperativo nos referimos a un amplio y heterogéneo conjunto de métodos de instrucción estructurados, en los que los estudiantes, en los que los estudiantes trabajan juntos, en



grupos o equipos, ayudándose mutuamente en tareas generalmente académicas” (Melero & Fernández Berrocal, 1995).

“Podemos definir al aprendizaje cooperativo como el uso didáctico de equipos reducidos de alumnos, generalmente de composición heterogénea en rendimiento y capacidad, aunque ocasionalmente puedan ser más homogéneos, utilizando una estructura de la actividad tal que se asegure al máximo la participación igualitaria (para que todos los miembros del equipo tengan la misma oportunidades de participar) y se potencie al máximo la interacción simultánea entre ellos” (Pujolàs Maset, 2009).

3.5. Aprendizaje Basado en Proyectos en Educación Física.

En este nuevo escenario se introducen las metodologías activas, con la finalidad de responsabilizar al estudiante de su proceso de enseñanza, adoptando un papel protagonista frente al método tradicional, al tener que buscar soluciones realistas a través de estrategias de búsqueda de información, toma de decisiones y aplicación de los conocimientos adquiridos previamente (de Miguel Díaz et al., 2006)

En estas situaciones, el docente se convierte en un mediador pedagógico entre el alumnado y los conocimientos a adquirir (Clemente, Bernalte, Solana, & Abós, 2017), situando al alumnado en el centro del proceso de aprendizaje, aumentando su participación e implicación, al elegir contenidos y tareas relacionadas con el área, opinar sobre el proceso instructivo o verbalizar las necesidades de aprendizaje, entre otras (Núñez & León, 2015). Y el enfoque se vuelve todavía más valioso en la sociedad actual, al trabajar con alumnado que presenta diferentes niveles de habilidad y diversas características étnicas y/o culturales.

Entre las diferentes metodologías activas que aparecen en este nuevo contexto educativo se encuentra, entre otras, el Aprendizaje Basado en Proyectos o ABP, definida por Trujillo (2015) como una met-



odología que permite al alumnado adquirir los conocimientos y las competencias clave en el siglo XXI mediante la elaboración de proyectos que dan respuesta a problemas de la vida real. Las ventajas que presenta esta metodología, según (Hernández, 2000), son: la construcción de la propia identidad, el desarrollo de la creatividad, el desarrollo del pensamiento crítico, la resolución de problemas o la toma de decisiones entre otras. Por tanto, se puede asegurar que el ABP es un proceso activo y coordinado, que posee la flexibilidad suficiente para adaptarse a las características del alumnado y al contexto sociocultural para resolver un conflicto (Moya-Mata & Peirats Chacón, 2019).

3.6. Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)

3.7. Aprendizaje Basado en el Pensamiento (ABP)

3.8. Aprendizaje Basado en Evidencias (ABE)

3.9. Aprendizaje para la Vida (APV)

3.10. Aprendizaje Basado en Juegos (ABJ)

Es la metodología que se basa en el juego (analógico o digital), original, adaptado de otros existentes o de creación propia, para el desarrollo de aprendizajes y favorecer la adquisición de las destrezas y competencias. Para lo que permite facilitar el aprendizaje mediante el disfrute y la diversión, que permita la interacción social, la participación activa y la motivación que generan las dinámicas y mecánicas del juego.



Figura 6
Aprendizaje Basado en Juegos

APRENDIZAJE BASADO EN JUEGOS ABJ

¿Qué es?	¿Para qué sirve?	Atributos
Es una metodología que utiliza el juego (analógico o digital), original, adaptado de otros existentes o de creación propia, para desarrollar los aprendizajes y favorecer la adquisición de competencias.	Para facilitar el aprendizaje mediante la diversión, la interacción social, la participación activa y la motivación que generan las dinámicas y mecánicas del juego.	

¿Qué factores intervienen en el juego?

- Dinámicas**
¿Qué me motiva? (socialización, curiosidad, estatus, debate, participación...).
- Mecánicas**
¿Qué interacciones se dan en el juego? (lanzar dados, seleccionar carta/s de un mazo, cambiar de celdas, descifrar enigmas, storytelling...).
- Elementos**
¿Qué puedo incorporar al juego para incentivar el desarrollo de las mecánicas? (personajes, puntuación, recompensa, cartas, dados, niveles...).

¿Cómo aplicar en el aula el ABJ?

- Seleccionar los objetivos de aprendizaje.
- Usar, adaptar o crear un juego, contextualizando las mecánicas a los objetivos de aprendizaje.
- Incorporar o diseñar los elementos con los que se van a desarrollar las mecánicas del juego.
- Establecer las instrucciones del juego.
- Planificar los procesos de evaluación de los aprendizajes.
- Establecer diferentes niveles en la dificultad del juego.
- Testear el juego y realizar los ajustes necesarios.

Beneficios

Motivación

Aprendizaje activo

Razonamiento y autonomía

Control del aprendizaje

Creatividad e imaginación

Habilidades sociales

Alfabetización digital

Papel del alumnado y rol del/de la docente

Alumnado				Profesorado		
 Protagonista	 Autorregulado/a	 Responsable de su aprendizaje	 Activo/a	 Acompañante	 Entrenador	 Guía

3.11. Flipped Learning (FL)



UNIDAD 4

PLANIFICACIÓN EDUCATIVA EN EDUCACIÓN FÍSICA



Semana 4

4. Planificación Educativa en Educación Física

4.1. Plan Curricular Institucional [PCI].

El Plan Curricular Institucional (PCI) es un componente del Plan Educativo Institucional (PEI), en este documento se plasman las intenciones del Proyecto Educativo Institucional que orienta la gestión del aprendizaje; tiene una duración mínima de cuatro años antes de ser

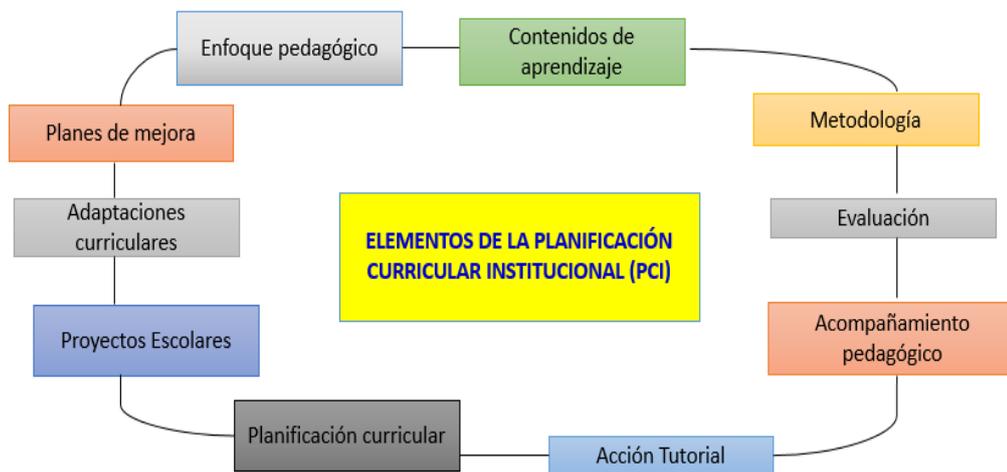


ajustado o modificado, cuyos objetivos consisten en desarrollar capacidades, conocimientos, actitudes y valores en la Comunidad Educativa. El PCI es algo vivo y no letra inerte, y por lo tanto en el camino se harán las adaptaciones necesarias para mejorarlo y ponerlo al nivel de los avances de la ciencia y la tecnología.

Los elementos del PCI son los siguientes:

Figura 7

Componentes del PCI



Elaborado por Equipo de la DINCU

Nota. En la figura se representa los elementos que fue elaborado por el equipo del DINCU.

4.2. Plan Curricular Anual [PCA].

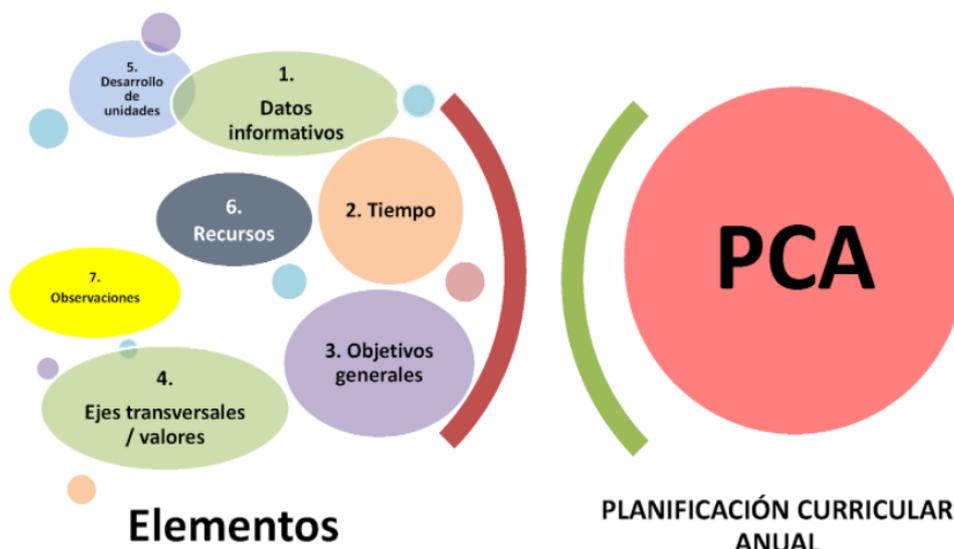
Es un documento que corresponde al 2º nivel de concreción curricular y aporta una visión general de lo que se trabajará durante todo el año escolar; este documento es el resultado del trabajo en equipo de las autoridades y el grupo de docentes de las diferentes áreas (Matemática, Lengua y Literatura, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Educación Física, Educación Cultural y Artística, Lengua Extranjera),



expertos profesionales, y docentes de Educación Inicial.

Figura 8

Elementos del PCA.



Nota. En la figura se da a conocer los elementos que constituye un PCA y los cuales van concatenando para su ejecución. Recuperado de Iliesca, J. (6 de mayo del 2017). [Blog]. <http://rivcurriculo.blogspot.com/2017/05/planificacion-curricular-anual-pca.html>

4.3. Plan de Unidad Didáctica [PUD].

La unidad didáctica es la forma de planificar el proceso de enseñanza y el aprendizaje que se programa acorde a la temática, un contenido o varios contenidos acotados, por lo que se integra criterio de evaluación, objetivos. Para lo cual acotaremos varias definiciones.

«La unidad didáctica o unidad de programación será la intervención de todos los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con una coherencia metodológica interna y por un período de tiempo determinado» (Antúnez y otros, 1992, 104).



«La unidad didáctica es la interrelación de todos los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con una coherencia interna metodológica y por un periodo de tiempo determinado» (Ibañez, 1992, 13).

«Unidad de programación y actuación docente configurada por un conjunto de actividades que se desarrollan en un tiempo determinado, para la consecución de unos objetivos didácticos. Una unidad didáctica da respuesta a todas las cuestiones curriculares al qué enseñar (objetivos y contenidos), cuándo enseñar (secuencia ordenada de actividades y contenidos), cómo enseñar (actividades, organización del espacio y del tiempo, materiales y recursos didácticos) y a la evaluación (criterios e instrumentos para la evaluación), todo ello en un tiempo claramente delimitados (MEC, 1992, 87 o 91 --en Cajas Rojas de Infantil o Primaria respectivamente-).

En definitiva, se puede decir que se entiende por Unidad didáctica toda unidad de trabajo de duración variable, que organiza un conjunto de actividades de enseñanza y aprendizaje y que responde, en su máximo nivel de concreción, a todos los elementos del currículo: qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar. Por ello la Unidad didáctica supone una unidad de trabajo articulado y completa en la que se deben precisar los objetivos y contenidos, las actividades de enseñanza y aprendizaje y evaluación, los recursos materiales y la organización del espacio y el tiempo, así como todas aquellas decisiones encaminadas a ofrecer una más adecuada atención a la diversidad del alumnado (Díez, s/f).

4.4. Técnicas e instrumentos de evaluación.

Acerca de, los instrumentos de evaluación son herramientas que se diseñan y estructuran con la finalidad de recopilar la información necesaria para valorar el desempeño de los docentes a partir de los criterios de evaluación previamente establecidos con los estándares de calidad en educación física. El docente siempre deberá analizar y elegir



las técnicas que atiendan a necesidad del contexto educativo.

Tabla 9

Tipos de evaluación

Función	Sumativa	Es la valoración definitiva. Se busca determinar el producto final.
	Formativa	Es mejorar, reajustar el proceso educativo.
Referente	Normativo	Es la evaluación del discente en función al rendimiento en clase.
	Criterial	Valoración del discente a partir del indicador de logro de aprendizajes.
Momento	Inicial (*) o diagnóstica	Valoración de los conocimientos previos
	Cualitativa, formativa o Progresiva	Durante el proceso que ofrezca información de cada uno de los discentes que necesitan en orden a atender, interpretar e intervenir para reajustar y retroalimentar la enseñanza y el aprendizaje.
	Cuantitativa, sumativa o final	Al terminar una etapa o periodo de la unidad didáctica del proceso de enseñanza y aprendizaje.
Agente	Heteroevaluación	Evaluación realizada por una persona acerca de otra.
	Coevaluación	El docente explica a los discentes los objetivos de la evaluación y proporciona propuestas.
	Auto evaluación	Los alumnos/as deciden las modalidades y dan su criterio valorativo sobre su propio trabajo.

Nota. En la presenta tabla representa los tipos de evaluación que deben ajustarse a las características del alumno, los bloques curriculares, las estrategias, los estilos de enseñanza y aprendizaje. Tomado de Blázquez (2010) y Alcoser (2006). (*) La evaluación de contexto (social, económico, cultural, etc.). Se realiza al inicio del proceso educativo.

Así mismo, instrumento según la Real Academia Española (RAE),



“cosa o persona de que alguien se sirve para hacer algo o conseguir un fin” (Española, 2022). Es decir, el instrumento de evaluación es la herramienta que permite medir y recoger los resultados del logro de aprendizaje de educación física, por lo cual tenemos.

Tabla 10

Partes de la clase, la técnica y los instrumentos

Partes de la clase	Técnicas	Instrumentos
Inicial	Observación directa Pruebas	Pruebas prácticas, colectivas y de ejecución.
Principal	Observación directa	Lista de cotejo Escala de calificaciones Registro de participación Registro anecdótico
Final	Pruebas	Pruebas prácticas, colectivas y de ejecución.

En síntesis, podemos decir que las técnicas señalan el *cómo* se va a recopilar la información y los instrumentos indican el *medio* por el cual esto se realizará.



Tabla

Indicadores de logro

Ámbitos de aprendizaje	Indicador de logro	Técnicas	Instrumentos
Conceptuales	Reconoce los diferentes tipos de pases en el fútbol	Entrevista	Cuestionario
Procedimental	Ejecuta el pase con el borde interno. Ejecuta el pase con el borde externo del pie.	Observación Trabajos del alumno Resolución de problemas	Guía de observación Lista de control o cotejo. Sociograma Las escalas descriptivas o rúbricas
Actitudinales	Distingue las técnicas y sus efectos en una propuesta dada. Colabora con los compañeros y consulta cuando tiene dudas	Observación	Registro anecdótico Lista de control o cotejo

Nota. En la presente tabla, podemos entender los ámbitos de aprendizaje con sus técnicas e instrumentos que evalúan durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, dando lugar a lo democrático, integral, contextual, interpretativa e individualizada (Alcoser, 2006).

4.5. Planificación de las Adaptaciones Curriculares.

Las adaptaciones curriculares son todos aquellos ajustes o modificaciones que se efectúan en los diferentes elementos de la planificación educativa (PUD) desarrollada para un estudiante, con el objetivo de dar cumplimiento a sus necesidades educativas especiales.

¿Qué tipo de adaptaciones curriculares hay?

1. Adaptaciones curriculares significativas

Consisten en la adecuación del temario de enseñanza común



para todos los estudiantes, a las necesidades especiales e individuales de un niño o adolescente. Existe el currículo nacional de educación física que tiene los niveles de concreción curricular y que se concreta en los planes curriculares institucionales PCI que se elaboran en cada centro educativo. Se compone de unos elementos que no se pueden modificar de manera significativa: los objetivos, contenidos, criterios de evaluación y destrezas con criterio de desempeño desagregadas.

La adecuación consiste en *la desagregación y adaptarla a la necesidad que existe según la DIAC que emite el departamento del DECE*, y algún elemento que no esté presente.

2. Adaptaciones curriculares no significativas

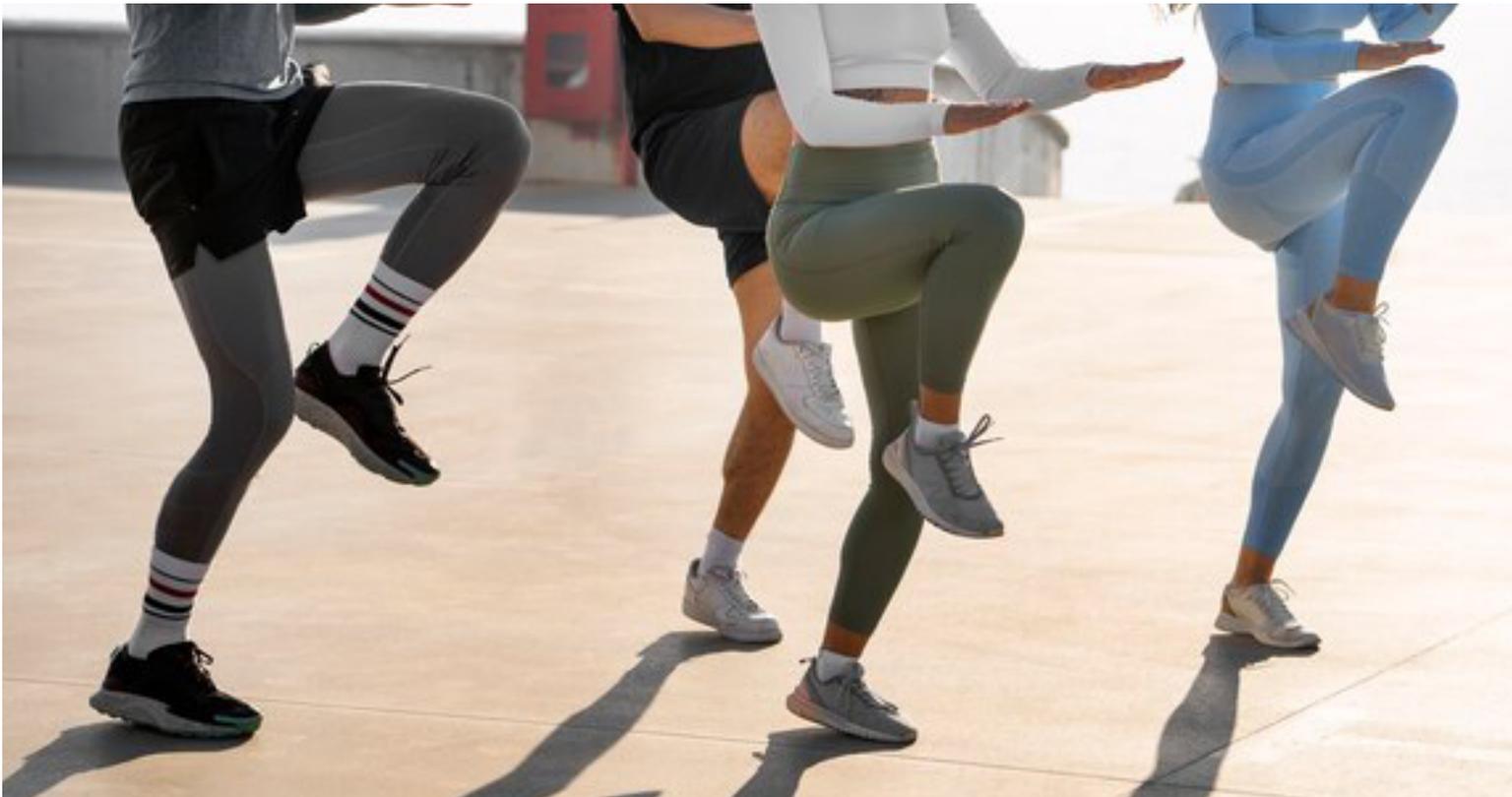
Son adaptaciones que se deben tener en cuanto a la planificación, las actividades, la metodología, las técnicas e instrumentos de evaluación. En un momento determinado, cualquier estudiante tenga o no necesidades educativas especiales puede hacer falta. Es la estrategia metodológica para conseguir el trabajo personalizado que requiera los estudiantes en la enseñanza y tienen un *carácter preparatorio y reparador* (Gil, 2019).

También existen las Adaptaciones de Acceso. No son propiamente adaptaciones curriculares. Tienen en común que solo se proporcionan en caso de necesidades específicas y lo único que hacen es adaptar ciertos aspectos para que el estudiante pueda “acceder” al plan de estudios oficial. Están pensadas para niños o adolescentes que presentan determinados déficits que requieren material adaptado o determinados recursos específicos: sistema alternativo de comunicación, mobiliario adaptado, supresión de barreras arquitectónicas, etc.



UNIDAD 5

TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Resultado de aprendizaje

Diseñar, aplicar y analizar la teoría del entrenamiento deportivo, para adoptar una nueva estructura en su formación profesional que le permita el buen desarrollo con talentos deportivos y la formación de atletas en edades tempranas.



Contextualización

El desarrollo de esta unidad posibilitará al estudiante conocer la estructura del entrenamiento deportivo iniciando con la conceptualización, principios, detección de talentos, aspectos generales del entrenamiento deportivo y sistemas de planificación del entrenamiento deportivo que se aplica desde la educación hacia el deporte formativo para llevarlo al alto rendimiento, como sus beneficios y su importancia para las organizaciones.

Semana 5 Contenidos

5. Teoría del Entrenamiento Deportivo

5.1. Historia del Entrenamiento Deportivo

Acerca de, la planificación a largo plazo es una característica y un requerimiento del entrenamiento moderno. Una programación a largo plazo bien organizada aumenta enormemente la eficiencia, la efectividad y la eficacia del entrenamiento actual, que brindará una calidad holística de formación al ser humano. Además, favorece la utilización de medios y métodos de entrenamiento y facilita la valoración general y específica de los procesos de enseñanza- aprendizaje del deportista. El conocimiento de los avances en las ciencias del deporte y de las experiencias de los entrenadores de élite y de los especialistas en entrenamiento, le permitirá perfeccionar los sistemas de masificación, selección y formación de talentos deportivos.

Así mismo, el entrenamiento deportivo es un *proceso pedagógico* encaminado al desarrollo y perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices, **técnicas, tácticas, morales y volitivas** de los distintos deportistas, para lograr la obtención y mantenimiento de la forma de-



portiva, con vistas a alcanzar altos resultados deportivos.

También, uno de los problemas fundamentales a los que se enfrentan los pedagogos deportivos en la actualidad es la planificación, confección y control de los planes de entrenamiento deportivo, tanto es así, que en la medida que el planteamiento que se establezca para la preparación sea correcto o no, se determinarán los posibles resultados deportivos. Por estas razones a la hora de planificar, confeccionar y controlar el entrenamiento deportivo, es necesario tener en cuenta los **distintos fundamentos y principios** que rigen las ciencias y la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

A continuación, podremos tener una breve historia de la evolución de la planificación deportiva y sus principales precursores que dieron aportes científicos, para la construcción de nuevas etapas de formación, por medio de la siguiente línea de tiempo se conocerá su historia:

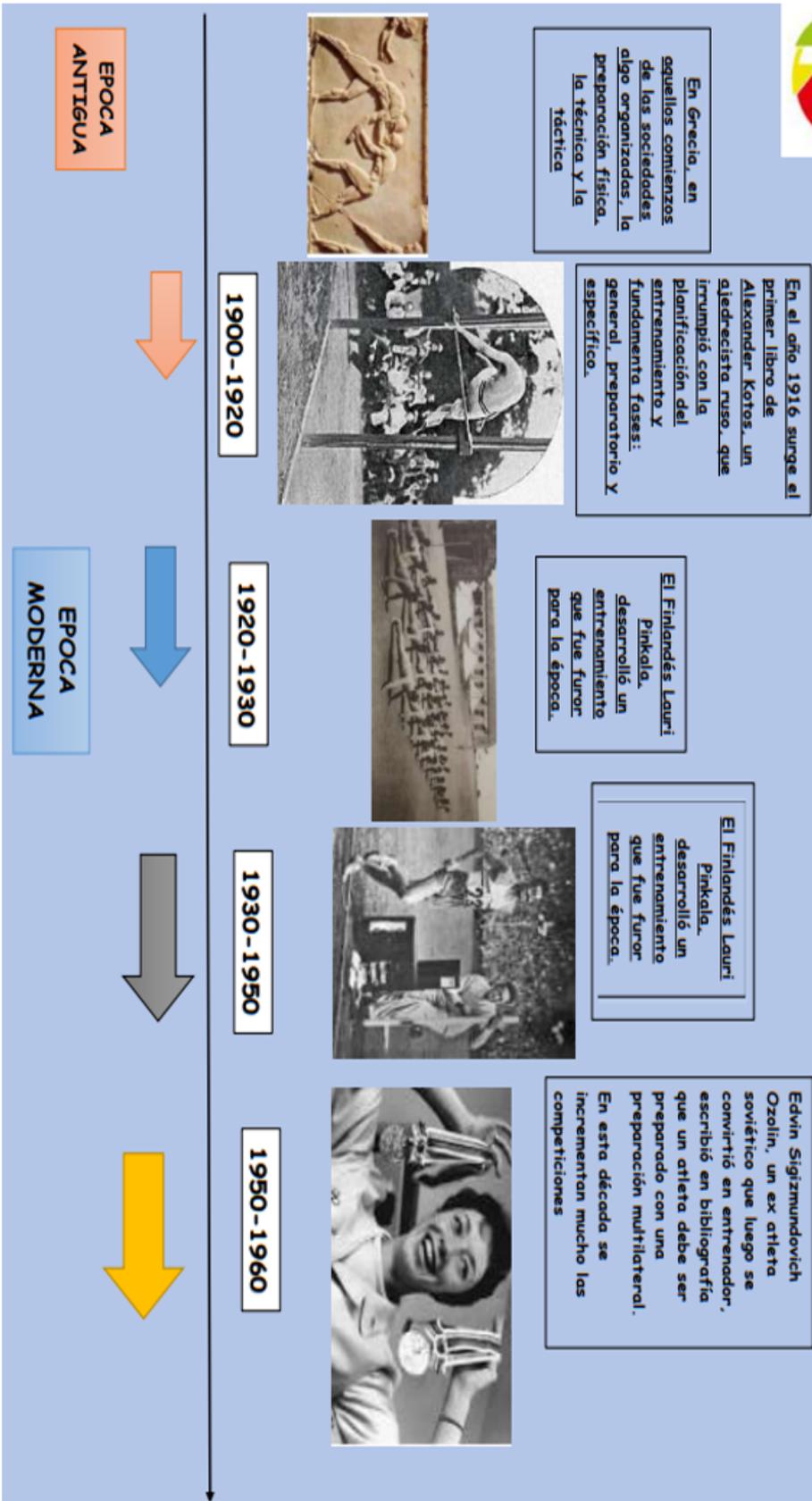
Figura 9

Historia de la planificación deportiva





EVOLUCION DE LA PLANIFICACION DEPORTIVA



EVOLUCION DE LA PLANIFICACION DEPORTIVA

Es una época en la que los entrenadores buscan los aportes de otras especialidades y podemos comenzar a hablar de la cuestión multidisciplinaria del entrenamiento. Contactos con cardiólogos, fisiólogos y demás, para explicar lo que le ocurre en el organismo del atleta cuando entrena.

También se aumentó mucho el volumen de entrenamiento. Aumentó así la investigación en la metodología de recuperación. Cuanto más se entrena más tiempo de recuperación.

Nace la era de la fisiología del esfuerzo, cayendo en muchos errores, pero aportando pruebas y puntos para corregir.

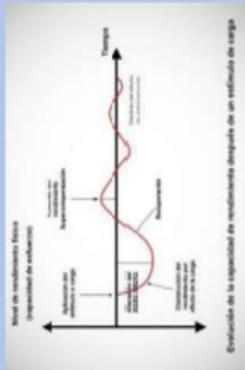
Un fisiólogo alemán de apellido Mader, descubre que la concentración de lactato en sangre es representativa del nivel del esfuerzo. Fue la idea más revolucionaria de esta época: el avance más importante.

En esta época, se destacaron cuatro puntos fundamentales sobre entrenamiento deportivo.

- 1) La respuesta de los atletas a las cargas es individualizada.
- 2) El modelo de periodización de la temporada es específico para cada deporte.
- 3) Atender las exigencias del calendario competitivo conducen a una mayor calidad del entrenamiento. Cuanto más compites menos entrenas porque si entrenas gastas materia biológica. Si entrenas poco, muy específico y con mucha calidad.
- 4) Los medios generales de entrenamiento se emplean para la regeneración del atleta.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO	
GRADO	
1	CARDIOVASCULAR
2	RESISTENCIA MUSCULAR
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
	Intensidad máxima
	Intensidad moderada
	Intensidad baja

■ Zona recomendada para conseguir el tipo de acondicionamiento deseado.



1960-1970

1970-1980

A PARTIR DE LOS AÑOS 80

HASTA AHORA EN LA ACTUALIDAD



Nota. En la figura se da a conocer la evolución histórica de la planificación deportiva y sus diferentes precursores que van dejando los diferentes modelos, sistemas y metodologías de trabajo para la formación de talentos y atletas hacia el alto rendimiento deportivo. Elaboración propia.

5.1.1. Condiciones previas del rendimiento

En cuanto a, la importancia del entrenamiento deportivo se radica en ser un instrumento metodológico que posibilite el cambio de la calidad en la enseñanza y el aprendizaje deportivo en el deportista, que le permita el trabajo cooperativo y consensuado en función de los modelos tradicional y contemporáneo, que provoque el cambio entre los actores del proceso educativo-deportivo y que genere una organización institucional democrática a través de una planificación prospectiva. Y así permita establecer e implementar ambientes propicios para aprender significativamente con la articulación práctica de los ejes transversales y la extrapolación de los conocimientos deportivos.

De esta manera, surgen problemáticas que permite al docente deportivo, establecer estrategia para el correcto proceso, los cuales se detalla a continuación:

- Evolución de los récords, rendimientos y dinámica competitiva.
- Aumento de las exigencias de las reglas competitivas.
- Aumento del número de competiciones en el año y la cercanía entre ellas.
- Exigencia de participación por los organismos deportivos.
- Limitaciones en el uso de equipamiento con tecnología de avanzada.
- Necesidad de mantener la forma deportiva durante el año.
- Aumento de magnitudes en las normativas por edades o categorías competitivas.
- Limitantes en las edades infantiles en el uso del levantamiento de pesas y el trabajo anaerobio láctico.
- Nocividad de los excesos de cargas para aumentar los rendimientos.



- Estructura y funciones orgánicas que limitan el aumento de capacidades.
- Limitaciones que propician las leyes biomecánicas en los movimientos.
- Aumento de aceleraciones y velocidades sin que se pierda la eficacia de la técnica
- Necesidad del aumento de los niveles de fuerza y resistencia especial.
- Aumento de las intensidades para garantizar el rendimiento deseado.
- Imprecisión del test para evaluar los niveles de resistencia especial competitiva.

5.1.2. Detención de talentos

Un Objetivo básico y fundamental en el entrenamiento de los niños sería la creación del **«HÁBITO»** de la práctica deportiva. El entrenamiento con niños es más masivo que el de los adultos, debe contemplar por tanto un campo de actividades más extensos en lo lúdico. En esa línea, Hahn (1988) habla de tres tipos de programas de entrenamiento con los niños, según sus aptitudes e intereses:

1. Un programa de aprendizaje.
2. Un programa de rendimiento.
3. Un programa de rehabilitación.

El programa de aprendizaje es común a todos aquellos niños que acuden a una sesión de entrenamiento. Todos necesitan aprender determinados ejercicios motores, sea cual sea el objetivo deportivo. Lo contrario ocurre con el segundo y tercer tipo de programas que señala Hahn. Sólo unos pocos jóvenes, que no niños, seguirán un programa de entrenamiento de rendimiento, con sus exigencias, centrado su objetivo en alcanzar la **«excelencia deportiva»**.



Tabla 11

Diferencias fundamentales entre niños y jóvenes.

INFANTIL	JUVENIL
<p>Gran dependencia familiar. Menor capacidad de captación de la información. Menor integración social.</p>	<p>Mayor independencia familiar. Mayor desarrollo psicofísico. Mayor capacidad de soportar un entrenamiento sistemático.</p>

Nota. La tabla nos da a conocer las diferencias en la etapa infantil y de la adolescencia.

5.2. Bases del entrenamiento

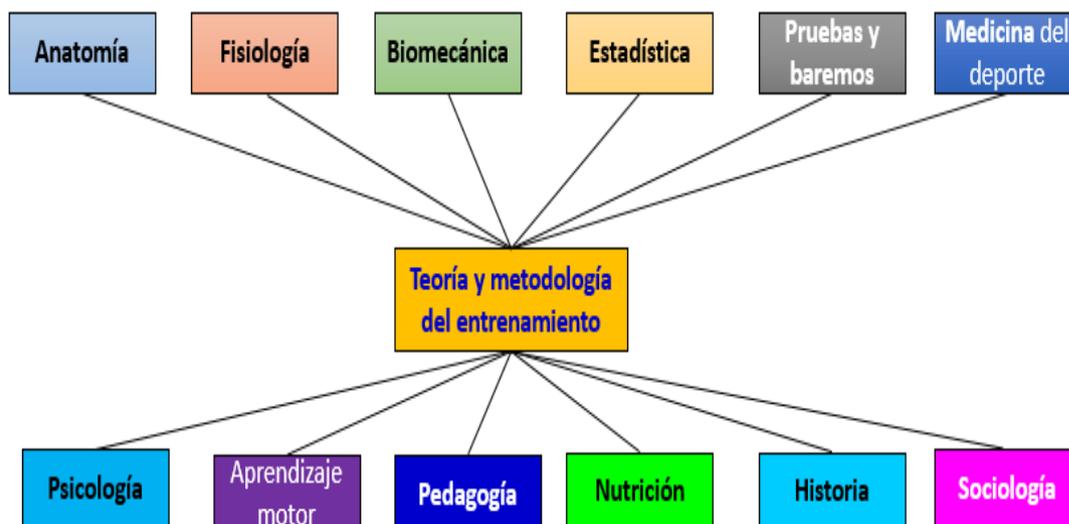
Los científicos y técnicos de los diferentes países vienen trabajando, desde hace muchos años en encontrar el modelo de atleta que corresponda por las exigencias y normativas, por deporte, para establecerlo en el caso de los atletas jóvenes, estos especialistas han partido de las condiciones socio-económicas existentes en sus países, así como el desarrollo alcanzado en ellos, lo que significa que aun teniendo vigencia desde el punto de vista general para ellos; pero estos parámetros no pueden resolver de forma específica los problemas de otro país (modelos para cada país).

Los criterios planteados por los diferentes científicos, deben servir de base en el momento de establecer la planificación y el modelo de entrenamiento, por deporte, en atletas noveles, benjamines y jóvenes.



Figura 10

Ciencias auxiliares



La mayoría de los conocimientos científicos, ya sean derivados de la experiencia práctica o de la investigación, tienen como finalidad entender y mejorar los efectos del **ejercicio físico** sobre el organismo.

Objetivos del entrenamiento

Para mejorar sus habilidades y resultados, los deportistas dirigidos por el entrenador, deben cumplir los objetivos del entrenamiento que son:

1. Desarrollo físico multilateral.
2. Desarrollo físico específico del deporte.
3. Factores técnicos.
4. Factores tácticos.
5. Aspectos psicológicos.
6. Cohesión del equipo.
7. Factores de salud.
8. Prevención de lesiones.

Clasificación de las habilidades

Clasificar los ejercicios físicos, que uno de los criterios se basaba



en la imagen del sujeto (él o ella era fuerte y gozaba de buena salud). Friederich Jann, fundador de la gimnasia alemana, consideraba como criterio al material utilizado por los deportistas (Eiselen 1845).

Leshaft (1910) dividía todos los ejercicios en tres grupos:

- Ejercicios simples (calistenia)
- Ejercicios más complejos y ejercicios con progresión de cargas (saltos, lucha).
- Ejercicios complejos (juegos, patinaje, esgrima).

Las habilidades deportivas pueden disponerse en tres grupos de ejercicios: cíclicos, acíclicos y acíclicos combinados.

Las habilidades **cíclicas** se emplean en deportes como marcha atlética, carrera, esquí de fondo, patinaje de velocidad, natación, remo, ciclismo, piragüismo (kayac y canoa)

Las habilidades **acíclicas** se observan en deportes como lanzamientos de peso y disco, la mayoría de los ejercicios de gimnasia artística, los deportes de equipo, la lucha, el boxeo, la esgrima.

Las habilidades **acíclicas combinadas** consisten en movimientos cíclicos seguidos por movimientos acíclicos que tienen los deportes como saltos en atletismo, patinaje artístico, ejercicios de acrobacia, salto del potro en gimnasia artística y los saltos de trampolín

5.2.1. Tipos de entrenamiento

Acerca de, el *Entrenamiento General*, el cual tiene su acción directa en el aumento de la salud, y de las capacidades funcionales del deportista.

Así mismo, el *Entrenamiento Especial*, su acción directa recae sobre las capacidades y cualidades que actúan especialmente en el rendimiento de una actividad específica.



Fundamento

El entrenamiento deportivo tiene características muy especiales las cuales dependen fundamentalmente de:

- Características generales del deportista.
- Sistema energético predominante en la actividad.
- Características de la competición
- Características del deporte (cíclico o acíclico)

5.2.2. Principios del entrenamiento deportivo

Para la planificación del entrenamiento, tenemos que tener en cuenta que este se rige por varios principios fundamentales, la teoría y metodología del entrenamiento, una unidad distinta de la educación física y el deporte, tiene principios específicos basados en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas (Bompa, 2016, p. 40), que son los siguientes:

- 1.-Principio de la participación activa.
- 2.-Principio del desarrollo multilateral.
- 3.-Principio de la especialización.
- 4.-Principio de la individualización.
- 5.-Principio de la variedad.
- 6.-Principio de la modelación.
- 7.-Principio de la progresión de la carga.

5.3.Preparación al entrenamiento

Con respecto a, los programas de entrenamiento deben incorporar sus factores fundamentales, es decir aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y teóricos (Bompa, 2016). Es fundamental adherir en los programas, independientemente de la edad, de las posibilidades individuales, del nivel de entrenamiento. Además, la importancia respectiva otorga a cada factor acorde a las características del sujeto



y del deporte o prueba deportiva, para lo cual la preparación al entrenamiento se desarrolla piramidalmente.

- a. Entrenamiento físico
- b. Entrenamiento físico general
- c. Entrenamiento físico específico
- d. Perfeccionar las capacidades físicas
- e. Ejercicios para el entrenamiento físico
- f. Entrenamiento técnico
- g. Entrenamiento táctico
- h. Entrenamiento teórico

5.4. Variables del entrenamiento

Los niveles de actividad física inducen a cambios anatómicos, fisiológicos, bioquímicos y psicológicos. La eficacia de la actividad física depende de la duración, distancia y número de repeticiones (**volumen**); sobre carga y velocidad (**intensidad**) y la frecuencia de trabajo (**densidad**). Estos aspectos son variables del entrenamiento y se deben considerar en el momento de planificar su dinámica (Bompa, 2016), para lo cual se debe considerar los siguientes puntos.

- a. Volumen
- b. Intensidad
- c. Relación entre volumen e intensidad
- d. Dinámica del aumento del volumen y la intensidad
- e. Densidad
- f. Complejidad



5.5. Descanso y recuperación

En el deporte internacional y en este caso los deportistas de alto nivel, están sometidos a altas cargas de entrenamiento, concentrados y viajes, por lo cual van siendo afectados en la parte fisiológica y psicológica, como también sufren presiones a nivel profesional o social, que incrementa el estrés en el entrenamiento y competencias. Así mismo, se ha desarrollado por los grandes estrategias planificaciones que permitan a los deportistas mantener un equilibrio (homeostasis) entre el entrenamiento, la vida social y el descanso.

De esta manera, se procede a considerar el proceso del trabajo sistemático para ejecutar correctamente el descanso y recuperación del deportista, de la siguiente manera.

- a. Teoría de la recuperación
- b. Curva de recuperación
- c. Medios naturales de recuperación
- d. Medios fisioterapéuticos de recuperación
- e. Métodos psicológicos de recuperación
- f. Recuperación específica según el deporte
- g. Recuperación del ejercicio
- h. Recuperación para el entrenamiento y la competencia
- i. Monitorización, tratamiento y prevención del sobre entrenamiento



UNIDAD 6

PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Semana 6

6. Periodización del entrenamiento deportivo

6.1. Planificación del entrenamiento

La planificación no es una novedad ni tampoco un descubrimiento de los rusos, como proclaman algunos. Aunque de manera sencilla, la planificación ha existido desde la aparición de los antiguos Juegos



Olímpicos. Flavio Filóstrato (170-245 d. C.) escribió varios manuales sobre la planificación y el entrenamiento de los antiguos Juegos Olímpicos, la mayoría de los cuales no se han conservado hasta hoy.

Acerca de, el término de *periodización* se remonta a los años 50 en la literatura deportiva. Letunov y Ozolin son los primeros autores en abordar el problema. L. P. Matveev es el primero en enfocar el término bajo la interpretación que hoy comprendemos. En 1958 plantea su primera estructura de entrenamiento anual, basado en las teorías de Seyle sobre el síndrome general de adaptación o la ley de la adaptación.

En cuanto, a la planificación deportiva esta se remonta a partir de los estudios científicos desde la Antigua Grecia. Flavio Filóstrato (170-245 d.C.), escribió varios manuales sobre planificación y el entrenamiento de los antiguos Juegos Olímpicos (Bompa, 2016), donde ya se utilizaba sistemas de trabajo con el objetivo de partir en Olimpia, que veneraban al dios Zeus. Así mismo, el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico encaminado al desarrollo y perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices, técnicas, tácticas, morales y volitivas del deportista, para alcanzar altos resultados deportivos.

A continuación, para su estructuración se plantea el trabajo en periodos en el modelo tradicional, los cuales son:

- a. Periodo Preparatorio
- b. Periodo Competitivo
- c. Periodo de Transito o alivio.

Importancia de la planificación

El proceso de planificación es un **procedimiento metódico y científico** para ayudar a los deportistas a lograr elevados niveles de entrenamiento y rendimiento. Es la herramienta **más importante** de que dispone un entrenador para llevar a cabo un programa bien organizado. La eficiencia del entrenador se refleja en su **capacidad de organización y planificación**. Una planificación bien estructurada pro-



porciona, **una guía, una dirección y un ámbito** a todas las acciones realizadas.

En el entrenamiento no se planifica el trabajo, sino las **reacciones fisiológicas** al programa de entrenamiento. La planificación refleja una **inferencia metódica y conocimientos** en todas las áreas de la educación física.

Tipos de planes de entrenamiento

La eficacia de un entrenador refleja su capacidad para organizar y emplear instrumentos de planificación adecuados. Un entrenador organizado puede utilizar todos o algunos de los siguientes planes:

Plan de la sesión de entrenamiento, microciclo, macrociclo, plan anual y plan cuatrienal.

En los niños que desean conseguir niveles elevados de rendimiento pueden ser necesarios planes a más largo plazo **(6-8 años)**

En un **plan cuatrienal**, el entrenador establece los objetivos de rendimiento y de los factores de entrenamiento para cada año del plan, y a continuación prepara el plan anual para el año en curso.

Los **objetivos** del plan anual y el calendario de competiciones establecen los macrociclos y los microciclos.

Tipos de Sesiones

Basándose en las tareas desarrolladas, las sesiones de entrenamiento pueden dividirse en **aprendizaje, repetición, perfeccionamiento de las habilidades y valoración.**

La principal tarea de una **sesión de aprendizaje** es la adquisición de nuevas habilidades técnicas o maniobras tácticas.

La **sesión de repetición** se refiere a profundizar el aprendizaje, y durante ella el deportista intenta mejorar sus habilidades.

Las **sesiones de perfeccionamiento** de la habilidad solamente deben programarse en deportistas que ya han alcanzado un nivel de habilidad adecuado.

Este tipo de **sesiones** prevalecen en el entrenamiento de alto rendimiento, en las que los deportistas luchan por el dominio de la técnica, de las maniobras tácticas o de la preparación física. De acuerdo con



el plan de entrenamiento, periódicamente se deben llevar a cabo **sesiones de evaluación**.

6.2. Ciclo de entrenamiento

Con respecto a, los ciclos de entrenamiento, los cuales se refiere a la planificación a corto plazo que contiene micro y macrociclo. Más aun, los autores indican que existen de ocho o más ciclos, por lo cual se considera para la planificación de cinco tipos de ciclos como son:

- a. De desarrollo
- b. De choque
- c. De regeneración
- d. De competencia
- e. Y de reducción

En relación con, la planificación y los ciclos de entrenamiento, partiremos desde la definición del microciclo, elaboración, clasificación de los microciclos. Además, la cuantificación del entrenamiento, alternancia de la intensidad y los sistemas energéticos. Por otra parte, se considera y se comprende la importancia del macrociclo, duración, estructura, macrociclo para la fase de preparación, macrociclo para la fase de la competición, macrociclo para la fase de transición.

6.3. Programa de entrenamiento

La planificación anual es una herramienta importante que permite la guía del entrenamiento deportivo en transcurso del año. Más aún, está sobre la base de la periodización que divide en varias fases que deben tener lineamiento con los principios del entrenamiento deportivo, donde el deportista vaya cumpliendo progresivamente y sistemáticamente cada sección, para llegar al finalizar con una adecuada recuperación que le permita fomentar en su organismo la fuerza para someterse al nuevo año de entrenamiento.



El gráfico de entrenamiento es la representación plana y lineal de todas las actividades y tareas que se van a realizar, el control de la dinámica de las cargas, los test pedagógicos, las pruebas médicas y psicológicas, la relación entre la preparación técnico-táctica y la preparación física, etc.

Figura 11

Planificación del proceso de entrenamiento



Nota. En la figura podemos conocer la importancia del cumplimiento de la planificación deportiva y los diferentes procesos que conllevan la misma, para alcanzar grades resultados.

6.4. Planificación a largo plazo y selección de talentos

La planificación gráfica constituye un instrumento de insustituible valor para la planificación, confección y control general del proce-



so de entrenamiento de atletas de todos los niveles.

Para la planificación gráfica del entrenamiento se deben reflejar todos los aspectos que constituyen el plan de entrenamiento general a desarrollar.

Figura 12

Plan gráfico



Nota. En la figura se describe la estructura correcta de elaborar un plan gráfico y los contenidos que debe tener presenta al construir el mismo.

6.4.1. Estructuras del entrenamiento deportivo

Toda planificación del entrenamiento posee las siguientes tareas:



- 1.-Formar al alumno como futuro ciudadano de la sociedad.
- 2.-Adquirir y desarrollar paulatinamente la preparación física multilateralidad sea el perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices.
 - 3.-Desarrollo de las cualidades morales y volitivas.
 - 4.-Estudiar las distintas acciones técnico-tácticas.
 - 5.-Perfeccionamiento de las acciones técnico-tácticas (hábito motor)
 - 6.-Acumular experiencias, al participar en competencias, así como obtener altos resultados deportivos.
 - 7.-Aumento del nivel de conocimiento en el campo de la teoría y la metodología del deporte, la higiene y profilaxis y el entrenamiento.

Estructura de la planificación del entrenamiento deportivo y sus tendencias:

1. Periodización de Matveiev
- 2.-Estructuración pendular (arosiev, kalinin,1971)
- 3.-La estructuración en bloques (verjoshanski,1980)
- 4.-Las campanas estructurales (forteza,1997)

6.4.2. Macro contemporáneo

La planificación tiene varios procesos de los cuales podemos resaltar los siguiente:

1. **Planificación prospectiva (2-4 años):** El objetivo fundamental de este plan es *el logro de altos ritmos en el crecimiento de la maestría deportiva, hasta el nivel de las exigencias actuales.* Los ciclos de 4 años son los llamados ciclos Olímpicos. En la práctica se aplican con gran regularidad ciclos de 2 años como máximo. Para lograr un nivel elevado de maestría deportiva se requieren muchos años de trabajo sistemático. La solución válida de las tareas



a las que tienen que enfrentarse los luchadores coadyuva a la planificación perspectiva.

En toda planificación tiene que existir un concepto bien definido de cuáles son los objetivos, tareas y los fines por alcanzar.

Los objetivos fundamentales y las tareas trazadas para el plan perspectivo (en la preparación técnico-táctica, física, psíquica y volitiva) para el logro de determinados resultados en las competencias deben ser distribuidos por ciclos de preparación.

- 2. Planificación actual (ciclo de 1 año):** *El carácter cíclico es la serie relativamente terminada de ciertos entrenamientos, períodos, etapas, que son característicos de toda estructura del proceso de entrenamiento. No es posible alcanzar altos resultados deportivos, si los atletas se entrenan solo en vísperas de las competencias. La elevación de la maestría deportiva se logra cuando las tareas para el estudio y perfeccionamiento de la técnica y la táctica y el desarrollo de las capacidades motrices y volitivas son de forma sistemática en el transcurso de un año.*

La participación, orientada hacia un objetivo, del atleta en las competencias tiene un gran significado; a esto ayuda la correcta realización del calendario de competencias para un año; en correspondencia con el plan del calendario de las competencias, se establecen los macro ciclos y períodos del entrenamiento.

Todo el año docente y de entrenamiento se subdivide en dos o tres macro ciclos y estos a su vez en períodos de preparación: general y especial, fundamental o competitivo y transitorio.

- 3. Planificación operativa (macro ciclo):** *Contiene en sí la unión de varios mesociclos y refleja las distintas etapas de preparación y competencia. Su duración es de 6 meses aproximadamente.*

Sus tareas fundamentales son: la adquisición de un alto nivel de



entrenamiento, perfeccionamiento de la técnica y la táctica, desarrollo de las capacidades motrices, morales, volitivas y la obtención y mantenimiento de la forma deportiva, así como la preparación para participar en las competencias más importantes.

Cada macro ciclo se compone de 3 períodos fundamentales: Preparatorio, Competitivo y Transitorio; y estos a su vez en etapas de: Preparación Física General, Preparación Física Especial, de Obtención y Mantenimiento de la forma deportiva y meso ciclo de Alivio.

En relación con esta composición, el contenido, los métodos y los medios del entrenamiento tienen gran diferencia entre cada uno de ellos.

Figura 13

Planificación del proceso de estudio entrenamiento



Nota. En la figura se da a conocer los diferentes procesos que conlleva a la preparación del deportista y sus beneficios a largo, medio y corto plazo. Elaboración propia.



6.4.3. Plan gráfico y escrito

Para la Planificación, Confección y Control de un plan de entrenamiento, es importante tener en cuenta diversos factores, sin los cuales sería imposible la organización, desarrollo y cumplimiento del mismo. Estos factores son los siguientes:

- 1.- Análisis del Plan anterior.
- 2.- Plan Escrito.
- 3.- Calendario Deportivo.
- 4.- Cantidad de días hasta la competencia, distribución de los mismos y cantidad de días de duración de las competencias
- 5.- Distribución de los Ciclos, Macro ciclos, Períodos, Meso ciclos y Micro ciclos.
- 6.- Confección del Plan Gráfico.
- 7.- Planes Mensuales, Semanales y Diarios.
- 8.- Planes Individuales.
- 9.- Contenido del Plan Técnico-Táctico General e Individual.
- 10.- Preparación Directa para las Competencias (PDC).
- 11.- Test Pedagógicos.

6.5. Puesta en forma para la competencia

La planificación deportiva es determinante cuando el entrenador o instructor conoce en plenitud la manera de llevar a su deportista hasta la competencia fundamental, considerando las características individuales de cada deportista, como las condiciones en cada entrenamiento y otros factores.

Los periodos de entrenamiento: Son intervalos sucesivos de un proceso pedagógico.



Tabla 12

Periodos de entrenamiento

FASE UNO: Adquisición De la Forma Deportiva	FASE DOS: Mantenimiento y estabilización de la FD	FASE TRES: Pérdida momentánea de la FD
PERIODO UNO: Preparatorio	PERIODO DOS: Competitivo	PERIODO TRES: De Transición

Nota. En la tabla se da a conocer los periodos de entrenamiento y sus diferentes fases que permite fortalecer la formación en el entrenamiento deportivo.

Figura 14

Plan grafico de entrenamiento para la periodización simple en %.

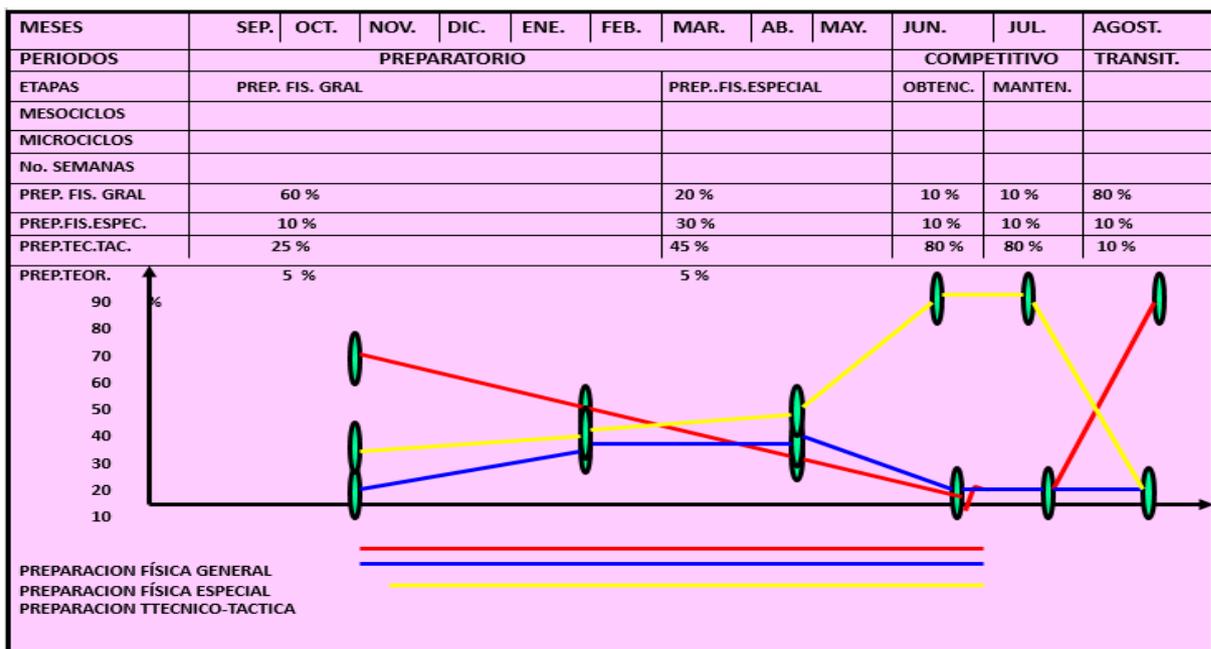
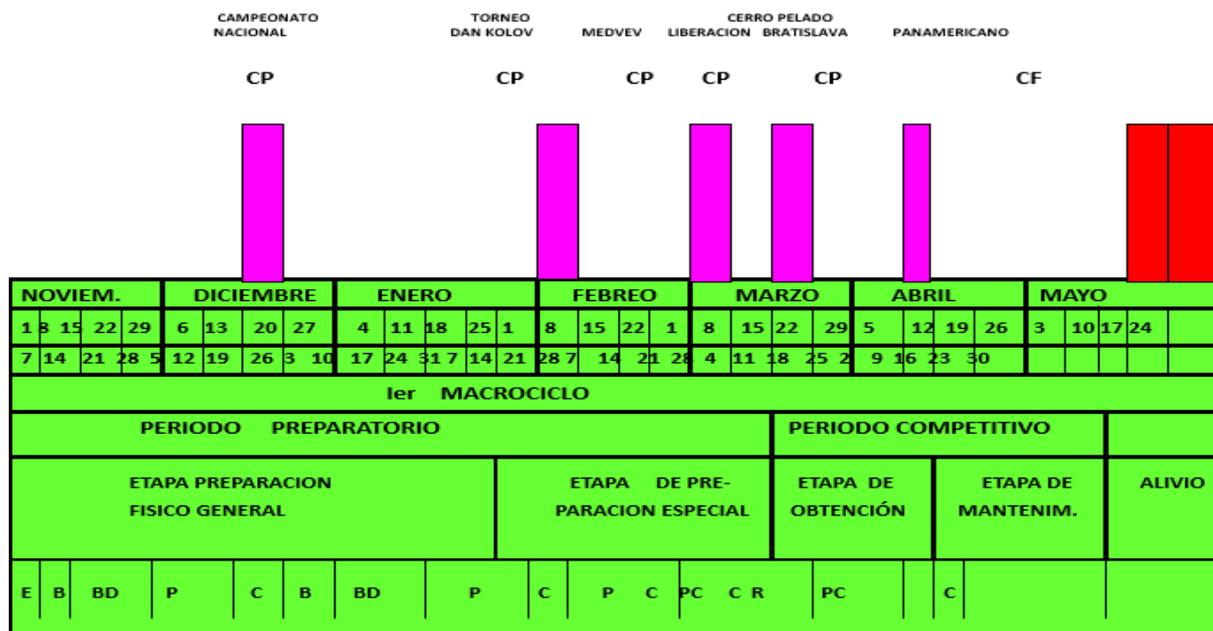


Figura 15
Planificación gráfica

GRAFICO DEL 1er MACROCICLO



UNIDAD 7

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO



Semana 7

7. Métodos de Entrenamiento

7.1. Desarrollo de la Fuerza

Sobre, la lógica que todo ser viviente que realice cualquier tipo de función motora necesita utilizar indispensablemente algunas de las propiedades fisiológicas con que cuenta su sistema neuromuscular. Así, para mover cualquiera de nuestros miembros tenemos que contraer los músculos, haciendo uso de la contractibilidad, una función



fisiológica de los músculos que generan fuerza (González & Cañedo, 2000).

Además, la fuerza sin movimiento (estática) debe adherirse a otros elementos para poder dar movimiento las distintas estructuras corporales del ser humano y así utilizar adecuadamente. Estos son: rapidez, movilidad (flexibilidad y elasticidad). La fuerza, unida a esos elementos, es lo que llamamos **“potencia”**.

Según Kuznetsov (1983), enfatiza que *“la fuerza es el aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición de un plano muscular”*.

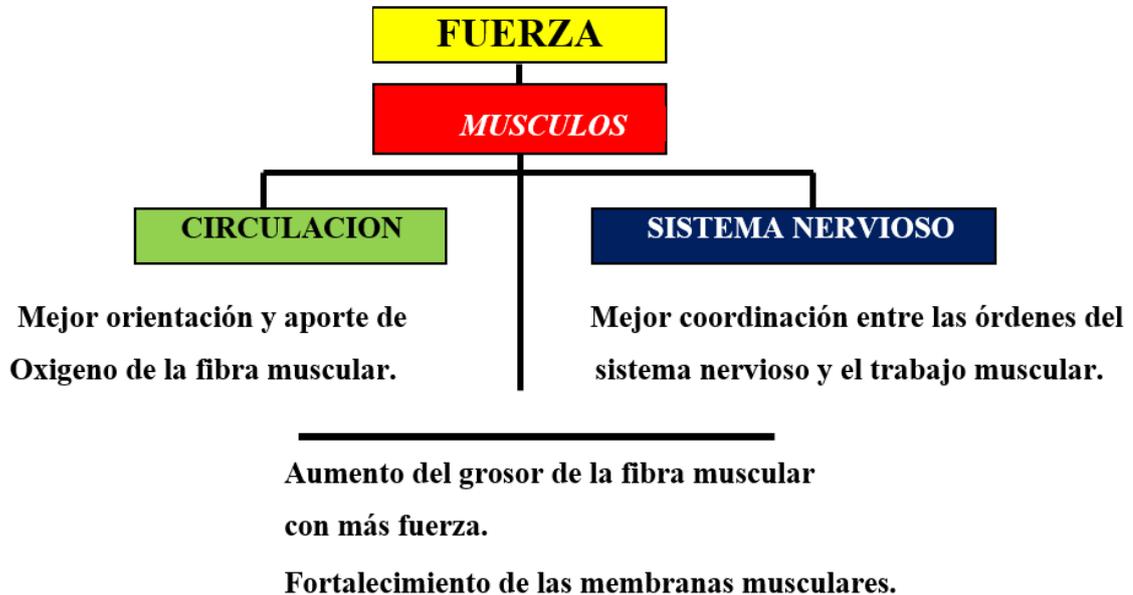
Además, se entiende por fuerza, según la Física, la causa que altera el estado de reposo o de movimiento de un cuerpo; según la Fisiología, es la tensión que se produce al acortarse las fibras musculares, lo cual posibilita el movimiento de un peso o resistencia determinada. Así mismo, se entiende por fuerza la capacidad que tiene un individuo de superar una resistencia exterior, y se caracteriza por el grado de tensión que desarrollan los músculos durante su contracción para realizar un trabajo determinado, y depende del volumen de capacidad de la estructura muscular (fibrillas y miofibrillas) y el estado de velocidad de los impulsos nerviosos que regulan su trabajo en el Sistema Nervioso Central (SNC).

En cuanto a, la inervación muscular puede llegar en atletas entrenados hasta el 80 u 85 %, mientras que en personas no entrenadas es del 25 %. Para desarrollar el trabajo de fuerza es necesario conocer los factores biológicos de la misma.



Figura 16

La influencia que ejerce el trabajo de la fuerza.

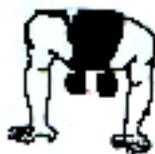


Nota. En siguiente figura se determina la actividad fisiológica de los músculos y su incidencia en el sistema circulatorio y nervioso. Al activarse el trabajo muscular, aumenta el volumen de la sangre circulando por minuto, llevando consigo el oxígeno y los estratos para producir la energía necesaria. Tomado de (González & Cañedo, 2000).

Ejercicios para el desarrollo de la Fuerza

Ejercicios individuales

1.- Planchas Normales: Acostado de frente, con apoyo de las manos, a la anchura de los hombros y las piernas extendidas y unidas apoyadas en la punta de los pies, levantar y bajar el cuerpo con flexión y extensión de los brazos. **Fig. 1**



2.- Planchas Cerradas: Desde la misma posición que la anterior, pero con las manos unidas. **Fig.2**



3.- Plancha Abiertas: Desde la misma posición que la anterior, pero con los brazos extendidos y abiertos a los lados. **Fig. 3**



4.- Planchas Submarinas: Desde la misma posición que la anterior, pero con las piernas abiertas y realizando el movimiento de atrás hacia delante (planchas) o invertido. **Fig. 4**



5.- Planchas con Palmadas: Desde la misma posición que la anterior, pero dando palmadas, o tocarse el pecho, cuando el cuerpo esté arriba producto de la extensión de los brazos. **Fig. 5**



6.- Planchas en un solo brazo: Desde la misma posición que la anterior, pero un poco de lado el cuerpo y apoyo sobre la mano del brazo que hará el ejercicio, hacer flexión y extensión de los brazos. **Fig.6**



7.- Planchas en los dedos: Desde la misma posición que la anterior, pero con apoyo solo de los dedos de las manos y los pies, bajando y subiendo el cuerpo haciendo flexión y extensión de los brazos. **Fig. 7**



8.- Planchas con apoyo de los pies en una altura determinada: Desde la misma posición que la anterior, pero con apoyo de los pies en un plano más alto que la altura de los hombros, se hará flexión y extensión de los brazos. **Fig. 8**



9.- Escaleras de Puñales: **Fig. 9**



10.- Soga: Subir y bajar una soga a una altura de X metros en posición normal, en posición vertical con las piernas hacia arriba, en posición de ele (L) con las piernas, con pesos en las piernas, etc. **Fig. 10**



11.- Cuclillas: Desde la posición inicial de pie, hacer flexión apoyando los glúteos sobre los gemelos, manteniendo el tronco recto, extendiendo las piernas y viceversa (se puede realizar con el apoyo en la planta de los pies o en la punta de los pies). **Fig.11**



12.- Cuclillas en una pierna (lateral): Desde la posición inicial de pie con las piernas abiertas, se hace flexión lateral sobre una pierna y la otra se mantiene extendida al lado, subir y bajar manteniendo el tronco recto. **Fig. 12**



13.- Saltar en cuclillas: Con las piernas flexionadas y el cuerpo abajo, saltar sin subir el cuerpo, de frente o de lado. **Fig. 13**



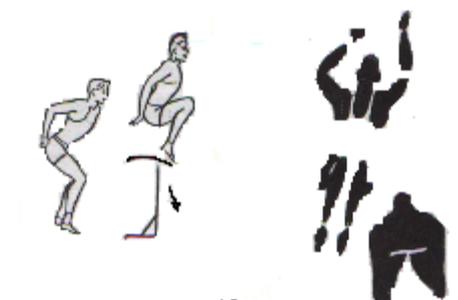
14.- Saltar de cuclillas a arrodillado: Desde la posición de cuclillas se realiza un salto y se caerá en la posición de arrodillado, repitiéndose la acción. **Fig. 14**



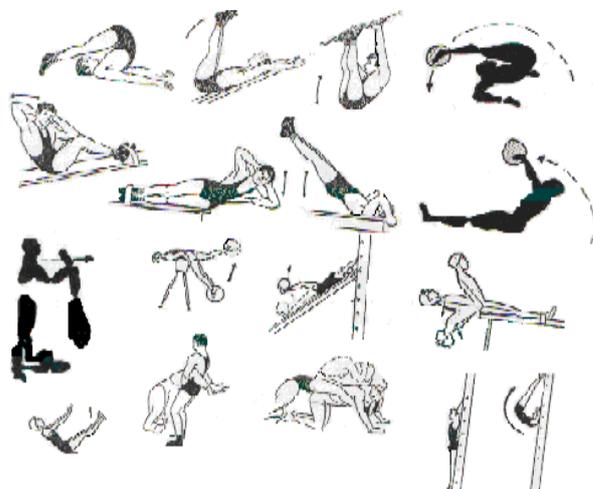
15.- Saltar. De pie con la pelota medicinal sujeta entre las piernas, saltar sin dejar caer la pelota. **Fig. 15**



16.- Saltar. De frente o de lado por encima de un obstáculo o de un compañero. **Fig. 16**



17.- Abdominales: Distintos tipos de ejercicios para el desarrollo y fortalecimiento de los músculos abdominales (individuales, con pelotas medicinales, con la ayuda de un compañero y con otros medios). **Fig. 17**



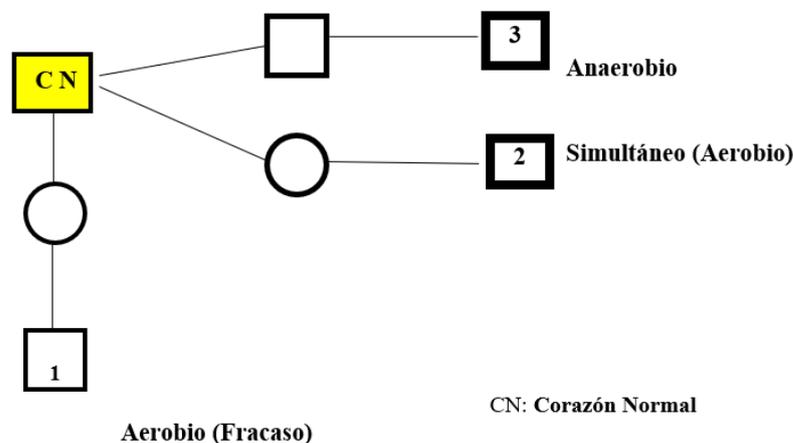
7.2. Entrenamiento de la Resistencia

Según Zintl (1991), sostiene que *“la resistencia es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a los esfuerzos relativamente largos y (o) la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos.”*

Desde la posición de Sahnnoon (1971) define que, si se trata solamente de la resistencia aerobia en la preparación del deportista, se logrará la hipertrofia ventricular del corazón, pero sus paredes no podrían contraerse lo suficientemente para enviar la sangre a los planos musculares y abastecerlos de tal forma que lleve los sustratos con la frecuencia y cantidad que el músculo demanda para seguir trabajando. Por esta razón, es preciso cambiar los tipos de resistencia anaerobia y aerobia, mediante el trabajo bien planificado.

Figura 17

Relación entre el trabajo aerobio y anaerobio según Sahnnoon (1970)



Nota. En la figura indica un engrosamiento de las paredes del corazón producto de un trabajo anaerobio, disminuyendo el volumen de la eyección; la variante 1 manifiesta, mediante un trabajo aeróbico puro, una dilatación de las paredes del corazón, pero sin engrosamiento significativo, imposibilitando la fuerza de eyección necesaria; y la variante 2 refleja mediante la combinación del trabajo aeróbico y anaerobio, la hipertrofia y el engrosamiento necesario para aumentar el volumen minuto sistólico.



UNIDAD 8

ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD



Semana 8

8.1. Entrenamiento de la Velocidad

Desde la posición de Frey (1997), define que *“la velocidad es la capacidad que permite, sobre la base de la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo*



situado por debajo de las condiciones mínimas dadas”.

Mientras que Harre (1989), manifiesta que *“la velocidad es la capacidad de desplazarse con la mayor rapidez posible”*. Desde el punto de vista de Grosser and Starachka (1991), consideran que *“es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y (o) realizar movimientos con máxima velocidad”*.

La velocidad se determina mediante la siguiente ecuación:

$$V = e / t$$

Donde:

e = a espacio

t = tiempo empleado en recorrer la distancia.

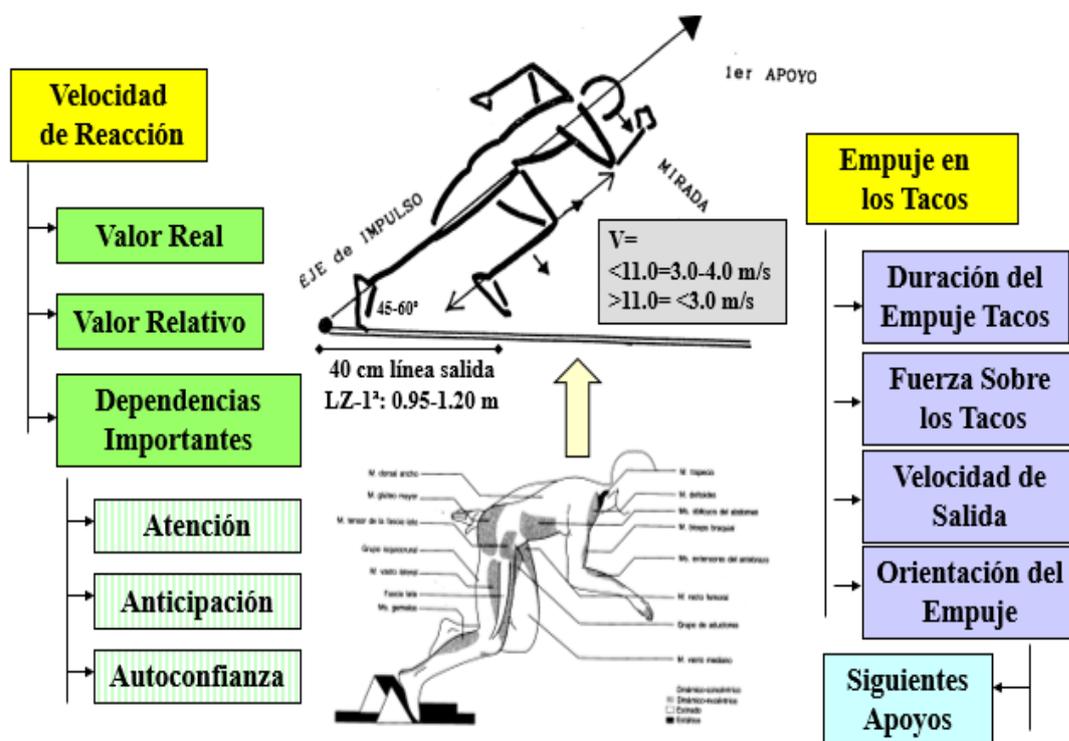
Por otra parte, se plantea que la velocidad es la velocidad máxima que puede alcanzarse en el menor tiempo durante un desarrollo gestual cíclico. Más aún, que la velocidad es un factor complejo del rendimiento en el cual desempeñan un papel determinante los componentes de coordinación y de condición física, depende de diversos requisitos previos anatomía fisiológica.

Así que, la diferenciación en la capacidad de velocidad, particularmente para su componente parcial, es que la fase de aceleración se funda en un nivel inicial distinto a la capacidad de coordinación y de fuerza. Una mejor velocidad va ligada a una mejoría de la fuerza, por lo que se entiende que la fuerza es una de las bases de la velocidad.



Figura 18

Velocidad de 100-200 metros



Nota. En la figura se observa los pasos pedagógicos, fisiológicos y biomecánicos en la carrera de velocidad. Tomado de La Velocidad, definición y entrenamiento, Profesor: Juan García Manso.

Ejercicios para el desarrollo de la velocidad

- 8.1.1. Arrancadas de 5-10-15 metros (explosividad).
- 8.1.2. Carreras de 30 metros (al máximo de velocidad).
- 8.1.3. Carreras de 60 metros (al máximo de velocidad).
- 8.1.4. Carreras de 100 metros (al máximo de velocidad).
- 8.1.5. Carreras de 200 metros (al máximo de velocidad).
- 8.1.6. Carreras progresivas con cambio de dirección en zig zag aumentando la velocidad.



- 8.1.7. Carreras laterales cruzando las piernas (al máximo de velocidad).**
- 8.1.8. Carreras de espalda de 15-20 metros (al máximo de velocidad).**
- 8.1.9. Carreras de rodillas de 15-20 metros (al máximo de velocidad).**
- 8.1.10. Carreras en carretillas de 15-20 metros (al máximo de velocidad).**
- 8.1.11. Carreras en el lugar al máximo de velocidad (10-15 seg.).**
- 8.1.12. Vueltas al frente 15-20 metros (al máximo de velocidad).**
- 8.1.13. Vueltas de espaldas 15-20 metros (al máximo de velocidad).**
- 8.1.14. Salto del ángel por encima de un compañero (al máximo de velocidad).**
- 8.1.15. Carreras en semicucullas 15-20 metros (al máximo de velocidad).**
- 8.1.16. Viola por encima de un compañero (al máximo de velocidad).**
- 8.1.17. Bailar suiza al máximo de velocidad (con ambas piernas, en una pierna, trotando levantando las rodillas).**
- 8.1.18. Carreras hacia delante, hacia atrás, a los lados al máximo de velocidad, atendiendo a una señal (visual o auditiva).**
- 8.1.19. Carreras hacia delante, regresando atrás (se corren 6 metros hacia delante y se regresan 3 metros atrás) repitiendo la acción X veces al máximo de velocidad.**
- 8.1.20. Pasar por debajo de una soga, o una pelota a cierta altura 10-15 veces al máximo de velocidad.**
- 8.1.21. Con una pelota de baloncesto o fútbol sujeta entre las piernas, saltos al frente (al máximo de velocidad).**
- 8.1.22. Nadar 20-25 metros al máximo de velocidad.**



8.1.23. Avanzar saltando de rodillas a la planta de los pies 15-20 metros (al máximo de velocidad).

8.1.24. Avanzar saltando de rodillas (al máximo de velocidad).

8.1.25. Carreras de 20 metros (regreso) carrera de espaldas de 20 metros (al máximo de velocidad).

8.1.26. Carreras de 20 metros saltando en una pierna (regreso) carreras de 20 metros saltando en una pierna (al máximo de velocidad).

8.2. Entrenamiento de la Flexibilidad y la Coordinación

Como señala Harre (1989), la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad.

La movilidad depende de propiedades morfológicas y funcionales, de la estructura de las articulaciones, la elasticidad de los músculos, cartílagos y ligamentos. Sus índices pueden estar limitados por estas particularidades, sin descartar el papel del sistema nervioso central.

Antes de comenzar, queremos repetir el concepto de flexibilidad, ya que a veces se confunde con elasticidad.

Flexibilidad: es la capacidad que tienen las articulaciones de girar o mover sus ejes, alcanzando un mayor o menor grado (ángulo) de amplitud; es la capacidad de cierre o abertura articular o amplitud de movimiento de una articulación o grupos articulares con el objetivo de hacer más amplias las diferentes acciones y que cumplan los requisitos de la técnica.

Elasticidad: es la propiedad que tienen los músculos para prolongar su longitud y recuperar su estado normal.



Para desarrollar la flexibilidad es necesario ejecutar los ejercicios en que se desarrolle la elasticidad de los músculos y los ligamentos, principalmente de los hombros, tobillos, rodillas, cadera, etc. Es muy difícil lograr el desarrollo de la flexibilidad sin incrementar al mismo tiempo la elasticidad. Por eso cuando hablamos de la primera casi siempre nos referimos a ambas.

La flexibilidad puede ser **Activa, Pasiva y Anatómica**.

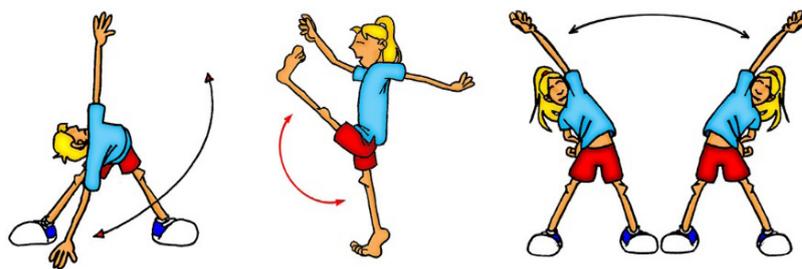


Tabla 13

Tipos de flexibilidad.

Activa	Es cuando se produce el cierre o abertura articular a expensa de las fuerzas exteriores, favoreciéndose en el desarrollo de la flexibilidad por grupos antagónicos. Por regla general, los ejercicios de flexibilidad activa se realizan en contra de la acción de la gravedad y logran un cierto desarrollo de la fuerza.
Pasiva	Es cuando se alcanza el cierre o abertura articular a expensas de las fuerzas exteriores; en ella se logra un mayor desarrollo de esta capacidad, ya que participa no sólo en la elongación de los músculos sino también en ligamentos, tendones y cápsulas articulares. Los movimientos se realizan preferentemente a favor de la acción de la gravedad.
Anatómica	Es la innata en el individuo; varía de acuerdo con la influencia del sistema nervioso central, etc.

Nota. En la tabla podemos diferenciar los tipos de flexibilidad que permite incrementar la elasticidad ya que las dos van de la mano. Adaptado de (González & Cañedo, 2000, p. 122)



Ejercicios para el desarrollo de la movilidad (flexibilidad y elasticidad)

- 8.2.1. Desde la posición de pie, poner un brazo flexionado por encima del hombro y el otro por detrás de la espalda para tratar de agarrarse las manos. **Fig. 18**



- 8.2.2. Desde la posición de pie flexionar los brazos cruzándolos por delante del tronco a tratar de tocarse los omóplatos. **Fig. 19**



- 8.2.3. Desde la posición de pie poner un brazo hacia abajo por detrás del cuerpo, el otro hacia lo alto lateralmente por detrás de la cabeza, invirtiendo la posición varias veces. **Fig. 20**



- 8.2.4. Desde la posición de pie con las piernas separadas, agarrando un palo con ambas manos a la anchura de los hombros, apoyándolo en los glúteos, realizar movimiento de círculo al frente y de nuevo hacia la posición inicial. **Fig. 21**



- 8.2.5. Sentado con las piernas abiertas y extendidas al frente, agarrarse una pierna con ambas manos y llevarla a pegársela al tronco sin flexionar el mismo al frente. **Fig. 22**



- 8.2.6. Sentado con una pierna extendida al frente y la otra flexionada por detrás, hacer flexión del tronco al frente con los brazos extendidos hasta tratar de tocar el piso con el pecho. **Fig. 23**



- 8.2.7. Desde la posición de pie con una pierna apoyada en la espaldera con la rodilla, hacer flexión del tronco al frente a tratar de tocar con las manos el piso. **Fig. 24**



- 8.2.8. Desde la posición de pie situado de frente a las espalderas agarrándose de ellas, ir abriendo las piernas lateralmente al máximo de posibilidades. **Fig. 25**



- 8.2.9. Desde la posición de pie con un palo situado en los hombros o en la espalda entrelazando los brazos en el mismo, hacer torsión del tronco a ambos lados. **Fig. 26**



8.2.10. Desde la posición de acostado decúbito prono, hacer arquear del cuerpo extendiendo los brazos y las piernas hacia arriba.

Fig. 27



8.2.11. Desde la posición de pie saltando hacia arriba haciendo arquear del cuerpo, extendiendo los brazos y las piernas hacia atrás. **Fig. 28**



8.2.12. Desde la posición de pie apoyando el pie extendido al frente en una espaldera lo más alto posible, hacer flexión del tronco al frente. **Fig. 30**



8.2.13. Desde la posición de pie aguantándose con una mano en la espaldara, hacer péndulo amplio de la pierna hacia delante y hacia atrás. **Fig. 31**



8.2.14. Desde la posición de acostado decúbito supino con las piernas extendidas y los brazos extendidos lateralmente en forma de cruz, llevar la pierna derecha a tocarse la mano izquierda y a la inversa. **Fig. 32**



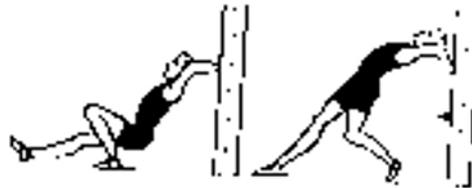
8.2.15. Desde la posición de acostado decúbito supino con una pierna extendida al frente y la otra flexionada atrás, llevar el cuerpo atrás a tratar de tocar el piso con la cabeza. **Fig. 33**



8.2.16. Desde la posición de pie arqueando el tronco hacia atrás, a tratar de tocarse los talones con las manos. **Fig. 34**



8.2.17. Desde la posición de pie agarrándose de las espaldas de espalda, dar un paso amplio al frente con una pierna flexionada y la otra extendida, elevando la cadera al frente al máximo de posibilidades. **Fig. 35**



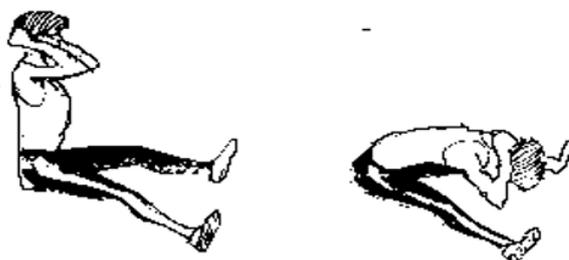
8.2.18. Desde la posición de sentado, vuelta al frente o atrás a través del hombro con el brazo extendido. **Fig. 36**



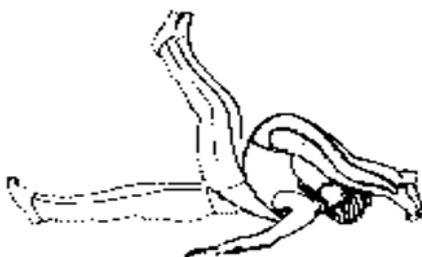
8.2.19. Desde la posición de sentado con una pierna extendida al frente y la otra flexionada atrás, hacer flexión del tronco al frente a tratar de tocarse la punta del pie con la mano de nombre contrario. **Fig. 37**



8.2.20. Desde la posición de sentado con las piernas extendidas y abiertas y las manos entrelazadas detrás de la cabeza, hacer flexión del tronco al frente a tratar de tocar con los codos el piso. **Fig. 38**



8.2.21. Desde la posición de acostado decúbito, llevar ambas piernas extendidas atrás a tratar de tocar el colchón por detrás de la cabeza. **Fig. 39**



8.2.22. Desde la posición de sentado con las piernas abiertas y extendidas al frente, flexionar el tronco al frente tratando de tocar con la mano izquierda la punta del pie derecho y a la inversa. **Fig.40**



8.2.23. Desde la posición decúbito prono agarrándose los tobillos con ambas manos, hacer arqueo fuerte hacia arriba halando al unísono las manos y las piernas. **Fig. 41**



8.2.24. **La coordinación**

De acuerdo con Matveev and Cherniavski-Bogdan (1983) expresan que el término Aptitudes de Coordinación hay que interpretarlo, en primer lugar, como la aptitud de organizar (formar, subordinar, enlazar en un todo único) actos motores integrales y en segundo lugar, como la facultad de modificar las formas elaboradas de las acciones o trasladarse de una a otras conforme a las exigencias de las condiciones variables.

Las capacidades coordinativas, en su esencia, marcan diferen-



cias con las condicionales y el aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico, pero a su vez están tan estrechamente relacionadas que determina el desarrollo exitoso de la preparación física y técnico-deportiva. La coordinación depende de las posibilidades anatómicas funcionales y está dada por la sincronización de las partes del cuerpo en función de uno o varios movimientos (González & Cañedo, 2000).



GLOSARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Abducción. Etimológicamente ‘abducción’ proviene del *lat. Abducción, - onis*, acción de separar.

Acción. Etimológicamente este término está emparentado con *práxis*. Proviene del *lat. Actio*, y este del *v. agere*. El vocablo *actio*, es el que dan cuenta algunos diccionarios como origen de acción y que tiene sentido de *modo de actuar*, del que luego derivó *activus*, activo, y tardíamente *actividades*, actividades.

Acción motriz. Etimológicamente, para ‘acción’, ver *ut supra*; en cuanto a ‘motriz’, este es el femenino de ‘motor’, que viene del *lat. moto*, mover frecuentemente, que es usado como adjetivo y a veces como sustantivo masculino.

Acervo Motor. La educación motriz que lleva adelante la Educación Física procura brindar un abanico amplio de situaciones en contexto con el fin de que los sujetos a los cuales dirige su propuesta sea lo más frutífera posible en cuanto a calidad, cantidad, variedad y complejidad de vivencias motrices.

Evaluación. “La evaluación es el proceso mediante el cual partes, los procesos o resultados de un programa se examinan para ver si son satisfactorios con referencia a los objetivos establecidos, a nuestras propias expectativas o nuestros estándares de excelencia” (Tuckman, 1975)

“La evaluación es la reunión sistemática de evidencias a fin de determinar si en realidad se producen ciertos cambios en los alumnos y establecer también el grado de cambio en cada estudiante” (Bloom et al., 1975) “En primer lugar hay que señalar que la evaluación es un proceso no un producto, pero un proceso que justifica tanto en cuanto es el punto de apoyo para tomar decisiones racionales. De esta forma definiremos la evaluación como el proceso de identificación, remodelación y tratamiento de datos, seguido para obtener una



información que justifique una determinada decisión” (Escudero, 1980)

Evaluación en Educación Física. En el campo de la Educación Física, la obra de Blázquez (2010) “Evaluar en Educación Física” nos presenta un nuevo modelo de evaluación con un enfoque ordenado, riguroso y sistémico que constituye un aporte significativo a las nuevas concepciones contemporáneas de la evaluación en esta área.

En este nuevo modelo, la evaluación en educación física se concibe como un proceso continuo dirigido al “perfeccionamiento y optimización” del proceso enseñanza - aprendizaje.

En relación con el objeto de la evaluación destaca como “el alumno no es el único implicado en el acto de evaluar” ya que afecta “al profesor y a las estrategias pedagógicas además de al alumno”

Entre las finalidades de la evaluación señala las siguientes:

- Conocer el rendimiento del alumno. Diagnosticar.
- Valorar la eficacia del sistema de enseñanza.
- Pronosticar las posibilidades del alumno y orientar.
- Motivar e incentivar al alumno.
- Agrupar y clasificar.
- Asignar calificaciones a los alumnos.
- Obtener datos para la investigación.

Domingo Blázquez Sánchez (2003), habla que en Educación Física podemos encontrar fundamentalmente dos grandes tipos de evaluación: objetiva y subjetiva; y de dos técnicas de medición: cuantitativa y cualitativas.

- **Evaluación Subjetiva:** es aquella que depende prioritariamente del juicio del profesor; se basa generalmente en su experiencia personal, que puede verse influenciada por factores emocionales.



- **Evaluación Objetiva:** es la que resulta de la utilización de pruebas mensurables o cuantificables, previamente elaboradas. El juicio del profesor no puede alterar los resultados.

Actualmente, se tiende a utilizar en lo posible la evaluación de tipo objetiva, pero, dada las dificultades que extraña la evaluación de algunos aspectos educativos, nos es imprescindible la combinación de ambos tipos.

Por técnica cuantitativa se entiende toda aquella que se basa en una escala de medida física que permite cuantificar, de manera absoluta, una característica particular de la entidad evaluada, (por escala de medida se entiende el tiempo, la distancia, el peso, el número de repeticiones, etc.). En consecuencia, una técnica de medición cuantitativa es considerada objetiva, puesto que el examinador no ejerce ninguna influencia ni sobre la escala de medición ni sobre el resultado.

Por técnica cualitativa se entiende aquella que se basa en una escala de medida mental dependiente del pensamiento del examinador. En oposición a las técnicas cuantitativas, las técnicas cualitativas son generalmente asumidas como subjetivas, es decir, se establecen en función del juicio de valor y sus variaciones. Esto no es de todo cierto; más adelante veremos que es posible objetivar técnicas de medición cualitativas.

Las técnicas de medición cuantitativas conducen siempre a resultados cuantitativos; estos pueden expresarse posteriormente mediante una escala cualitativa, como, por ejemplo: muy deficiente insuficiente suficiente bien excelente las técnicas cualitativas, por su parte pueden conducir a resultados cuantitativos o cualitativos, pues la escala elegida, pues la escala elegida no hace más que reflejar el pensamiento del examinador.

La utilización de cualquiera de estos tipos y técnicas debe proporcionar un conocimiento continuo y adecuado del grado de aprendizaje alcanzado en los objetivos señalados.

Instrumentos de Evaluación. Los instrumentos y técnicas de



evaluación son las herramientas que usa el profesor necesarias para obtener evidencias de los desempeños de los alumnos en un proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los instrumentos no son fines en sí mismos, pero constituyen una ayuda para obtener datos e informaciones respecto del estudiante, por ello el profesor debe poner mucha atención en la calidad de estos ya que un instrumento inadecuado provoca una distorsión de la realidad.

Tipos de Instrumentos de evaluación en Educación Física. De los diferentes tipos de evaluación ya mencionados anteriormente se detectan los siguientes:

Observación: sirve fundamentalmente para:

- Recoger información de aquellos factores relacionados con el aprendizaje que no pueden ser medidos por los instrumentos.
- Completar los resultados obtenidos mediante instrumentos objetivos de medición

No obstante, la observación como instrumento de evaluación es cada vez más utilizada, hasta llegar a obtener los mismos niveles de validez, de objetividad y de fiabilidad que caracteriza a otros procedimientos de evaluación (Pieron, 1984).

El elevado número de aspectos a tener en cuenta para la acertada valoración del alumno y la imposibilidad de medir buena parte de ellos hace imprescindible el uso de la observación. Por mucha perfección que adquiera las técnicas de medición, la observación seguirá siendo un instrumento indispensable de la evaluación.

Los Tipos de observación que realiza el profesor son:

- **Planificada.** Realizada en función de un objetivo definido, buscando los hechos significativos en el trabajo y el comportamiento del alumno.
- **Sistemática.** Los resultados son más fiables cuando han sido



comprobados en diferentes días y situaciones.

- Lo más completa posible. Ha de tender a abarcar todos los aspectos que influyen en el aprendizaje, aptitudes, actitudes, conductas, intereses, ritmo y técnicas de trabajo, etc.
- **Registrable y registrada.** Es una temeridad confiar a nuestra memoria lo observado; cualquier juicio emitido fiándonos de nuestra memoria y experiencia resultará arriesgado.

Observación directa: Principalmente constituida por las impresiones personales del profesor respecto al alumno. Estudia al educando como sujeto activo de su formación durante el proceso educativo. Este método intenta referir detalladamente la conducta de los alumnos en circunstancias que se presentan de un modo casi natural. Los factores para cuya evaluación el instrumento básico es la observación del profesor son: ámbito afectivo y ámbito motor.

Registro anecdótico: es el método menos estructurado y sistemático para registrar observaciones. Consiste en una breve descripción de algún comportamiento que pudiera parecer importante para la evaluación: se anotan detalladamente diversos acontecimientos que parecen significativos al profesor. Atendiendo a estas anécdotas, el evaluador realiza un juicio del individuo en relación con algún aspecto dado del programa de evaluación previsto. Por su carácter suplementario, puede ser utilizado en la fase de interpretación de otros resultados que el profesor cree significativos.

La utilización de este tipo de instrumentos queda limitada por el tiempo por el tiempo y dedicación que requiere del profesor, así como por el número de alumnos. Por esta razón es poco usual que lo utilice el profesor de Educación Física.

Cada incidencia que se anote debe venir acompañada de una sucinta interpretación formulada por el observador.

Observación indirecta.

Procedimientos de Apreciación



Lista de control: Se trata de series de frases que expresan conductas positivas o negativas, secuencias de acciones, etc., ante las cuales el examinador señalara su ausencia o su presencia, como resultado de su atenta observación. Ponen de manifiesto la aparición o no de un aprendizaje o rendimiento, y por tanto, que pueden reducirse a acciones muy específicas.

Exigen únicamente un sencillo juicio: si- no, es decir, manifestaciones positivas o negativas de la conducta, sin añadir a esta constatación ninguna apreciación cualitativa.

Se puede distinguir entre aquellas pruebas que juzgan cualitativamente el logro o no de un aprendizaje (ejemplo: se realiza o no correctamente la extensión impulsión de la pierna en la zancada de carrera) y aquellas en las que la complejidad de la tarea exige imponer una gradación (ejemplo: el alumno realizará dos ruedas laterales sobre tres ensayos; el alumno conseguirá tres canastas sobre cinco intentos). También pueden ser aplicadas para verificar la existencia o inexistencia de determinadas conductas prescritas en ciertas normas reglamentarias.

Escalas de Clasificación o Puntuación. Superan la eficacia de las listas de control porque exigen que el profesor que observa no se fije solo en la realización u omisión de una tarea, sino que además ha de valorar esa operación emitiendo un juicio. Las escalas son un continuum que permiten situar al individuo en relación con el grado de desarrollo del comportamiento o de la característica buscada. Se utiliza como control del aprendizaje o como evaluación del rendimiento deportivo.

La aplicación de esta escala requiere algunas aclaraciones de orden metodológico:

- ¿Están definidos los extremos de la escala?
- La nota cero significa ausencia de rendimiento corresponde a la suma de conjunto de penalizaciones o acaso al umbral mínimo a partir de cual se declara nulo



- El intervalo de las notas conserva el mismo valor a lo largo de la escala
- Para encontrar las respuestas hay que distinguir entre escala ordinal, escala numérica, escala gráfica y escala descriptiva

Escalas ordinales o cualitativas: No poseen ni cero ni máximo, los intervalos no tienen la misma dimensión; sirven para ordenar a los individuos según la prueba.

Es frecuente utilizar escalas entre cinco o siete puntos. De una manera general, se efectúa la evaluación según los siguientes baremos:

1. Muy deficiente
2. Insuficiente
3. Bien
4. Muy bien
5. Excelente

Para que su uso proporcione informaciones fiables deberá indicarse muy claramente que se entiende por excelente, muy bien, bien... solo así, dos o más observadores podrán lograr un alto grado de coincidencias en sus apreciaciones.

Ejemplo de evaluación de la recepción en voleibol

1. Muy deficiente: el jugador deja caer la pelota a sus pies.
2. Insuficientes: el jugador toca el balón, pero no es capaz de controlarlo.
3. Bien: el receptor dirige el balón a la zona de tres metros, donde es recibido por un compañero que se ve obligado a desplazarse para hacerlo.
4. Muy bien: la pelota es dirigida al colocador, pero este se ha tenido que desplazar 1,5 metros.



5. Excelente: la pelota es dirigida al colocador, que la juega sin tener que desplazarse.

Escalas numéricas: poseen un 0 y un 10 y los intervalos son idénticos.

Escalas gráficas: el profesor señala en una gráfica el grado en que se encuentra según sus observaciones el rasgo de la conducta que pretende evaluar. El rasgo o característica es seguido por una línea horizontal sobre la cual se señala la categoría advertida por el observador.

También aquí habría que precisar que significan para diversas observaciones términos como siempre nunca, etc. No obstante, esta precisión aportara mayor fiabilidad a los juicios globales expresados por algunos docentes, apreciaciones que por lo general carecen de fundamentos en cuanto se las somete a un análisis minucioso y discriminado de los elementos que integran lo juzgado.

Escala descriptiva: consisten en breves descripciones en forma muy concisa y exacta sobre el rasgo observado. El profesor señala la posición del alumno con relación a la descripción de ese rasgo.

Estas escalas son más recomendables debido a que la descripción del rasgo evita que el observador asigne un significado personal

La mayor dificultad que podría presentarse al encargado de elaborar esa escala es la descripción, con la mayor delimitación posible de las conductas o características adyacentes, y que esa descripción sea representativa de las conductas reales del sujeto.

Procedimientos de Verificación. Se trata de observar y registrar hechos que suceden en situaciones reales, es decir, sin alterar el comportamiento del individuo.

Requieren categorías y parámetros elaborados a priori (es posible construir los parámetros con posterioridad al acontecimiento, pero no es habitual en la evaluación) que, en forma de planillas,



permiten ir registrando las manifestaciones o comportamientos que se pretende evaluar (generalmente de forma cuantitativa, es decir, número de comportamiento). Muy utilizados en análisis de la enseñanza, Pieron 1988 los clasifica del siguiente modo:

- **Registros de acontecimientos:** es la técnica de observación más objetiva. Las planillas utilizadas en el mundo del deporte para anotar datos estadísticos de un jugador (número de canastas, número de rebotes, de tiros, etc.) constituyen el ejemplo más difundido. En ellas se registra el comportamiento predefinido cada vez que este aparece.
- **Cronometraje:** se cronometra la duración de cada comportamiento. Se trata de determinar el tiempo durante el cual el profesor o alumno presenta o realiza la actividad. (Tiempo de actividad real del alumno, tiempo de información del profesor, tiempo de ejecución de determinado comportamiento, etc.).
- **Muestreo de tiempo:** durante un periodo de tiempo corto y previamente fijado, el observador comprueba si el comportamiento definido se verifica al término de cada uno de los periodos de observación. (Cada 30 segundos, se observa si el alumno se encuentra en actividad, o si un jugador está en posesión del balón, por ejemplo)
- **Registro de intervalos:** se asemeja bastante al ya referido muestreo de tiempo. En lugar de comprobar al final del periodo de observación si se ha verificado el comportamiento, basta con que aparezca una sola vez durante el periodo de observación para tomarlo en cuenta y registrarlo.

Esta técnica permite una observación válida, objetiva y fiable.

Procedimientos de Experimentación o Rendimiento. Además de las técnicas de observación ocasional o planificación, existen los procedimientos de experimentación que tratan de ahondar en los rendimientos pedagógicos. Las técnicas experimentales objetivan, en buena medida, los datos procedentes de la observación continuada



del docente, ya que miden lo que le sujeto puede hacer por haberlo aprendido, después de un proceso determinado.

Generalmente, estos instrumentos provienen de las asignaturas teóricas y solo algunos de ellos son válidos para los aspectos motores.

No obstante, en el campo la educación física y más concretamente en la enseñanza secundaria se ha venido enfatizado el papel de los conocimientos teóricos. Con el objeto de dotar a los alumnos de una cultura básica referente a la actividad física, métodos de entrenamiento y conocimientos deportivos, se han elaborado libros textos que constituyen un soporte eficaz para esta labor.

Varias son las actitudes de los profesionales a este respecto: algunos a favor, otros reticentes ante lo que puede suponer una pseudo intelectualización de la materia; lo cierto es que el alumno se ve sometido a exigencias de orden cognitivo que, por tanto, deben ser evaluadas.

El primer grupo de las pruebas que a continuación se exponen va encaminando en cierta medida a contribuir a la evaluación de esos aspectos. El segundo grupo (pruebas de ejecución, test, etc.) es susceptible de ser utilizando en el ámbito motor.

Exámenes o pruebas objetivas

- **Pruebas de evocación:** Exigen solo la evocación de un recuerdo. Son de fácil construcción y valoración. Se utilizan ordinariamente para comprobar la retención de conocimientos, pero sirven también para la aplicación de principios y reglas o para la resolución de pequeños problemas. Para que su corrección sea rápida y objetiva solo se han de utilizar cuando la respuesta sea única. Son de dos tipos:
 - **De respuesta breves**
 - **De completación**
 - La diferencia entre ambas estriba únicamente en forma de



presentar el texto.

- Las pruebas de respuestas breves consisten en preguntas directas que el alumno ha de contestar con una respuesta simple, ya sea una palabra, ya un número.
 - Las pruebas de completación también reciben el nombre de pruebas de lagunas o de textos mutilados. Consisten en el enunciado de un principio, ley, descripción de un hecho, o de un fenómeno, dejando espacios en blanco laguna que el alumno ha de completar.
 - Hay que evitar que el enunciado sugiera pistas mediante la concordancia gramatical o mediante la extensión de los espacios destinados a las respuestas, que deberá ser siempre la misma.
- **Pruebas de Verdadero-Falso:** Exigen el reconocimiento de un recuerdo en el que se basa el alumno para emitir un juicio sobre las proposiciones presentadas. Este juicio lo expresa utilizando expresiones como verdadero-falso, si-no, correcto-incorrecto o términos parecidos. El alumno subraya o rodea con un círculo la respuesta correcta. El mayor inconveniente de estas pruebas reside en que existe un 50% de probabilidades de señalar la respuesta correcta, motivo que justifica su escasa utilización. Sin embargo, existen fórmulas que las mejoran y las convierten instrumentos útiles de la evaluación, pues reducen esa influencia del azar con alguna de estas técnicas.
 - **Pruebas o cuestionarios de elección múltiple:** Es el tipo de prueba más empleado: se ofrece una proposición y varias preguntas como opciones. Se pueden construir preguntas cuyas respuestas opcionales exijan no solo conocimiento sino también razonamiento, discriminar relaciones, valorar hechos o situaciones, reforzar el aprendizaje de definiciones importantes, etc. Se pueden presentar de varias formas:

1. Se formula una pregunta cuya respuesta figura entre las op-



ciones propuestas.

2. Se ofrece una proposición incompleta y una serie de complementos de entre los que se debe escoger el correcto.

3. Se presenta una proposición y varias soluciones.

Se pide que se seleccione la mejor respuesta.

El mayor inconveniente de estas pruebas radica en la dificultad de construcción. No deben emplearse cuando una simple pregunta de memoria sea suficiente. No deben presentarse siempre en el mismo orden las respuestas verdaderas ni ser sugerencias por la concordancia gramatical. Hay que tener presente que aumenta la dificultad cuando mayor es la afinidad de las opciones de respuestas con la verdadera; así se obliga al alumno a examinar detenidamente cada opción.

- **Pruebas de correspondencia:** Se presentan dos series de datos, nombres, símbolos, frases o números que tienen relación entre sí. El ejercicio del alumno consiste en determinar la relación de los diferentes datos. En una columna los datos se enumeran por orden, en la otra columna se colocan desordenados, pero van precedidos de un paréntesis o línea de puntos, donde el alumno coloca el número de la palabra de la otra columna que guarda relación con el dato.

Este tipo de prueba que permite una gran variedad de fórmulas, es de fácil construcción y se corrige con rapidez y objetividad. Permite medir conocimientos, pero no su grado de comprensión: calibra el aprendizaje basado en simples asociaciones: causa y efectos, acontecimiento y fechas. Para la correcta realización de estas pruebas conviene que no coincida el número de términos en las dos columnas (así se evitara la asociación automática del último par), que el número de parejas de cada serie se situé entre cuatro y diez y que el alumno entienda con claridad que debe hacer y si puede repetir alguna alternativa.

- **Pruebas de identificación.** Se emplean para que el alumno



identifique los conocimientos adquiridos. Son, a la vez que un medio de evaluación, un instrumento eficaz para reforzar el aprendizaje.

- **Exámenes escritos:** Por examen escrito se entiende el ejercicio de comprobación del rendimiento de un alumno basado en el desarrollo de un número reducido de cuestiones. Otros autores lo denominan prueba semiobjetiva. Desde luego, para su eficacia, conviene tener en cuenta las normas de confección, aplicación y corrección de las pruebas objetivas. Cuando más se parezca a estas, tanto más aumentara su objetividad.
- **Examen escrito (con material):** Es una prueba extraordinariamente útil para valorar el aprendizaje: pone de manifiesto la capacidad de síntesis, la originalidad de interpretación u exposición y el dominio de las técnicas de trabajo puesto que el alumno dispone del material que desea, libros de texto y de consulta, apuntes, etc.
 - Una variante este tipo de pruebas es el trabajo monográfico, que el alumno, individualmente o en equipo, realiza durante un periodo del año escolar con la dirección del profesor y que exige la utilización de diversas técnicas y el desarrollo de actividades variadas, lecturas, consultas en bibliotecas, etc.
- **Examen escrito (ensayo):** Consiste en plantear al alumno el desarrollo de un tema o cuestión que admite variedad de enfoques y supone complejas operaciones mentales. Además de servir para comprobar el recuerdo de datos, ofrece oportunidad para comprobar la expresión del alumno, su capacidad de análisis y síntesis, la organización de sus ideas, la aplicación de la información recibida y la interpretación personal de la misma.

En este tipo de prueba el alumno tiene libertad para desarrollar el tema con espontaneidad, aunque siempre enunciando con claridad y con la extensión suficiente para organizar a su modo el material informativo.

Para que este tipo de prueba sea eficaz ha de tenderse a que el alumno realice estas operaciones.



- Repaso de la información sobre el tema.
- Análisis de la información
- Valoración de cada punto importante
- Selección de material informativo
- Ordenación de esa información
- Establecimiento de relaciones entre los distintos puntos
- Exposición personal
- Interpretación personal de las partes y del conjunto
- Deducción de consecuencias.

La gran dificultad de estas pruebas reside en su calificación. Al no admitir patrones objetivos de calificación, esta se confía exclusivamente a la competencia de examinador. De todas formas, es preciso que el profesor tenga presentes las orientaciones dadas a sus alumnos. Para ello es conveniente que se haya elaborado antes un esquema con los puntos fundamentales según esas orientaciones.

- **Examen oral:** Las pruebas orales son el medio más antiguo de evaluación. El uso exclusivo de las pruebas orales ha sido superado hace mucho tiempo.
- **Entrevista**

Es un procedimiento útil para cualquier problema, pero solo es eficaz su resultado cuando se ciñe a las características y problemas de cada entrevistado.

La entrevista sirve fundamentalmente para:

- Recoger información del alumno
- Completar y precisar la información anterior
- Dar o completar información al alumno



- Ayuda al alumno a conocerse mejor, a interpretar situaciones, acciones, actitudes, intereses y a tomar decisiones.

La base del éxito se halla en lograr un clima de relación amistosa, basada en la aceptación, confianza y espontaneidad del alumno. Ese clima se consigue más fácilmente en la entrevista ocasional que en la planificada. Aquella es la que puede realizar el profesor al final de una clase, en un pasillo, en el recreo.

Es útil para recoger información en los primeros contactos entre alumno y profesor evaluación inicial y para interpretar debidamente la conducta, actitudes e intereses del alumno, e incluso para conocer las causas verdaderas de ciertos problemas de rendimiento evaluación progresiva; y desde luego es un medio extraordinario para mejorar las relaciones entre profesor y alumno.

Técnicas sociométricas: Entre las técnicas sociométricas de investigación el test sociométrico es, sin género de duda, la de más frecuente aplicación para el conocimiento de la estructura informal de la clase, pues presenta, además de la ventaja de su precisión, las de la simplicidad y rapidez de su empleo.

El test sociométrico es un instrumento que permite determinar el grado en que los individuos son aceptados o rechazados en un grupo (en su situación sociométrica), descubrir las relaciones entre los individuos y revelar la estructura del grupo mismo.

El procedimiento del test sociométrico, o simplemente sociograma, comprende los siguientes pasos:

- Formulación de una pregunta a todos los miembros del grupo para que elijan a aquellos individuos que más desearían (y menos desearían) tener como compañeros en determinadas actividades específicas o situaciones particulares.
- Elaboración o tabulación de las respuestas
- Confección del diagrama (o sociograma)



- Análisis e interpretación del sociograma

Una vez realizados todos estos pasos, el test sociométrico aplicado en una clase proporcionarnos una serie de conocimientos en torno a los alumnos.

En primer lugar, podemos obtener, al contar el número de veces que un alumno es elegido, el grado de aceptación por los demás miembros de la clase. Es decir, su status sociométrico. Ciertos alumnos serán elegidos con frecuencia u otros más raramente.

En segundo lugar, los resultados nos permitirán conocer quiénes son los compañeros de cada alumno. Podremos ver si tienen estos muchos amigos diferentes o solo algunos íntimos. Si los compañeros a los que tiene como amigos son aquellos que realmente prefiere.

En tercer lugar, nos revela la estructura espontanea del grupo. Si está compuesta de subgrupo o por el contrario se presenta bien integrada, estructurada. Puede ser que el test nos muestre una separación entre chicos y chicas o entre alumnos de diferente clase social. Nos permitirá apreciar también que alumnos logran superar los obstáculos y se integran en el grupo; descubrir a los líderes y aislados, así como sus características y satélites que les acompañan.

En cuarto lugar, nos ayuda a averiguar, si aplicamos el test sociométrico en momentos diferentes, los distintos cambios que puedan haberse producido tanto en el status sociométrico individual como en las relaciones personales.

Pero además de proporcionarnos estas informaciones de base, los resultados del test sociométrico pueden ser utilizados de diversa manera:

- Se puede comparar con ellos la estructura sociométrica de grupos diferentes: por ejemplo, una clase con otra o un grupo de alumnos con otro de diferente situación, la clase que no tiene un año con la del año anterior. Los resultados pueden ayudar a comprender por qué los grupos son tal vez tan diferentes de un año al otro



- Se pueden observar las diferentes existentes entre una clase llevada de modo democrático y otra región autoritaria.

Los resultados pueden igualmente ser utilizados en múltiples investigaciones:

- Un profesor puede preguntarse si los alumnos que trabajan mejor en la clase son o no bien aceptados por sus compañeros; si los alumnos que el personal docente cree son los mejores adaptados son en realidad los más preferidos.
- También puede interesarse por el efecto producido con la llegada de nuevos alumnos a una clase o el abandono de otros mal adaptados.

Prácticamente el uso principal del test sociométrico es ayudar al profesor a organizar auténticos grupos entre sus alumnos; las elecciones sociométricas pueden ser un precioso útil a tal efecto.

Instrumentos de evaluación en Educación Física

Rúbricas: Las rúbricas son instrumentos de medición en los cuales se establecen criterios y estándares por niveles, mediante la disposición de escalas, que permiten determinar la calidad de la ejecución de los estudiantes en unas tareas específicas. (Vera Vélez, 2008).

Facilita la Calificación del desempeño del estudiante en las áreas del currículo (asignaturas o temas) que son complejas, imprecisas y subjetivas, esto se realiza a través de un conjunto de criterios graduados que permiten valorar el aprendizaje, los conocimientos y/o competencias logradas por el estudiante.

Por lo general se diseña de manera que el estudiante pueda ser evaluado en forma "objetiva y consistente". Al mismo tiempo permite al profesor especificar claramente qué espera del estudiante y cuáles son los criterios con los que se va a calificar un objetivo que se ha establecido previamente, un trabajo, una presentación o un reporte escrito y todo aquello que esté de acuerdo con el tipo de actividad que desarrolle con los alumnos.



En el nuevo paradigma de la educación las rúbricas o matrices de valoración se están utilizando para darle un valor más auténtico o real, a las calificaciones tradicionales expresadas en números o letras y que nos sirve para averiguar cómo está aprendiendo el estudiante. El propósito es mejorar la calidad de la enseñanza y de los aprendizajes, no el efectuar una auditoría de estos, nos permite evaluar el proceso y el producto.

Su importancia radica en que:

- En toda tarea que se les asigne a los alumnos deben de establecerse de forma clara y precisa los criterios que fundamentan los objetivos de enseñanza.
- Asegurar de forma precisa el nivel de aprendizaje que se desee de los alumnos.
- Los maestros pueden mejorar la calidad de su enseñanza al enfatizar y precisar los detalles particulares que consideren más pertinentes para garantizar trabajos de excelencia por sus alumnos.
- Permite a los maestros obtener una medida más precisa tanto del producto como del proceso de la ejecución de los estudiantes en diferentes tipos de tareas.
- Los estudiantes tienen una guía de forma explícita para realizar sus tareas de acuerdo a las expectativas de sus maestros.
- Facilita a que los estudiantes desarrollen mejor los conceptos y destrezas que requieren las tareas asignadas.

Lista de Cotejo

Es un instrumento que sirve para registrar la observación estructurada que permite al que la realiza detectar la presencia o ausencia de un comportamiento o aspecto definitivo previamente.

Las listas de cotejo, como la llaman algunos autores, representan un instrumento de observación útil para evaluar aquellos comportamientos del estudiante referidos a ejecuciones prácticas, donde se re-



colecta información sobre datos en forma sistemática.

La lista de cotejo contiene rasgos a observar, el profesor anota la presencia o ausencia de dichos rasgos en el momento de la observación. Para ello utiliza una escala que se caracteriza por ser dicotómica, es decir que acepta sólo dos alternativas como: si, no; lo logra, no lo logra; presente, ausente; siempre, nunca, entre otras.

Básicamente, este instrumento debe partir de un propósito específico y consiste en una lista de palabras con oraciones que pueden señalar tanto conductas negativas o positivas, referidas, por lo general, a secuencia de operaciones.

Por lo tanto, destacan lo que el alumno ha hecho o dejado de hacer.

Es conveniente para la construcción del instrumento, una vez conocido su propósito, realizar un análisis secuencial de tareas, según el orden natural en que suele aparecer el comportamiento. Debe contener aquellos conocimientos, procedimientos y actitudes que el alumno debe desarrollar durante el trabajo diario. Asimismo, los aspectos a evaluar deben ser redactados en forma enunciativa, en tercera persona y en tiempo presente.

Procedimientos para la construcción de una Lista de Cotejo

- Especificar los contenidos.
- Análisis secuencial de tareas.
- Redacción de los aspectos o rasgos a evaluar.
- Determinación de la escala.
- Especificación sobre el llenado del instrumento (instrucciones).
- Validación de contenido, a través de opiniones de expertos en el área a evaluar.
- Valoración, basada en los hechos observados.



- Determinar indicadores o señales que permiten evidenciar la presencia o ausencia de cada aspecto.
- Organizar los indicadores y sub-indicadores secuencialmente.

a. Cronometraje: se cronometra la duración de cada comportamiento. Se trata de determinar el tiempo durante el cual el profesor o alumno presenta o realiza la actividad. (Tiempo de actividad real del alumno, tiempo de información del profesor, tiempo de ejecución de determinado comportamiento, etc.).

b. Escalas de Clasificación o Puntuación. Superan la eficacia de las listas de control porque exigen que el profesor que observa no se fije solo en la realización u omisión de una tarea, sino que además ha de valorar esa operación emitiendo un juicio. Las escalas son un continuum que permiten situar al individuo en relación con el grado de desarrollo del comportamiento o de la característica buscada. Se utiliza como control del aprendizaje o como evaluación del rendimiento deportivo.

La aplicación de esta escala requiere algunas aclaraciones de orden metodológico:

- ¿Están definidos los extremos de la escala?
- La nota cero significa ausencia de rendimiento corresponde a la suma de conjunto de penalizaciones o acaso al umbral mínimo a partir de cual se declara nulo
- El intervalo de las notas conserva el mismo valor a lo largo de la escala
- Para encontrar las respuestas hay que distinguir entre escala ordinal, escala numérica, escala gráfica y escala descriptiva

a. Observación Planificada. Realizada en función de un objetivo definido, buscando los hechos significativos en el trabajo y el comportamiento del alumno (Vera, Giacomozzi, Ibañez, & Catalán, 2012).



Velocidad. Etimológicamente velocidad proviene del *lat. velocis-tas, velocidad, rapidez.*

Velocidad. *f.* Relación entre camino recorrido y el tiempo empleado en recorrerlo.

Sin.: Ligereza, rapidez.

Ant.: Lentitud.

Voleibol. Deporte que en sus comienzos se llamó *mintonette*. Es originario de los Estados Unidos y fue creado en 1895 por William G. Morgan. El mismo que cuenta con algunos antecedentes lejanos en el tiempo, como el *follis* griego, el *pallamano* italiano, el *faustbol* alemán, y el *fieldball* norteamericano.

Etimológicamente el término se ha españolizado, puesto que en su idioma inglés original es *volleiball*, término compuesto por *volley*, volar, y por *ball*, pelota (Minkévich, 2015).



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilera, A. R. (2022). *Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte escolar*: Editorial Pueblo y Educación.

Alcoser, S. D. I. (2006). La evaluación de los aprendizajes en Educación Física. ¿ La tercera arista del triángulo educativo? *Lecturas: Educación física y deportes*(102), 33.

Alvarado Arias, M. (2007). José Martí y Paulo Freire: aproximaciones para una lectura de la pedagogía crítica. *Revista electrónica de investigación educativa*, 9(1), 1-19.

Arufe-Giráldez, V. (2011). La educación en valores en el aula de educación. ¿ Mito o realidad? *EmásF: revista digital de educación física*(9), 32-42.

Blázquez, D. S., Enric. (2010). *Enseñar por competencias en Educación Física*. (Segunda ed.). España: Editorial INDE.

Bompa, T. O. (2016). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*: Editorial Hispano Europea.

Checa, M. A., & Garófano, V. V. (1999). *Desarrollo de la expresividad corporal: tratamiento globalizador de los contenidos de representación* (Vol. 114): INDE.

Clemente, J. A. J., Bernalte, E. I., Solana, A. A., & Abós, I. A. (2017). Educación física, motor de proyectos. *Tándem: Didáctica de la educación física*(56), 7-15.

de Miguel Díaz, M., Alfaro Rocher, I., Apodaca Urquijo, P., Arias Blanco, J., García Jiménez, E., & Lobato Fraile, C. (2006). *Metodologías de enseñanza y aprendizaje para el desarrollo de competencias: orientaciones para el profesorado universitario ante el Espacio Europeo de Educación Superior*: Alianza editorial Madrid.

Déciga, R. (2002). Juego es cosa de niños. *Foreign key*.

Díez, E. (s/f). Las unidades didácticas.

Educación, M. d. (2016). *Curriculo de EGB y BGU Educación Física* (Vol. 1).

Española, R. A. (Ed.) (2022) *Diccionario de la Lengua Española*. España.



- Flores, U., & Rolando, S. (2018). La educación física inclusiva y currículo.
- Frey, P. (1997). Preparación fuerza rápida en los niños deportistas. *Editorial Cultura Física y Deportes: Moscú*.
- Gil, I. (2019). Adaptaciones curriculares: ¿qué son y qué tipos hay? Retrieved from <https://fundacionadecco.org/blog/que-son-las-adaptaciones-curriculares/>
- González, C., & Cañedo, I. (2000). Desarrollo de las capacidades motrices en la lucha deportiva. *La Habana: Félix Varela*.
- Gross, K. (Producer). (1902). ciencia.lasalle. *ciencia.lasalle*. Retrieved from https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1151&context=lic_lenguas
- Grosser, S., & Starachka, E. (1991). Los principios, la fuerza y la planificación del entrenamiento deportivo. *M. Gossewr, et al., México: Ediciones Roca SA*.
- Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños*: Ed. Martínez-Roca.
- Harre, D. (1989). Teoría del entrenamiento deportivo—La Habana: Ed. Científico Técnica.
- Hernández, F. H. H. (2000). Los proyectos de trabajo: la necesidad de nuevas competencias para nuevas formas de racionalidad. *Educación, 2000, núm. 26, p. 39-51*.
- Herrera, T. (2011). Aproximación a la Motricidad Humana desde la Teoría del Caos. *EFDeportes, N° 153, 1*. Retrieved from <http://www.efdeportes.com/efd153/la-motricidad-humana-desde-la-teoria-del-caos.htm>
- Huizinga. (1998). revistas.ucr.ac. *revistas.ucr.ac*. Retrieved from <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/rlm/article/download/14982/14241%20Andre/0>
- Jorge, Z. P. (2009). Epistemología de la Educación Física. *Edición Ministerio de Educación/DIGEF, Guatemala*.
- Kuznetsov, V. (1983). Análisis de la preparación de velocidad-fuerza en los deportistas de alta calificación. *Editorial científico-técnica. Ciudad de La Habana*.
- Le Boterf, G. (1998). Évaluer les compétences. Quels jugements? Quels critères? Quelles instances. *Education permanente, 135(2), 143-*



151.

López, A. (2003). ¿Es la educación física, ciencia? *Revista en línea*. <http://www.efdeportes.com/efd62/ciencia.htm>. [Consulta: 2007, Marzo 10].

Matveev, L. P., & Cherniavski-Bogdan, E. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*: Raduga.

Melero, M., & Fernández Berrocal, P. (1995). El aprendizaje entre iguales: el estado de la cuestión en Estados Unidos. *La interacción social en contextos educativos*. Madrid: Siglo XXI.

Méndez-Giménez, A., & Fernández-Rio, J. (2016). El aprendizaje cooperativo: Modelo pedagógico para Educación Física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(29), 201-206.

MinEduc. (2012). Currículo de Educación Física para la Educación General básica y Bachillerato. In (pp. 184). Quito.

MinEduc. (2016). Introducción. In *Educación Física* (pp. 32): Quito, Ecuador.

MinEduc. (2021). Currículo priorizado con énfasis en competencias comunicacionales, matemáticas, digitales y socioemocionales. In M. d. Educación (Ed.), *Nivel Bachillerato* (pp. 109). Quito, Ecuador.

Minkévich, O. A. J. (2015). *Glosario de educación física*: Miño y Dávila.

Moreno Caza, F. M. (2020). Programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico para reducir los niveles de sedentarismo en los adolescentes (14-16) años del Colegio Simón Bolívar.

Moreno, D. C. (2014). Hacia una alimentación equilibrada en la escuela a partir del juego. Un nuevo recurso educativo: "Desaludyuna". *EmásF: revista digital de educación física*(26), 41-58.

Moreno, D. C. (2015). Taxonomías sobre motricidad humana. *Lecturas: Educación física y deportes*(204), 24.

Morente, H. G., F. y Sánchez, A. (2021). *Metodologías activas en la práctica de la Educación Física* (Vol. 1). Madrid. España: Ediciones Morata.

Moya-Mata, I., & Peirats Chacón, J. (2019). Aprendizaje basado en Proyectos en Educación Física en Primaria, un estudio de revisión.

Núñez, J. L., & León, J. (2015). Autonomy support in the classroom.



European Psychologist.

Oficial, R. (2008). Constitución de la República del Ecuador 2008. Año II. Quito, Lunes, 20.

Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de prax-eología motriz* (Vol. 36): Editorial Paidotribo.

Pérez, O. (2017). Contenidos de Educación Física. *Mundo entrenamiento*, 3. Retrieved from <https://mundoentrenamiento.com/contenidos-de-educacion-fisica/>

Piaget, J. (1951). *Play, dreams, and imitation in childhood*. New York: Norton.

Portela, H. (2001, Junio de 2001). La epistemología de la Educación Física. *EFDeportes*(37), 3. Retrieved from <https://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>

Posso, R. (2018). Guía de estrategias metodológicas para Educación Física. Quito, Ecuador: Ministerio de Educación. Recuperado de Ministerio de Educación website.

Pueyo, Á. P., Pedraz, M. V., & Alcalá, D. H. (2019). ¿ Por qué y para qué de las competencias clave en educación física? Análisis de dos posturas contrapuestas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(35), 7-12.

Pujolàs Maset, P. (2009). La calidad en los equipos de aprendizaje cooperativo: algunas consideraciones para el cálculo del grado de cooperatividad. *Revista de educación*.

Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria*: Inde.

Rousseau, J. (Producer). (1712). ciencia.lasalle. *ciencia.lasalle*. Retrieved from https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1151&context=lic_lenguas

Sahoom, A. (1971). *La resistencia*. París-Francia: Edit. Servena.

Spector, J. y. D. I. T., I. . (2001). Competencias para la enseñanza en línea. *Cámara de compensación ERIC sobre información y tecnología*. Retrieved from <http://ericit.org/digests/EDO-IR-2001-09.pdf>

Trigo, E. (2000). *Manifestaciones de la motricidad*. (INDE Ed.).

Trujillo, F. (2015). *Aprendizaje basado en proyectos. Infantil, Primaria y Secundaria*: Ministerio de Educación.



- Vander, A. (1996). *El deporte y tu salud*. Barcelona: Vander.
- Vera, R., Giacomozzi, D., Ibañez, D., & Catalán, Y. (2012). Estudio Comparativo: Instrumentos de Evaluación Utilizados por Docentes de Educación Física en Enseñanza media de la Ciudad de Osorno. In: *Efdeportes*.
- Villada, P. y V., M. (1998). Fundamentos de la Educación Física. In G. Anaya (Ed.), *Educación Física 3* (pp. 7-15). España Grupo Anaya, S. A.
- Villada, P. y V., M. . (2008). *Educación física 3*.
- Vygotsky, L. (1933). *El papel del juego en el desarrollo*. Barcelona: Crítica. .
- WEINECK, D. J. (1996). *SALUD, EJERCICIO Y DEPORTE*. Barcelona: PAIDOTRIBO, consejo de ciento.
- Zabalza, M. B. (2012). Territorio, cultura y contextualización curricular. *Interacções*, 8(22).
- Zintl, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia: fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento.





FORMATO DE REVISIÓN DE GUÍAS GENERAL DE ESTUDIOS POR PARES ACADÉMICOS
(MODALIDAD A DISTANCIA)

IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA GENERAL DE ESTUDIOS		
TÍTULO DE LA GUÍA GENERAL DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA: METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		
FECHA DE ENTREGA DE LA GUÍA GENERAL DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA: 31/8/2023	FECHA DE ENTREGA DE LA REVISIÓN REALIZADA: 17/10/2023	
2. DATOS DEL PAR ACADÉMICO (Los siguientes datos deben ser suministrados por el para académico y son de carácter obligatorio)		
NOMBRE Y APELLIDOS: Milton Arturo Antamba Jácome	DIRECCIÓN: Av. Buenos Aires OE1-16 y Av. 10 de agosto	TELÉFONOS: 0989285631
CORREO ELECTRÓNICO: mantamba@tecnologicopichincha.edu.ec	CIUDAD: Quito	PAÍS: Ecuador
CARGO: Docente tiempo completo	INSTITUCIÓN: Instituto Universitario Pichincha	ÁREAS DE INTERÉS: Deportes
ÚLTIMO TÍTULO ACADÉMICO OBTENIDO: Tercer Nivel: Licenciatura en Entrenamiento Deportivo	Nº. DE IDENTIFICACIÓN/PASAPORTE: 1707596811	

I. INSTRUCCIONES

1. Por favor responda **todas** las preguntas de este formulario.
2. Diligencie el formulario en computador.
3. **No modifique o altere las preguntas u opciones de este formulario.** La estructura de esta evaluación está planificada y responde a las políticas de publicación de las Guías General de Estudios de la MED.
4. Una vez finalice su diligenciamiento, debe devolverlo firmado vía e-mail a la persona que lo contactó.
5. Sea claro y preciso en sus respuestas.



6. Las respuestas del aparte de la fundamentación científica deben ser detalladas.
7. En caso de no poder cumplir con el plazo establecido, por favor informar oportunamente al equipo editorial de la MED.
8. En caso de detectar plagio, citación indebida o cualquier mala práctica, por favor comunicarlo al equipo editorial.

II. La guía de aprendizaje contiene:

ASPECTOS DE ESTILO A REVISAR	SI CUMPLE	NO CUMPLE
Márgenes	OK	
Numeración de páginas	OK	
Jerarquización de títulos	OK	
Tipo de letra	OK	
No existencia de encabezados o pies de páginas	OK	
Viñetas estandarizadas	OK	
Referencias de cuadros / Gráficos	OK	
Portada en acuerdo a Manual de estilo	OK	
Índice	OK	
Estructura de la guía		
4 unidades	OK	
Resultados de aprendizaje	OK	
Autoevaluación por cada unidad		OK
Recursos de la guía	OK	
Redacción	OK	
Ortografía	OK	
Referencia Bibliográfica Norma APA séptima edición	OK	
Informe anti-plagio	OK	



III. Fundamentación científica

ASPECTOS DE ESTILO A REVISAR	SI CUMPLE	NO CUMPLE
¿Los objetivos del texto están claramente enunciados y sustentados?	OK	
¿Utiliza una metodología adecuada para el desarrollo de los objetivos?	OK	
¿La presentación y argumentación de las ideas es coherente?	OK	
¿El manejo de conceptos, teorías y datos es preciso?	OK	
¿Existe relación entre el título, el problema, los objetivos, el marco teórico o metodológico y las conclusiones?	OK	
¿El tema es pertinente y brinda aportes a su área de conocimiento?	OK	

IV. Presentación de la información

ASPECTOS DE ESTILO A REVISAR	SI CUMPLE	NO CUMPLE
¿El autor utiliza un lenguaje claro y conciso?	OK	
¿Hay coherencia en la presentación y desarrollo de las ideas?	OK	
¿Las partes del trabajo se articulan entre sí y responden a los objetivos planteados?	OK	
¿Utiliza fuentes bibliográficas actualizadas (últimos tres años)?	OK	



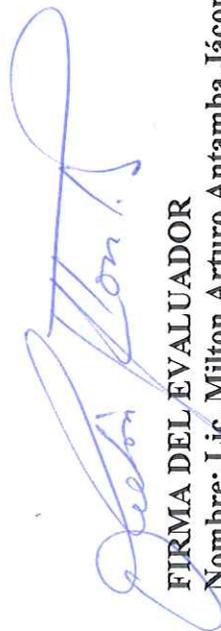
¿Es adecuado el manejo del idioma por parte el autor (ortografía, redacción, sintaxis, puntuación)?	OK
¿El texto se puede considerar original?	OK

V. Recomendaciones

- Publicar sin modificaciones:
- Publicar con modificaciones:
- No publicar:

V. Comentarios adicionales

El trabajo es coherente y reúne los requisitos para su publicación:



FIRMA DEL EVALUADOR

Nombre: Ljc. Milton Arturo Antamba Jácome

ID: 1707596811



Guía Metodología de la Educación Física y Entrenamiento Deportivo

15%
Textos sospechosos

15% Similitudes
<
1% similitudes entre comillas
< 1% entre las fuentes mencionadas

0% Idiomas no reconocidos

Nombre del documento: Guía Metodología de la Educación Física y Entrenamiento Deportivo.docx ID del documento: 22a037d6f92c0c8de78705e0e3521d0d7f638213 Tamaño del documento original: 1,62 MB	Depositante: PABLO FABIAN CARRERA TOAPANTA Fecha de depósito: 19/3/2024 Tipo de carga: interface fecha de fin de análisis: 19/3/2024	Número de palabras: 10.388 Número de caracteres: 71.997
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	educacion.gob.ec https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOLOGICA-EF.pdf 5 fuentes similares	10%		Palabras idénticas: 10% (1086 palabras)
2	es.slideshare.net Fundamentos del entrenamiento deportivo https://es.slideshare.net/coloradovastell/fundamentos-del-entrenamiento-deportivo#:~:text=CONCE... 3 fuentes similares	10%		Palabras idénticas: 10% (1005 palabras)
3	reunir.unir.net https://reunir.unir.net/bitstream/123456789/7439/1/POSSO_PACHECO, RICHAR JACOBO.pdf 2 fuentes similares	7%		Palabras idénticas: 7% (740 palabras)
4	www.studocu.com Guía de estrategias metodológicas de educación física - Fredd... https://www.studocu.com/ec/document/universidad-ute/comercio-electronico/guia-de-estrategias-... 2 fuentes similares	6%		Palabras idénticas: 6% (622 palabras)
5	educacion.gob.ec https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/BGU2.pdf 28 fuentes similares	5%		Palabras idénticas: 5% (566 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	www.redalyc.org El buen vivir y la inclusión: Una reflexión desde la legislación e... https://www.redalyc.org/journal/1941/194168388012/html/	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (39 palabras)
2	Documento de otro usuario #1aec1e El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (32 palabras)
3	scielo.sld.cu http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v15n2/1996-2452-rpp-15-02-371.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (25 palabras)
4	addi.ehu.es http://addi.ehu.es/bitstream/10810/41377/2/GRAL_AinhoaRodriguezMinguito.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (29 palabras)
5	Formato Plan de Clase UTPL (Oficial) Versión CCEE.pdf Formato Plan de ... #a2bf0c El documento proviene de mi grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (20 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

1	http://rivcurriculo.blogspot.com/2017/05/planificacion-curricular-anual-pca.html
2	http://www
3	https://mundoentrenamiento.com/contenidos-de-educacion-fisica/

TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO PICHINCHA



Buenos Aires OEI-16 y Av. 10 de Agosto



09123 456 789



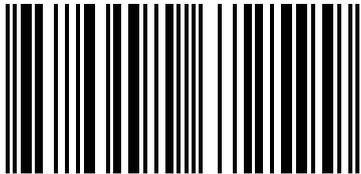
(02) 2 238 291



www.tecnologicopichincha.edu.ec



ISBN: 978-9942-672-59-9



9789942672599

