

PW-ACG-310  
102 28 7

**Strengthening Achievement in Basic Education  
(SABE) Project**

AED Project No 12-2069-00  
AID Contract No 519-0357-C-00-1169-00

**Fundamentos Curriculares de la  
Educación Física**

**Dra. Magdalena Herdoiza**

**COMPONENT I. CURRICULUM DEVELOPMENT**

# INDICE

<b>PRESENTACION</b>	<b>3</b>
<b>I NATURALEZA DE LA EDUCACION FISICA</b>	<b>4</b>
<b>II FUNDAMENTOS</b>	<b>7</b>
<b>III OBJETIVOS</b>	<b>8</b>
<b>IV ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>10</b>
<b>V OBJETIVOS POR NIVEL Y MODALIDAD</b>	<b>15</b>
<b>VI CARACTERISTICAS DE LOS ACTORES PRINCIPALES</b>	<b>16</b>
<b>VII PERFIL DEL DOCENTE</b>	<b>22</b>
<b>VIII PLANIFICACION ESCOLAR</b>	<b>25</b>
<b>IX PROCESOS METODOLOGICOS</b>	<b>28</b>
<b>X EVALUACION EDUCATIVA</b>	<b>40</b>
<b>XI ORGANIZACION DEL ESPACIO Y EL TIEMPO</b>	<b>42</b>
<b>XII RECURSOS DIDACTICOS</b>	<b>43</b>
<b>XIII INFRAESTRUCTURA</b>	<b>44</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>45</b>

## PRESENTACIÓN

La Educación Física es un campo de importancia para la formación integral de la persona. Su desarrollo y dinamismo requieren de la actualización permanente de todos los involucrados, especialmente de los educadores físicos quienes, para generar un aprendizaje exitoso, deben contar con un enfoque y emplear una variedad de técnicas y estrategias que respondan a los objetivos de formación y desarrollo del ser humano, impulsados por la Reforma Educativa y sintetizados en el Currículo Nacional.

Esta demanda de cambio ha generado la necesidad de actualizar y reorientar los fundamentos doctrinarios del currículo de la Educación Física, los mismos que se presenta en este documento.

Para la Educación Física existen dos grandes metas: el logro de un nivel personalizado de aptitud física para cada individuo y la generación de un amplio rango de habilidades y destrezas, unas, básicas y otras, especiales.

Las habilidades y destrezas básicas constituyen el corazón de la Educación Física y las habilidades y destrezas especiales, generadas a partir de las primeras, expresan sus niveles de desarrollo posibles.

Ambas metas deben ser enfocadas de manera sistemática y bien planificada, incluyendo un conjunto de estrategias y experiencias de aprendizaje que hagan de la Educación Física una realidad y práctica cotidiana y natural de salud física, mental y espiritual. En ningún modo se deberá relegar su aplicación al rango de actividades de *segundo orden*, por el contrario, deberá promoverse su incorporación total al proceso educativo-formativo integral de alumnos y alumnas, así como al desenvolvimiento general de la comunidad educativa institucional y amplia.

La finalidad de este documento es plasmar orientaciones básicas útiles para los docentes responsables del desarrollo de esta área y compartirlas con el conjunto de maestros y maestras, padres y madres de familia para comprometer un esfuerzo mancomunado que, por los medios posibles, haga llegar los beneficios de la Educación Física a la niñez, adolescencia y juventud salvadoreñas y abra un espacio válido para consolidar una convivencia fraternal, constructiva y democrática entre los miembros de la comunidad. Todo ello abonará, sin duda, a gestar colectivamente una mejor calidad de vida para los salvadoreños y salvadoreñas.

# I. NATURALEZA DE LA EDUCACION FISICA

El proceso de formacion de todo ser humano se basa en la socializacion y la educacion. Esta ultima contribuye a la formacion integral de la persona, mediante el despliegue de sus potencialidades en la perspectiva de que alcance la mejor aproximacion posible al *perfil objetivo* que corresponde a cada fase desarrollo y a cada nivel educativo por los que atraviesa progresivamente.

La formacion integral incluye las esferas cognitiva, socioafectiva y psicomotriz. Dichas esferas areas se desarrollan enterlazada y simultaneamente, con predominio relativo y variable de unas sobre otras segun las circunstancias o los procesos particulares.

El aporte de la Educacion Fisica en la formacion integral proviene de la esfera psicomotriz y se proyecta hacia las esferas cognitiva y socioafectiva. Esto permite afirmar que la Educacion Fisica *es el proceso metódico y sistemático de la formación física y motriz del ser humano, el complemento necesario para el equilibrado desarrollo de su personalidad y una palanca de apoyo para orientarle hacia una mejor calidad de vida*.

La formacion fisico-motriz engloba tres grandes componentes: corpóreo-postural, organico-funcional y perceptivo.

- Mediante la **formación corpóreo-postural** se mejora el desempeño del aparato locomotor, en cuanto a su sistema articular y su mantenimiento permanente.
- La **formación orgánico-funcional** procura la optimización del funcionamiento del organismo en sus sistemas: cardiovascular, respiratorio, muscular, endocrino, digestivo y otros.
- A través de la **formación perspectiva**, el ser humano busca el conocimiento de su propio cuerpo en relacion con el espacio, el tiempo y los objetos, incorporando aspectos tales como dirección, distancia, espacio, trayectoria, ritmo y otros.

La formacion fisica y motriz se realiza con la practica de experiencias de aprendizaje de caracter gimnastico, deportivo y recreativo, con énfasis predominante en los aspectos formativos antes que en los competitivos.

La Educacion Fisica es tambien generadora de situaciones propicias para la adquisicion y desarrollo de los valores humanos fundamentales como la autodisciplina, el orden y la sistematicidad, el cuidado de si mismo, la sana competencia y el trabajo en equipo, los que contribuyen al desarrollo de las personas y de los pueblos.

Por todo lo anterior, es necesario considerar a la Educación Física como un continuo, cuyo proceso parte en la Educación Inicial, avanza en los varios niveles y modalidades educativos y se proyecta hacia el conjunto social, independientemente de las edades de las personas

Así, la Educación Física toma en cuenta una práctica progresiva y dosificada en consonancia con las características de los grupos y de cada individuo

En términos de utilidad, la Educación Física prepara al ser humano para sus actividades cotidianas y laborales mediante los ejercicios físicos y la adquisición de destrezas deportivas, manteniendo su salud física y mental, proveyéndole de conocimientos sobre su cuerpo y formándole hábitos para aprovechar positivamente el tiempo libre

En conjunto, los fundamentos teóricos y metodológicos de la Educación Física deben responder a las exigencias de la sociedad actual, tomando en cuenta la realidad económica, social, política, cultural y geográfica del país, como también los contextos específicos de la institución educativa, de la comunidad donde esta se encuentra implantada y sobre todo, las características particulares de alumnos y alumnas

## II. FUNDAMENTOS DE LA EDUCACION FISICA

- 1** De acuerdo con los **fundamentos biológicos**, la Educación Física toma en cuenta el desarrollo morfo-funcional del educando, considerando el principio de sobrecarga, que establece la ejecución de ejercicios de acuerdo con edad, talla, peso, posibilidad y potencialidad del educando. Busca así la salud del individuo en sus campos vitales (escuela, hogar y comunidad), ayuda a las personas para que respondan eficientemente a las demandas de la vida diaria, reduciendo sus problemas psicomotores, constituye, además, un medio de prevención y tratamiento de enfermedades cardíacas, nerviosas, tensionales y otras, buscando mantener al individuo físicamente apto.
- 2** De acuerdo con los **fundamentos psicológicos**, la Educación Física considera el desarrollo del educando en sus diferentes etapas evolutivas, basándose en la psicomotricidad, tomando en cuenta las diferencias individuales y estimulando el desarrollo de los valores individuales y sociales que configuran la personalidad: dominio de sí mismo, solidaridad, ayuda mutua, autoestima, entre otros.
- 3** De acuerdo con los **fundamentos pedagógicos**, la Educación Física estructura las experiencias de aprendizaje en situaciones que demandan actividad física practicada por todos los niños y niñas, adolescentes y jóvenes, bajo la animación y orientación del docente. Además, enfatiza en la revisión y adaptación creativa de materiales, equipo y uso de espacios libres no tradicionales, ampliando el concepto del espacio y el tiempo escolares.
- 4** De acuerdo con los **fundamentos sociológicos**, la Educación Física promueve actitudes que mejoran las interrelaciones sociales y contribuyen a erradicar las que afectan al ser humano. Toma en cuenta los valores sociales que identifican a cada grupo y a la comunidad educativa en conjunto, para fortalecer aquellos que reconocen y evidencian la unidad de grupo y estimulan las propiedades sociales de la personalidad en sus interrelaciones colectivas.
- 5** De acuerdo con los **fundamentos filosóficos**, la Educación Física se propone contribuir a la formación del ser histórico, en sus dimensiones cultural, social, teleológica y axiológica. Coadyuva a la concientización del educando con relación a los valores vitales, costumbres y creencias físico-culturales, deportivas y recreativas del pasado y del presente, como experiencias importantes para la construcción de sus aprendizajes y prácticas. Así también, inculca la solidaridad entre los educandos, asegurando a todos, sin más límites que sus diferencias individuales, el acceso a su pleno desarrollo físico-cultural e incorpora al juego autóctono como la base y factor de la cultura local.

- 6 De acuerdo con los **fundamentos económicos**, la Educación Física enfatiza en la *economía del esfuerzo* y en la *eficiencia del movimiento* en función de un desempeño óptimo en las actividades de la vida diaria
- 7 De acuerdo con los **fundamentos cívico-políticos**, la Educación Física promueve la democratización del deporte. Por tanto, busca cumplir con una política de masificación, favoreciendo el acceso de todos los miembros de la sociedad a la su práctica, contrarrestando así la tendencia elitista que considera al deporte como privilegio de los más destacados, hábiles o diestros
- 8 De acuerdo con los **fundamentos legales**, la Educación Física busca establecer en el campo legal educativo de El Salvador, el planteamiento de una serie de principios básicos
  - El **derecho** que todos los niños y niñas tienen a recibir Educación Física en los niveles de Educación Parvularia y Básica
  - La importancia de la Educación Física relacionada con el concepto de **integralidad** del desarrollo humano y con la contribución del Deporte y la Recreación, como factores del desarrollo de las facultades físicas, morales, intelectuales y afectivas
  - La **unidad** que caracteriza a la formación del individuo y la **continuidad** y **coherencia** del hecho pedagógico, en el ámbito del sistema educativo y de la educación permanente. Lo que significa que el proceso comienza con la Educación Inicial, termina su responsabilidad institucionalizada con la Educación Superior, pero continúa no formalmente, a lo largo de toda la vida del ser humano

### III. OBJETIVOS

El punto de llegada del currículo de la Educación Física es *Formar en el educando la capacidad física-mental necesaria para el desempeño de las diferentes actividades de su vida diaria*

En el proceso de formación sistemática del ser humano, el desarrollo de la personalidad corresponde a varias disciplinas siendo responsabilidad principal de la Educación Física el desarrollo de las capacidades motrices, entendidas estas como el fortalecimiento de habilidades y destrezas, el incremento de la capacidad de rendimiento y el logro de la formación de hábitos posturales. Todo esto lleva a formar un ser humano hábil, diestro, resistente y bien estructurado, cuya integración le permita un desempeño eficiente de su rol como persona, ciudadano (a), trabajador (a), padre o madre de familia.

De dicho fin se desprenden los objetivos generales y aquellos particulares a cada nivel educativo. Estos últimos facilitarán la elaboración de los objetivos operacionales.

#### 1 OBJETIVOS GENERALES

- **Fortalecer las habilidades y destrezas psicomotrices**

Las habilidades y destrezas están conformadas por componentes psicomotores, afectivos y cognitivos. Constituyen, además, respuestas definidas que implican la integración de series de movimientos y secuencias de acciones, las cuales deben ejecutarse en una forma más o menos determinada.

Las habilidades y destrezas psicomotrices intervienen en la conformación de conductas afectivas y cognitivas, su desarrollo permite al ser humano desempeñarse eficientemente, manejando con habilidad los diferentes segmentos corporales, coordinando eficazmente al manipular objetos, instrumentos o aparatos y logrando así un desplazamiento corporal óptimo en diferentes ambientes.

- **Incrementar la capacidad de rendimiento**

El rendimiento es un indicador del nivel de ejecución de una tarea en cada persona. El rendimiento en la actividad física representa uno de los aspectos más relevantes en tanto permite la obtención de los resultados deseados en la ejecución completa y eficiente de la tarea física seleccionada. Es decir que dicha tarea se ejecuta con un mínimo gasto de energía y esfuerzo a nivel de las masas musculares y grupos óseos involucrados, llevando a cabo los movimientos con facilidad y reduciendo así los niveles de fatiga.

- **Mejorar la estructura morfológico-funcional**

La estructura morfológico-funcional se podría definir como el balance entre la distribución de los pániculos adiposos en los diferentes pliegues sub-cutáneos y el logro de las adecuadas circunferencias corporales y los diámetros óseos. Esta relación determina los diferentes *somatotipos*.

Dependiendo de la calidad de esta estructura se puede obtener un mayor rango de facilidades en la ejecución de diferentes movimientos. Dichas posibilidades se pueden observar al combinar diferentes palancas, diversos grados de extensión y flexión, así como al rebasar los distintos planos verticales, transversales y horizontales, mediante la utilización de varios segmentos del cuerpo humano.

- **Contribuir a la formación de valores**

Promover situaciones de aprendizaje de la Educación Física, de práctica deportiva y recreacional, capaces de generar el desarrollo de valores fundamentales para el ser humano, como persona y como miembro de una colectividad, entre ellos: autodisciplina, mutuo respeto, orden, autoestima, trabajo de equipo.

## IV. ESTRUCTURA CURRICULAR

La estructura del Currículo de Educación Física se enmarca en las concepciones y fundamentos expuestos, procurando siempre responder a las necesidades de los educandos y tomando al movimiento como medio para alcanzar el desarrollo vital del ser humano

Se retoma la estructura básica de un modelo <sup>1</sup> que presenta una progresión jerárquica dispuesta en la forma de continuo, que va desde el nivel inferior de los movimientos observables hasta el nivel superior, en el siguiente orden

- Movimientos reflejos
- Movimientos básicos
- Habilidades perceptivas
- Habilidades físicas
- Destrezas complejas
- Movimientos expresivos o interpretativos

La primera categoría - *movimientos reflejos* - actúa como base para toda conducta motriz, mientras que los movimientos básicos son en realidad la combinación de varios tipos de movimientos que utilizamos en la vida diaria

Las dos categorías siguientes - *habilidades perceptivas y físicas* - se desarrollan con la madurez y el aprendizaje

Para las siguientes categorías, el educando pasa por diversas experiencias de aprendizaje, las cuales agudizan sus habilidades, convirtiéndolas en *destrezas de movimientos*, las que a la vez pueden ser transformadas en *movimientos expresivos e interpretativos*

Lo anterior no significa que cada categoría excluya a las demás ya que, en la realidad, se produce una cierta superposición entre ellas, aunque con frecuencia la anterior es básica para la siguiente. De todos modos, su identificación y ordenamiento tiene tan sólo fines metodológicos y expositivos pues en la práctica las interrelaciones son sumamente dinámicas

---

<sup>1</sup> Ref Modelo taxonomico de Anita Harrow

A partir de esta progresion, la estructura del currículo es la siguiente

- Educacion Fisica de Base
- Educacion Fisica Generalizada
- Educación Física Especializada
- Educación Física de Maximo rendimiento
- Educación Física de Conservacion
- Educación Física Adaptada

### **1 Educación Física de Base**

Comprende esencialmente la incentivacion, el fomento y la vigilancia del desarrollo de los movimientos reflejos, movimientos basicos y habilidades perceptivas en todos los niños y niñas que transitan por las etapas evolutivas y edades correspondientes a la Educacion Inicial y Educacion Parvularia Incluye, ademas, el primer ciclo de Educación Básica, especialmente cuando el educando no ha cursado por la Preparatoria

Su proposito es fortalecer los diferentes planos musculares que intervienen en el desarrollo de los movimientos basicos, así como en una postura correcta, coadyuvando tambien al desarrollo de diferentes percepciones El tratamiento pedagogico de este nivel supone un proceso racionalmente sistematizado, relacionado con la madurez, el crecimiento y el aprendizaje

### **2 Educación Física Generalizada**

Incorpora el seguimiento y desarrollo de las habilidades perceptivas y de coordinacion en funcion del fortalecimiento de las habilidades físicas Su enfoque está orientado hacia los educandos del segundo y tercer ciclo de Educacion Basica ( 10-15 años ) En esta etapa y particularmente durante el segundo ciclo, el estudiante relaciona la conciencia sobre su cuerpo con la fuerza, direccion, velocidad y distancia de un objeto En este ciclo las destrezas son inherentes a cada actividad A partir de cuarto grado, se inicia un proceso de refinamiento de las destrezas generales para continuar con las destrezas especificas

Con este antecedente, se propone involucrar a los educandos en una amplia gama de actividades físicas, con énfasis en el aprendizaje motor y perceptivo Asimismo, se prevé la continuidad en el tercer ciclo, estimulando el desarrollo de las habilidades físicas

### **3 Educación Física Especializada**

Esta etapa concibe experiencias que facilitan el seguimiento y refuerzo de habilidades físicas en todas sus modalidades posibles. De esta forma se busca favorecer el desarrollo de la destreza adaptativa simple, incluida en la destreza adaptativa compleja. Aquí se trata de lograr el dominio de destrezas ya alcanzadas por los alumnos. Así, la conducta físico-motriz puede percibirse por su grado de dificultad y por la eficiencia que alcance el alumno al ejecutarla.

Esta prevista fundamentalmente para la Educación Media (16-18 años). Los beneficios que se busca lograr incluyen un gran dominio de los mecanismos corporales, abarcando el mejoramiento de la aptitud física, así como la identificación de las destrezas específicas aplicadas a determinadas actividades de la vida diaria o a situaciones deportivas. Contiene, además, como parte de la educación integral, el fortalecimiento de los conocimientos especializados y la fijación de hábitos motores saludables.

### **4 Educación Física de Máximo Rendimiento**

Se centra en el perfeccionamiento de las destrezas que permiten la eficiencia en la ejecución de los movimientos complejos. Facilita, además, la creatividad de movimientos expresivos e interpretativos. Vale mencionar que el grado de perfección representa un continuo en el desarrollo físico-motor de cada persona. Esta formación favorece especialmente a los alumnos (as) de Educación Superior (con una edad de 19 a 26 años).

Sus propósitos se orientan a posibilitar la conformación de un mayor número de destrezas complejas, enfocándolas hacia el máximo rendimiento motor. A la vez, esto estimula el fortalecimiento en las áreas cognitivas y socio-afectivas, permitiendo en consecuencia la ejecución de diferentes actividades motrices con una economía de energía, así como la optimización del movimiento creativo.

### **5 Educación Física de Conservación**

Provee alternativas diversas de movimientos, con el propósito de equilibrar las funciones vitales del organismo. Comprende a todos los egresados del sistema educativo nacional, así como a las personas que se caractericen por tener intereses, necesidades y/o problemas relacionados con la actividad física en función de la salud.

Debido a la naturaleza fisiológica y biológica de las personas ubicadas en esta categoría, las prestaciones se orientan fundamentalmente hacia la mantención de la salud física. Se busca contribuir a la provisión oportuna de actividades de libre esparcimiento que consecuentemente favorecen el desarrollo emocional y social de los involucrados.

## **6 Educación Física Adaptada**

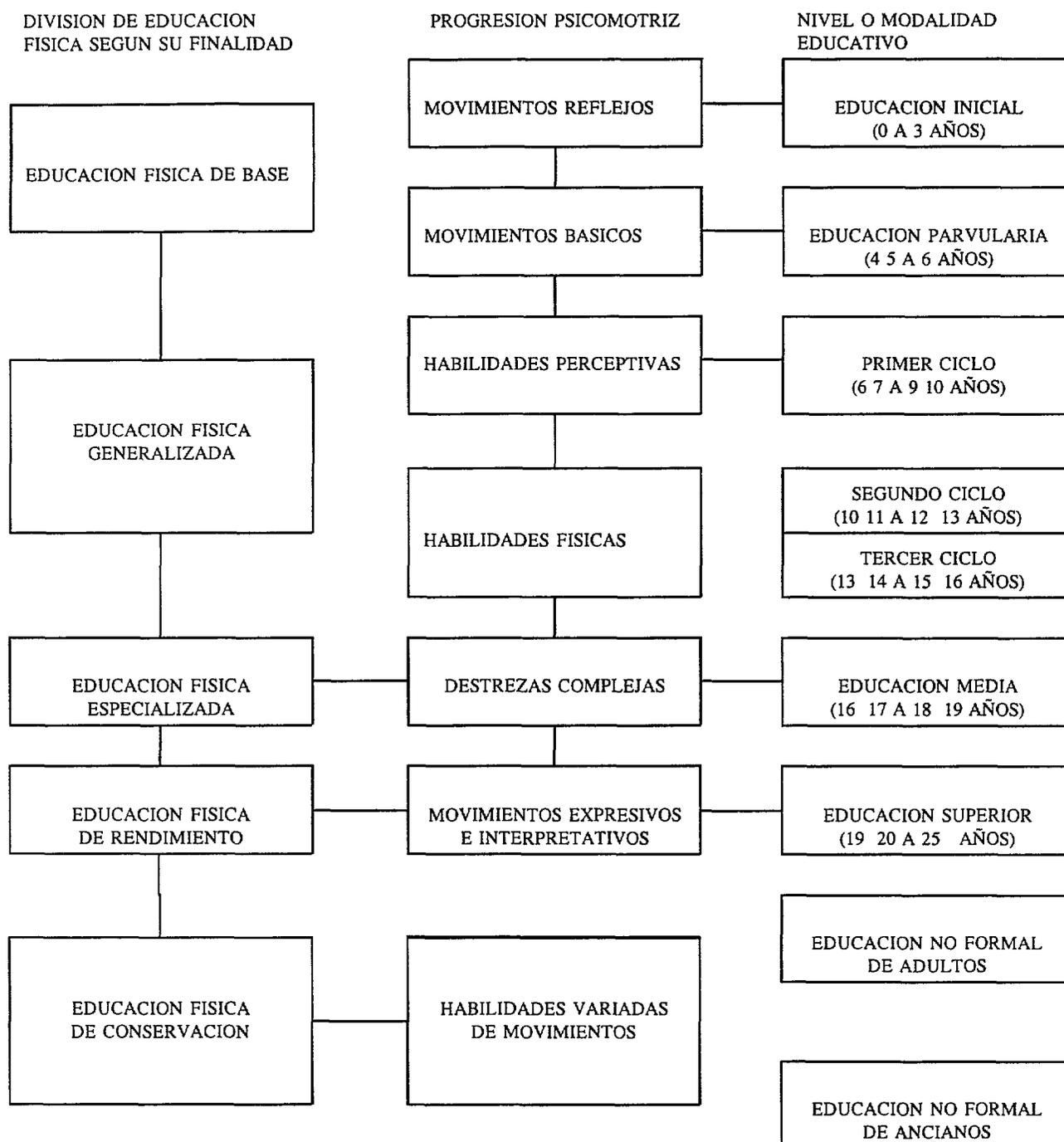
Su enfoque esta orientado a la recuperacion, normalizacion y mantenimiento de las funciones motrices en personas con necesidades educativas especiales

Involucra a la poblacion que esta en educacion formal y no formal, considerando las diferentes patologias y edades de las personas discapacitadas, asi como sus posibilidades funcionales, con el propósito de aplicar la progresion antes descrita

Cada una de estas categorias tiene conexiones directas o indirectas con la progresión fisico-motriz y convergen con la Educacion Formal y no Formal Ello demanda la utilizacion de contenidos globales que se distribuyen en forma graduada, de acuerdo con el nivel o la edad

Para una mejor comprension de la distribución de contenidos, se presenta a continuacion el cuadro de la Base General de la Estructura del currículo de la Educación Física

## BASE GENERAL DE LA ESTRUCTURA DEL CURRÍCULO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA



### ACLARACION

La Educación Física Adaptada, responde a esta estructura en tanto puede darse en cualquier división según su finalidad. Se relaciona así con el continuo psicomotriz, siendo este último el determinante de su ubicación. No responde a los niveles educativos del sistema por tener su clasificación y agrupación propia de acuerdo con cada patología y a su estado de mejoramiento.

## **V. OBJETIVOS GENERALES POR NIVEL O MODALIDAD**

El Sistema Educativo Nacional se estructura en diferentes niveles y modalidades. En un intento de adaptar los objetivos generales a tal estructura y considerando la estructura curricular general expuesta, el currículo de Educación Física presenta la siguiente propuesta de priorización para los diversos niveles y modalidades educativas:

- 1 Educación inicial (0-3 años)
  - Favorecer la adquisición e integración de los movimientos básicos
- 2 Educación Parvularia (4-6 años)
  - Propiciar el ajuste de los movimientos básicos
- 3 Educación Básica (6-16 años)
  - Estimular el desarrollo de habilidades y destrezas motrices
- 4 Educación Media (16-19 años)
  - Mejorar la aptitud física y la capacidad de rendimiento
- 5 Educación Superior (19-26 años)
  - Incrementar los niveles de rendimiento físico
- 6 Educación No Formal de Adultos
  - Mantener la aptitud física en el desarrollo de las actividades de la vida diaria
- 7 Educación No Formal de Personas de la Tercera Edad
  - Mantener la salud física con un buen equilibrio de las funciones vitales del organismo
- 8 Educación Especial
  - Favorecer la integración del educando con necesidades especiales en actividades físicas de acuerdo con su discapacidad

## VI. CARACTERISTICAS DE LOS ACTORES PRINCIPALES

El currículo de la Educación Física reconoce como actores principales a todos los beneficiarios de los procesos educativo-formativos, sin distinción de edad o de condición, incluyendo a la población con la amplia gama de necesidades especiales

A continuación se presentan algunas características e intereses básicos de los grupos etáreos comprendidos entre la Educación Parvularia y el sexto grado, como también sus implicaciones para el currículo. Se contemplan los dominios cognitivo, afectivo y psicomotor

- **Grupo 1 Parvularia y Primer Grado**

### Dominio Cognitivo

<u>Características e Intereses</u>	<u>Implicaciones para el Programa</u>
- Poco tiempo de atención	- Cambiar frecuentemente la actividad - Dar explicaciones cortas
Curiosidad interés en lo que el cuerpo puede hacer	- Explicar el por qué de varias actividades y la base del movimiento
- Expresión de puntos de vista e ideas individuales	- Dar tiempo para que los niños (as) hagan sus propias actividades - Considerar sus dificultades para ejecutar correctamente las instrucciones
- Comprensión inicial del trabajo en grupo	- Proveer de oportunidades para que regulen la cooperación grupal, discutiendo su importancia
- Expansión del sentido del humor	- Incluir algo de humor en el proceso de enseñanza
- Alta creatividad	- Permitir la experimentación de nuevas y diversas formas de ejercitarse compartiendo ideas que promuevan la creatividad

### Dominio Afectivo

- Interes no diferenciado por el sexo	- Proveer las mismas actividades para niños y niñas
- Sensibilidad e individualismo preponderancia del yo reticencia a perder	- Equilibrar el estímulo a su individualidad y valía personal con los valores positivos de una convivencia recíprocamente respetuosa (ej enseñarle a esperar su turno, a compartir con los demás, a ganar y perder)
Disfrute de actividades en grupos pequeños	- Dividir al grupo grande en grupos pequeños
- Sensibilidad a los sentimientos de los adultos Gusto por complacer al profesor	- Emplear estas características para estimularlo y animarlo
- Disfrute de las actividades rudas	- Incluir rodadas y acrobacias
- Búsqueda de atención personalizada	- Reconocer a los niños (as) por medio de formas verbales y no verbales Ver que todos tengan la oportunidad de ser el centro de atención
- Gusto por escalar y explorar las áreas de juego	- Proveer de materiales juegos y aparatos para fortalecer las masas musculares

### Dominio Psicomotor

Generacion de actividad y ruido permanente egocentrismo exhibicionismo, imperatividad e imaginacion Demanda de atencion	- Proveer juegos y acrobacias fuertes, con roles individuales Evitar juegos de equipos o relevos
Masas musculares desarrolladas pero no destrezas de juegos	- Plantear desafios con movimientos variados o habilidades especializadas
- Fatiga y recuperacion rapidos	- Usar actividades de corta duracion con descansos intermedios o actividades modulares
- Ritmo natural	- Combinar la musica y el ritmo con las destrezas incluyendo canciones
Necesidad de desarrollar coordinacion oculo- manual	- Dar oportunidad para manipulacion de objetos de diferentes formas y tamaños
Importancia de las areas perceptivo- motorices	- Proveer practicas de equilibrio, con movimientos unilaterales bilaterales y cruzados
- La pelvis levantada puede ser muy pronunciada	- Dar atencion a problemas posturales fortaleciendo la pared abdominal

● **Grupo 2 Segundo y Tercero Grado**

### Dominio Cognitivo

Actividad tiempo mayor de atencion gusto por jugar en grupos	- Incluir mas actividades grupales Iniciar la introduccion del concepto de equipo en relevos y otras actividades
- Curiosidad por ver que pueden hacer gusto por el reto	- Ofrecer retos que incluyan problemas de movimientos Aumentar la demanda en las rodadas, acrobacias y trabajo con aparatos
- Inicio del interes por actividades grupales Habilidad para planear con y para otros	- Proveer actividades grupales y danzas simples que demanden la cooperacion de un compañero del equipo
- Disfrute de toda clase de experimentacion	- Ofrecer nuevas actividades en forma de desafio Enfatizar en la seguridad y el buen juicio

### Dominio Afectivo

- Gusto por el contacto físico y los juegos beligerantes	- Introducir juegos y acrobacias
- Desarrollo de mayor interés en las habilidades Gusto por sobresalir	- Organizar la práctica de diversas habilidades como lanzar, cachar y otras
Desarrollo de mayor conciencia social	- Incluir la enseñanza de roles y el juego limpio, así como las costumbres sociales y la cortesía
- Interés por hacer las cosas bien y ser admirado por sus logros	- Comenzar a acentuar la calidad Proveer oportunidades de éxito
- Honestidad y sinceridad	- Aceptar su palabra Dar oportunidades de confiar en situaciones de juego
- Reticencia a perder	- Proveer oportunidades para aprender a aceptar las derrotas con agrado y a ganar con humildad
- Diferencias sexuales aun poco importantes	- Promover actividades comunes

### Dominio Psicomotor

- Capacidad para ejecutar movimientos rítmicos	- Facilitar ritmos creativos, canciones de movimientos y danzas folclóricas
- Mejora de coordinación motriz oculo-manual y perceptiva	- Dar oportunidades de que utilicen aparatos con las manos Practicar la lateralidad y la contralateralidad
- Mayor interés en los deportes	- Introducir actividades y habilidades relacionadas
- Madurez en los patrones de habilidades deportivas en algunos casos	- Enfatizar la práctica de habilidades por medio de juegos simples acrobacias y patrones rítmicos
- Tiempo de reacción bajo	- Evitar juegos de pelota de alta organización, que requieren rapidez y exactitud

● **Grupo 3 Cuarto, Quinto y Sexto Grado**

**Domnio Cognoscitivo**

- Gusto por conocer las reglas de los juegos	- Instruir sobre reglas, regulaciones y tradiciones
- Interes en estrategias de juegos y deportes	- Dar mas enfasis a la estrategia que a la ejecucion de habilidades sin reflexion
- Cuestionamiento a la relevancia o importancia de varias actividades	- Explicar regularmente las razones por las que se necesita ejecutar las actividades y aprender varias habilidades
- Deseo de informacion acerca de la importancia de la aptitud fisica y aspectos relacionados con la salud	- Incluir explicaciones breves sobre como las actividades variadas ayudan al crecimiento y desarrollo
Disfrute del trabajo en grupo y equipo Demanda por participar en deportes	- Introducir muchos juegos en equipo relevos y combates
- Alto interes en deportes	- Ofrecer una buena variedad de actividades deportivas
- Poco interes en el sexo opuesto Puede aparecer cierto antagonismo	- Ofrecer actividades coeducacionales, enfatizando las diferencias individuales sin importar el sexo
Aceptacion de la auto-responsabilidad o incremento de la independenciam	- Proveer regularmente oprtunidades de liderazgo Involucrar a los niños (as) en procedimientos de evaluacion
- Intenso deseo por de sobresalir en las habilidades y la capacidad fisica	- Enfatizar sobre la aptitud fisica Incluir mediciones de habilidades y aptitudes fisicas para proveer motivacion y chequear el progreso
- Comportamiento altamente deportivo	- Establecer y forzar las reglas del juego limpio
- Interes por grupos de la misma edad y por ser miembros de la pandilla	- Enfatizar la cooperacion grupal en el juego y entre los equipos Rotar los equipos

### Dominio Psicomotor

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crecimiento estable Las niñas crecen mas rapido que los niños</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuar con los programas vigorosos para asegurar el desarrollo fisico Enfatizar en las posturas y movimientos correctos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferencias en la capacidad fisica y el desarrollo de habilidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofrecer estandares flexibles para que todos tengan exito Ubicar a los equipos de acuerdo con sus capacidades y habilidades en forma equilibrada</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aparecimiento probable de problemas posturales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incluir actividades para correccion de la postura y enfatizar sobre el efecto del auto-concepto sobre el cuerpo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las niñas de los grados superiores pueden mostrar signos de madurez y poco deseo por participar en todas las actividades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Considerar cada caso particular Animar la participacion cuando sea posible</li> </ul>
<p>Los niños de grados superiores son mas rudos y fuertes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener a los dos sexos juntos para el desarrollo de habilidades, pero separarlos para las competencias fuertes</li> </ul>

## **VI. PERFIL DEL DOCENTE**

El desarrollo del Programa de Educación Física y Deportes en el Sistema Educativo Nacional puede estar a cargo de tres tipos de profesionales de acuerdo con el nivel, a saber

- Educación Parvularia            Maestro (a) de aula
- Educación Básica            Área rural maestro (a) de aula  
   Área urbana profesor de Educación Física
- Educación Media            Profesor de Educación Física  
   Entrenador Deportivo
- Educación Superior        Profesor de Educación Física  
   Entrenador Deportivo

### **1 Perfil del Profesor de Educación Física**

#### **1.1 Personal**

- Buenas relaciones interpersonales y reconocida calidad ética
- Dotes de liderazgo
- Interés por la actividad física, deportiva y recreativa
- Alto grado de deportivismo
- Capacidad para resolver conflictos

#### **1.2 Profesional**

- Título de profesor/licenciado/master/doctor en Educación Física y Deportes/Recreación
- Haber participado en cursos, seminarios, conferencias, congresos y otros eventos afines al área

#### **1.3 Responsabilidades**

- Desarrollar el currículo correspondiente a nivel institucional
- Mejorar el desempeño físico y deportivo de los educandos
- Organizar actividades físicas y eventos deportivos
- Promover el fomento de valores por medio de la Educación Física y el Deporte/Recreación

## **2 Perfil del docente de aula encargado del desarrollo del Programa de Educacion Física y Deportes/Recreación**

### **2 1 Personal**

- Buenas relaciones interpersonales y vocacion docente
- Dotes de liderazgo
- Conciencia de la importancia de la actividad fisica, deportiva y recreativa en la educación integral
- Capacidad para resolver conflictos

### **2 2 Profesional**

- Título de profesor/licenciado/master/doctor en educacion
- Haber participado en cursos de capacitacion sobre el desarrollo del Programa de Educacion Fisica y Deportes/Recreacion

### **2 3 Responsabilidades**

- Desarrollar el curriculo de la Educacion Fisica y Deportes/Recreacion a nivel institucional
- Mejorar el desempeño fisico y deportivo de los educandos
- Organizar actividades fisicas y eventos deportivos
- Promover el fomento de valores por medio de la Educacion Fisica, Deportes/Recreacion

## **3 Perfil del Entrenador Deportivo**

### **3 1 Personal**

- Buenas relaciones interpersonales
- Reconocida reputacion
- Dotes de liderazgo
- Interés en la actividad/deportiva/recreativa
- Alto grado de deportivismo
- Capacidad para resolver conflictos

### **3 2 Profesional**

- Título de Bachiller
- Haber participado en cursos de formación de entrenadores en una o varias especialidades deportivas
- Experiencia en el entrenamiento deportivo
- Dominio de habilidades y destrezas deportivas

### **3 3 Responsabilidades**

- Mejorar/mantener la aptitud física de los educandos
- Desarrollar el programa específico del nivel respectivo (Medio y Superior) en la institución
- Organizar eventos deportivos
- Elevar el nivel de rendimiento deportivo

## VIII. PLANIFICACION ESCOLAR

Para el desarrollo del currículo de Educación Física y Deportes es necesario cubrir tres niveles de planificación, a saber plan anual, plan de área y plan de clase

### 1 Plan Anual

Este documento permite visualizar todas las actividades a ejecutarse durante el año escolar, facilitando la coordinación con las diferentes acciones programadas por los varios actores de la comunidad educativa

A la vez orienta el quehacer del docente/entrenador para graduar su trabajo y obtener los resultados deseados

A continuación se sugiere las partes que debe tener todo plan anual

- **Diagnóstico**, que refleje la situación actual y la problemática del currículo de Educación Física y Deportes de la comunidad
- **Objetivos**, definidos en términos de los resultados esperados
- **Metas**, que permiten cuantificar las macro-acciones
- **Estrategias**, que especifican la mejor forma de lograr lo planeado
- **Recursos**, que estiman las diferentes necesidades en términos de personal, material, equipo, infraestructura y recursos económicos
- **Evaluación**, donde se menciona las actividades evaluativas a usar y los indicadores y escalas que determinarán el nivel de logro de este plan
- **Cronograma**, donde se presentan las actividades con relación a la demanda de tiempo

## 2 Plan de Area

A pesar de que los Programas de Educacion Fisica vienen estructurados por sub-areas, es necesario seleccionar las actividades que satisfagan las necesidades identificadas, de acuerdo con el siguiente esquema sugerido

- **Objetivos de área**, indicando los logros esperados en el corto plazo
- **Objetivos específicos**, como un desglose de lo expresado en los objetivos generales
- **Actividades**, respondiendo a cada objetivo específico, buscando las combinaciones posibles que favorezcan una actividad fisica atractiva, secuencial y graduada
- **Evaluación**, indicando los aspectos/conductas que se espera lograr
- **Recursos**, detallando los necesarios para prever su obtencion
- **Tiempo**, haciendo una estimación a nivel semanal

## 3 Plan de Clase

Este es el instrumento que permite concretizar las experiencias de aprendizaje, por tanto debe ser lo mas puntual para facilitar y orientar el trabajo que los educandos realizaran

Se sugiere utilizar una estructura sencilla que permita visualizar toda la informacion de un solo vistazo

- **Generalidades**, donde se identifica el grado/ curso al que va dirigido el plan y sus recursos
- **Actividad introductoria**, que incluye las instrucciones generales sobre todo lo que se espera lograr en la clase, poniendo en sintonía a los participantes. Además, prepara físicamente a los educandos para la siguiente etapa. Se caracteriza por ser muy incentivadora

- **Sección central**, en la que se presenta todas las actividades que permitirán lograr el objetivo de la clase
- **Actividad final**, que puede tener diferentes formas concluir con un juego, o actividad divertida, de relajamiento, capaz de generar sensaciones de agrado por las experiencias ganadas en la clase
- **Evaluación**, que contiene indicadores que ayudan a determinar si el objetivo de la clase se ha logrado satisfactoriamente

## IX. PROCESOS METODOLOGICOS

El movimiento es parte integral de todo aprendizaje. Para que los educandos disfruten del movimiento necesitan entender las bases del mismo, desarrollar un sentimiento positivo por la actividad y lograr niveles adecuados de competencia en sus patrones de movimiento.

La Educación Básica debe dar una alta prioridad al desarrollo de un amplio rango de habilidades y destrezas de movimiento para los niños y niñas. Las destrezas psicomotrices que se logre desarrollar razonablemente, les ayudará a disfrutar de la participación en varios tipos de actividades. Algunos educadores consideran que la variable crítica para el desarrollo de patrones de ejercicios para toda la vida depende del desarrollo satisfactorio de un nivel de competencia en las actividades físicas para los niños y jóvenes antes de que abandonen la escuela.

Es importante que los educadores entiendan la naturaleza del aprendizaje del movimiento y sean capaces de aplicar sus principios básicos en la ejecución de habilidades y destrezas.

Los principios del movimiento y el dominio del cuerpo han sido enfatizados en la Educación Parvularia y en los dos primeros ciclos de Educación Básica. Así, a medida que los educandos avanzan en su proceso formativo, se va dando más atención a la adquisición de la aptitud física y de las destrezas especializadas para los deportes y otras actividades.<sup>2</sup>

La educación física se relaciona con dos clases de movimiento. El primero basado en el manejo corporal efectivo y destrezas generales, el segundo, correspondiente al movimiento convergente en una destreza particular, fundamental o especializada, focalizado en los aspectos técnicos y en una metodología particular.

Al primer tipo de movimiento se le denomina divergente, ya que sus metas son extraer los potenciales del movimiento amplio dentro de las limitaciones de un tema particular. Al segundo se le llama movimiento convergente ya que gira alrededor de una destreza específica.

Todo niño (a), adolescente y joven necesita una oportunidad para explorar y experimentar sus capacidades físicas y puede aprender mucho sobre sus potencialidades en este intento. Sin embargo, debe ser proyectado más allá de esta etapa exploratoria con la ayuda del docente. El estudiante necesita del instructor para que le ayude a consolidar sus logros, agregar nuevas perspectivas y orientarle hacia mayores niveles de ejecución física.

---

<sup>2</sup>

*Según el enfoque de Rudolph Laban autor que establece que los principios del movimiento este debe tener un lugar significativo en el programa de teoría y práctica debiendo ser visto como parte funcional del programa total.*

El movimiento se vuelve aprendizaje cuando ayuda al alumno (a) en la realización de su potencial educativo. Para ello, se reconocen tres grandes áreas de progreso del aprendizaje motor:

- Adquisición de nuevos elementos de aprendizaje
- Mejoramiento y consolidación de elementos aprendidos y considerados deseables
- Reducción y eliminación de elementos aprendidos no deseables

El proceso de aprendizaje involucrado en el dominio de las destrezas motrices puede ser más productivo cuando se tome en cuenta que las aplicaciones varían de acuerdo con la etapa de aprendizaje, las actividades presentadas y la madurez de los niños. Para ello es necesario utilizar las orientaciones contenidas en los siguientes principios:

## **1 Principios del aprendizaje motor**

### **1.1 Capacidad**

Significa que la tarea de aprendizaje debe corresponder a la capacidad física y psíquica del niño (a) de forma que sea capaz de hacer lo que se espera que haga. Varios factores afectan la capacidad, entre ellos está el nivel de madurez, la experiencia previa, la herencia genética y el estado de aptitud física. Es fundamental que el docente no gaste su tiempo intentando que el niño o la niña ejecute una acción de movimientos o de una respuesta motriz antes de que este listo (a) para ello.

La capacidad puede ser incrementada por medio de la apropiada experiencia de movimiento, pero esto es un proceso. Si el niño carece de la capacidad para ejecutar una tarea, la actividad debe ser modificada. Por ejemplo, si el niño(a) no puede jugar *softbol*, será mejor iniciar el juego con una pelota grande (playera) o con una actividad sustituta de tal forma que el reto sea menor y se evite así la frustración.

### **1.2 Disponibilidad**

Esta asociada con la capacidad ya que la disponibilidad involucra tanto la capacidad física como la aptitud emocional para el aprendizaje de una actividad. Un óptimo estado de disponibilidad se define como *el nivel en el que el educando aprende más eficientemente y con la menor dificultad*. El docente debe aprender a reconocer y utilizar el *punto óptimo* de cada educando. Por ello, es necesario analizar frecuentemente el progreso de cada estudiante, adecuando el nivel y metodología de enseñanza para evitar actitudes negativas que redunden en frustración o deserción. Esto confirma la necesidad de una instrucción individualizada y personalizada de la enseñanza.

Considerando estos principios, es importante tener presente que, en general, los muchachos ejecutan mejor las destrezas motrices gruesas que demandan fuerza y movimientos corporales grandes, mientras que las niñas y jóvenes mujeres ejecutan mejor las destrezas motrices finas que requieren un alto grado de coordinación y precisión

El interés en la actividad juega un rol capital en la disponibilidad porque toda persona hace las cosas en las que está interesada y, en esa circunstancia, lo hace bien, volviéndose más disponible para aprender. Por ello, los docentes deben ofrecer experiencias basadas en los intereses reales de los educandos y tratar de ir más allá para establecer nuevos intereses y experiencias

### **1 3 Motivación**

La capacidad y la disponibilidad implican que el educando puede aprender y está listo para aprender. El estar motivado significa querer aprender. La capacidad y la disponibilidad tienen una base física y neural, mientras que los centros de motivación son impulsos psicológicos. El educando debe tener una necesidad, de lo contrario el aprendizaje será mínimo

La Educación Física por sí sola es motivante para los educandos porque la asocian con el recreo y el juego y éstos son para ellos divertidos. Este sentimiento no debe ser desaprovechado por parte del docente

Los educandos también pueden ser incentivados por medio de desafíos. El docente debe asegurarse de que la tarea sea un reto y no una amenaza, pues si el educando siente que tiene poca o ninguna oportunidad de triunfar en una tarea, esta se vuelve una amenaza y una fuente de frustración

Otro aspecto importante es el establecimiento de formas alternativas de estímulos para los programas de medición o evaluación. Por ejemplo, se puede dar dos tipos de estímulos: uno basado en el logro y otro en la participación

Por otro lado, el que los educandos sepan el por qué están haciendo las cosas es una gran fuente de incentivación. Por ello, es conveniente incluirlos en el planeamiento de las actividades, de esa forma respaldarán y participarán en ellas con entusiasmo

### **1 4 Metas**

El aprendizaje puede ser respaldado mediante el establecimiento de metas razonables, ya que los educandos se sienten estimulados cuando tienen un *blanco* que es retador y alcanzable. Por eso es conveniente asegurarse de que conozcan las metas de varias actividades. Estas metas pueden expresarse como objetivos operacionales o ser definidas de otras formas

## 1 5 Formas y técnicas

La técnica en la ejecución de una destreza es importante, por tal razón los educandos deben intentar seguir principios mecánicos saludables. Es un error esperar que todos ejecuten la destreza de igual manera olvidando el principio de las diferencias individuales.

Un educador debe enfatizar en la mejor o mejores formas de hacer las actividades y en lo que constituye la técnica correcta en una destreza específica. Sin embargo, puede suceder que haya educandos que ejecuten una destreza exitosamente aún cuando usen una forma no convencional, lo que constituye una excepción desarrollada con largos periodos de práctica y participación.

Si se conocen los principios mecánicos básicos y se practica la destreza durante cierto tiempo, puede esperarse que los educandos desarrollen su estilo único y propio, modificado por sus factores estructurales y fisiológicos.

## 1 6 Aprendizaje de una destreza nueva

Cuando se aprende una destreza nueva, el educando debe primero formarse un concepto mental del patrón de la destreza. El docente debe proveer verbalizaciones, demostraciones y otros medios efectivos. Cuando las destrezas son más críticas, los educandos aprenden por medio de ejemplos, siendo las demostraciones efectivas las que pueden guiar a los educandos hacia su ejecución correcta.

Al verbalizar las destrezas, el educador debe ser capaz de **desdoblarla** verbalmente en las partes que la componen para que los educandos puedan seguir el patrón de instrucciones.

Luego debe darsele la oportunidad para que ejecute la destreza y la compare con su imagen mental. Además, debe tener la oportunidad de explorar, ensayar y experimentar las diferentes formas de ejecutar las destrezas, en contraposición con el enfoque autocrático que limita las posibilidades a una sola (*Esta es la forma de hacerlo*).

Durante las sesiones, el educador debe orientar a los estudiantes para que alcancen buenos niveles de destreza, analizando y haciendo correcciones. Ellos siempre esperan una respuesta inteligente a su pregunta "*¿Que es lo que estoy haciendo mal?*" La orientación adecuada depende del poder de observación y del desarrollo de un agudo reconocimiento de la habilidad. Cuando las técnicas de orientación son buenas, el educando gana mucha confianza. El debe estar seguro de que cuando tenga dificultad, el docente le ayudará a descubrir una solución diferente y adecuada.

## **1 7 Práctica**

Algunas guías pueden asegurar los máximos resultados en las sesiones de práctica

### **a) Grupos**

Las destrezas deben ser practicadas en grupos tan pequeños como sea posible considerando la destreza de los estudiantes y el equipo disponible. Un máximo de oportunidad de práctica puede alcanzarse mediante la organización en parejas, con un objeto para cada dos educandos.

### **b) Retención**

Debe haber suficiente repetición para establecer una buena retención. Esto involucra el principio de extra aprendizaje. La forma correcta debe ser practicada hasta que quede fijada. Cuando la destreza es más compleja y la ejecución es de más alto nivel, se necesita más práctica para establecer y mantener el nivel. La repetición es efectiva sólo cuando se avanza más allá de lo que se logró previamente.

### **c) Duración de las sesiones de práctica**

Las prácticas relativamente cortas -en tiempo o en número de repeticiones- usualmente producen un aprendizaje más eficiente que el de las prácticas más largas. Esto comúnmente se debe a la fatiga y a la consiguiente ausencia de motivación por parte del educando.

El uso de varias estrategias, retos y actividades para desarrollar la misma destreza ayuda a mantener los niveles motivacionales del docente y del educando.

### **d) Distribución de las sesiones de práctica**

Los periodos de práctica (conjunto de sesiones) que se extienden en un período largo de tiempo, usualmente son más efectivos que muchas sesiones ubicadas en un corto tiempo.

Particularmente durante las fases iniciales del aprendizaje, la destreza debe ser practicada frecuentemente, pero no por largo rato. En las etapas posteriores, cuando el éxito aumenta los niveles motivacionales, se puede extender los periodos de práctica.

## **1 8 Progresión**

Una progresión lógica de las actividades de aprendizaje motor, basada en el grado de dificultad (de los movimientos simples a los complejos, de las destrezas gruesas a las específicas, de la actividad de grandes músculos a la actividad motriz fina) se debe desarrollar siempre que sea posible.

Se recomienda la técnica de *comenzar y expandir* para asegurar la progresión en el aprendizaje de la destreza. Se inicia en un bajo nivel para que todos puedan ejecutar la destreza con éxito, luego se expande a una ejecución más desafiante. La mejor situación será retar a los estudiantes con una tarea que esté exactamente un nivel arriba de su nivel de ejecución.

Si el nivel más bajo de la actividad no reúne este criterio de capacidad, la actividad no será una experiencia educativa adecuada para el grupo en ese momento.

El educando gana seguridad cuando ejecuta con éxito la tarea y está listo para ir por logros más elevados. El éxito varía en los educandos ya que ellos progresan a diferentes ritmos y alcanzan triunfos en forma diferente.

## **1.9 Retroalimentación y Refuerzo**

La retroalimentación se refiere a las impresiones, sentimientos o conceptos que el educando deriva de las experiencias de aprendizaje en las que ha participado. El refuerzo implica un fortalecimiento y una consolidación del aprendizaje como un resultado de la retroalimentación.

Cualquier cosa en que el educando haga y reciba refuerzo, probablemente se volverá parte de su propio patrón. Este último es reforzado cuando recibe algo agradable a cambio de su esfuerzo (la atención, el estímulo y aliento del educador) o cuando algo desagradable se elimina (presión de los compañeros, equivocación constante).

Con los educandos que no tienen seguridad en sí mismos, el estímulo y el ánimo son aún más importantes. Pero el estímulo debe ser honesto y debe darse reconocimiento cuando es merecido.

La práctica solitaria no es suficiente. El educando debe recibir retroalimentación que le diga como está mejorando su movimiento. En las etapas iniciales la cantidad de análisis debe ser mínima. El educando debe ser animado para asegurarle que está desarrollando adecuadamente. En la medida que crezca el nivel de habilidad, se debe ofrecer una retroalimentación más específica. El educador necesita estar particularmente alerta con los logros pequeños, para que los alumnos (as) entiendan que están progresando de acuerdo con las líneas establecidas.

La autoevaluación provee al educando la retroalimentación acerca de su mejoramiento personal, sin el estigma de las comparaciones entre los compañeros de clases.

## **1 10 Transferencia del aprendizaje del movimiento**

Sencillamente, es el efecto de la practica previa o la adquisición de las destrezas de movimientos y los conceptos que tienen sobre la habilidad de aprender nuevas destrezas

Una interesante constatacion sobre este tema respalda el concepto de la *Gestalt el entrenamiento variado anima la transferencia y el aprender como aprender es un elemento importante de transferencia* Este concepto señala la importancia de ofrecer un programa amplio y variado de actividades para el escuela básica

## **1 11 Aprendizaje total o parcial**

La seleccion de cualquiera de estos dos metodos en función de la complejidad de la destreza o actividad que se va a aprender, es tarea del profesor Idealmente la destreza debe ser practicada como un todo Sin embargo, si el educando falla con este enfoque, la destreza debe ser dividida en sub-destrezas y se debera practicar cada parte como tal Cuando las partes han sido dominadas, deberan ponerse juntas en la secuencia adecuada y ser practicadas como un todo

## **1 12 Tensión y Ansiedad**

Las condiciones emocionales variadas pueden tener un efecto en el aprendizaje del movimiento Cualquier cosa que amenace al educando que no sea un reto, interfiere con su proceso de aprendizaje El educador debe anticiparse a las situaciones que puedan hacer sentir amenazados a sus estudiantes

El educador debe concentrarse en estimular el progreso y la buena ejecucion, en vez de fomentar el criticismo y la identificación de debilidades

Cuando la competencia se introduce en las etapas iniciales del aprendizaje de una destreza, la tension y la ansiedad tienden a causar mas problemas que cuando la competencia se introduce en las etapas posteriores, por ello no es recomendable usarla en esa etapa inicial

## **2 Actores de Enseñanza**

Estos pueden variar de acuerdo con la disponibilidad existente de educadores físicos Cuando hay poco personal especializado se recomienda utilizar algunas de las alternativas que se describe mas adelante

## **1 1 El especialista**

El concurso del especialista produce los mejores resultados en términos del progreso hacia los objetivos de la Educación Física. Generalmente se asigna este personal a partir del 2º y 3º ciclos de la Educación Básica, dejando la responsabilidad de enseñanza al profesor de aula en la Educación Parvularia y 1er ciclo de Educación Básica. De todas maneras, dependiendo de los recursos disponibles y en función de las estrategias pedagógicas globales, es posible decidir dar prioridad a la enseñanza por especialistas en los primeros grados y revertir las responsabilidades.

En las escuelas donde haya un educador físico, éste se responsabiliza de las clases de Educación Física, los Programas Deportivos y los Intramuros. El especialista debe volverse una parte integral del personal de la escuela, apoyándose en todos los colegas educadores para un mejor desempeño.

## **1 2 El docente de aula con ayuda**

En este caso, el docente de aula es quien básicamente se encarga de la enseñanza de la Educación Física, pero cuenta con apoyo particular por parte de un (a) *educador físico auxiliar*. El (o ella) puede realizar clases demostrativas, trabajar primeramente con el docente para mejorar el proceso de enseñanza, como parte de una capacitación en servicio, proveerle los materiales y los formatos de los planes de clase. Todo ello facilitará y aligerará el trabajo del docente de aula.

Cada institución deberá tener un encargado del equipo y materiales de Educación Física, cuya responsabilidad comprenderá la coordinación, el cuidado y reparación de las provisiones y la organización del equipo en la bodega respectiva.

## **1 3 Los para-profesionales y otros auxiliares**

Un para-profesional es una persona con algún entrenamiento en el área pero sin una certificación, a quien se contrata como asistente del programa de Educación Física. El contrato puede ser a tiempo parcial o a tiempo completo.

Un para-profesional debe trabajar con y bajo la supervisión del docente de aula quien le provea de la asesoría pedagógica general y le guiará en las actividades en las que no este familiarizado.

## 1 4 Niños auxiliares

La estrategia de involucramiento de niños como auxiliares de Educación Física puede ser una alternativa práctica cuando no haya otras posibilidades de recursos disponibles. Esta tiene mejores resultados cuando los seleccionados son emocionalmente maduros y han llegado por lo menos al segundo o tercer ciclo de la Educación Básica. Su selección e integración deben caracterizarse por cuidado y mucho tacto, este último es indispensable en el proceso instruccional. Estos niños pueden ocuparse del manejo del equipo, ser demostradores y brindar ayuda emergente. Todo ello deberá ser planeado detallada y colectivamente a fin de obtener los resultados deseados.

## 3 Secuencia Instruccional

La naturaleza única de la educación del movimiento dicta las secuencias instruccionales especializadas para que se puedan alcanzar las mayores potencialidades. A continuación se sugiere cinco pasos para el desarrollo del movimiento, con las metas y progresiones de desarrollo que determinan la secuencia y profundidad de cada paso. Los primeros dos pasos están razonablemente fijados, los otros tres pueden variar, uno o más de ellos pueden ser omitidos, dependiendo del desarrollo de la lección. El proceso instruccional puede ser orientado por las siguientes estrategias: explorar, descubrir y expandir, analizar y seleccionar, repetir y extender.

### Paso 1 Establecer y definir el problema

Consiste en definir el ambiente, enfoque y limitaciones de lo que se propondrá hacer con los educandos. El enfoque puede tener límites amplios o estrechos, puede provocar una respuesta exploratoria u otros resultados. El *qué*, *dónde* y *cómo* necesitan una definición.

- **¿Qué es lo que el educando debe hacer?**

Se necesita incluir una palabra de acción. En la ejecución, el educando deberá moverse de cierta forma: ir *sobre* o *debajo* de algo, explorar formas de hacerlo, o experimentar con algún movimiento *no-locomotor*, puede ser dirigido a correr o usar una destreza fundamental de alguna forma. ¿Con quién trabajará el educando? ¿Solo, con un compañero o en grupo? ¿Hay algún nivel de elección? ¿Con qué equipo o aparato va a desempeñarse?

- **¿Hacia dónde debe moverse el educando?**

Este es el aspecto espacial ¿Que espacio usara? ¿personal o general? ¿Qué factores direccionales empleará? ¿ruta, nivel?

- **¿Cómo se moverá?**

¿Cuáles son los factores de fuerza? ¿liviano, pesado, rápido, sostenido? ¿Qué elementos de tiempo estan involucrados? ¿uniforme, irregular, aceleración, desaceleración? ¿Cuales son las relaciones? ¿sobre, debajo, a traves de, en frente de, atras de? ¿Qué partes del cuerpo estan involucradas para soporte, para locomocion?

Para iniciar los patrones de movimiento divergentes el reto puede presentarse así *Veamos que ustedes se muevan en el suelo, cambiando direcciones a su antojo, con un movimiento rapido de un pie y un movimiento lento del otro*

Como base para el movimiento convergente, el docente puede decir *Muéstrenme como se puede correr en el espacio amplio, cambiando direcciones y nivel al mismo tiempo, cuando yo haga sonarla pandereta"*

## **Paso 2 Aumentar variedad y profundidad al movimiento**

Consiste en extender y desafiar la creatividad y los procesos de pensamiento de los educandos, buscando afianzar sus movimientos, proveyendo profundidad a sus experiencias, incrementando la variedad de respuestas y alentando las elecciones individuales. Asegurar una variedad de respuestas significa que el docente debe ser capaz de insertar desafíos y sugerencias, basados en los factores necesarios para expandir los movimientos.

El educador puede alentar a los educandos para expandir sus posibilidades de movimiento, pidiéndoles que encuentren otras formas de realizar el movimiento, ya que el reto original pudo haber sido logrado con una respuesta sencilla. El docente puede también especificar el número de respuestas deseadas en vez de decir que le muestren de cuantas formas diferentes pueden responder.

## **Paso 3 Desarrollar calidad en el movimiento**

Consiste en darle atención a todos los pasos en cualquier momento de enseñanza. Sin embargo, la **atención especial** es el meollo de este paso, cuyo propósito es asegurar que el desarrollo de calidad sea alcanzado directamente, así como incidentalmente.

Muy a menudo, no se alienta a los estudiantes para que hagan las cosas tan bien como ellos puedan, desvirtuándose el concepto del logro en las experiencias de movimientos, de modo que estas derivan en una variedad de movimientos no necesariamente de calidad

Es importante entender que la variedad es necesaria con miras a establecer una base para seleccionar el patrón de movimiento preferido por el educando. Hay que guiarlo en la selección del patrón que ejecuta de manera eficiente, ya que en el movimiento divergente no hay una sola forma correcta. La reflexión a hacerse se vuelve un asunto de selección entre las cualidades generales como ligereza, suavidad, uso eficiente y flujo de las diferentes partes del cuerpo, así como cualidades rítmicas y coordinación.

La clave para desarrollar la calidad está en ayudar a los educandos a escoger libremente, practicar libremente, alcanzar y entender las posibilidades de sus movimientos, no es bueno dejar que se conformen con los estándares artificiales o mediocres.

#### **Paso 4 Construir secuencias y combinar patrones de movimiento**

El educando puede seleccionar ciertos movimientos que han sido practicados y puestos juntos en secuencia, buscando una buena transición de un patrón de movimientos a otro. Se le desafía a pensar en cómo puede juntar los movimientos.

Las demostraciones de los logros son excelentes para estimular el esfuerzo ya que a los niños (as), adolescentes y jóvenes les gusta mostrar lo que han combinado. Estas demostraciones ofrecen ideas al educando sobre un estándar fuerte con el que puede hacer comparaciones de sus patrones individuales de movimiento.

El recurso del *"numero magico"* es también excelente para desarrollar secuencia. *Hoy nuestro numero magico es 10. Combinen una secuencia en la que unan 3 diferentes tipos de movimientos para que sumen en total 10. Ecojan su combinación.*

#### **Paso 5 Actividad de culminación**

El trabajo en parejas y en pequeños grupos puede expandir las oportunidades de instrucción. El trabajo con otros es una meta social importante y ofrece una extensión de las oportunidades para usar las destrezas.

Los juegos y los relevos pueden servir como vehículos de participación en el desarrollo de las destrezas recientemente experimentadas. Los juegos creativos son otro excelente medio para proveer una extensión realista en la práctica de la destreza.

Los grupos deben mantenerse pequeños, oscilando entre tres y seis miembros, de otra forma se dedicara demasiado tiempo para conseguir que el grupo trabaje y poco tiempo al logro de las metas de movimiento

A mas de los enfoques de instrucción, es util considerar varios estilos de enseñanza Debera notarse que todos los estilos pueden ser empleados de alguna manera para enseñar temas y destrezas fundamentales

Los buenos docentes usan más de un estilo de enseñanza y en algunos casos varían sus estilos varias veces durante una sola clase, dependiendo de los resultados que deseen alcanzar Con ello le dan novedad y variedad a la enseñanza, manteniéndose el educando y el educador permanentemente motivados

Ningun estilo de enseñanza debe ser considerado superior a otro, cada uno de ellos tiene su lugar y valor en las manos de un maestro eficiente Sin embargo, un estilo puede ser mas apropiado que otro en una situacion dada

## X. EVALUACIÓN EDUCATIVA

La evaluación es el proceso para determinar hasta donde el currículo de Educación Física y Deportes ha alcanzado sus objetivos. Se puede obtener una información más simple si las técnicas evaluativas se basan en *mediciones*, pero no todos los objetivos facilitan una medición factible, de modo que es necesario combinar indicadores numéricos con indicadores y escalas cualitativas que permitan obtener una evaluación multilateral y más completa.

La evaluación final no debe ser empleada hasta que los objetivos operacionales no hayan sido desarrollados, refinados y practicados. Se usará los medios disponibles: aptitud física, postura, destreza de desempeño y pruebas de conocimiento. Sin embargo, estos últimos no reflejan todos los logros importantes alcanzados en la Educación Física. Por tanto, otros medios más confiables de evaluación deberán construirse.

Para que la evaluación sea completa deberán tomarse en cuenta las siguientes variables: estándares generales, observación del docente, pruebas aceptadas y opinión de padres, estudiantes y personal del centro educativo.

Como indicadores de los estándares generales deben considerarse la dirección (supervisión), el planeamiento, el tiempo, las facilidades, el equipo y la utilería. Otros indicadores son la instrucción, la salud y seguridad, las pruebas y los programas para población regular y con necesidades educativas especiales.

Como indicadores para la observación del docente, pueden incluirse los juicios razonables sobre el progreso de los educandos, específicamente en lo relacionado con la aptitud física, la competencia en el dominio corporal, las destrezas útiles, los aprendizajes sociales, los objetivos recreativos, el desarrollo de la autoimagen y la autoestima y los valores sociales y personales que se hayan desarrollado. Igualmente es necesario tomar en cuenta las opiniones de los educandos, los colegas y los padres de familia, utilizando técnicas grupales de evaluación u otras que se juzguen apropiadas.

La frecuencia en las síntesis de evaluación (sumativa), responderá al esquema de la administración educativa que establece tres períodos. Al final de cada unidad, el docente deberá proveer una nota que refleje el nivel de logro alcanzado con relación a los objetivos establecidos. Para hacerlo deberá valerse de pruebas de criterio o de estándares.

Las pruebas para el segundo y tercer ciclos de la Educación Básica se caracterizarán por evaluar la aptitud física y el rendimiento en algunas destrezas deportivas. Para los niveles Medio y Superior se aplicarán las pruebas deportivo-motoras, ajustando las tablas internacionales existentes a la realidad local.

El procesamiento de los resultados de las pruebas debe permitir un manejo de documentación mínima, principalmente útil para el educador físico que tiene a su cargo toda la población de una institución educativa

Los aspectos cualitativos de actitudes y conductas serán justipreciados por el docente en base a fichas de observación y deberán promediarse con los resultados obtenidos en el rendimiento físico, deportivo o motor

## XI. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y TIEMPO

Tal como puede notarse en los capítulos anteriores, el currículo de Educación Física y Deportes, demanda la asignación de una frecuencia de tiempo mayor a la que tradicionalmente ha tenido, para que pueda alcanzar los objetivos establecidos

Es de recordar que el desarrollo de las capacidades físicas, motrices y deportivas se logra mediante prácticas permanentes y repetitivas, por tal razón se recomienda establecer la siguiente distribución horaria por nivel

<b>NIVEL DE EDUCACION</b>	<b>FRECUENCIA SEMANAL</b>	<b>(hora clase)</b>
● Parvularia	Tres	( 3 )
● Básica		
1º ciclo	Cuatro	( 4 )
2º ciclo	Tres	( 3 )
3º ciclo	Dos	( 2 )
● Media	Dos	( 2 )
● Superior	Dos	( 2 )

Esta distribución permite darle mayor atención individualizada al aprendizaje de los educandos, facilitando la orientación, evaluación, retroalimentación y reforzamiento de las habilidades y destrezas motrices y deportivas, a fin de que la Educación Física tenga repercusiones permanentes en el bienestar de cada persona

Complementariamente, determinadas rutinas de 5 o 10 minutos, adecuadas a las edades, deberían incluirse diariamente en el horario de clase o flexiblemente, como recurso de distensión y como medio para lograr hábitos cotidianos saludables en cada individuo, valiéndose de la Educación Física como medio para mejorar la calidad de vida cotidiana. Esta medida completaría la eficacia y utilidad del programa regular, más allá del horario de clase especializada, superando su rigidez y tornando a la actividad física en vivencia natural de los educandos y de sus maestros (as)

## XII. RECURSOS DIDÁCTICOS

En este tema se identifican tres grandes categorías

- La primera referida al material que se utiliza en la Educación Parvularia y el primer ciclo de Educación Básica, cuyas características lo definen como de fácil elaboración por el docente, los padres de familia o la comunidad. El insumo básico para este tipo de material lo constituyen objetos desechables tales como calcetines viejos, medias rotas, botellas plásticas, corcholatas, hules, poliductos, pedazos de cordel y otros que se pueden adquirir fácilmente en la comunidad.
- La segunda categoría, está relacionada con el material deportivo que se utiliza a partir del segundo ciclo de Educación Básica hasta el Nivel Superior, con variaciones de tamaño de acuerdo con la clasificación infantil o juvenil. Este material debe adquirirse por medio de las distribuidoras de implementos deportivos, y no puede sustituirse con otro material porque impide la adquisición y dominio de la destreza correspondiente.
- Una última categoría se refiere al equipo que se usa para los niños (as), el mismo que es diferente del que se destina a los jóvenes y adultos. En el caso de los niños (as), éste debe ser adaptado a su nivel de madurez y desarrollo, de forma que ofrezca una atracción desafiante para que el educando se interese en la adquisición de la destreza.

El equipo dedicado a jóvenes y adultos debe responder a especificaciones y regulaciones establecidas a nivel internacional en cada uno de los deportes seleccionados. En muchos casos su obtención no es posible en la localidad y es necesario importarlos.

Todos estos recursos constituyen un medio fundamental para contribuir al aprendizaje y dominio de las diferentes habilidades y destrezas de movimiento. Su inexistencia limita sobremanera el logro de los objetivos de la Educación Física, afectando así la calidad en la formación de los recursos humanos con que el país cuenta, como también las posibilidades de que los salvadoreños posean una mejor calidad de vida.

### **XIII. INFRAESTRUCTURA**

Para desarrollar el currículo de la Educación Física deberá contarse con tres tipos de facilidades

- En el primer tipo se incluye las diferentes instalaciones necesarias para que los niños y niñas de Educación Parvularia y primer ciclo de Educación Básica desarrollen todas sus potencialidades. Estas instalaciones deberán ser atractivas, despertar la curiosidad por descubrir nuevas posibilidades de movimiento. Para su construcción puede usarse troncos, llantas usadas, cuartones de madera o piezas metálicas, tubos de diversos tamaños, entre otros.
- El segundo tipo de facilidades contempla las instalaciones deportivas específicas para cada deporte, con sus adaptaciones para grupos infantiles y juveniles /adultos. Esta infraestructura puede construirse en forma que pueda ser usada para múltiples deportes.
- El último tipo concierne a los espacios libres disponibles para efectuar diversas formas de ejercicios y despertar en el docente y los educandos el sentido de creatividad aplicado a la generación de movimientos, desplazamientos, trabajos grupales y otros.

Cada centro educativo deberá poseer por lo menos los dos primeros tipos de facilidades para responder satisfactoriamente a las necesidades de los educandos, de lo contrario, deberán buscarse los espacios adecuados en la propia comunidad, en donde se puedan hacer las adaptaciones necesarias con el propósito de aproximarse al máximo posible a las condiciones requeridas.

## BIBLIOGRAFIA

- GAVAZOS, Laura F , Cómo lograr escuelas sin drogas Secretaría de Educacion de los Estados Unidos/ 1989
- DAUER, Victor P et al , Dynamic Physical Education for Elementary School Children 6 th edition - Burgese Publishing Company
- DIGEFUYD, Direccion General de Educacion Física y Deportes, Programa de Educación Física para Educación Basica Dirección de Publicaciones /1981
- CAGO, Juget Antonio, Como elaborar cartas descriptivas Editorial Trillas /1987
- HARROW, Anita, Taxonomía del Dominio Psicomotor/1983
- HOFMANN, Verlag Karl, International Journal of Physical Education-Volumen XXVII, Issues Ist and 2nd quarter /1991
- JARGANCL, Sport Science Revie 3 edit borad/1990
- LANDY, Joanne M et al Ready - to - use P E Activities Parker Publishing comany New York, USA/1993
- MINED, Ministerio de Educación de El Salvador, Reforma Educativa en Marcha Documento III Lineamientos del Plan Decenal /1995-2005
- Fundamentos Curriculares de la Educación Nacional 1996
- NASSIF, Ricardo, pedagogia General Editorial Kapeluz/1960
- PETROVSKI, Psicologia Evolutiva y Pedgógica Editorial Cuba
- SPORT SCIENCE STUDIES, The Search for Sporting Excellence N° 3 Internacional Council y Sport Science and Physical Education Alemania /1990
- PILA TELENA, Augusto, Metodologia de la Educacion Física Deportiva Madrid/1978
- OSTOIC, Zvonimir, Guia curricular de principios y fundamentos de la recreacion Chile/1980