



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Carrera de:

Educación Básica

Itinerario Académico en: Educación General Básica

Contribución al desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas de la Educación Física en el décimo grado de la Unidad Educativa Particular Dominicana “San Luis Beltrán”

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado/a en Ciencias de la Educación Básica

Autores:

Jefferson Andrés Córdova Vaca y Carmen Fabiola Chunchi Quizhpi

CI: 1003983432 y 0105187736

Tutor:

PhD. Rolando Juan Portela Falgueras

CI: 0151131190

Azogues - Ecuador

Marzo, 2021



Resumen:

El presente trabajo de Integración Curricular tiene como objetivo contribuir a tener una vida saludable a través del desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas de la Educación Física. Este informe se ha basado en lo que se plantea en el currículo ecuatoriano y se han tomado conceptos e ideas de autores y organizaciones que profundizan sobre esta temática, además del análisis de vivencias en las clases con los estudiantes. Se utilizó una investigación cualitativa basada en cuestionarios aplicados a docentes y estudiantes, con el fin de realizar un diagnóstico y su análisis sobre la realidad que se vive en relación al tema de la Educación Física en el décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Particular “San Luis Beltrán”.

Con el planteamiento de una propuesta interesante en este proyecto, se podría visualizar por qué es importante desarrollar las destrezas y asignatura mencionadas dentro del grupo de estudiantes y su docente. Además, se pone énfasis en esta temática porque también se viene planteando desde las normas educativas vigentes.

Palabras claves: Educación Física, desarrollo de destrezas motoras, cognitivas y afectivas, sistema de actividades.



Abstract:

The objective of this Curricular Integration work is to contribute to a healthy life through the development of motor, cognitive and affective skills in Physical Education. This report has been based on what is proposed in the Ecuadorian curriculum and we have taken concepts and ideas from authors and organizations that go deeper into this topic, in addition to the analysis of experiences in the classes with the students. A qualitative research based on questionnaires applied to teachers and students was used, with the purpose of making a diagnosis and its analysis about the reality that is lived in relation to the subject of Physical Education in the tenth year of General Basic Education of the Private Educational Unit "San Luis Beltrán".

With the approach of an interesting proposal in this project, it could be visualized why it is important to develop the mentioned skills and subject within the group of students and their teacher. In addition, emphasis is placed on this topic because it is also being raised from the current educational standards.

Keywords: Physical Education, development of motor, cognitive and affective skills, system of activities.



Índice del Trabajo

1	CAPITULO I	9
1.1	Introducción.....	9
1.2	Línea de investigación.....	10
1.3	Identificación de la situación o problema a investigar.	11
1.4	Justificación	13
1.5	Objetivos	14
1.5.1	Objetivo general.....	14
1.5.2	Objetivos específicos.....	14
2	CAPITULO II.....	15
2.1	MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	15
2.1.1	La asignatura Educación Física y su incidencia en el desarrollo de destrezas motoras, cognitivas y afectivas de los estudiantes de la Educación General Básica	15
2.1.2	Antecedentes de la investigación.....	15
2.2	Marco teórico.	18
2.2.1	La Educación Física como enseñanza de los deportes. Breve recuento histórico y tendencias actuales	18
2.2.2	Importancia de la Educación Física como asignatura curricular en Ecuador y en la Educación General Básica.....	20
2.2.3	Características importantes al momento de enseñar y aplicar la Educación Física en el sistema educativo ecuatoriano	21
2.2.4	El desarrollo de las destrezas motoras	23
2.2.5	El desarrollo de las destrezas cognitivas	25
2.2.6	El desarrollo de las destrezas afectivas.....	27
3	CAPITULO III	30



3.1	Metodología	30
3.1.1	Paradigma de investigación y enfoque metodológico.	30
3.1.2	Desarrollo de destrezas motoras gruesas de acuerdo a la etapa de los estudiantes del décimo grado	34
3.1.3	Desarrollo de destrezas cognitivas de acuerdo a la etapa de los estudiantes del décimo grado ..	35
3.1.4	Desarrollo de destrezas afectivas de acuerdo a la etapa de los estudiantes del décimo grado	35
3.1.5	Métodos e instrumentos de investigación para la recolección de datos.	36
3.1.6	Observación	36
3.1.7	Guía de Observación.....	36
3.2	Instrumentos de recolección y análisis de la información.....	36
3.2.1	Diario de Campo	36
3.2.2	Entrevista.....	37
3.2.3	Rúbricas.....	37
3.3	Análisis de la Información	37
4	CAPÍTULO IV	41
4.1	Propuesta del resultado investigativo: sistema de actividades para contribuir al desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas de la Educación Física.....	41
4.1.1	Propuesta del sistema de actividades. Caracterización general.	44
5	CAPÍTULO V	88
5.1	Valoración de la propuesta del sistema de actividades para el desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas de la Educación Física en estudiantes de décimo grado de la Unidad Educativa Particular Dominicana “San Luis Beltrán”	88
5.2	Conclusiones del desarrollo de destrezas que comprende el sistema de actividades.....	91
5.3	Referencias Bibliográficas.....	92
5.4	Anexos.....	97
5.4.1	Anexo: N1. Modelo de guía de observación.....	97
5.4.2	Anexo: N.2. Diario de campo semana uno	100



5.4.3	Anexo: N. 3. Diario de campo semana dos.....	101
5.4.4	Anexo: N. 4. Diario de campo semana tres	103
5.4.5	Anexo: N.5. Diario de campo semana cuatro	105
5.4.6	Anexo: N.6. Diario de campo semana cinco.....	106
5.4.7	Anexo: N.7. Diario de campo semana seis.....	108
5.4.8	Anexo: N8. Diario de campo semana siete.....	110
5.4.9	Anexo: N9. Diario de campo semana ocho.....	112
5.4.10	Anexo: N10. Modelo de diagnóstico de estudiantes.....	114
5.4.11	Anexo: N11. Modelo de Valoración - Especialista 1.....	115
5.4.12	Anexo: N12. Modelo de Valoración – Especialista 2	117
5.4.13	Anexo: N13. Modelo de Valoración - Especialista 3.....	119
5.4.14	Anexo: N14. Modelo de Valoración – Especialista 4.....	122
5.4.15	Anexo: 15. Modelo de Valoración – Especialista 5.....	125
5.4.16	Anexo: N16. Modelo de Valoración – Especialista 6.....	128



Índice de Tablas

Índice de Figuras	7
Tabla 1	23
<i>Fases del desarrollo motor</i>	23
Tabla 2	25
<i>Etapas del desarrollo según la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget</i>	25
Tabla 3	26
<i>Cuadro de las destrezas cognitivas- Emocionales</i>	27
Tabla 4	29
<i>Cuadro resumen con especificaciones principales en base a los autores mencionados</i>	29
Tabla 5	31
<i>Sistematización del objeto de estudio para la determinación de las categorías de análisis</i>	31
Tabla 6	32
<i>Categoría 1: Relacionada con la problemática</i>	32

Índice de Figuras

Figura 1	38
<i>Porcentaje de la participación de los estudiantes en las tres primeras semanas de clases de Educación Física</i>	38
Figura 2	39
<i>Porcentaje de la participación de los alumnos en las siguientes tres semanas de clases de Educación Física.</i> 39	
Figura 3	39
<i>Porcentaje de la participación en los estudiantes en las últimas tres semanas de clases en Educación Física.</i> 40	



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
EDUCACIÓN

Figura 4 40

Porcentajes totales de las participaciones en clases de Educación Física durante las nueve semanas. 40

1 CAPITULO I

1.1 Introducción

El presente trabajo de investigación parte desde conceptos que plantean a la educación como una etapa vital de las personas en la relación con los demás, necesitando de conocimientos, leyes, destrezas y valores que fortalezcan la convivencia humana. Esta convivencia viene determinada por un desarrollo continuo, que inicia desde que la persona nace, cruzando por diferentes etapas y adquiriendo características necesarias para poder relacionarse con la sociedad y el mundo. Este medio social está constituido por actores determinantes, entre los cuales están la familia, la escuela y miembros de la comunidad, cada quien aportando al progreso en general.

La educación hoy por hoy debe confrontar algunos obstáculos, derivados de la contradicción existente entre la premisa de establecer la educación para todos y la necesidad de asegurar la máxima calidad del proceso educativo, considerando la variedad de la gente, condiciones y de las aspiraciones de los involucrados en el proceso de aprendizaje. En este escenario, la preocupación por establecer alternativas de mejoras en los sistemas educativos es una constante orientada a lograr una mayor calidad educativa, en general, y de procesos formativos, en particular. En Ecuador, la Constitución Nacional menciona en el artículo veinte y seis que “la educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado” (p. 23). Además, en la educación se debe buscar la calidad, y para que lo sea, se necesita establecer la sociedad que se anhela conseguir, ya que el sistema educativo debe contribuir a la consecución de ese propósito en la sociedad.

Por ende, como parte del establecimiento de alternativas orientadas a mejorar la calidad educativa en el contexto ecuatoriano, están las orientadas al mejoramiento del aprendizaje de las estudiantes, aspecto plasmado mediante las destrezas a lograr en el Currículo Nacional, el que, desde el punto de vista teórico, es enfocado desde diversas concepciones y algunas de ellas basadas en diferentes enfoques.

Es aquí, donde la creación de la Universidad Nacional de Educación (UNAE), se proyectó a partir del propósito de constituir el ente rector que transforme y aplique las diferentes propuestas dentro del sistema educativo del país. Las categorías de enseñanza y aprendizaje son especialmente tratadas en la Carrera de Educación Básica. Estas forman parte de diferentes núcleos problémicos y ejes de integración mediante los cuales se estructuran las asignaturas de los diferentes ciclos académicos.

En correspondencia, durante el proceso de formación como docentes, los autores han podido configurar una concepción de estas categorías, valorada desde diferentes perspectivas pedagógicas, didácticas

y curriculares de la Educación General Básica, según las miradas integradas de las diferentes asignaturas y constructos de esta carrera, así como de la integración de esos contenidos con los conocimientos y experiencias derivadas de las prácticas preprofesionales, desarrolladas en cada uno de sus ciclos académicos.

Estas prácticas han permitido a los autores desarrollar distintos componentes a partir de las necesidades que fueron emergiendo en las unidades educativas involucradas. En ellas, los practicantes en los diferentes niveles académicos, pudieron observar, acompañar, ayudar y experimentar los diferentes roles, actividades y necesidades, a partir de las cuales se desarrollaron propuestas innovadoras de intervención educativas en contextos reales de actuación profesional, como base para la realización de proyectos. Así se llegó al constatar la necesidad de profundizar y hacer un énfasis en diferentes temas de la asignatura de Educación Física, la cual busca el bienestar físico y mental en todos los estudiantes. Este criterio, durante esas experiencias prácticas y la sistematización de saberes a lo largo de todo el proceso de formación profesional, los autores lo fueron valorando como concepto estrechamente relacionado con el necesario desarrollo de los estudiantes desde un visión motora, cognitiva y afectiva.

1.2 Línea de investigación.

El tema del presente trabajo de integración curricular con fines de titulación está basado en la línea de investigación de la Universidad Nacional de Educación (UNAE): “Procesos de Aprendizaje y Desarrollo”. En ella se incluyen investigaciones orientadas a la solución de problemáticas transversales de los procesos educativos, relacionados a la ciencia y la tecnología que contribuyen de varias formas a la educación. Por consiguiente, esta línea de investigación permite relacionar temas con teorías, técnicas, métodos de la enseñanza, Lesson Study, búsqueda de la calidad en la educación, el papel que tienen las prácticas preprofesionales, etc.

La investigación que sirve de base al presente trabajo de integración curricular se derivó a partir de situaciones problemáticas de carácter educativo que afectan al área educativa y social en la cual se desarrolló, en particular. Problemas a los que las y los educadores sostenidamente buscan una solución a partir de la reflexión, así como de la implementación de propuestas basadas en nuevos enfoques, con el único propósito de mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje en la educación del país, lo que, en la actualidad, se ha de orientar también a lograr configurar un proceso educativo apoyado por las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), y con el compromiso de cada integrante de la educación.

1.3 Identificación de la situación o problema a investigar.

El Proyecto de Investigación que se presenta a continuación se construyó a partir de la participación como practicantes en el paralelo “A” del décimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Particular Dominicana “San Luis Beltrán”. La investigación que se elaboró fue realizada dentro del ámbito de las prácticas pre profesionales como parte de la Carrera de Educación Básica de la Universidad Nacional de Educación.

Haciendo una reseña de la institución, se conoce que la Unidad Educativa Particular Dominicana “San Luis Beltrán” comienza su funcionamiento en el año de 1965, con un pequeño grupo de estudiantes en el antiguo seminario “San Luis”. En el año 1966 empieza a funcionar el local actual con los alumnos de primero y segundo curso. Para el año 1969 se transforma en Academia Militar. En 1971 salen los primeros bachilleres, logrando con éxito su inclusión en el ámbito universitario y profesional. Continuando un legado hasta hoy en día. La Unidad Educativa es una institución particular religiosa. Cuenta con una modalidad presencial y con niveles en Educación Básica y Bachillerato. Cuenta con un total de 31 profesores, veinte mujeres y 11 hombres, con un personal administrativo de 5 personas. El total de estudiantes es 419; 157 mujeres y 262 varones.

El proyecto se enfoca en la asignatura de Educación Física debido a su importancia, así como los criterios expresados en la explicación inicial de este trabajo y su concreción en el contexto referido en el que se presentan situaciones en esa asignatura y en el grado mencionado. Además, porque desde el propio currículo precisa la necesidad del cumplimiento de esta y todas las asignaturas para así poder alcanzar los perfiles de salida previstos. En el Currículo Nacional 2016 se menciona la importancia de fortalecer el ejercicio físico en los ciudadanos, consiguiendo beneficios en aspectos como la salud y la colectividad en vías de conseguir el buen vivir.

En los documentos de la institución educativa se aprecian los objetivos que se desean conseguir, entre ellos están el fortalecimiento de los conocimientos intelectuales y deportivos que los estudiantes deben conseguir, los mismos que deben basarse en los estándares que propone el Ministerio de Educación, buscando establecer una oferta educativa que logre cubrir diferentes ámbitos, como la ciencia, la práctica y la calidad que merece el país.

Actualmente la Unidad Educativa Dominicana Particular “San Luis Beltrán”, tiene una visión enfocada a la calidad educativa, fortaleciendo la búsqueda del conocimiento, el fomento del deporte y la salud. Para ello se proyecta, en cada grado, el desarrollo de competencias en cada asignatura y brindarle la

importancia a cada destreza que cada una de ellas implica. Además, se busca potenciar el Bachillerato, garantizando el correcto acceso a las escuelas superiores nacionales e internacionales.

Así, durante el desarrollo de la práctica docente de los ciclos octavo y noveno de la carrera, se tuvo la oportunidad de acompañar y ayudar al tutor profesional en las diferentes tareas que incluyen la docencia de aula, y al mismo tiempo poder plantear propuestas didácticas innovadoras con el objetivo de determinar su eficacia y el nivel de contribución de diferentes propuestas al aprendizaje y formación integral de los estudiantes del curso de décimo grado.

Es justamente en esta asignatura en especial que se detectó una posible problemática de carácter curricular. A medida que transcurrió el proceso de práctica pre profesional se pudo constatar que los estudiantes del grado mencionado reciben clases de Educación Física de una manera monótona, “el momento de escuchar y hacer un video de un minuto y enviarlo”, por así decirlo, desde que inició la actual crisis sanitaria.

Al iniciar las clases de Educación Física los alumnos empiezan a molestarse entre ellos, otros simplemente apagan las cámaras sin hacer nada; ciertos estudiantes fomentan la indisciplina e incluso existe estudiantes que se dicen cosas por las videos llamadas y chicos que simplemente ni se les escucha por el micrófono durante las clases de esta asignatura.

Mientras esto sucede con los estudiantes, el docente encargado simplemente explica su clase, la mayoría de veces no hace ninguna acción para controlar esas situaciones, pasan aproximadamente entre veinticinco y treinta minutos para que el profesor controle un poco a los estudiantes. Esto pasa en todas las clases a las que se asistió.

Para tratar de moderar a veces esta situación, se observó que el docente decía que no hagan ruido, que se queden en silencio porque si ellos no lo hacen les bajará puntos, pero obviamente los alumnos no le hacen caso y mientras el profesor habla, se notaba claramente mediante las cámaras que ellos hacen otras cosas y nuevamente comenzaban las indisciplinas.

En otro momento, cuando el docente desarrolla su clase mediante diapositivas, les pide a los estudiantes que escuchen y pregunten de forma disciplinada, lo que no ocurre y, después de hacer la actividad, el docente les orienta una tarea para la casa. Esta es la manera en que, generalmente, finalizan las clases de Educación Física en este grado, mientras tanto la mayoría de los estudiantes simplemente esperan la culminación de la video clase.

Durante toda la práctica preprofesional, casi siempre se repite lo antes descrito. Son pocos de los estudiantes que realizan las actividades orientadas. Algunos de los estudiantes mencionaron que están cansados de solo escuchar, que eso ya lo habían hecho varias veces y que eso les aburría.

Partiendo de esta descripción se pudo determinar una problemática relativa a las dificultades que se presentan en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura Educación Física y su influjo negativo en el desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas que están establecidas curricularmente, como parte de la cultura física de los estudiantes. Esta problemática, que se expresa mediante las situaciones descritas, no se corresponden con lo plasmado en el Currículo Nacional (2016), en el que se plantea que la Educación Física es considerada como una asignatura obligatoria para los diferentes niveles escolares y como materia vital para el desarrollo integral de las personas, cumpliendo un papel importante en el desarrollo de destrezas y habilidades esenciales para la vida diaria.

Es así que la problemática presentada en el contexto escolar en el que se desarrolló la práctica preprofesional, se contradice con la importancia que se le atribuye a la asignatura desde el Ministerio de Educación, así como en otros estudios y documentos normativos, como la Ley del deporte. Esta contradicción entre lo establecido curricular y reglamentariamente, con lo que en realidad ocurre en el contexto educativo que sirve como unidad de análisis de esta investigación, revela un problema que se expresa mediante la pregunta de investigación siguiente:

¿Cómo contribuir al desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas de la Educación Física en los estudiantes de décimo grado de Educación Básica de la Unidad Educativa Particular Dominicana “San Luis Beltrán”?

1.4 Justificación

Tal y como apunta el título de este trabajo, esta investigación gira en torno al desarrollo de las destrezas cognitivas, afectivas y motoras en el área de Educación Física. Su inclusión en el Sistema Educativo ha sido bastante desvalorada por docentes profesionales de la materia, puesto que son los propios docentes encargados que los alumnos tengan el concepto de que Educación Física es únicamente hacer ejercicios, jugar fútbol, entre otras, y no como un complemento importante para el aprendizaje de las demás materias.

La Educación Física constituye una asignatura obligatoria, debido a que se considera como una especialidad necesaria en el proceso integral del ser humano, desde edades tempranas. A través de la Educación Física los estudiantes pueden fomentar su creatividad, expresar su personalidad y, sobre todo, puedan conocerse, respetarse y valorarse a sí mismos y al resto. El desarrollo de destrezas en la Educación

Física requiere de la implementación de actividades innovadoras, entre las que se deben incluir las basadas en la lúdica y la recreación de sistemas para aplicarlos, ya sea en clases o mediante metodologías pedagógicas.

Por lo general, en los diferentes establecimientos educativos en que los autores han desarrollado sus prácticas preprofesionales, se aprecia que predomina el desconocimiento del valor de la Educación Física y sus aportes educativos en la formación integral de los escolares para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. En correspondencia, el presente trabajo puede constituir una contribución a lograr que, en la Unidad Educativa referida y en particular en el 10mo grado, se reoriente el desarrollo de esta asignatura y se logre estructurar como proceso pedagógico transversal y continuo, que pueda establecer bases sólidas que le permitirán la integración de los conocimientos de otras disciplinas y que favorezcan su desarrollo en su vida futura. Ello justifica la realización del presente trabajo.

Para ello, el presente trabajo se orienta al logro de un objetivo general y cuatro objetivos específicos, como se precisa a continuación.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

- Proponer un sistema de actividades diseñadas especialmente para contribuir al desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas de la Educación Física en los estudiantes de décimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Particular Dominicana “San Luis Beltrán”

1.5.2 Objetivos específicos

- Sistematizar las bases teóricas relativas a los componentes fundamentales del proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura de Educación Física y su papel en el desarrollo de las distintas destrezas motoras, cognitivas y afectivas, con la información obtenida dentro del grado mencionado.
- Diagnosticar las necesidades y potencialidades de los estudiantes respecto a las destrezas derivadas del desarrollo de la asignatura de Educación Física.
- Diseñar un sistema de actividades coherentes con los requerimientos curriculares establecidos, especialmente concebido para contribuir al desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas en la Educación Física.
- Valorar el sistema de actividades por medio de profesionales referentes al tema y mediante instrumentos que indiquen su efectividad.

2 CAPITULO II

2.1 MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

2.1.1 La asignatura Educación Física y su incidencia en el desarrollo de destrezas motoras, cognitivas y afectivas de los estudiantes de la Educación General Básica

Se considera pertinente la elaboración de un marco teórico en el que se definan las categorías fundamentales del trabajo de integración curricular, en estrecha relación con las bases teóricas de que se derivan. En primer lugar, se analizan algunos antecedentes investigativos y seguidamente se establecen las bases teóricas-referenciales, incluyendo fundamentos legales, psicológicos y pedagógicos del desarrollo de destrezas en la asignatura Educación Física.

2.1.2 Antecedentes de la investigación.

La sistematización de los aportes fundamentales derivados de investigaciones previas a la que se valora en el presente trabajo, se realiza a partir de la motivación generada desde una primera interrogante: ¿Qué inspiró el presente trabajo investigativo?

Debido a la importancia que posee la temática, el Comité Internacional de Pedagogía del Deporte creó un proyecto de investigación titulado *Discusión sobre la Utilidad de la Educación Física* (2018). Con el objetivo de examinar acerca de cómo era la percepción de la calidad de la Educación Física y el Deporte. Este proyecto constituyó un estudio que abarcó a 436 profesores de Educación Física en servicio de cuarenta y cuatro naciones. La recolección de la información fue por medio de entrevistas, mesas redondas y contactos online. Lo que se destaca en esta investigación son los llamados de los maestros y la coincidencia en sus respuestas, a pesar de los diferentes contextos geográficos y educativos.

Este tema se ha venido tratando desde antes y por diversos investigadores y organizaciones; por ejemplo, a partir de los estudios realizados, la Organización de Estados Iberoamericanos (2010) reconoce que “Con el proceso adecuado se facilitara desarrollar estrategias que tengan que ver con la vida y así el niño podría desarrollar destrezas deportivas” (p. 18). Esto sin duda al niño le podría encantar, además podría crear una consciencia y cuidado con todo lo que tenga que ver en el deporte y la salud.

A partir del análisis de estos trabajos, es evidente que el problema y la necesidad de potenciar el papel de la Educación Física es un tema de interés educativo a nivel regional, en este caso del contexto latinoamericano, el cual aún no logra establecerse como modelo a seguir para el resto de las regiones. Así, la Educación Física enfrenta un punto crítico, puesto que, si las materias con “más relevancia” carecen de métodos de aprendizaje totalmente efectivos, en el resto de asignaturas ni siquiera se mencionan. Es

justamente por este tratamiento pedagógico diferenciado a las diferentes materias escolares que se han desarrollado diferentes estudios que, siguiendo los pasos de investigaciones anteriores, se orientan a contribuir a devolverles su valor e impulsarlas con nuevas técnicas, de modo que los estudiantes puedan explotar todas sus potencialidades escondidas.

Debido a esto, se pudo encontrar y analizar investigaciones que aportan a la educación, en especial a la Educación Física y el deporte, enfocado desde un punto de vista didáctico, hasta el perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura Educación Física. Ese es el caso del vecino país colombiano, con los aportes de Martínez Restrepo (2010) de la Universidad de los Andes, en su estudio titulado: “Compartiendo perspectivas globales acerca de la Educación Física de Calidad”, la cual tenía como meta principal conocer como docentes de Educación Física concebían la calidad de la educación física, basado en sus vivencias. Además, colaboró en la creación del término “Calidad de la Educación Física y Deporte” que surge de la VI Reunión de Ministros de Educación que se instaló por la UNESCO, en el año 2009 y donde se plantearon diferentes categorías que constituyen importantes características que intervienen en ese proceso.

La investigación de Patricia Castaño (2012), con el título “Desarrollo del pensamiento a través de la educación física”, se orientó a desarrollar el pensamiento mediante la educación física, a partir de la aplicación de actividades que ayuden a tener una mejor participación del alumnado, intentando conseguir aprendizajes significativos. Este trabajo fue propuesto al examinar diagnósticos educativos en la Institución Stella Vélez de Colombia, en el quinto grado durante el año escolar del 2012, en el que se presentaron muy bajos desempeños. Lo que se intenta por medio de actividades lúdicas propuestas por este autor, es fortalecer el pensamiento en los alumnos, de forma que puedan solucionar situaciones propias de su contexto y, por ende, lograr mejores resultados en las evaluaciones de la institución.

El trabajo de investigación de Peralta (2013) con el título “Enseñanza de la Educación Física, como apoyo a todas las destrezas escolares y en busca de la educación integral”, refiere la importancia de la Educación Física para el desarrollo de los estudiantes, a partir del preescolar, por lo que se requiere de análisis renovados que ofrezcan a los docentes elementos construidos e innovadores de nuevas alternativas para su enseñanza en la educación general. Además, esta investigación procura ofrecer asesoría profesional a los docentes, principalmente en el área de la motricidad y el aprendizaje de destrezas básicas, buscando un mejor desarrollo en el potencial de los estudiantes de Colombia.

También se encuentra el trabajo de David Fernández (2015), con el tema “Destrezas de la educación física para la enseñanza a través del juego”, en el que se trabajó por medio de la Investigación Acción

Educativa con un enfoque cualitativo, con la intención de renovar la Educación Física para la enseñanza en el alumnado de básica elemental, de la Institución José Acevedo. Con un proyecto de aula basado en el juego y la lúdica como métodos generales de enseñanza y basado en el modelo constructivista, la propuesta favoreció que los estudiantes, al finalizar la intervención, pudieran demostrar avances en el dominio de las destrezas básicas, lo que permitió que las pudieran interpretar y aplicar en el día a día y lograr un incremento considerable en la motivación y disposición para el aprendizaje.

Estos trabajos han motivado a otros académicos, que mediante sus estudios han logrado determinados avances, también en el contexto nacional. El trabajo de Verónica Anabel (2016), de la Universidad Técnica de Cotopaxi, con el tema “La Educación Física y su influencia en la calidad de vida de los niños de quinto a séptimo año de educación general básica de la escuela Eugenio Espejo-Diez de Agosto, de la parroquia Guaytacama, cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi, año lectivo 2015 -2016”, se diseña y propone una guía de actividades para ayudar al alumnado a conocer nuevas rutinas y así poder desarrollarse dentro del medio social, como base para propiciar mejoras en la calidad de vida y el rendimiento académico. Estos ejercicios se orientaron también a despertar el gusto por las rutinas deportivas, que después les ayudara a enfrentar la vida. La guía de ejercicios se realizó debido a que docentes de la escuela no contaban con la preparación requerida en la asignatura.

También se consideró la investigación de Rolando Sánchez (2016) con el tema “Elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para potenciar destrezas, dirigido a los estudiantes de los segundos de bachillerato del colegio Luis Fernando Ruíz, de la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, año lectivo 2015- 2016”. Este estudio permitió llegar a la idea final de que las actividades físicas ayudan a mejorar las condiciones en las funciones cognitivas, sensoriales y físicas, así como el desarrollo emocional de los educandos. Además, este trabajo invita a reflexionar sobre la Educación Física y todas las actividades en la que se adquiere conocimientos por medio del cambio y el mejoramiento en las destrezas; de este modo la investigación ratificó que la asignatura Educación Física influye directamente en el desarrollo integral de los educandos.

Otro trabajo interesante, que sirvió de base para la presente investigación, es el elaborado por Jorge Cofre (2018), llamado “Elaboración de un manual de ejercicios básicos y metodológicos para la enseñanza de Cultura Física en los séptimos y octavos años de Educación General Básica en la Unidad Educativa Comil-13 "Patria" en el año lectivo 2017-2018”. En este estudio se llegó a la finalidad que la actividad física es importante para la vida, por lo que, en correspondencia, se propuso una alternativa basada en el movimiento mediante actividades lúdicas, formando personas saludables, que tengan calidad de vida, pero, ante todo, que

pudieran acceder a la diversidad en la educación, desarrollando capacidades, para conseguir el trabajo en forma conjunta.

El análisis de los antecedentes realizados revela el interés que despierta, tanto regional como nacionalmente, el tema de la Educación Física y su papel en la formación y consolidación de destrezas, importantes para el desarrollo integral de los estudiantes. De igual forma, en general, los estudios analizados revelan, de una u otra forma, el papel de las actividades lúdicas, el desarrollo de alternativas innovadoras, así como de la importancia de que en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de esta asignatura se le preste atención al desarrollo de la motivación e intereses.

2.2 Marco teórico.

2.2.1 La Educación Física como enseñanza de los deportes. Breve recuento histórico y tendencias actuales

Se sabe que el deporte, así como la Educación Física, son disciplinas que se centran en el movimiento corporal, a partir de lo cual contribuyen al desarrollo integral de las diferentes capacidades cognitivas, afectivas y físicas de las personas, lo que favorece la mejora de la calidad de vida en los diferentes aspectos familiares, sociales y productivos. Este criterio, sin dudas, constituye un criterio importante, pero que resulta difícil precisar con exactitud el momento de la historia de la humanidad en la cual surgió, a partir del surgimiento de la idea de la práctica física como un componente importante en el desarrollo de las personas; a lo largo de la historia han existido distintas corrientes que refieren momentos importantes respecto a este tema, hasta llegar a la idea de Educación Física que se conoce hoy en día. No obstante, de lo que no queda duda es saber que, desde la prehistoria, el hombre practicaba el ejercicio con fines de supervivencia.

Hasta el año 2007, la Educación Física no tenía mucha importancia en el Ecuador. Esto se debía a varios motivos, ya sea porque las instituciones particulares contaban con sus propios programas, o porque la formación de docentes solo contaba con pocas carreras por parte de algunas universidades. Se añadieron a los resultados de esta falta de atención, el impedimento de una parte significativa de la población al acceso a instalaciones deportivas para un sano disfrute en beneficio de su salud.

Con la Asamblea Nacional Constituyente de Montecristi instalada el 28 de septiembre del 2008 se puede destacar que, a partir de entonces, se establecieron nuevas ideas en la esfera de la Educación Física y un mayor énfasis en el desarrollo del deporte y la recreación, en sintonía con los planes asociados a la concepción del buen vivir, con una influencia directa en el desarrollo de la salud del pueblo ecuatoriano. Se potenció la competitividad dentro de las instituciones escolares, impulsando proyectos relacionados al deporte

dentro de la educación física, así como campeonatos y competencias. Se introdujeron reglamentos que brindaban beneficios en infraestructura, formación y especialización de maestros, y demás, garantizando el bienestar del estudiante y la calidad de la enseñanza y aprendizaje de la Educación Física.

En correspondencia con estos avances y una mayor participación, la Educación Física Escolar y, en particular la asignatura de este nombre en sí, cuenta en la actualidad con mayores precisiones curriculares, sobre todo en la precisión de los objetivos, las competencias que como destrezas deben lograrse desde las primeras edades, lo que ha contribuido a contar con mejores condiciones para desarrollar las capacidades motrices deportivas que, en correspondencia con otras competencias afectivas, valorativas y cognitivas, favorecen el incremento de la capacidades físicas y espirituales de los escolares. Se cambió el concepto. Con ello se formaron nuevas tendencias que refieren la Educación Física como parte del sistema escolarizado, es decir, a partir de ese momento es que se distingue a la Educación Física, Deporte y Recreación a nivel formativo, siendo ideas y conceptos originados desde el Departamento de Educación Física y Recreación del Comité Internacional de Pedagogía del Deporte y la Organización de Estados Iberoamericanos (2010).

Desde los mejores sistemas deportivos y educativos europeos, asiáticos, hasta llegar al contexto regional latinoamericano, los nuevos lineamientos creados para la actividad física se orientan y resaltan la importancia que tiene el desarrollo de las diferentes destrezas deportivas en los alumnos de distintas edades. Un proceso en el que las actividades de enseñanza-aprendizaje de cada uno de los estudiantes deben orientarse también al desarrollo de ciertas capacidades y a la adquisición de aprendizajes significativos, dejando en claro el potencial y el mejoramiento de las funciones cognitivas y el desarrollo de capacidades del aprendizaje.

Hoy en día se puede encontrar nuevas tendencias, tales como: “el deporte femenino en competición, variables deportivas en el entorno natural, currículos autónomos de la educación física, hábitos de alimentación y la actividad física, métodos y modelos de evaluación” (Bourdieu, 2000, p. 96), entre muchos más, que básicamente manifiestan que la Educación Física constituye un verdadero campo del conocimiento, en tanto se diferencia de las actividades físicas comunes. Es así que, en la actualidad, constituye un campo de conocimientos con sus propios objetos, fines y métodos; así esta nueva tendencia exige que el ejercicio físico, no se limite solo a ello, sino a cumplir una influencia directa y fundamental en el desarrollo cognitivo y personal de los estudiantes. En correspondencia, gradualmente se han introducido diferentes documentos normativos que exigen y encausan la enseñanza y desarrollo de determinadas destrezas, en correspondencia con los objetivos, criterios, matrices y demás planteamientos que valoran la necesidad de estos aprendizajes imprescindibles.

2.2.2 Importancia de la Educación Física como asignatura curricular en Ecuador y en la Educación General Básica

Según Nasimba (2017) “existen instituciones educativas que desconocen sobre la importancia que tiene esta asignatura en la educación” (p. 23). Cuando se habla de clases de educación física lo que se piensa es en una hora libre para jugar fútbol o, en el mejor de los casos, realizar algún tipo de ejercicio físico. Ciertas investigaciones refieren que Ecuador carece de una buena Educación Física, pues existen aspectos que influyen en que la enseñanza de la asignatura no se desarrolle correctamente. Por ejemplo, estudiantes que no tienen el material necesario para el desarrollo adecuado de la educación física, por tal motivo los profesores deben acoplarse a esa realidad y buscar diferentes implementos que les ayuden a desarrollar la clase de la mejor manera.

Debe tenerse en cuenta que en el Currículo Nacional (2016) se establece que:

El currículo está organizado por áreas de conocimiento, tanto para el nivel de Educación General Básica como para el de Bachillerato General Unificado, puesto que los estudiantes solo así podrán avanzar hacia el perfil de salida, desarrollando destrezas relacionadas al conocimiento y al deporte, como en las siguientes áreas: Lengua y Literatura, Matemática, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Lengua Extranjera, Educación Física y Educación Cultural y Artística (p. 8).

Entonces, para lograr el perfil de salida que establece el Ministerio de Educación del Ecuador, se debe asegurar que el proceso formativo de los estudiantes ecuatorianos procure el aprendizaje constructivo de los contenidos curriculares de todas las materias, desde los grados más pequeños. Según Lara (2015), la Educación Física “no es menos que las otras materias, entra en el mismo esquema, busca los mismos objetivos que el resto de asignaturas. Tan importante es que un alumno aprenda matemáticas o gramática, como tener una adecuada formación de su cuerpo” (p. 24).

Otro aspecto importante en este tema es de la formación docente. De nada serviría tener todos los implementos necesarios para el desarrollo de esta asignatura, si el docente no tiene una actitud profesional o si no está capacitado para desarrollar pedagógicamente su enseñanza. Es por ello que se intenta unificar formas de labor en todos los establecimientos educativos, “por eso debemos capacitar a todos los docentes, ellos deben saber cómo planificar una clase, y deben ajustarse al cronograma que se establece desde el primer año de básica hasta el curso de bachillerato” (SENADER, 2014, p. 46).

Desde el punto de vista crítico que proyecta a la Educación Física, el currículo nacional ecuatoriano (2016) lo interpreta como “construcción social y cultural, que en todos los niveles del sistema educativo implica procesos de selección, organización y distribución del conocimiento, para favorecer su transmisión, creación y recreación, en coherencia con el proyecto político educativo del país” (p. 40), alentando a tomar decisiones que busquen el bienestar en relación a los educandos. La asignatura de Educación Física ofrece la posibilidad de ser abordada de distintas maneras en la Educación General Básica, permitiendo reforzar saberes de distintos ámbitos, asegurando la búsqueda de conceptos basados en la práctica. También permite desarrollar el trabajo colaborativo, intercambiando acuerdos y produciendo ambientes interesantes y atractivos en el educando.

2.2.3 Características importantes al momento de enseñar y aplicar la Educación Física en el sistema educativo ecuatoriano

La Educación Física es la base de la organización y de la práctica del deporte en las instituciones educativas. Desde el proceso de enseñanza y aprendizaje de esta asignatura es que se establecen las destrezas que propician el desarrollo de las actividades deportivas por parte de los estudiantes, así como las motivaciones necesarias para ello.

En correspondencia con los lineamientos curriculares del Ecuador, el referido proceso de enseñanza-aprendizaje debe regirse por las mismas precisiones pedagógicas y didácticas que las del resto de las asignaturas. En ese sentido, el proceso didáctico en las clases de Educación Física debe prevalecer un proceso activo de construcción de conocimientos y demás componentes del contenido de enseñanza y de las destrezas con criterio de desempeño que deben lograr los estudiantes. No obstante, numerosas insuficiencias aún presentes, se han estado promoviendo que las clases de esta asignatura se correspondan con las tendencias didácticas contemporáneas y que, en esencia, se despojen de todo el tradicionalismo que la ha caracterizado. Romper con lo tradicional no significa que se eliminen totalmente aquellas acciones didácticas que han dado resultado a lo largo de los años, sino establecer que esas acciones se correspondan con las nuevas tendencias didácticas y los criterios que, como exigencia social, han determinado el MINEDUC mediante diferentes documentos, fundamentalmente a partir del Currículo Nacional (2016).

En este sentido, se debe hacer énfasis en algunos elementos que, en correspondencia con las tendencias internacionales y regionales, se les debe prestar mayor atención desde un punto de vista organizativo y didáctico, sobre todo aquellos que puedan propiciar la motivación por el desarrollo de actividades deportivas como principal recurso para el desarrollo de las actividades de enseñanza de la Educación Física. Lo antes planteado encuentra referencias en estudios realizados en diferentes países, como

por ejemplo los realizados por López, A. (1999), en el que plantea algunas pautas a considerar en el desarrollo de las clases de esta asignatura.

Desde los criterios de este autor, el cambio didáctico que debe tener la asignatura debe valorarse integralmente, en el que cambie la intencionalidad de los contenidos, no solo hacia el aprendizaje de las habilidades técnicas motrices asociadas a los movimientos deportivos, sino también de los conocimientos asociados a ellas y otros culturalmente necesarios; se modifiquen los estilos de enseñanza, fundamentalmente para lograr que los estudiantes jueguen un papel protagónico en el proceso, como sujetos activos de su aprendizaje, y que la enseñanza, de acuerdo con los nuevos objetivos, propicie el desarrollo procedimientos técnicos e intelectuales, así como de valores asociados a la actividad deportiva, como la responsabilidad, la colaboración y la solidaridad, entre otros. También insiste en la necesidad de cambiar el papel de la evaluación, de modo que se logre una mayor influencia formativa y no solamente sumativa en función de otorgar una calificación a los estudiantes.

A partir de estos criterios, se conforman nuevos métodos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, que debe ser interiorizada por el profesor, el que, a partir de una adecuada preparación pedagógica, desarrolle el proceso mediante las actividades según estos criterios y de acuerdo a las posibilidades de los estudiantes. La primera tarea debe ser buscar soluciones a diferentes problemas que se le presenten al estudiante, siendo el maestro solo un guía en dicho proceso. En este sentido se destaca el papel del docente como facilitador de un proceso en el que se brinde la posibilidad a los estudiantes de resolver las problemáticas planteadas, adquiriendo constructivamente los conocimientos necesarios.

Estas consideraciones resultan fundamentales para lograr el aprendizaje y desarrollo necesario y que este se exprese en las destrezas determinadas curricularmente para cada subnivel y grado de la Educación General Básica.

Las destrezas, desde el currículo ecuatoriano (2016) se define como “los aprendizajes básicos que se aspira a promover en todos los estudiantes, en un área y un subnivel determinado de su escolaridad” (p. 12), esto quiere decir que los estudiantes que desarrollan las destrezas curricularmente establecidas, aseguran los aprendizajes básicos y necesarios, ya que resultan fundamentales para poder continuar avanzando en el proceso y construir los conocimientos y demás componentes de otras destrezas, en la medida que sigan ascendiendo a niveles escolares superiores.

Estas destrezas presuponen la utilización de alternativas didácticas orientadas al logro de aprendizajes significativos que, basados en una gran variedad de recursos y el reforzamiento de

conocimientos y habilidades previos, también procuren “la participación y la actuación competente en prácticas socioculturales importantes para el aprendiz, como un aspecto fundamental del aprendizaje” (Currículo Nacional, 2016). El desarrollo de las destrezas asegura aprendizajes posteriores y dan a los alumnos la oportunidad de ser mejores en la implementación de los conocimientos adquiridos en actividades del día a día.

El aprendizaje de los conocimientos y el resto de los componentes que conforman las destrezas, incluyendo lo deportivo, no solo se basan en el desarrollo funcional del organismo, sino que afecta directamente en dicho desarrollo. Es importante destacar que, desde la concepción del proceso de enseñanza de la asignatura Educación Física que se refirió, y de los requerimientos que se revelan en el currículo ecuatoriano, la asignatura se basa en el desarrollo de destrezas de diferentes naturalezas, en el que tanto las destrezas físicas motoras, como las cognitivas y las afectivas constituyen una unidad. Cada una de ellas constituyen elementos necesarios que se condicionan y fomentan mutuamente. Con esto, los docentes de Educación Física deben conocer cuáles son las destrezas de esta naturaleza, posibles de desarrollar según las edades de los estudiantes, de modo que ajusten debidamente el proceso educativo y ejercer un valor en su desarrollo físico, cognitivo y afectivo.

A continuación, se precisan criterios teóricos relevantes acerca de estas destrezas a desarrollar por la asignatura Educación Física.

2.2.4 El desarrollo de las destrezas motoras

Como menciona Contreras (2016) “el desarrollo motor es fundamental en el progreso integral del ser humano, ya que es una dimensión que está íntimamente relacionada con los aspectos cognitivos, perceptivos, físicos y emocionales de la persona” (p. 70), al analizar esta definición, se comprende que las destrezas motoras mantienen el control corporal y manual. Se dividen en: desarrollo motor grueso, que se encarga de la posición del cuerpo, involucrando el equilibrio, el control, factores fundamentales para realizar actividades cotidianas. El desarrollo motor fino, se refiere a especificaciones más particulares como la manipulación de objetos, hasta llegar a etapas más complejas.

El desarrollo de estas destrezas motoras se logra según diferentes fases que se corresponden con el desarrollo físico de la persona, como se puede apreciar en la Tabla 1.

Tabla 1

Fases del desarrollo motor



Fases	Edad aproximada	Etapas
Movimientos reflejos y espontáneos	Nacimiento	Prenatal
Fase Rudimentaria	Año	Infancia
Movimientos fundamentales	2 años	Niñez temprana
Habilidades deportivas	6 a 12 Años	Niñez próxima

Nota: Esta tabla explica las fases del desarrollo motor en las diferentes edades.

Gabbard (2012) explica que “el movimiento humano y el desarrollo motor dan inicio en las primeras etapas de nuestras vidas, conforme se va creciendo el comportamiento se controla mejor” (p. 85).

La primera fase da inicio con el nacimiento, en el primer año de vida los movimientos, espontáneos y el comportamiento rudimentario de movimientos son muy básicos. Esta etapa es un preámbulo de capacidades motrices más específicas, las cuales serán necesarias para la siguiente fase.

En la segunda fase, los movimientos comienzan a ser parte de un programa complejo motor, estos suelen clasificarse en: locomotor, no locomotor y manipulación. Esta fase permite el movimiento propio y por el espacio, lo que da lugar a los movimientos de las extremidades, de la base propia corporal y al equilibrio y, finalmente, con el desarrollo del cuerpo y el control manual a través del uso de uno o varios objetos para el dominio de la destreza motora gruesa y fina.

En una tercera fase, se mejora el desempeño corporal y cognitivo, específicamente en las diferentes habilidades deportivas que el estudiante quiera interpretar, aprender y desarrollar de la mejor manera. Es a partir de aquí, que los estudiantes del subnivel superior, entre once y quince años, logran mejorar sus capacidades motoras, como los utilizados en las diferentes actividades deportivas, en el desarrollo de deportes en equipo y para poder desarrollar fuerza y resistencia gracias al aumento de su masa muscular.

Según Bolaños (2014), se presentan las exigencias en las destrezas motoras y sus actividades, siendo construidas para el logro de contenidos específicos educativos. Aquí “el estudiante puede llegar a una

identificación total con esos contenidos de manera que él mismo representa el concepto o ser el material que nutre el juego, por lo que la identificación del alumno será fuerte con la actividad motora” (p. 14). Por lo tanto, la estructura ósea se fortalecerá, lo que permitirá a los estudiantes poder moverse de manera más coordinada.

El desarrollo de esta destreza logrará que el alumno sea cada vez más independiente, realizará actividades complejas sin la necesidad de ayuda de otros. Incluso desde Piaget, se sostenía que mediante la actividad corporal y motora el estudiante aprende, crea y enfrenta sus problemas, lo que lleva a Arnaiz (1994), a plantear que “la etapa escolar es un período de globalidad irrepetible y que debe ser aprovechada por planteamientos educativos de tipo psicomotor” (p. 62).

2.2.5 El desarrollo de las destrezas cognitivas

Como menciona Linares (2008), el desarrollo cognitivo es “el cambio que se produce en las capacidades del pensamiento en el transcurso de la vida, especialmente durante el período del desarrollo, y por el cual aumentan los conocimientos y habilidades para percibir, pensar, comprender y manejarse en la realidad” (p. 10). La teoría de Piaget, que lleva por nombre teoría del desarrollo cognitivo y la teoría sociocultural de Vygotsky, fueron los cimientos psicológicos de modelos constructivistas en el aprendizaje según estos modelos, los adultos orientan el proceso al ofrecerle apoyo al niño, que debe formarse en el mundo donde vive, buscando el conocimiento.

También Suarez (2015), hace mención acerca de las teorías de Piaget, quien identificó la búsqueda activa del conocimiento en los infantes y planteó que la cognición se desarrolla de los dos a los seis años de edad. También observó que en la niñez se utiliza el lenguaje para pensar simbólicamente, lo que le permite una comprensión intelectual mucho mayor que la tienen los lactantes sensorio-motores.

Tabla 2

Etapas del desarrollo según la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget

Lapso	Etapa	Especificaciones de la etapa
Desde que nace hasta los dos años	Sensorio-motor	Uso de los sentidos y las habilidades motoras para comprender su ambiente.



		No reflexiona
Dos a seis años	Pre -operacional	Uso de la simbología que incluye el lenguaje, para comprender su ambiente. Comprende el ambiente desde su punto de vista
Seis a once años	Operacional concreto	Aplica operaciones lógicas para comprender las vivencias de modo racional. El pensamiento se encuentra limitado
Desde los doce años	Operacional formal	Capacidad de razonar de forma analítica y no solo emocionalmente. Pensamiento lógico ante hechos.

Nota: En esta tabla se explican las etapas del desarrollo motor según Piaget.

La evolución de la cognición en el ser humano se desarrolla paralelamente a la capacidad de controlar los movimientos. Muñoz (2012) intuye entonces que “el desarrollo cognitivo comprende una interiorización progresiva de formas lógicas que se manifiestan, primeramente, a través de la acción motriz, y de forma posterior, por una total representación simbólica” (p. 22). El mismo autor refiere que desde la pedagogía, las destrezas cognitivas, se dividen en: el “conocimiento sobre sí mismo y se relaciona con los aspectos motores, el segundo, se refiere al conocimiento del ambiente” (Bolaños, 2009, p. 98). Además, plantean que la meta principal de estas destrezas es desarrollar el vocablo de los estudiantes.

Tabla 3

Cuadro de las destrezas cognitivas- Emocionales

Destrezas Cognitivas		Destrezas Socio – Emocionales		
Sí mismo	Ambiente	Actividades	Estrés	Comunicación
Identifica y usa movimientos del cuerpo	Identificar y usar: El espacio	Individuales En pareja y grupos pequeños	Aplicar la técnica de imágenes Aplicar la técnica de coincidencia	Las ideas Las emociones
Partes del cuerpo Lateralidad conceptual	Las relaciones espaciales	De juegos organizados	corporal	

Nota: En la siguiente tabla se explican las características de las destrezas cognitivas – emocionales.

Esto quiere decir que el desarrollo de las destrezas cognitivas implica el lenguaje, el conocimiento y las ideas en general que le permiten al educando formar su propia visión del medio que lo rodea y resolver problemas en los diferentes ámbitos de la sociedad. Además, “desarrolla su capacidad para utilizar códigos en pensamientos y acciones y comienza a manejar conceptos más difíciles” (Gutiérrez, 2015, p.38). Por lo que el deporte favorece a la consecución y solución a estos, y más problemas relacionados. Sin embargo, no sabe completamente diferenciar lo verdadero de lo falso, y su comportamiento puede llegar a ser egocéntrico si no se trabajan correctamente estas destrezas. También se esfuerza al momento de recibir otro punto de vista diferente al de él. En este proceso, los estudiantes empiezan a comprender identidades, funciones y determinados aspectos en las relaciones, siendo aquí donde entra la labor de las destrezas afectivas.

2.2.6 El desarrollo de las destrezas afectivas

Alba (2016) explica que las destrezas afectivas “se desarrollan en la vida de las personas. Al igual que las destrezas cognitivas, las habilidades emocionales, sociales y éticas también se van desarrollando. No se nace con ellas actualizadas. No vienen con la familia, como se cree” (p. 25). Según esta autora, estas destrezas se desarrollan a medida que se las trabaja y propician. Al igual que López (2014) “Ello implica que se requiere de una formación gradual, para alcanzar los niveles de logro esperados en cada etapa. Para que ocurra esa

evolución se requiere de actividades que faciliten los contextos que permiten el paso a etapas más complejas” (p. 44).

Por otro lado, la comunidad educativa cumple un papel destacado en el proceso formativo de las destrezas afectivas, generalmente en los vínculos con los demás. Como dice Salgado (2016) “sentirse visto, y cuidado por otro, marca la autoestima y autoconcepto. Y es desde el sentirse querido y cuidado que se puede aprender a querer y cuidar a otros” (p. 13). Por lo general, las instituciones educativas brindan el espacio para el desarrollo de estas destrezas. Es el inicio de la relación de los estudiantes con sociedad, conociendo gente que no tiene relación alguna con sus familiares. Además, en la escuela se encuentran bases favorables para hacer de esta labor una formación progresiva.

Suarez (2017) habla que este tipo de destrezas “se relacionan con el aprendizaje y puesta en práctica de las normas de convivencia, sistemas de reglas que regulan las interacciones y la participación, entre otras. Ofrece muchas oportunidades para practicar y examinar las aplicaciones de los principios sociales” (p. 33). Por lo tanto, se debe fomentar el proceso socio afectivo, siendo objetivo principal del sistema educativo, formar personas capaces de relacionarse en el ámbito social

En correspondencia con los criterios anteriores, Ruiz (2018) plantea que “en la sociedad actual, además de las capacidades académicas que determinan el perfil de un profesional, más allá del puesto a cubrir, se tienen muy en cuenta las habilidades socio-afectivas, basadas principalmente en el respeto, la comprensión y la sinceridad” (p. 21). Todo esto, motivado con la búsqueda de liderazgo, siendo un modelo a seguir en los alumnos y más aún en las actividades de la asignatura de Educación Física.

Principalmente en esta asignatura, se crean condiciones para que el estudiante pueda ir consolidando su autonomía y colaboración. La forma en la que expresa sus ideas a través de diferentes medios como el lenguaje, les beneficia en lograr más independencia y colaboración. En el desarrollo de las actividades orientadas al desarrollo de las destrezas motoras y cognitivas, propias de la asignatura Educación Física, se debe propiciar que los educandos trabajen en parejas y grupos, en los que puedan desarrollar valores y actitudes que, vinculadas con las actividades deportivas, se puedan ir educando. Para ello es muy importante que se establezcan reglas, normas de disciplina y rigor en el aprendizaje, siendo importantes a la hora de evaluar y crear criterios en relación a valores morales dentro del campo educativo, deportivo, dentro del campo familiar y en la sociedad en general.

Tabla 4

Cuadro resumen con especificaciones principales en base a los autores mencionados

Autores en orden cronológico	Destrezas de Educación Física, 13-18 años					
	Desempeño motriz	Desempeño cognitivo	Desempeño actitudinal	Funcionamiento Colectivo	Funcionamiento Individual	Notas
Bequer (2010)	-	-	X	X	X	-
SENADER (2011)	x	X	X	X	X	x
Ramos (2014)	X	-	-	X	-	-
Lara (2015)	X	X	-	-	X	x
Currículo Nacional (2016)	X	X	X	X	X	x

Nota: En esta tabla se detalla las características principales del tema de diferentes autores.

Finalmente se comprende que las destrezas tienen ciertas características y siguen un proceso muy independientemente de la asignatura que se trate. En este caso se habla de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas en la Educación Física, que en conjunto ayudará a la correcta formación integral de los estudiantes para la escuela y la vida.

3 CAPITULO III

3.1 Metodología

En el presente apartado se explica la metodología utilizada en el diagnóstico de la situación contextual del objeto de estudio, lo que resultó de gran importancia para dar cumplimiento al objetivo específico correspondiente, asegurar las bases para el cumplimiento de otros y posibilitar el logro del objetivo general del trabajo. Esta metodología tuvo en cuenta los fundamentos teóricos analizados en el apartado anterior. Se incluye la precisión del paradigma y enfoque investigativos seleccionados, la población y la muestra considerada, los métodos teóricos y empíricos utilizados y su concreción en los instrumentos empleados en la recolección de información y en el proceder seguido para su análisis.

3.1.1 Paradigma de investigación y enfoque metodológico.

El paradigma elegido es el socio-crítico, porque lleva a una reflexión crítica en la que se busca la manera de pensar y analizar la información de manera objetiva, a la vez conduce a la autorreflexión para lograr mejorar el conocimiento y construir en base al beneficio de agrupaciones, en su total autonomía y libertad. Además, persigue como objetivo promover una transformación de carácter social y, por ende, de carácter individual, así como buscar soluciones a problemáticas que se pueden presentar dentro del medio social, añadiendo la participación de sus miembros, tal y como demanda el presente trabajo.

En el desarrollo de la investigación, según este paradigma, se seleccionó el enfoque cualitativo. La investigación cualitativa brindó la posibilidad de utilizar formas variadas y estructuradas de recolectar y analizar información de distintas fuentes. Lo interesante de este enfoque es la posibilidad de trabajar de forma más subjetiva, puesto que puede implicar el uso de más herramientas buscando respuestas favorables. También permite acumular información, desde la observación de distintas situaciones desarrolladas en el contexto natural. Este modo cualitativo mezcla el uso de recogida de datos mediante actividades desarrolladas, observaciones, diálogos, etc. Determinando resultados que van más allá de solo números o estadísticas.



Tabla 5

Sistematización del objeto de estudio para la determinación de las categorías de análisis.

Objetivo	Categorías	Dimensiones	Indicadores
Desarrollo de destrezas motoras, cognitivas y afectivas en la asignatura de Educación Física	Destrezas Actividades	Tipos de Destrezas	Motor Cognitivo Afectivo

Nota: En esta tabla se demuestran las categorías de análisis del tema principal.

A partir de ellas, a continuación, se analiza con mayor profundidad la práctica de la cual se obtuvo la información a partir de la cual se plantea una propuesta como solución a la problemática encontrada y estudiada. A partir de ellas se puede retomar el criterio de que la asignatura Educación Física está establecida como fundamental en el Currículo Nacional (2016), pero no se está desarrollando correctamente en el grado mencionado, debido a esto no se están construyendo destrezas propias de la asignatura. Se ha priorizado esta temática, debido a que en el propio currículo se exige la enseñanza de esta materia.

Una vez visto esto, se procede a crear tablas con información determinante para crear el diagnóstico, rúbricas y cuestionarios que deberán incluir o poseer lo esencial en cada apartado.

Tabla 6

Categoría 1: Relacionada con la problemática

Categoría	Dimensión	Indicadores	Métodos	Técnica	Instrumento
-Destrezas de la asignatura de Educación Física	-Destrezas motoras - Gruesas	-Movimientos corporales de acuerdo a su etapa de desarrollo -El equilibrio -La coordinación -La fuerza física -El tiempo de reacción	-Observación -Valoración de expertos	-Entrevista	-Guía de observación -Cuestionario de la entrevista -Rúbricas
	-Destrezas cognitivas	-Capacidad de pensamiento, reflexión análisis de las actividades físicas a realizar - Pensar de maneras más complejas.			
	-Destrezas afectivas	-Utiliza el pensamiento lógico en el ámbito escolar, para posteriormente adaptar esos conocimientos a su vida personal.			



- Capacidad de relación con el resto
 - Vínculo
 - Empatía
 - Asertividad
 - Comunicación
 - Autocontrol
-

Nota: En esta tabla se describen las características relacionadas al objeto de estudio.

3.1.2 Desarrollo de destrezas motoras gruesas de acuerdo a la etapa de los estudiantes del décimo grado

En concordancia con los aspectos teóricos, se plantea una propuesta donde se dirige el trabajo al desarrollo de destrezas motoras de acuerdo a la etapa de crecimiento en el que se encuentran los estudiantes del décimo grado, que comprenden las edades de trece a catorce años. Wilmot (2014) dice que en esta etapa se deben fortalecer destrezas motoras gruesas, las cuales permiten a los alumnos “hacer cosas que involucran el uso de los músculos largos del torso, los brazos y las piernas, para realizar movimientos con todo el cuerpo” (p. 54), eso incorpora actividades de uso cotidiano. El educando puede llegar al éxito gracias a estas destrezas, puesto que involucran aspectos relacionados a la coordinación, el equilibrio y el funcionamiento del cerebro.

La propuesta consta de un sistema de actividades que ayudaran en el desarrollo de destrezas motoras gruesas, donde específicamente se encuentran involucrados:

-El equilibrio que según Álvarez (1987), “es la capacidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global, que es cuando el individuo está quieto o desplazándose” (p. 66).

-La coordinación que según Carmona (2020) “es una de las capacidades físicas del ser humano y cualidad básica para cualquiera que practique deporte. Complementa a otras capacidades, ayudándonos a que el cuerpo actúe de manera más eficiente y mejore nuestra posición corporal y equilibrio en movimiento” (p. 70).

-La fuerza física según Irala (2018), “se entiende como una cualidad funcional del ser humano, siendo la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. Ejemplos: levantar un peso, arrastra un objeto o empujar algo” (p. 14).

-El tiempo de reacción según Montero (2019), hace referencia a “la cantidad de tiempo que transcurre desde que percibimos algo hasta que damos una respuesta en consecuencia. Por tanto, es la capacidad de detectar, procesar y dar respuesta a un estímulo” (p. 12). Todas estas especificaciones contribuyen al logro en actividades ejecutadas dentro de la comunidad educativa.

3.1.3 Desarrollo de destrezas cognitivas de acuerdo a la etapa de los estudiantes del décimo grado

El proceso en el área cognitiva durante la etapa adolescente, entre las edades de los doce a los dieciocho años, el alumnado crece en la misma manera cómo razona. Da el paso desde un razonamiento concreto, a un razonamiento más específico. Montero (2019), dice que es importante notar que “los estudiantes piensan de maneras más complejas. Los estudiantes llevan el pensamiento más allá de la entrega de tareas, empiezan a reflexionar y saber el motivo por el cual realizan determinadas actividades dentro o fuera de la escuela”.

Utiliza el pensamiento lógico en el ámbito escolar, para posteriormente adaptar esos conocimientos a su vida personal. Esto significa que empiezan a desarrollar la capacidad de adaptar los problemas presentados en el área escolar, brindando una solución y aplicándolos en su día a día.

3.1.4 Desarrollo de destrezas afectivas de acuerdo a la etapa de los estudiantes del décimo grado

Muñoz (2018) señala la importancia del desarrollo de las destrezas afectivas en esta etapa de la adolescencia. Principalmente se hace enfoque a trabajar los siguientes aspectos en los estudiantes, siendo:

Vínculo. Es la característica relacionada a crear relaciones afectivas con el resto de gente. En este caso fomentar el vínculo con actividades que permitan la participación y unión del resto de compañeros.

La Empatía. Es la característica relacionada al entendimiento del otro como propio. A través de distintas actividades con adolescentes se debe tratar de inculcar el respeto por lo que sienten y viven los demás.

Asertividad. Es la característica donde se defiende derechos propios, sin afectar el de los demás. Creando un ambiente justo, donde cada alumno pueda ser libre de opinar, respetando y debatiendo con el objetivo de llegar a acuerdos y una mejor convivencia.

Cooperación. Es la característica de apoyo en vista de objetivos similares o comunes. Fomentando el trabajo grupal y aspectos más profundos.

La Comunicación. Es la característica donde se expresa todo tipo de emociones.

Por último, el autocontrol. Que es la capacidad de interpretar y controlar los impulsos. Dando al estudiante la oportunidad de llevar un mejor ambiente donde reinen valores como el respeto y la paciencia, con sus compañeros y maestros.

Los cuadros anteriormente creados, servirán como base para crear los cuestionarios y las rúbricas que contribuirán a cumplir los objetivos planteados al inicio de este trabajo de integración curricular. Así mismo constan las categorías de análisis, las cuales se tomaron en cuenta al momento de plasmar la información.

3.1.5 Métodos e instrumentos de investigación para la recolección de datos.

3.1.6 Observación

Se utilizó la observación, ya que autores como María Anguera (2013), determina como “un método de recolección de datos que consiste en observar al objeto de estudio dentro de una situación particular” (p. 12). Se debe tratar de hacerlo sin alterar el espacio en el que el objeto se mueve, debido a que la información recolectada podría llegar a ser nulos. Esta forma de recoger la información se utiliza en situaciones en las que otros métodos no son muy eficientes.

Se recomienda utilizar la observación al momento que se requiere conocer comportamientos en un determinado periodo de tiempo. En este caso, se utilizó la observación de dos formas, la forma de incógnita, la cual trata de observar sin que el objeto de estudio lo sepa. También de forma directa, la cual se trata de observar aun sabiendo que el objeto de estudio está consciente de la situación. Por lo que la segunda forma no es muy común que se lo utilice, debido a que el objeto de estudio podría cambiar de comportamientos a conveniencia.

3.1.7 Guía de Observación

Como complemento, se utilizó una guía de observación, pues como menciona Márquez (2017) es una herramienta que “permite registrar datos que aportan otras fuentes como: personas, grupos sociales o lugares donde se presenta la problemática. Con la utilización de este instrumento se tienen muchas ventajas, por ejemplo, se registra datos, personas o situaciones que hayan sucedido” (p. 32). Gracias a esta guía de observación, se pudo recolectar datos relevantes, siendo útiles en el presente trabajo de investigación. (Ver [Anexo](#))

3.2 Instrumentos de recolección y análisis de la información

3.2.1 Diario de Campo

Es el instrumento donde se plasma la información y como menciona Moreno (2009) “es una herramienta muy importante en una investigación, pues permite tomar notas, dibujar, escribir, hacer tareas o añadir apuntes de algún tema en común” (p. 7). En el proceso de elaboración del presente proyecto, el diario de campo ha sido muy útil, pues facilita la anotación de características y datos importantes en relación a los

estudiantes y docentes. También facilito la anotación de situaciones importantes y determinantes en el grado mencionado. No cabe duda que el diario de campo presenta facilidades al momento de recoger información.

También Rosario Izquierdo (2010), nos menciona al diario de campo como “una técnica de registro de información procesal que se asemeja a una versión particular del cuaderno de notas, pero con un espectro de utilización organizado metódicamente respecto a la información que se desea obtener en cada uno de los reportes” (p. 4).

3.2.2 Entrevista

También se aplicó la entrevista, ya que según Silva (2013) lo define de la siguiente manera "Es una relación directa entre personas por la vía oral, que se plantea unos objetivos claros, al menos por parte del entrevistador, con una asignación de papeles diferenciales, entre el entrevistador y el entrevistado, lo que supone una relación asimétrica" (p. 13).

3.2.3 Rúbricas

Según Martín (2013) las rúbricas “son instrumentos que se realizan a partir de los criterios de evaluación que se va a evaluar según la situación de Enseñanza-Aprendizaje elegida, estableciendo unos niveles o grados de consecución en relación a cada criterio” (p. 39). En concordancia con Parada (2016) que acota que las rúbricas “se distribuyen a través de matrices de valoración en las que se van incorporando una serie de evaluación, que se van relacionando con las competencias básicas, en una escala que puede ser numérica o bien desde insuficiente hasta sobresaliente” (p. 27).

3.3 Análisis de la Información

Una vez determinadas las categorías con las cuales se analizará la información, servirán como base para la creación de instrumentos de ejecución y valoración, procediendo al respectivo análisis, detallando un poco más sobre las actividades que se realizan dentro del grado mencionado.

Durante nueve semanas de prácticas preprofesionales, en el décimo grado donde se encuentran veinte y nueve estudiantes, se observó, además se realizaron diálogos con estudiantes y docente. Esta información se encuentra en los diarios de campo que se realizaron durante todo el proceso de investigación. (Ver [Anexo](#))

Gracias a la recolección de información se revelan ciertas situaciones en la asignatura de Educación Física, donde se notan actividades que no concuerdan con la etapa del estudiantado. Lo que frecuenta realizar el docente es brindar tareas sencillas, cabe mencionar que no a todos los alumnos les agrada este tipo de

actividades, por tal motivo algunos alumnos no lo realizan. Para los estudiantes ya es una rutina normal. El docente encargado brindó la oportunidad y el espacio necesario en las clases de su asignatura.

En primer lugar, se analizaron las destrezas motoras gruesas y se esperaba actividades de calentamiento, estiramiento y movimientos corporales de acuerdo a su etapa de desarrollo, pero las actividades realizadas por el docente no tenían relación alguna. Se pudo observar cómo los alumnos ni se movían, ni se animaban al realizar la actividad. Debido a esto, algunos estudiantes no ingresaban a la clase, ni tampoco mostraban mucho interés. En las primeras clases existió la participación de un cuarenta por ciento de los estudiantes.

Figura 1

Porcentaje de la participación de los estudiantes en las tres primeras semanas de clases de Educación Física.



Nota: En esta figura se expone el porcentaje de participación de los alumnos en las tres primeras semanas de Educación Física.

En segundo lugar, se analizaron las destrezas cognitivas, donde se esperaba el análisis de problemas relacionados al tema y la búsqueda de soluciones, sin embargo, las actividades del docente fueron de manera individual. En estas actividades se enviaba al estudiante a consultar en internet temas o preguntas de la

asignatura, pero al momento de la presentación se notaban copias directas de páginas web, careciendo de razonamiento y reflexión del trabajo a entregar, por lo que estas actividades no tenían mucha relación a lo que se esperaba. Se tuvo el treinta y cinco por ciento de participación por parte de los estudiantes.

Figura 2

Porcentaje de la participación de los alumnos en las siguientes tres semanas de clases de Educación Física.



Nota: En esta figura se aprecia el porcentaje de participación de los estudiantes en las siguientes tres semanas de clases de Educación Física.

En tercer lugar, se enfocó en la destreza afectiva, donde se esperaba que el estudiante vaya construyendo su autonomía y compañerismo, la capacidad para decir sus pensamientos a través del lenguaje. Pero se apreció menos la colaboración de los alumnos en esta clase, que se trató más de visualización de videos relacionados a las ciencias naturales. En estas actividades se presentaron algunos inconvenientes, incluso disputas entre compañeros. Estas clases revelaron la falta de autocontrol, empatía y comunicación, además no se pudo fomentar actitudes como el respeto y el compañerismo. Se tuvo el sesenta por ciento de participación por parte de los estudiantes.

Figura 3



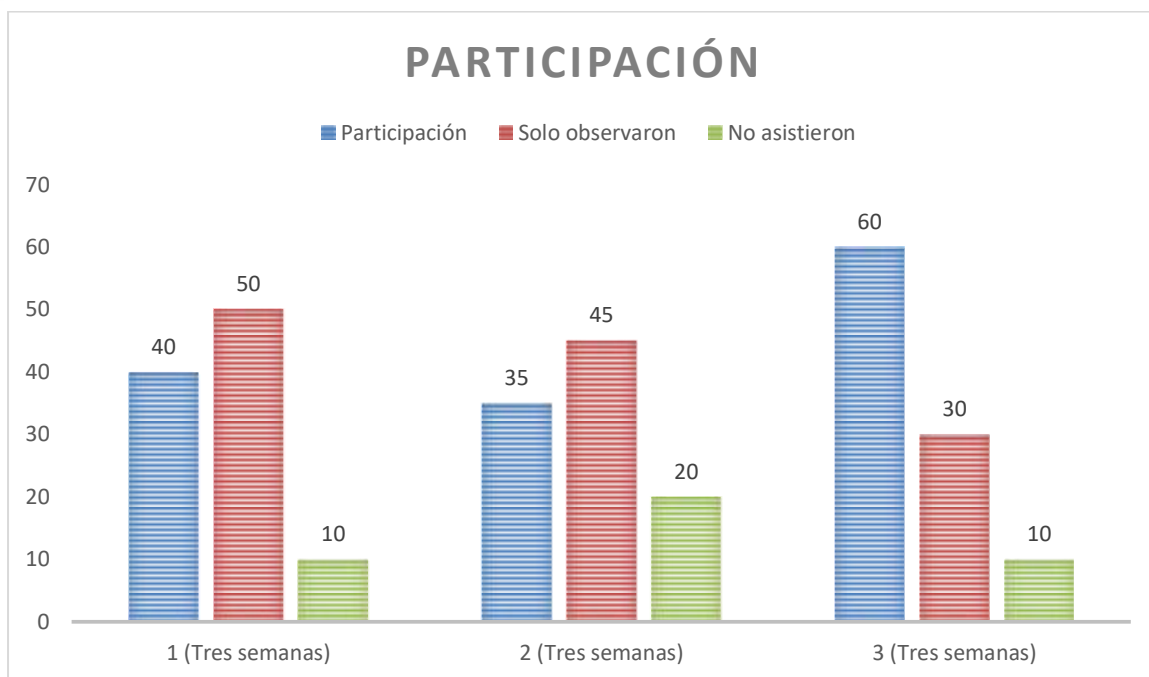
Porcentaje de la participación en los estudiantes en las últimas tres semanas de clases en Educación Física.



Nota: En esta figura se aprecia la participación de los estudiantes en las últimas tres semanas en las Clases de Educación Física

Figura 4

Porcentajes totales de las participaciones en clases de Educación Física durante las nueve semanas.



Nota: En la figura se aprecian los porcentajes totales de las nueve semanas de clases en Educación Física

En conclusión, al analizar la información y mirar los porcentajes, se nota la falta de participación y la falta de la puesta en práctica de actividades que aporten a las destrezas motoras, cognitivas y afectivas en relación a la etapa de desarrollo de los estudiantes del décimo grado. También se toma en cuenta la falta de motivación e interés, los cuales no poseen o no se aprecia en los alumnos. Es necesario un sistema de actividades diseñadas y enfocadas en base a parámetros, de acuerdo a la etapa que están atravesando los estudiantes del décimo grado. Se ha podido enlazar el trabajo práctico con la teoría y con esta participación, se ha propuesto diseñar y organizar una propuesta.

4 CAPÍTULO IV

4.1 Propuesta del resultado investigativo: sistema de actividades para contribuir al desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas de la Educación Física.

Como estudiantes de la Universidad Nacional de Educación, los autores del presente trabajo de integración curricular han desarrollado a lo largo de la carrera de Educación Básica las competencias sobre la base de los conocimientos y experiencias adquiridos, proyectando una propuesta de resultado de investigación que, en correspondencia con los referentes teóricos analizados en el Marco teórico y de acuerdo

a las necesidades diagnosticadas en el contexto de análisis, permita dar cumplimiento al objetivo general previsto y, de esa forma, contribuir a la solución del problema de investigación.

Para la fundamentación de esta propuesta que deriva de la investigación realizada, resulta necesario establecer las características fundamentales que forman parte de la categoría de dicho resultado. Como se declara en el objetivo general del presente proyecto, el resultado investigativo que se propone para incidir en la transformación de la problemática de partida y contribuir a la solución del problema de investigación, es un sistema de actividades. Este tipo de resultado, en este caso, está orientado al desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas de la Educación Física en los estudiantes de décimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Particular Dominicana “San Luis Beltrán”.

Debe tenerse en cuenta que en el apartado teórico, como parte de los referentes teóricos, se precisaron y definieron las categorías relativas a las destrezas y se profundizó en sus particularidades en el caso de la asignatura Educación Física, específicamente, las directamente orientadas a lograr una mayor integralidad en el aprendizaje y formación de los estudiantes desde las destrezas motoras, cognitivas y afectivas, así como de sus relaciones más importantes en el objeto de estudio de la investigación. A partir de este antecedente, también resulta necesario, en el presente apartado, precisar una definición o criterio acerca de lo que se propone, en este caso, acerca de lo que se asume como sistema de actividades y sistema de actividades para el desarrollo de las destrezas referidas en los estudiantes incluidos en el estudio.

La idea de esta propuesta, aunque se orienta a los estudiantes del último año de la Educación General Básica, parte del criterio de que, basada en criterios teóricos generales, debe asegurar el necesario propósito de incentivar a los adolescentes y jóvenes a realizar Educación Física en su institución educativa y a formar rutinas saludables para enriquecer su modo de vida. También se orienta a que los docentes de esta área tengan un referente didáctico que, basado teóricamente, puedan poner en práctica y así favorecer el desarrollo de las referidas destrezas, con el valor agregado de fuentes de motivación y construcción de conocimientos por parte de los estudiantes.

Acercamiento a la definición de sistema de actividades para el desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas de la asignatura Educación Física

En la práctica, cada vez es más extensa la presentación de resultados investigativos consistentes en sistemas. Así se proyectan sistemas de actividades, sistemas de recursos didácticos, entre otros, planteados como tal o formando parte de estrategias o metodologías que se proponen a partir de una gran diversidad de interpretaciones.

Cabe destacar que este tipo de resultado, como producto de las investigaciones educativas, debe considerar determinados criterios, para los que se consideraron los citados por Valle A (2010), y planteados inicialmente por Escalona, la que considera que todo resultado de las investigaciones educativas debe, entre otros, proyectarse al cumplimiento de un objetivo, procurar la solución de uno o varios problemas, que pueda presentarse mediante diferentes formas, y dado su carácter y naturaleza científica, debe posibilitar describir, explicar, predecir y/o transformar la realidad educativa.

Así mismo, Escalona, citado por Valle (2010), considera determinadas exigencias al resultado de la investigación educativa que son importante enunciar. Ellas son:

Ser pertinentes; por su importancia, valor social y la respuesta a las necesidades que satisface. Ser novedosos; por su valor creativo, originalidad, el interés que despierta y el aporte que hace a la teoría y la práctica. Ser válidos; por el grado de correspondencia con el objetivo y las necesidades que le dieron origen. Ser innovadores; por el tipo de transformación que se logra con su introducción en la teoría y la práctica educativa (p. 13).

Al referirse al sistema, como tipo particular de resultado científico, Valle (2010) expresa que es “un conjunto de componentes lógicamente interrelacionados que tienen una estructura y cumple ciertas funciones con el fin de alcanzar determinados objetivos” (p. 20). Aquí se considera que los objetivos son el punto inicial y soporte, ya que determinan lo que se intenta transformar.

Todo sistema se ha de caracterizar por su estructura, por las similitudes que se forman entre sus componentes. En el caso de la propuesta del presente trabajo, por las relaciones que se establecen entre las actividades que integran el todo orientado al desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas de la asignatura Educación Física en los estudiantes de la Educación General Básica, en particular del décimo grado de la unidad educativa utilizada como unidad de análisis en la presente investigación.

En correspondencia con el criterio referido, las actividades que se proponen para ese propósito, ha de caracterizarse, sobre todo, por su unidad, como parte del sistema. De igual forma, deben derivarse directamente de los referentes teóricos que, relativos al objeto de estudio, se analizaron en Marco teórico del trabajo y a poder dar cumplimiento al objetivo de contribuir desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas de los referidos estudiantes.

Se entiende que el sistema que se propone a continuación es un sistema de actividades, entendiendo por actividades aquellas que didácticamente se han de concebir para lograr el desarrollo de las destrezas

previstas en los objetivos o resultados de aprendizajes esperados. Se han considerado las actividades por ser el término propio del enfoque constructivista asumido, y por referirse a las actividades que propicien el aprendizaje y el desarrollo de los estudiantes. Así, el sistema contempla un “conjunto de actuaciones organizadas e intencionales que tienen como fin proporcionar al estudiante situaciones de aprendizaje en las que construir conocimientos y aplicar y evidenciar competencias de manera activa y dinámica.” (Lara, 2014)

Desde las ventajas del método sistémico estructural, en el caso de la propuesta de sistema de actividades, se asegura la unidad del todo, a partir de concebir una estructura que correlaciona las actuaciones o acciones que deben desarrollar los estudiantes en el ambiente de la asignatura Educación Física para, gradualmente, desarrollar las destrezas previstas curricularmente. En su estructura, el sistema incluye actividades diversas especialmente concebidas para contribuir al logro del objetivo propuesto en el presente trabajo de integración curricular con fines de titulación.

En correspondencia con lo anterior, a los efectos del presente trabajo se considera que el sistema de actividades para el desarrollo de las destrezas motoras, cognitiva y afectivas de la Educación Física, constituye un conjunto de actividades lógicamente interrelacionadas, en cuanto a su estructura y contenido, consideradas estas como actividades sincronizadas que tienen como meta, brindar al estudiantado situaciones de aprendizaje que contribuyan a la construcción de conocimientos, habilidades motoras, propios de la actividad física, así como valores, emociones, actitudes afectivas propias del deporte y su relación en el progreso individual y social de los alumnos.

Para desarrollar las diferentes destrezas motoras, cognitivas y afectivas, en la búsqueda de lograr mejoras en su desarrollo, se articula el juego como recurso pedagógico, ya que este constituye una forma organizada propia del desarrollo de la actividad motriz. Como recurso pedagógico el juego potenciará a lo lúdico, se centrará en el avance y dominio de destrezas.

El sistema de actividades que se propone ayudará a que los estudiantes del décimo año de la EGB a desarrollar destrezas en su formación integral. A continuación, se presenta la propuesta del sistema de actividades y las particularidades de su estructura y desarrollo.

4.1.1 Propuesta del sistema de actividades. Caracterización general.

El sistema de actividades se estructura en dos bloques: bloque uno, titulado prácticas lúdicas: los juegos y el jugar y el bloque dos, titulado prácticas gimnásticas.

Bloque 1. Prácticas lúdicas: los juegos y el jugar



DATOS INFORMATIVOS

ELABORADO POR JEFFERSON CORDOVA Y FABIOLA CHUNCHI

Grado	Décimo	Paralelo	^a A ^b
Asignatura	Educación Física	Duración	5 o 6 Semanas
N° Unidad	1		
Título de la Unidad	Prácticas lúdicas: los juegos y el jugar		
Objetivo de la unidad	O.EF.4.4. Participar autónomamente en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que contribuyan a mejorar las habilidades y destrezas motrices, teniendo consciencia de sus capacidades motoras para una práctica segura y saludable de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.		
Criterios de evaluación	CE.EF.4.1 Participa en diferentes categorías de juegos (tradicionales, populares, modificados, masivos, expresivos, con elementos, en el medio natural, entre otros), mejorando sus posibilidades y las de sus pares de alcanzar los objetivos, a partir del reconocimiento de lógicas, características básicas, orígenes, demandas (motoras, intelectuales, emocionales, sociales), influencia de etiquetas sociales, conocimientos corporales necesarios y posibles riesgos, construyendo individual y colectivamente estrategias, materiales y espacios seguros de juego. CE.EF.4.2 Crea y recrea diferentes juegos (individuales, colectivos, con elementos, sin elementos, de persecución, cooperativos, entre otros) individual y colectivamente de manera segura, estableciendo objetivos, construyendo tácticas y estrategias en función de las		



	demandas (motoras, intelectuales, emocionales, sociales) que cada juego le presenta, y de las diferentes posibilidades de acción de los participantes, asumiendo diferentes roles de juego antes y durante su participación en los mismos.
--	--

Orientación de las actividades de aprendizaje para el desarrollo de las destrezas.

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO

EF.4.1.1. Participar en diferentes categorías de juegos (tradicionales, populares, modificados, masivos, expresivos, con elementos, en el medio natural, entre otros) reconociendo el aporte cultural proveniente de sus orígenes, objetivos y lógicas a la identidad nacional.

EF.4.1.3. Participar en juegos de diferentes lógicas, identificando las demandas (motoras, intelectuales, emocionales, sociales, entre otras) que cada uno le presenta, para ajustar las decisiones y acciones (técnicas de movimiento) que le permitan conseguir el objetivo de manera segura, teniendo en cuenta el entorno.

INDICADORES DE LOGRO

LEF.4.1.1. Participa individualmente y con pares en diferentes categorías de juegos, reconociendo lógicas, características, orígenes, demandas y conocimientos corporales que le permitan mejorar cooperativamente y de manera segura las posibilidades de resolución de tácticas y estrategias colectivas. (J.1, S.4.)

LEF.4.1.2. Participa en diferentes juegos identificando situaciones de riesgo y llevando a cabo las acciones individuales y colectivas necesarias, durante la construcción del material y acondicionamiento del espacio antes y durante su participación en diferentes juegos. (J.3.)

TECNICAS E INSTRUMENTOS

Técnica: Diálogo

Instrumento: cuestionario de preguntas

Técnica: Trabajo grupal



Instrumento: Juegos tradicionales, circuitos

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

PRIMERA SESION

La primera sesión se realizará dentro del aula de clase pues es de suma importancia que antes de iniciar el tema los estudiantes se apropien constructivamente de los elementos teóricos necesarios respecto a la categoría juego y cómo llevarlos a la práctica.

ANTICIPACIÓN

- En esta primera intervención se trabajará en conceptos básicos del tema: el jugar, los juegos, juegos tradicionales, reglas, normas.
- Se realizará una dinámica llamada “coordina tus golpes”, la que consiste en que a los estudiantes se les presentara una serie de figuras que indicarán que tipo de golpe o sonido deben realizar.



CONSTRUCCIÓN

- Lluvia de ideas sobre los conceptos: El jugar, los juegos, juegos tradicionales, reglas y normas.
- Se realizará el preguntón: ¿Qué es jugar?; ¿los juegos tienen normas, reglas?; ¿qué son los juegos tradicionales?; ¿qué son las reglas, normas?; ¿para qué creen que sirven las normas y reglas?; ¿qué son los juegos?; ¿qué juegos recuerdas haberlo realizado de niño?
- Se retroalimentarán las ideas de los estudiantes para que tengan los conceptos claros, en particular los de: el jugar, los juegos, juegos tradicionales, que juegos tradicionales conoce, cuáles son las normas y reglas de los juegos tradicionales.



- Se proyectará un video del tema. <https://www.youtube.com/watch?v=X3zo5l4uBA>
https://www.youtube.com/watch?v=gUp_Fo9I_g
<https://www.youtube.com/watch?v=5oUivRlwEwY>

Como actividad final se realizará juegos virtuales, en la página CRISTIC <http://www.cristic.com/50-y-60-de-primaria/juegos/>. Con esta actividad el estudiante irá asimilando los conceptos analizados en la medida que lo aplican en la práctica: reglas de juegos, que tipo de juego es, etc.

- Para la siguiente clase se repartirán 6 grupos de 5 estudiantes, a los que se les precisarán las indicaciones siguientes:
- A cada uno de los grupos se les entregara el tema a investigar. Dos grupos de juegos tradicionales, dos de juegos de competencia y dos juegos de mesa.
- Cada grupo tendrá que ponerse de acuerdo e investigar del tema que les haya tocado. La siguiente clase se inicia con la presentación de los dos primeros grupos. "Juegos Tradicionales"
- Cada grupo podrá crear sus respectivas normas y reglas del juego a explicar.

SEGUNDA SESION

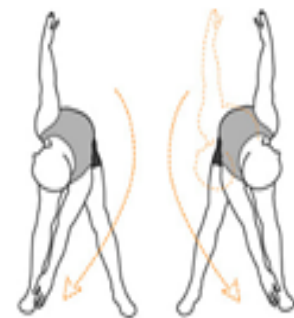
La clase iniciara con el respectivo calentamiento, el que puede durar entre 7-10 minutos. Estos ejercicios estarán organizados de la siguiente manera:

Movilidad articular: se trata de poner en movimiento las principales articulaciones que vayamos a utilizar en la actividad posterior.

Inclinación del tronco en combinación de giros

Desarrollo del ejercicio

- Nos paramos con las piernas rectas,
- Los pies a la anchura de los hombros, el tronco en relación a las piernas doblado
- Los brazos extendidos a los lados.
- Realizamos un extenso movimiento hacia la izquierda y derecha.
- Miramos la mano que lleva hacia arriba.





- Repetir el ejercicio 10 veces a la izquierda y 10 veces a la derecha.

Rotación de muñecas

Desarrollo del ejercicio

- Las manos con los dedos entrelazados.
- Realizamos la rotación en ambos lados, durante 60 segundos.



Rotación de antebrazos

Desarrollo del ejercicio

- Posición como el anterior, los brazos levantados a la altura del hombro.
- Llevamos a cabo rotaciones activas en el codo
- 30 segundos para adentro
- 30 segundos para fuera.



Rotación de caderas

Desarrollo del ejercicio

- Manos en las caderas, la cabeza en su lugar.
- Llevamos a cabo un extenso movimiento de caderas.
- El ejercicio realizamos 10 veces a la izquierda y 10 veces a la derecha.



Ejercicios para aumentar la temperatura muscular y aumentar el número de pulsaciones: se pretende que aumenten las pulsaciones para que llegue más sangre al músculo y para que aumente la temperatura que favorezca los posteriores ejercicios de estiramientos.

Doblar piernas

Desarrollo del ejercicio

- Ubicar las manos en piso.
- Cuerpo recto puntas de pies tocando el piso.
- Lentamente flexionar la rodilla izquierda hacia el pecho.
- Luego cambiar la pierna derecha por 8 tiempos.



Tuck Jump



Desarrollo del ejercicio

- Cuerpo recto
- Tomamos impulso desde una posición de tres cuartos de sentadilla
- Subimos las dos piernas a la vez lo más alto que podamos
- Aterrizar con la punta de los pies para minimizar el impacto contra el suelo.



Trotar

Desarrollo del ejercicio

- Nos colocamos en fila
- Realizamos dos vueltas por la cancha
- En una velocidad promedio



Ejercicios de estiramientos: anteriormente ya se trabajó en la temperatura interna de los estudiantes y los tendemos en disposición de poder estirarlos sin riesgo de lesión.

Extensión en las piernas sin doblar las rodillas (20 repeticiones)

Desarrollo del ejercicio

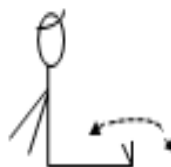
- Posición parada y juntos los pies.
- Unir las manos y cruzar los dedos.
- Con los brazos extendidos.
- Bajar lentamente la cadera.



Mover los pies hacia adelante y hacia atrás, trabajando el arco y empeine.

Desarrollo del ejercicio

- Desde la posición sentada.
- Unir los dos pies.
- Mover los pies adelanté y atrás.
- Trabajar el arco y empeine.



Luego de realizar el respectivo calentamiento el grupo uno y grupo dos deberán prepararse para explicar el juego tradicional seleccionado.



- Cada grupo tendrá que ir explicando de lo que consiste el juego, de donde proviene y cuáles son las normas y reglas que ellos han seleccionado para él juego.
- Luego tendrá que realizarlo de manera práctica conjuntamente con todos los compañeros del curso.
- Los estudiantes deberán contarán con material solicitado por los compañeros anteriormente para la realización del ejercicio.
- Cada grupo tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos para la presentación
- Al final de la clase podrán dar su punto de vista sobre que les pareció la clase.

TERCERA SESIÓN

Se iniciará con el respectivo calentamiento de 7- 10 minutos, se realizan los ejercicios siguiendo la organización anterior: Movilidad articular, ejercicios para aumentar la temperatura muscular y aumentar el número de pulsaciones y ejercicios generales.

Inclinación del tronco

Desarrollo del ejercicio

- Los pies en la anchura de los hombros.
- Las piernas rectas por las rodillas mientras realizamos el ejercicio.
- Contamos el ejercicio de inclinación de 1 hacia la pierna izquierda, 2 hacia la pierna derecha, y 3 enderezamos el cuerpo.
- Luego, juntamos las piernas y tratemos de tocar la frente con las rodillas (aguantar un par de segundos). Hacemos hasta 40 repeticiones.



Rotación de brazos

Desarrollo de ejercicios

- Piernas a la anchura de los hombros
- Manos extendidas a lo largo del tronco
- Realizamos la rotación simultáneamente con ambas manos
- 20 veces hacia adelante
- 20 veces hacia atrás





- 20 veces en dirección opuesta.

Estiramiento de la cintura escapular

Desarrollo del ejercicio

- De pie con las piernas ligeramente separadas.
- Enderezamos una mano hasta estar paralelo al piso
- Con la segunda mano cogemos el codo de la mano enderezada y
- Atraemos la mano enderezada (debe quedar en paralelo al piso) cambiamos de mano.
- 10 repeticiones en cada mano



El músculo cuádriceps femoral

Desarrollo del ejercicio

- Pararse sobre una pierna, la otra pierna doblada por la rodilla.
- 10 repeticiones con cada pierna
- Cogemos con la mano el pie por el tobillo y acercamos la pierna doblada lo máximo posible hacia arriba
- Cambiamos de pierna, pierna izquierda – mano izquierda, pie derecho - mano derecha
- Si durante el ejercicio cogemos la punta del pie, en lugar del tobillo este ejercicio entonces también estirará el músculo tibial.



Ejercicios para aumentar la temperatura muscular y aumentar el número de pulsaciones

Carrera talones - glúteos

Desarrollo del ejercicio

- Realizar elevaciones de talón al glúteo y descenso activo del pie en circular y tracción.
- Cuidar en el momento que descienda el pie en pendular.
- Primero una pierna y luego la otra.



Carrera abriendo y cerrando brazos



Desarrollo del ejercicio

- Se realizará dos vueltas por la cancha
- Trotar de manera promedio
- Ir abriendo y cerrando los brazos hacia adelante y hacia atrás.



Ejercicios generales: con estos ejercicios se pretende que el corazón equipare las pulsaciones a un ritmo aproximado a la actividad a hacer a continuación.

Kipling hacia adelante

Desarrollo del ejercicio

- Cuerpo recto
- Tomamos impulso
- Subimos pie izquierdo luego pie derecho lo más alto que podamos
- Aterrizar con la punta de los pies para minimizar el impacto contra el suelo



Sentado con las rodillas flexionadas y piernas separadas

Desarrollo del ejercicio

- De pie con las piernas bastante separadas, el tronco erguido, ligeramente inclinado hacia adelante.
- Sentarse con las rodillas flexionadas al costado del tronco, después en el segundo
- 20 repeticiones



Paso hacia adelante

Desarrollo del ejercicio

- De pie con las piernas bastante separadas, una pierna dobla la rodilla y está posicionada adelante, el tronco erguido, inclinado ligeramente hacia adelante. con el tronco enderezado, ligeramente inclinado hacia





adelante.

- 20 repeticiones
- Nos sentamos en una rodilla flexionada, después en la segunda.

Cuello y espalda: posición del elefante

Desarrollo del ejercicio

- Colocarse de pie con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el tronco hacia adelante, las manos tocan los pies.
- 5 repeticiones
- Realizamos unos pasos hacia adelante, pero todo el tiempo nos soltemos en los pies
- Realizamos aprox. 5-10 pasos, regresamos a la posición inicial



Luego de realizar el respectivo calentamiento el grupo tres y cuatro deberán prepararse para explicar el juego de competencias seleccionado.

- Cada grupo tendrá que ir explicando de lo que consiste el juego, de donde proviene y cuáles son las normas y reglas que ellos han seleccionado para él juego.
- Luego tendrá que realizarlo de manera práctica conjuntamente con todos los compañeros del curso.
- Los estudiantes deberán contarán con material solicitado por los compañeros anteriormente para la realización del ejercicio.
- Al final de la clase podrán dar su punto de vista sobre que les pareció la clase.
- Cada grupo tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos para exponer su tema.

CUARTA SESION

Se iniciará con el respectivo calentamiento de 7- 10 minutos, se realizan los ejercicios siguiendo la organización anterior: Movilidad articular, ejercicios para aumentar la temperatura muscular y aumentar el número de pulsaciones y ejercicios generales.

Movilidad articular

Estiramiento de la cintura escapular





Desarrollo del ejercicio

- De pie con las piernas ligeramente separadas.
- Enderezamos una mano hasta estar paralelo al piso
- Con la segunda mano cogemos el codo de la mano enderezada y atraemos la mano enderezada (debe quedar en paralelo al piso) cambiamos de mano
- 10 repeticiones en cada mano

Rotación de antebrazos

Desarrollo del ejercicio

- Posición como el anterior, los brazos levantados a la altura del hombro.
- Llevamos a cabo rotaciones activas en el codo
- 30 segundos para adentro
- 30 segundos para fuera.



Doblar piernas

Desarrollo del ejercicio

- Ubicar las manos en piso.
- Cuerpo recto puntas de pies tocando el piso.
- Lentamente flexionar la rodilla izquierda hacia el pecho.
- Luego cambiar la pierna derecha por 8 tiempos.



Inclinación del tronco

Desarrollo del ejercicio

- Los pies en la anchura de los hombros.
- las piernas rectas por las rodillas mientras realizamos el ejercicio.
- Contamos el ejercicio de inclinación de 1 hacia la pierna izquierda, 2 hacia la pierna derecha, y 3 enderezamos el cuerpo.
- Luego, juntamos las piernas y tratemos de tocar la frente con las rodillas (aguantar un par de





segundos). Hacemos hasta 40 repeticiones.

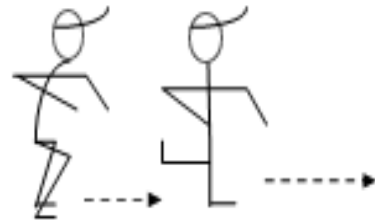
Ejercicios generales

Saltar en dos pies por todo el espacio físico

Desarrollo del ejercicio

• A señal del profesor, cambiar a un pie tanto izquierdo como derecho y luego a pies juntos

- Elevar pie derecho hacia atrás.
- Mantener equilibrio con el pie izquierdo.
- Empezar saltando con el pie izquierdo.
- Luego cambiar y saltar con el pie derecho.
- Después juntar los dos pies y saltar.
- 2 series de 50 repeticiones.



Saltar en un solo pie

Desarrollo del ejercicio

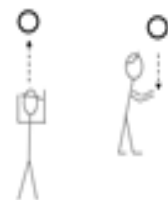
- Elevar pie derecho hacia atrás.
- Mantener equilibrio con el pie izquierdo.
- Saltar sin apoyar el otro pie.
- Repetir lo mismo con el pie derecho.
- 3 series de 15 repeticiones.



Coordinación, equilibrio y agilidad con las manos.

Desarrollo del ejercicio

- Lanzar la pelota con las dos manos hacia arriba.
- Aplaudir la cantidad de palmadas que pueda esta llegar la pelota a las manos.
- Aumentar la altura y las palmadas progresivamente.



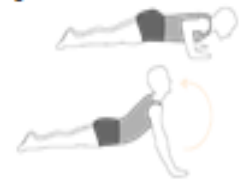


- 5 series de 10 repeticiones

Estiramiento tumbado boca abajo

Desarrollo del ejercicio

- Tumbado boca abajo, con las piernas enderezadas, los brazos doblados por los codos a la altura y ancho de los hombros.
- Enderezamos los brazos y simultáneamente inclinamos la cabeza y la columna vertebral hacia atrás
- 10 repeticiones



Luego de realizar el respectivo calentamiento el grupo cinco y seis deberán prepararse para explicar el juego de mesas seleccionado.

- Cada grupo tendrá que ir explicando de lo que consiste el juego, de donde proviene y cuáles son las normas y reglas que ellos han seleccionado para él juego.
- Luego tendrá que realizarlo de manera práctica conjuntamente con todos los compañeros del curso.
- Los estudiantes deben contar con material solicitado por los compañeros anteriormente para la realización del juego.
- Al final de la clase podrán dar su punto de vista sobre que les pareció la clase.
- Cada grupo tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos para exponer su tema.

QUINTA SESION

- En esta semana se realizará una gincana con todo lo visto en las semanas anteriores.
- Anteriormente se les pedirá los materiales necesarios para la realización de la gincana.
- En esta actividad se trabajarán ejercicios como los titulados Circuitos de acción motriz, los que permiten contribuir al desarrollo de una o más destrezas motrices a partir de uno o más patrones de movimiento, por ejemplo: correr, saltar, lanzar, esquivar, etcétera. Requieren de los alumnos mayor esfuerzo físico que los juegos o actividades alternativas. En el terreno afectivo, estos circuitos permiten desarrollar en los niños actitudes específicas, como la



tenacidad, la disposición a aceptar el esfuerzo, la fuerza de voluntad, el espíritu de superación y la responsabilidad. También se realizarán juegos modificados pues tienen la característica de que el alumno, al formar parte de un equipo, realiza acciones de manera individual para que, a partir del conocimiento de sí mismo, desarrolle un pensamiento estratégico que contribuya a obtener su propia satisfacción, adquiriendo mayor confianza en su persona.

- Se realizará el respectivo calentamiento con ejercicios generales los mismos que serán de ayuda para la Gincana. 7-10 minutos.

Ejercicios generales

Cuello y espalda: posición del elefante

Desarrollo del ejercicio

- Colocarse de pie con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el tronco hacia adelante, las manos tocan los pies.
- 5 repeticiones
- Realizamos unos pasos hacia adelante, pero todo el tiempo nos soltemos en los pies
- Realizamos aprox. 5-10 pasos, regresamos a la posición inicial



Rotación de brazos

Desarrollo de ejercicios

- Piernas a la anchura de los hombros
- Manos extendidas a lo largo del tronco
- Realizamos la rotación simultáneamente con ambas manos
- 20 veces hacia adelante
- 20 veces hacia atrás
- 20 veces en dirección opuesta.



El músculo cuádriceps femoral

Desarrollo del ejercicio

- Pararse sobre una pierna, la otra pierna doblada por la rodilla.
- 10 repeticiones con cada pierna





- Cogemos con la mano el pie por el tobillo y acercamos la pierna doblada lo máximo posible hacia arriba.
- Cambiamos de pierna, pierna izquierda – mano izquierda, pie derecho - mano derecha.
- Si durante el ejercicio cogemos la punta del pie, en lugar del tobillo este ejercicio entonces también estirará el músculo tibial.

Saltar en un solo pie

Desarrollo del ejercicio

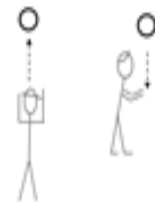
- Elevar pie derecho hacia atrás.
- Mantener equilibrio con el pie izquierdo.
- Saltar sin apoyar el otro pie.
- Repetir lo mismo con el pie derecho.
- 3 series de 15 repeticiones



Coordinación, equilibrio y agilidad con las manos.

Desarrollo del ejercicio

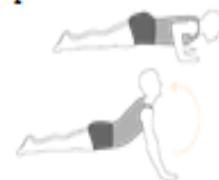
- Lanzar la pelota con las dos manos hacia arriba.
- Aplaudir la cantidad de palmadas que pueda esta llegar la pelota a las manos.
- Aumentar la altura y las palmadas progresivamente.
- 5 series de 10 repeticiones



Estiramiento tumbado boca abajo

Desarrollo del ejercicio

- Tumbado boca abajo, con las piernas enderezadas, los brazos doblados por los codos a la altura y ancho de los hombros.
- Enderezamos los brazos y simultáneamente inclinamos la cabeza y la columna vertebral hacia atrás
- 10 repeticiones



Sentado con las rodillas flexionadas y piernas separadas



Desarrollo del ejercicio

- De pie con las piernas bastante separadas, el tronco erguido, ligeramente inclinado hacia adelante.
- Nos sentamos con las rodillas flexionadas al costado del tronco, después en el segundo
- 20 repeticiones



Sentadillas simples

Desarrollo del ejercicio

- Abrir piernas hasta el ancho de tus hombros.
- Juntar las manos o estirar los brazos en un ángulo de 90 grados.
- Cuando se baja, mantener los glúteos hacia atrás.
- Es importante que las rodillas no sobrepasen la punta de tus pies, siempre deben quedar por detrás.



A continuación, se les dará las siguientes indicaciones para la realización de las Gincana.

- Se formarán grupos de 5 estudiantes los mismos que serán formados de la siguiente manera, los estudiantes deberán numerarse para luego dividir los grupos los números pares e impares y formar los 6 grupos concursantes.
- La participación de los grupos se repartirá de la siguiente manera: primera partida grupo 1 y 2, segunda partida grupo 3 y 4, tercera partida grupo 5 y 6.
- Mientras los grupos participan, se irá tomando el tiempo para saber en qué tiempo llegaron a la meta.

Gincana

- Se iniciará con el juego del teléfono descompuesto, se entregará la oración o frase al primero de cada fila el mismo debe transmitir un mensaje al segundo, éste al de al lado y así sucesivamente hasta llegar al último concursante que repetirá la frase en voz alta y si acertó la frase podrán continuar con el siguiente ejercicio.





- Continuarán con el ejercicio “Saltar en un solo pie”, el grupo se tomará la mano y en conjunto deberán ir saltando de un pie hacia la siguiente meta, en el caso de que algún integrante del grupo ponga los dos pies en la cancha tendrán que volver al lugar de inicio.



- Cada estudiante tendrá que realizar tres estiramientos tumbados boca abajo hasta llegar al último estudiante.



- En la siguiente etapa los estudiantes tendrán que realizar el juego de los estaquillados. El primer estudiante que llegue a la siguiente meta tendrá que regresar corriendo entregar el saco para que el siguiente compañero continúe y así sucesivamente hasta llegar todos a la siguiente meta.



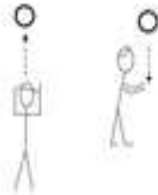
- Carrera con cuchara, en una cuchara se colocará un limón y los integrantes del equipo deberán realizar un recorrido sin que el limón caigan al suelo.



- En la siguiente meta se encontrarán con pelotas para realizar el ejercicio de coordinación,



equilibrio y agilidad con las manos. Cada estudiante tendrá que lanzar lo más alto que pueda, pues mientras el balón este en el aire el siguiente participante tendrá que agarrarlo y así sucesivamente hasta que terminen todos.



- La siguiente meta los estudiantes tendrán recorrer en zig - zag los conos que serán colocados en la cancha.



- La Gincana terminara con armar un rompecabezas.



- En caso que faltará algún grupo por realizar la gincana, se realizará en la siguiente clase y se dará a conocer que grupo ha logrado menos tiempo en realizarlo.



Bloque 2. Prácticas Gimnásticas

DATOS INFORMATIVOS			
ELABORADO POR JEFFERSON CORDOVA Y FABIOLA CHUNCHI			
Grado	Décimo	Paralelo	"A"
Asignatura	Educación Física	Duración	6 o 7 Semanas
Nº Unidad	2		
Título de la Unidad	Prácticas Gimnásticas		
Objetivos de la unidad	<p>O.EF.4.7. Distinguir las diferencias individuales y culturales presentes en el colectivo, para construir espacios de consenso que le permitan participar en diferentes prácticas corporales.</p> <p>O.EF.4.8. Sensibilizarse frente al entorno que lo rodea, para reconocerlo como espacio propio y vital que necesita de cuidado durante su participación en diversas prácticas corporales.</p> <p>O.EF.4.9. Reconocer y valorar los sentidos y significados que se construyen y se transmiten, mediante las prácticas corporales en diversas culturas.</p>		
Criterios de Evaluación	<p>CE.EF.4.3 Construye grupalmente de manera segura, eficaz y placentera composiciones y coreografías gimnásticas (con y sin elementos), identificando su competencia motriz y su condición física de partida, practicando con diferentes niveles de dificultad la utilización de elementos y desplazamientos gimnásticos; diferenciando ejercicios contruidos de habilidades motrices básicas y transfiriendo ejercicios, destrezas y acrobacias gimnásticas a otras prácticas corporales.</p>		

Orientación de las actividades de aprendizaje para el desarrollo de las destrezas.

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO



EF.4.2.4 Reconocer la implicancia de las capacidades coordinativas en la manipulación de elementos para mejorar su dominio, durante la participación en prácticas gimnásticas.

EF.4.2.5. Asociar y transferir los ejercicios, destrezas y acrobacias aprendidas a otras prácticas corporales colectivas, considerando las condiciones espaciales, temporales, recursos requeridos, y la necesidad de acuerdos grupales para su realización de modo saludable, seguro y placentero.

INDICADORES DE LOGRO

LEF.4.1.1. Participa individualmente y con pares en diferentes categorías de juegos, reconociendo lógicas, características, orígenes, demandas y conocimientos corporales que le permitan mejorar cooperativamente y de manera segura las posibilidades de resolución de tácticas y estrategias colectivas. (J.1., S.4.)

LEF.4.1.2. Participa en diferentes juegos identificando situaciones de riesgo y llevando a cabo las acciones individuales y colectivas necesarias, durante la construcción del material y acondicionamiento del espacio antes y durante su participación en diferentes juegos. (J.3.)

LEF.4.5.2. Construye con pares espacios de confianza, respeto, colaboración y seguridad antes y durante la presentación, frente a un público, de diferentes prácticas corporales expresivo-comunicativas. (J.2., S.1.)

TECNICAS E INSTRUMENTOS

Técnica: Diálogo

Instrumento: cuestionario de preguntas

Técnica: Trabajo grupal

Instrumento: Creación de danzas creativas

Técnica: Observación

Instrumento: Diario de clases

Técnica: Observación

Instrumento: Practica de ejercicios



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

PRIMERA SESION

ANTICIPACIÓN (40 minutos)

Se realizará una dinámica llamada "Primera letra"; se trata de una dinámica muy sencilla en la que los estudiantes tienen que escribir en un papel la primera letra de su: plato preferido, bebida preferida, color favorito, animal favorito, deporte preferido, pasatiempo preferido, ciudad favorita, dulce favorito, día favorito de la semana, la palabra española preferida

El juego consiste en que, por parejas, en grupos o entre toda la clase se deberá adivinar la palabra elegida para cada categoría. Este juego ayuda a los estudiantes aprenden a conocerse un poquito mejor.

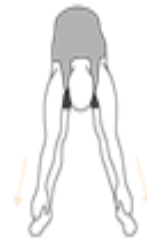
- Lluvia de ideas sobre los conceptos básicos del tema: practicas gimnasticas, clasificación, ¿Cómo se trabaja la gimnasia?, ¿Cómo se clasifica la gimnasia?, ¿Que es gimnasia y que tipos de gimnasia hay?
- Se retroalimentará las ideas de los estudiantes para que tengan los conceptos claros de; las practicas gimnasticas.
- Se visualizará videos relacionados al tema. <https://www.youtube.com/watch?v=q1nU462Faxo>
https://www.youtube.com/watch?v=Iox3Z9L3_Tg
- Para la siguiente clase se le enviara de tarea que investiguen ejercicios de la Gimnasia Artística.
- En caso de que quedara algunos minutos se saldrá al patio y se realiza la siguiente actividad.

Ejercicios generales

Cuello y espalda: posición del elefante

Desarrollo del ejercicio

- Colocarse de pie con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el tronco hacia adelante, las manos tocan los pies.
- 5 repeticiones





- Realizamos unos pasos hacia adelante, pero todo el tiempo nos soltemos en los pies
- Realizamos aprox. 5-10 pasos, regresamos a la posición inicial

Rotación de brazos

Desarrollo de ejercicios

- Piernas a la anchura de los hombros
- Manos extendidas a lo largo del tronco
- Realizamos la rotación simultáneamente con ambas manos
- 20 veces hacia adelante
- 20 veces hacia atrás
- 20 veces en dirección opuesta.



El músculo cuádriceps femoral

Desarrollo del ejercicio

- Pararse sobre una pierna, la otra pierna doblada por la rodilla.
- 10 repeticiones con cada pierna
- Cogemos con la mano el pie por el tobillo y acercamos la pierna doblada lo máximo posible hacia arriba.
- Cambiamos de pierna, pierna izquierda – mano izquierda, pie derecho - mano derecha.
- Si durante el ejercicio cogemos la punta del pie, en lugar del tobillo este ejercicio entonces también estirará el músculo tibial.



Saltar en un solo pie

Desarrollo del ejercicio

- Elevar pie derecho hacia atrás.
- Mantener equilibrio con el pie izquierdo.
- Saltar sin apoyar el otro pie.
- Repetir lo mismo con el pie derecho.
- 3 series de 15 repeticiones

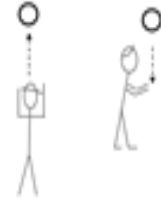


Coordinación, equilibrio y agilidad con las manos.



Desarrollo del ejercicio

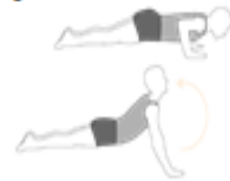
- Lanzar la pelota con las dos manos hacia arriba.
- Aplaudir la cantidad de palmadas que pueda esta llegar la pelota a las manos.
- Aumentar la altura y las palmadas progresivamente.
- 5 series de 10 repeticiones



Estiramiento tumbado boca abajo

Desarrollo del ejercicio

- Tumbado boca abajo, con las piernas enderezadas, los brazos doblados por los codos a la altura y ancho de los hombros.
- Enderezamos los brazos y simultáneamente inclinamos la cabeza y la columna vertebral hacia atrás
- 10 repeticiones



Sentado con las rodillas flexionadas y piernas separadas

Desarrollo del ejercicio

- De pie con las piernas bastante separadas, el tronco erguido, ligeramente inclinado hacia adelante.
- Nos sentamos con las rodillas flexionadas al costado del tronco, después en el segundo
- 20 repeticiones



Sentadillas simples

Desarrollo del ejercicio

- Abrir piernas hasta el ancho de tus hombros.
- Juntar las manos o estirar los brazos en un ángulo de 90 grados.
- Cuando se baja, mantener los glúteos hacia atrás.
- Es importante que las rodillas no sobrepasen la punta de tus pies, siempre deben quedar por detrás.





Resistencia cardiovascular

Se repartirá una cuerda a cada estudiante, que tendrá que saltarla hacia atrás con los pies juntos sin realizar ningún desplazamiento.

Trabajar la velocidad de reacción mediante estímulos sonoros

- Se organizan a los estudiantes en tríos, cada alumno será un número (1, 2 o 3) y empiezan a correr libremente por el espacio. Cuando el maestro dice un número, los alumnos de cada trío que no tienen ese número perseguirán al que sí lo tiene, hasta que lo atrape. Cuando todos los chicos han sido atrapados, volverán a correr por la pista poniendo atención al próximo número.

Salto sin desplazamiento

- Los estudiantes se agrupan a lo largo de las espalderas o barra, las manos apoyadas a la barra a la altura de los hombros, el tronco recto, las piernas extendidas y juntas. A la señal de maestro, presionan las piernas para darse impulso elevando el cuerpo con el tronco bien recto y ligeramente inclinado hacia delante. En este ejercicio el maestro puede marcar la velocidad de los saltos con palmadas, silbidos o cualquier instrumento de percusión. El objetivo es ir incrementando la velocidad de los saltos, manteniendo la postura corporal adecuada.

Agilidad corporal y equilibrio

- Se dibujará por el suelo círculos de colores. Estos círculos representan piedras de río. El ejercicio consiste en pasar el río saltando de piedra en piedra. Se pueden organizar dos grupos uno en una orilla y otro en la otra y trabajar así la coordinación en grupo.

SEGUNDA SESIÓN

Se iniciará con el respectivo calentamiento 7- 10 minutos, se realizan los ejercicios siguiendo la siguiente organización; Movilidad articular, ejercicios para aumentar la temperatura muscular y aumentar el número de pulsaciones y ejercicios generales.

Inclinación del tronco

Desarrollo del ejercicio

- Los pies en la anchura de los hombros.
- Las piernas rectas por las rodillas mientras realizamos el





ejercicio.

- Contamos el ejercicio de inclinación de 1 hacia la pierna izquierda, 2 hacia la pierna derecha, y 3 enderezamos el cuerpo.
- Luego, juntamos las piernas y tratemos de tocar la frente con las rodillas (aguantar un par de segundos). Hacemos hasta 40 repeticiones.

Rotación de brazos

Desarrollo de ejercicios

- Piernas a la anchura de los hombros
- Manos extendidas a lo largo del tronco
- Realizamos la rotación simultáneamente con ambas manos
- 20 veces hacia adelante
- 20 veces hacia atrás
- 20 veces en dirección opuesta.



Estiramiento de la cintura escapular

Desarrollo del ejercicio

- De pie con las piernas ligeramente separadas.
- Enderezamos una mano hasta estar paralelo al piso
- Con la segunda mano cogemos el codo de la mano enderezada y
- Atraemos la mano enderezada (debe quedar en paralelo al piso) cambiamos de mano.
- 10 repeticiones en cada mano



El músculo cuádriceps femoral

Desarrollo del ejercicio

- Pararse sobre una pierna, la otra pierna doblada por la rodilla.
- 10 repeticiones con cada pierna
- Cogemos con la mano el pie por el tobillo y acercamos la pierna doblada lo máximo posible hacia arriba





- Cambiamos de pierna, pierna izquierda – mano izquierda, pie derecho - mano derecha
- Si durante el ejercicio cogemos la punta del pie, en lugar del tobillo este ejercicio entonces también estirará el músculo tibial.

Ejercicios para aumentar la temperatura muscular y aumentar el número de pulsaciones

Carrera talones - glúteos

Desarrollo del ejercicio

- Realizar elevaciones de talón al glúteo y descenso activo del pie en circular y tracción.
- Cuidar en el momento que descienda el pie en pendular.
- Primero una pierna y luego la otra.



Carrera abriendo y cerrando brazos

Desarrollo del ejercicio

- Se realizará dos vueltas por la cancha
- Trotar de manera promedio
- Ir abriendo y cerrando los brazos hacia adelante y hacia atrás.



Ejercicios generales: con estos ejercicios se pretende que el corazón equipare las pulsaciones a un ritmo aproximado a la actividad a hacer a continuación.

Skipping hacia adelante

Desarrollo del ejercicio

- Cuerpo recto
- Tomamos impulso
- Subimos pie izquierdo luego pie derecho lo más alto que podamos
- Aterrizar con la punta de los pies para minimizar el impacto contra el suelo





Sentado con las rodillas flexionadas y piernas separadas

Desarrollo del ejercicio

- De pie con las piernas bastante separadas, el tronco erguido, ligeramente inclinado hacia adelante.
- Sentarse con las rodillas flexionadas al costado del tronco, después en el segundo
- 20 repeticiones



Paso hacia adelante

Desarrollo del ejercicio

- De pie con las piernas bastante separadas, una pierna dobla la rodilla y está posicionada adelante, el tronco erguido, inclinado ligeramente hacia adelante. con el tronco enderezado, ligeramente inclinado hacia adelante.
- 20 repeticiones
- Nos sentamos en una rodilla flexionada, después en la segunda.



Cuello y espalda: posición del elefante

Desarrollo del ejercicio

- Colocarse de pie con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el tronco hacia adelante, las manos tocan los pies.
- 5 repeticiones
- Realizamos unos pasos hacia adelante, pero todo el tiempo nos soltemos en los pies
- Realizamos aprox. 5-10 pasos, regresamos a la posición inicial
- Luego de realizar el respectivo calentamiento se les pedirá a los alumnos que se sienten haciendo un círculo en la cancha de la institución. (30 minutos)



A continuación, se explicará el primer tipo de gimnasia. Gimnasia Rítmica

La Gimnasia Rítmica: es uno de los deportes más bellos que existen debido a la combinación de factores que la componen: música y su interpretación a través de movimientos gimnásticos, danza, expresión corporal. Se valora la elegancia, gracia, ritmo, expresión gestual, y una gran flexibilidad. (30 minutos)



Se explicará algunos tipos de prácticas rítmicas;

- Cinta: La cinta es larga y ligera y debe moverse en todas las direcciones. Se tienen que crear figuras en el espacio (espirales, serpentinas, movimientos en ocho)



- Material: cinta, tiene una varilla, que puede ser de madera, plástico.
- Largo: hasta 6 m
- Cinta: Debe ser de una sola pieza.
- Ejecución: la cinta es larga, puede ser lanzada en todas direcciones que crean conveniente, con ella se crea diseños. Sus vuelos en el aire crean imágenes y formas de todo tipo.
- Movimientos: espirales, zigzag, lanzamiento, entre otros
- La cinta tiene que estar siempre en movimiento durante la ejecución del ejercicio, sin tocar el suelo de forma involuntaria.
- Para poner en práctica algunos ejercicios de la gimnasia rítmica se pedirá que expliquen a los estudiantes que se les encargo investigar dichos ejercicios.



Aro: define el espacio, este espacio lo usa el estudiante que se mueve con él y a través de él. Es necesario cambios de posición de una mano a otra y constante movimiento. La forma del aro favorece los movimientos en rotación, pasos a través y por encima del aro. (30 minutos)



- Material: plástico.
- Forma: el aro puede ser liso. Dependiendo de la creatividad del estudiante el aro puede ser envuelto con una cinta de color.
- Ejecución: el aro define un espacio que será utilizado por el estudiante, quien se mueve dentro del círculo formado. En la realización de los ejercicios se realizan cambios del movimiento, y el principal requerimiento es la buena coordinación de los mismos.
- Movimientos: pueden ser de lanzamiento, desplazamiento, rodada, entre otras.
- Para poner en práctica algunos ejercicios de la gimnasia rítmica se pedirá a ciertos alumnos que expliquen la realización del mismo.
- Para la siguiente clase se le enviara de tarea que investiguen ejercicios de la Gimnasia Artística.

TERCERA SESIÓN

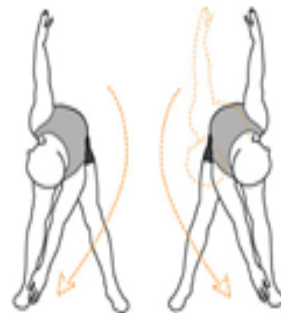
La clase iniciara con el respectivo calentamiento, el mismo que puede durar entre 7-10 minutos. Estos ejercicios estarán organizados de la siguiente manera:

Movilidad articular: se trata de poner en movimiento las principales articulaciones que vayamos a utilizar en la actividad posterior.

Inclinación del tronco en combinación de giros

Desarrollo del ejercicio

- Nos paramos con las piernas rectas.
- Los pies a la anchura de los hombros.
- El tronco en relación a las piernas doblado
- Los brazos extendidos a los lados.
- Realizamos un extenso movimiento hacia la izquierda y derecha.
- Miramos la mano que lleva hacia arriba.
- Repetir el ejercicio 10 veces a la izquierda y 10 veces a la derecha.



Rotación de muñecas

Desarrollo del ejercicio





- Las manos con los dedos entrelazados.
- Realizamos la rotación en ambos lados, durante 60 segundos.

Rotación de antebrazos

Desarrollo del ejercicio

- Posición como el anterior, los brazos levantados a la altura del hombro.
- Llevamos a cabo rotaciones activas en el codo
- 30 segundos para adentro
- 30 segundos para fuera.



Rotación de caderas

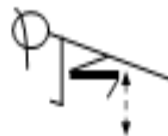
Desarrollo del ejercicio

- Manos en las caderas, la cabeza en su lugar.
- Llevamos a cabo un extenso movimiento de caderas.
- El ejercicio realizamos 10 veces a la izquierda y 10 veces a la derecha.



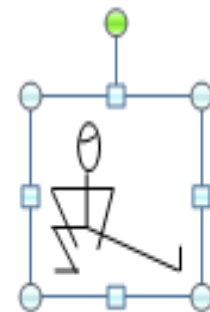
Ejercicios para aumentar la temperatura muscular y aumentar el número de pulsaciones: se pretende que aumenten las pulsaciones para que llegue más sangre al músculo y para que aumente la temperatura que favorezca los posteriores ejercicios de estiramientos.

Doblar piernas



Desarrollo del ejercicio

- Ubicar las manos en piso.
- Cuerpo recto puntas de pies tocando el piso.
- Lentamente flexionar la rodilla izquierda hacia el pecho.
- Luego cambiar la pierna derecha por 8 tiempos.



Tuck Jump



Desarrollo del ejercicio

- Cuerpo recto
- Tomamos impulso desde una posición de tres cuartos de sentadilla.
- Subimos las dos piernas a la vez lo más alto que podamos
- Aterrizar con la punta de los pies para minimizar el impacto contra el suelo.



Trotar

Desarrollo del ejercicio

- Nos colocamos en fila
- Realizamos dos vueltas por la cancha
- En una velocidad promedio



Ejercicios de estiramientos: anteriormente ya se trabajó en la temperatura interna de los estudiantes y los tenemos en disposición de poder estirarlos sin riesgo de lesión.

Extensión en las piernas sin doblar las rodillas (20 repeticiones)

Desarrollo del ejercicio

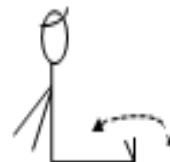
- Posición parada y juntos los pies.
- Unir las manos y cruzar los dedos.
- Con los brazos extendidos.
- Bajar lentamente la cadera.



Mover los pies hacia adelante y hacia atrás, trabajando el arco y empeine.

Desarrollo del ejercicio

- Desde la posición sentada.
- Unir los dos pies.
- Mover los pies adelanté y atrás.
- Trabajar el arco y empeine.



Luego de realizar el respectivo calentamiento se les pedirá a los alumnos que se sienten haciendo un círculo en la cancha de la institución.



- A continuación, se explicará el siguiente tipo de gimnasia. Gimnasia Artística. (30 minutos)
- La gimnasia artística es un conjunto de ejercicios o movimientos ejecutados en un esquema o secuencia con el objeto de demostrar las virtudes del gimnasta en cuanto a la ejecución técnica, originalidad, estilo y riesgo. La gimnasia es un deporte que exige estilo, imaginación y elegancia. La gimnasia artística deportiva es considerada uno de los deportes fundamentales para el desarrollo de las destrezas y habilidades básicas del individuo. (Thanh|Son Oliver e Inés Vidal Somos, 2012, p.1)
- La gimnasia es un deporte que exige estilo, imaginación y elegancia. Donde se transmite a través de los movimientos un estado de ánimo y sentimiento a sus espectadores. Cada movimiento que el estudiante lo realice debe ser ejecutado en su máxima extensión, manteniendo la secuencia entre los movimientos de mayor dificultad.
- En la gimnasia existe una variedad de ejercicios con gran dificultad de realizarlo, en este caso se optará por los ejercicios más prácticos y menos peligrosos de realizarlos.

Sesiones

A continuación, se presentan algunas posiciones gimnásticas que se usan con más frecuencia en la clase de educación física que sirven como punto de partida para la realización de otros ejercicios gimnásticos. Estos ejercicios lo pondremos en práctica con cada uno de los estudiantes. (40 minutos)



A fondo frontal



Posición "X"



A fondo lateral



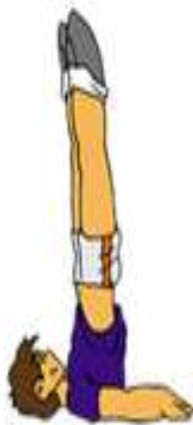
Spagat



Plancha facial



Apoyo en escuadra



Posición vela



Gacela



Cuchillas



Pose alta



Split



Pose baja



<http://eps.ruedreff.com>

CUARTA SESIÓN

En esta cuarta sesión para poner en práctica todo lo aprendido de los diferentes tipos de gimnasia, hablaremos de la danza creativa. (30 minutos)

- El tema se explicará fuera del aula pues es un tema no muy extenso.
- Danza creativa: es una formación básica con la finalidad de servir de guía de exploración y reflexión sobre la manera de hacer y concebir el movimiento. Participa en el conocimiento del



cuerpo y en el repertorio de movimientos y desarrolla la capacidad creativa de cada persona. La conciencia corporal puede transformar los movimientos más rígidos en movimientos placenteros y así gozar de una adecuada salud corporal. El encuentro con la danza cambia la percepción del bienestar a cualquier edad, desde edades tempranas hasta gente mayor y a personas de distintos colectivos debido a que los ejercicios prácticos dan la posibilidad de conocerse y aceptarse. Uno de los recursos que se utiliza en la Danza Creativa es el desarrollo de la imaginación a partir de los materiales que inspiran nuevos movimientos los cuales se incorporarán al repertorio corporal personal (Escuela Municipal de Música y Danza, 2012, p.1).

- Luego de explicar brevemente sobre la danza creativa se les hará conocer el trabajo que se va a realizar la próxima clase.
- Para la próxima semana se realizará una presentación de una danza creativa por parte de los estudiantes, ellos tendrán la oportunidad de crear, escoger la música y los pasos para su respectiva danza creativa. Existe la posibilidad que ellos implementen algunos ejercicios de los tipos de gimnasia que se ha realizado en clases anteriores.
- Se formarán grupo de tres estudiantes.
- Cada estudiante tendrá un tiempo aproximado de 10 minutos para la presentación.
- La evaluación será por parte de sus propios compañeros, en este caso el grupo 10 evaluará al grupo 1 y al grupo 2 le evaluará el grupo 9, al grupo 3 le evaluará el grupo 8 y así sucesivamente con los demás grupos.
- Los criterios de evaluación serán únicamente, el tiempo si cumple o no con el tiempo estimado, la creatividad de la danza y la vestimenta que se vaya a utilizar para la presentación.
- Luego de las respectivas indicaciones se realizarán los tríos de estudiante y se le dará todo el tiempo restante para que se pongan de acuerdo que música, que vestimenta pueden utilizar, además tendrán tiempo para ir practicando su danza creativa con los pasos que ellos crean convenientes.
- Luego que todos se hayan puesto de acuerdo se realizara el calentamiento para que luego practiquen sus pasos de danza creativa.
- Se iniciará con el respectivo calentamiento 7- 10 minutos, se realizan los ejercicios siguiendo la organización anterior; Movilidad articular, ejercicios para aumentar la temperatura muscular y aumentar el número de pulsaciones y ejercicios generales.



Inclinación del tronco

Desarrollo del ejercicio

- Los pies en la anchura de los hombros.
- las piernas rectas por las rodillas mientras realizamos el ejercicio.
- Contamos el ejercicio de inclinación de 1 hacia la pierna izquierda, 2 hacia la pierna derecha, y 3 enderezamos el cuerpo.
- Luego, juntamos las piernas y tratemos de tocar la frente con las rodillas (aguantar un par de segundos). Hacemos hasta 40 repeticiones.



Rotación de brazos

Desarrollo de ejercicios

Piernas a la anchura de los hombros

- Manos extendidas a lo largo del tronco
- Realizamos la rotación simultáneamente con ambas manos
- 20 veces hacia adelante
- 20 veces hacia atrás
- 20 veces en dirección opuesta.



Estiramiento de la cintura escapular

Desarrollo del ejercicio

- De pie con las piernas ligeramente separadas.
- Enderezamos una mano hasta estar paralelo al piso
- Con la segunda mano cogemos el codo de la mano enderezada y
- Atraemos la mano enderezada (debe quedar en paralelo al piso) cambiamos de mano.
- 10 repeticiones en cada mano



El músculo cuádriceps femoral

Desarrollo del ejercicio



- Pararse sobre una pierna, la otra pierna doblada por la rodilla.
- 10 repeticiones con cada pierna
- Cogemos con la mano el pie por el tobillo y acercamos la pierna doblada lo máximo posible hacia arriba.
- Cambiamos de pierna, pierna izquierda – mano izquierda, pie derecho - mano derecha.
- Si durante el ejercicio cogemos la punta del pie, en lugar del tobillo este ejercicio entonces también estirará el músculo tibial.



Ejercicios para aumentar la temperatura muscular y aumentar el número de pulsaciones

Carrera talones - glúteos

Desarrollo del ejercicio

- Realizar elevaciones de talón al glúteo y descenso activo del pie en circular y tracción.
- Cuidar en el momento que descienda el pie en pendular.
- Primero una pierna y luego la otra.



Carrera abriendo y cerrando brazos

Desarrollo del ejercicio

- Se realizarán dos vueltas por la cancha
- Trotar de manera promedio
- Ir abriendo y cerrando los brazos hacia adelante y hacia atrás.



Ejercicios generales: con estos ejercicios se pretende que el corazón equipare las pulsaciones a un ritmo aproximado a la actividad a hacer a continuación.

Skipping hacia adelante

Desarrollo del ejercicio

- Cuerpo recto
- Tomamos impulso
- Subimos pie izquierdo luego pie derecho lo más alto que podamos





- Aterrizar con la punta de los pies para minimizar el impacto contra el suelo

Sentado con las rodillas flexionadas y piernas separadas



Desarrollo del ejercicio

- De pie con las piernas bastante separadas, el tronco erguido, ligeramente inclinado hacia adelante.
- Sentarse con las rodillas flexionadas al costado del tronco, después en el segundo.
- 20 repeticiones

Paso hacia adelante



Desarrollo del ejercicio

- De pie con las piernas bastante separadas, una pierna dobla la rodilla y está posicionada adelante, el tronco erguido, inclinado ligeramente hacia adelante. con el tronco enderezado, ligeramente inclinado hacia adelante.
- 20 repeticiones
- Nos sentamos en una rodilla flexionada, después en la segunda.

Cuello y espalda: posición del elefante



Desarrollo del ejercicio

- Colocarse de pie con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el tronco hacia adelante, las manos tocan los pies.]
- 5 repeticiones
- Realizamos unos pasos hacia adelante, pero todo el tiempo nos soltemos en los pies
- Realizamos aprox. 5-10 pasos, regresamos a la posición inicial
- El tiempo restante será para practicar la danza creativa.

Para la siguiente clase se presentarán los 5 primeros grupos, tendrán 10 minutos para su presentación y 5 minutos para la respectiva evaluación por parte de sus compañeros.

QUINTA SESIÓN

- Se realizar el respectivo calentamiento para dar paso a las presentaciones de los 5 primeros grupos.

Ejercicios generas



Rotación de brazos

Desarrollo de ejercicios

- Piernas a la anchura de los hombros
- Manos extendidas a lo largo del tronco
- Realizamos la rotación simultáneamente con ambas manos
- 20 veces hacia adelante
- 20 veces hacia atrás
- 20 veces en dirección opuesta.



Cuello y espalda: posición del elefante

Desarrollo del ejercicio

- Colocarse de pie con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el tronco hacia adelante, las manos tocan los pies.
- 5 repeticiones
- Realizamos unos pasos hacia adelante, pero todo el tiempo nos soltemos en los pies
- Realizamos aprox. 5-10 pasos, regresamos a la posición inicial



El músculo cuádriceps femoral

Desarrollo del ejercicio

- Pararse sobre una pierna, la otra pierna doblada por la rodilla.
- 10 repeticiones con cada pierna
- Cogemos con la mano el pie por el tobillo y acercamos la pierna doblada lo máximo posible hacia arriba.
- Cambiamos de pierna, pierna izquierda – mano izquierda, pie derecho - mano derecha.
- Si durante el ejercicio cogemos la punta del pie, en lugar del tobillo este ejercicio entonces también estirará el músculo tibial.



Saltar en un solo pie

Desarrollo del ejercicio



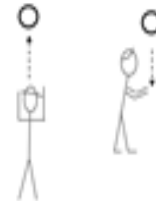
- Elevar pie derecho hacia atrás.
- Mantener equilibrio con el pie izquierdo.
- Saltar sin apoyar el otro pie.
- Repetir lo mismo con el pie derecho.
- 3 series de 15 repeticiones



Coordinación, equilibrio y agilidad con las manos.

Desarrollo del ejercicio

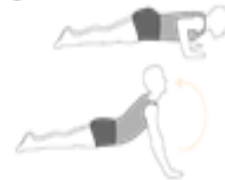
- Lanzar la pelota con las dos manos hacia arriba.
- Aplaudir la cantidad de palmadas que pueda esta llegar la pelota a las manos.
- Aumentar la altura y las palmadas progresivamente.
- 5 series de 10 repeticiones



Estiramiento tumbado boca abajo

Desarrollo del ejercicio

- Tumbado boca abajo, con las piernas enderezadas, los brazos doblados por los codos a la altura y ancho de los hombros.
- Enderezamos los brazos y simultáneamente inclinamos la cabeza y la columna vertebral hacia atrás
- 10 repeticiones



Sentado con las rodillas flexionadas y piernas separadas

Desarrollo del ejercicio

- De pie con las piernas bastante separadas, el tronco erguido, ligeramente inclinado hacia adelante.
- Nos sentamos con las rodillas flexionadas al costado del tronco, después en el segundo.
- 20 repeticiones



Sentadillas simples



Desarrollo del ejercicio

- Abrir piernas hasta el ancho de tus hombros.
- Juntar las manos o estirar los brazos en un ángulo de 90 grados.
- Cuando se baja, mantener los glúteos hacia atrás.
- Es importante que las rodillas no sobrepasen la punta de tus pies, siempre deben quedar por detrás.



Presentación de los primeros tríos de estudiantes para la danza creativa. La próxima sesión se presentarán los 5 últimos grupos

SEXTA SESIÓN

- Se realizará el respectivo calentamiento.

Movilidad articular: se trata de poner en movimiento las principales articulaciones que vayamos a utilizar en la actividad posterior.

Inclinación del tronco en combinación de giros

Desarrollo del ejercicio

- Nos paramos con las piernas rectas.
- Los pies a la anchura de los hombros.
- El tronco en relación a las piernas doblado.
- Los brazos extendidos a los lados.
- Realizamos un extenso movimiento hacia la izquierda y derecha.
- Miramos la mano que lleva hacia arriba.
- Repetir el ejercicio 10 veces a la izquierda y 10 veces a la derecha.



Rotación de muñecas

Desarrollo del ejercicio

- Las manos con los dedos entrelazados.
- Realizamos la rotación en ambos lados, durante 60 segundos.





Rotación de antebrazos

Desarrollo del ejercicio

- Posición como el anterior, los brazos levantados a la altura del hombro.
- Llevamos a cabo rotaciones activas en el codo.
- 30 segundos para adentro.
- 30 segundos para fuera.



Rotación de caderas

Desarrollo del ejercicio

- Manos en las caderas, la cabeza en su lugar.
- Llevamos a cabo un extenso movimiento de caderas.
- El ejercicio realizamos 10 veces a la izquierda y 10 veces a la derecha.

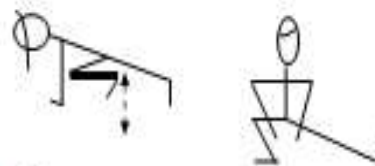


Ejercicios para aumentar la temperatura muscular y aumentar el número de pulsaciones: se pretende que aumenten las pulsaciones para que llegue más sangre al músculo y para que aumente la temperatura que favorezca los posteriores ejercicios de estiramientos.

Doblar piernas

Desarrollo del ejercicio

- Ubicar las manos en piso.
- Cuerpo recto puntas de pies tocando el piso.
- Lentamente flexionar la rodilla izquierda hacia el pecho.
- Luego cambiar la pierna derecha por 8 tiempos.



Tuck Jump

Desarrollo del ejercicio

- Cuerpo recto
- Tomamos impulso desde una posición de tres cuartos de sentadilla.



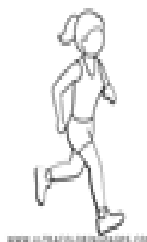


- Subimos las dos piernas a la vez lo más alto que podamos.
- Aterrizar con la punta de los pies para minimizar el impacto contra el suelo.

Trotar

Desarrollo del ejercicio

- Nos colocamos en fila
- Realizamos dos vueltas por la cancha.
- En una velocidad promedio



Ejercicios de estiramientos: anteriormente ya se trabajó en la temperatura interna de los estudiantes y los tenemos en disposición de poder estirarlos sin riesgo de lesión.

Extensión en las piernas sin doblar las rodillas (20 repeticiones)

Desarrollo del ejercicio

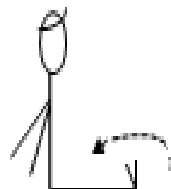
- Posición parada y juntos los pies.
- Unir las manos y cruzar los dedos.
- Con los brazos extendidos.
- Bajar lentamente la cadera.



Mover los pies hacia adelante y hacia atrás, trabajando el arco y empeine.

Desarrollo del ejercicio

- Desde la posición sentada.
- Unir los dos pies.
- Mover los pies adelanté y atrás.
- Trabajar el arco y empeine.



Presentación de los últimos siguientes grupos.

5 CAPÍTULO V

5.1 Valoración de la propuesta del sistema de actividades para el desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas de la Educación Física en estudiantes de décimo grado de la Unidad Educativa Particular Dominicana “San Luis Beltrán”

Dándole continuidad al cumplimiento de los objetivos planteados en el presente trabajo, a continuación, se procede al análisis de la valoración del sistema de actividades propuesto. Para ello se utilizó el método de juicio de expertos con la participación de seis docentes especialistas en Educación Física y que actualmente se desempeñan dentro del Sistema Educativo Ecuatoriano en diferentes subniveles escolares.

Según Escobar (2008) el juicio de expertos es “una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, que son reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones” (p. 29). En el presente trabajo se toma el criterio de estos docentes mediante una encuesta que contempla los criterios de claridad, coherencia, relevancia y suficiencia, como indicadores de la pertinencia de la propuesta.

- Claridad: La propuesta de investigación es de fácil entendimiento para quien lo lee
- Coherencia: mantiene una lógica en el desarrollo de los componentes de las actividades.
- Relevancia: El sistema de actividades dispone de los recursos necesarios para llevar a cabo los objetivos señalados y es aplicable en el contexto mencionado.
- Suficiencia: La propuesta contribuirá al desarrollo de destrezas motoras, cognitivas y afectivas en los estudiantes.

La valoración de estos criterios surge de la escala de medición de Likert, los cuales se determinaron a partir de los ítems siguientes:

- Totalmente de acuerdo: el experto considera que la propuesta cumple con el criterio expuesto de forma muy adecuada.
- De acuerdo: el experto o especialista considera que la propuesta cumple con el criterio expuesto de forma adecuada.
- Neutral: el experto o especialista considera que la propuesta se encuentra en un equilibrio entre: cumple y no cumple con el criterio expuesto.
- En desacuerdo: el experto considera que la propuesta no cumple con el criterio expuesto; sin embargo, considera que es posible reorientar y mejorar la estrategia con sus observaciones.

- Totalmente en desacuerdo: el experto o especialista considera que la propuesta no cumple con el criterio expuesto y, además, considera que es necesario reconstruir la estrategia en base al criterio mencionado.

Estos docentes, en todos los casos, gracias a su experiencia y trayectoria, fueron considerados pertinentes para ser seleccionados como expertos o especialistas con posibilidades de poder aportar criterios objetivos sobre la propuesta y aportar sugerencias valiosas para su mejoramiento.

Gracias a la sistematización de la práctica, la información obtenida mediante la consulta bibliográfica, se ha creado un instrumento de valoración, que detalla y especifica los aspectos a tener en cuenta cuando se valoran estas tres destrezas desde los trece a dieciocho años en la Educación Física. A continuación, se presenta el modelo aplicado a los especialistas. Si se requiere revisar a detalle las respuestas de los involucrados, se recomienda revisar el [anexo](#) correspondiente.

A continuación, se explica un análisis de las valoraciones que dieron los especialistas, una vez revisada la propuesta que consta de un sistema de actividades basado en estándares escolares y deportivos, de acuerdo a la etapa que atraviesan los estudiantes del presente trabajo. Al analizar la valoración de cada especialista, se aprecian acuerdos y coincidencias, los cuales se explican a continuación.

Principalmente se busca el bienestar del educando. Todos están de acuerdo que el sistema de actividades de alguna forma ayudará al desarrollo de destrezas en los estudiantes, replicando los ejercicios incluso en otros sitios fuera de la escuela. Además, con actividades de este tipo los alumnos se sentirán motivados, por lo que se menciona que la participación en la clase aumentará considerablemente. Esto será del gusto de los chicos, dándole más relevancia de la que tiene. Los especialistas mencionan que este tipo de actividades buscan el razonamiento en los alumnos y que, en las clases, no se pierda el interés por lo que están haciendo. Una vez que el estudiante se encuentra analizando y reflexionando la actividad, los especialistas concuerdan que el siguiente paso es en relación a la siguiente destreza, por lo que se consideran actividades muy coordinadas. Pero aquí no solo es moverse y analizar un poco, la idea principal que se plantea, es la de que el estudiante relacione los problemas presentados dentro de la clase, con los de la vida diaria y a la misma vez brinde diferentes propuestas para la solución.

Cada destreza en el modelo de valoración posee cinco especificaciones. En relación a la destreza motora, en primer lugar, se refiere que los movimientos que realice el estudiante deben estar de acuerdo a las situaciones que se presenten y que no tendrá dificultades para desarrollar movimientos más complejos a futuro. El trabajo corporal y físico es muy importante, por lo que se debe analizar las potencialidades de cada

alumno y ajustar las actividades de acuerdo a su condición, tratándose así de trabajos secuenciales y que los especialistas concuerdan y mencionan que el desarrollo de esta forma es correcto.

Los encargados de dar la valoración entienden que el trabajo motor también relaciona muchos aspectos externos, pero también internos, y al apreciar el sistema de actividades, están de acuerdo en el desarrollo que impulsan los movimientos corporales. Además, se valora positivamente el hecho de que en el sistema se incluyan actividades que siguen un orden y sincronización, de acuerdo con la edad de los estudiantes y que esto funcionará para una eventual complejidad a futuro en el proceso motor, preparándose para realizar prácticas más difíciles.

Con respecto a las destrezas cognitivas, en el que se valoró el conocimiento y razonamiento, los expertos consideran que las actividades introducen lo necesario para que se desarrolle la destreza cognitiva correspondiente a la edad de los estudiantes. Aquí especialmente trata de que el alumno reflexione y analice sobre las prácticas deportivas que se realizan, buscando la razón o motivos por los cuales se proponen dichas actividades. En este momento es donde también se procura que las reflexiones se realicen antes y durante los ejercicios que se ponen en práctica.

Pero también los especialistas al dar su visto bueno, plantean que toda la secuencia de actividades del sistema persigue, entre una de sus proyecciones, propiciar la salud propia y el bienestar colectivo del grupo de estudiantes. En relación con el criterio de si se desarrolla la especificación de la destreza principal, claramente se entiende que en el sistema de actividades se encuentran actividades que, como ejercicios, permiten al alumno buscar soluciones a diferentes problemas que pueden ser planteados de diferentes formas o adaptados a ciertas situaciones.

Finalmente, en torno a la destreza afectiva, se encuentran especificaciones donde todas las especificaciones propuestas para la valoración de los expertos fueron consideradas positivamente. Consideran que la propuesta planteada aporta al desarrollo principal de destrezas que deben lograr los estudiantes. Con esto se entiende que las prácticas deportivas también persiguen metas en relación con el entorno afectivo, donde cada participante entiende y valora el esfuerzo individual pero también grupal, todo ello aplicado en un marco donde rigen las normas y reglas, tratando de conseguir el bienestar colectivo.

Se valora de forma positiva y marcando el desarrollo que deben tener los estudiantes en esta y demás etapas de la vida, teniendo en cuenta que también requieren comunicarse afectivamente mediante relaciones, que se fortalecen en el desarrollo de las actividades que se proponen, de acuerdo a las particularidades de la asignatura Educación Física. Por último, los encargados de dar la valoración mencionan que se fomenta muy

coordinadamente el trabajo colaborativo, que es más difícil que solo el trabajo grupal, pero que los resultados pueden ser más sorprendentes aun a la hora de ponerlos en práctica.

5.2 Conclusiones del desarrollo de destrezas que comprende el sistema de actividades

Se sistematizaron las bases teóricas relativas a los componentes fundamentales del proceso de enseñanza - aprendizaje de la asignatura de Educación Física y su papel en el desarrollo de las distintas destrezas motoras, cognitivas y afectivas, con la ayuda de la información obtenida dentro del décimo grado de la Unidad Educativa Particular Dominicana “San Luis Beltrán”.

Se diagnosticaron las necesidades y potencialidades de los estudiantes respecto al objeto de estudio que son las destrezas derivadas del desarrollo de la asignatura de Educación Física. Asumiendo dichas destrezas desde el currículo ecuatoriano (2016) como “los aprendizajes básicos que se aspira a promover en los estudiantes, en un área y un subnivel determinado. Estas destrezas hacen referencia a contenidos de aprendizaje, con un énfasis en el saber hacer y en la funcionalidad de lo aprendido” (p. 12).

Se diseñó un sistema de actividades coherente con los requerimientos curriculares establecidos, especialmente concebido para contribuir al desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas en la Educación Física. Entendiéndose de una mejor manera, gracias a Valle (2010) que expresa que es “un conjunto de componentes lógicamente interrelacionados que tienen una estructura y cumple ciertas funciones con el fin de alcanzar determinados objetivos” (p. 20). Este sistema de actividades se consideró muy importante en el ámbito motor, puesto que se enfocó principalmente en el equilibrio, la coordinación, la fuerza física y el tiempo de reacción. En el aspecto cognitivo se enfocó en utilizar el pensamiento lógico en la escuela, para posteriormente adaptar esos conocimientos a su vida personal. Y el aspecto afectivo se relacionó al vínculo con otras personas, la empatía, la asertividad, la cooperación, la comunicación y el autocontrol.

Se valoró positivamente el sistema de actividades para el desarrollo de destrezas motoras, cognitivas y afectivas de la Educación Física en los estudiantes del décimo grado, por parte de seis destacados expertos referentes al tema, mediante instrumentos que indiquen su efectividad y se concuerda que tendrá la mejor acogida por del alumnado y docentes, además les interesará mucho, puesto que se crearon diferentes actividades en base a estatutos escolares y deportivos de acuerdo a la etapa de crecimiento. Se buscaron diferentes métodos para que los estudiantes se sientan interesados y con ganas de seguir aprendiendo. Se notarán muchas diferencias entre las clases tradicionales y las nuevas clases sincronizadas elaboradas.

Y como comentario final, se hace especial énfasis en la creación de este tipo de trabajos, que intentan ir rompiendo aquellos esquemas que han estancado la educación por años, donde se ha dado preferencia solo



a ciertas materias dentro de las aulas de clase, cuando todos deberían entender que todas las asignaturas son importantes y vitales. Se deben rescatar las materias que han estado abandonadas y potenciarlas correctamente. Que se sigan elaborando trabajos similares para que generen consciencia educativa en todas las personas y así poder avanzar a temas más complejos y divertidos como por ejemplo la transversalización entre materias. Como docentes siempre se debe buscar la excelencia en la educación y que mejor demostrarlo desde asignaturas tan hermosas como es la Educación Física.

5.3 Referencias Bibliográficas

- Bastidas, G., Arteaga, E. y Ascanio, A. (2016). *Educación física y deporte su evolución en periodos históricos mundiales y de Venezuela como base para la teorización de estudios de postgrado en la Universidad de Carabobo*. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/atricio/n4/arto1.pdf>
- Calero, S. (2010). *Teoría y Metodología de la Educación Física* [tesis de maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE]. Repositorio Institucional. <http://www.repsoitorio.espe.edu.ec>.
- Cagigal, J. (1984). La Educación Física, Ciencia. LPV. <https://Users/Downloads/Dialnet-LaEducacionFisicaCiencia-3642172.pdf>
- Cantor Tiria, C.E. (2017). *Propuesta Didáctica Basada En Los Juegos Tradicionales Para Fortalecer Las Habilidades Sociales De Los Estudiantes De Grado Tercero Del Colegio Universidad Libre En La Clase De Educación Física*. [Tesis de grado, Universidad Libre]
- Castaño, P. (2012). *Desarrollo del pensamiento a través de la educación física*. <http://scielo.sld.cu/pdf/men/v16n1/1815-7696-men-16-01-140.pdf>
- Celdrán, A. (1 de diciembre, 2016). La Importancia de la Educación Física en el Sistema Educativo. [https://www.Dialnet-LaImportanciaDeLaEducacionFisicaEnElSistemaEducati-5758183%20\(1\).pdf](https://www.Dialnet-LaImportanciaDeLaEducacionFisicaEnElSistemaEducati-5758183%20(1).pdf)
- Dzhamgarov. T y Puni. A. (1979) Psicología de la Educación Física y el Deporte Científico Técnica. <https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm#:~:text=La%20Psicolog%C3%ADa%20de%20la%20Actividad,actividad%20f%C3%ADsica%20y%20el%20deporte.&text=Deporte%20de%20otros%20Niveles%20de%20Rendimiento>.



- Escobar, J., y Cuervo, Á. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a utilización. *Avances En Medición*, 6, (27–36).
http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/7113/8574/5708/Articulo3_Juicio_de_expertos_27-36.pdf
- Entrenamiento Pedagógico (24 de julio, 2018) Postas con pelota. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=QoOkQUtTFno>
- Fernández, D. (2015). *Destrezas de la educación física para la enseñanza a través del juego*.
<http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/13760/1/978-9942-765-06-2%20LA%20EDUCACI%C3%93N%20F%C3%8DSICA%2C%20EL%20DEPORTE%20Y%20LA%20RECREACI%C3%93N.pdf>
- Flórez, R. y Castro, J. y Galvis D. y Acuña, L. y Zea, L. (2001). Ambientes de aprendizaje y sus mediaciones en el contexto educativo de Bogotá. CI Warriors.
<http://www.idep.edu.co/sites/default/files/libros/Libro%20%20IDEP%20-%20Ambientes%20de%20aprendizaje.pdf>
- Gonzales, A. (2010). Educación Física: investigación, innovación y buenas prácticas. Graò.
<https://www.grao.com/es/producto/educacion-fisica-investigacioninnovacion-y-buenas-practicas-ma043>
- Gorety, A (2002). Un sistema de actividades. UNAM. https://www.ecured.cu/Sistema_de_actividades
- Hernández, Luis. (2001). Didáctica de la Educación Física. <https://www.efdeportes.com/efd42/didacef.htm>
- Juegos en Educación Física (28 de noviembre. 2018) Juegos recreativos y circuitos educativos.
<https://www.deportesrecreativos.com/juegos-recreativos-para-educacion-fisica/>
- Jiménez, P. (18 de noviembre de 2013). *Equilibrio. Servicios Deportivos*:
<http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/>
- YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=p1ij75WGM4I&t=61s>



La Escuela Secundaria Orientada en Educación Física. (2013). Prácticas gimnásticas y expresivas I y II:

construyendo propuestas de enseñanza.

http://abc.gov.ar/educacion_fisica/sites/default/files/ef_6_-_practicas_gimnasticas_y_expresivas_i_y_ii_-esoef.pdf

Lopategui, E (2001). Enseñando Educación Física. Madrid. Gymos.

<https://www.monografias.com/trabajos31/ensenar-educacion-fisica/ensenar-educacion-fisica.shtml>

López, A. (2006). El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. Deportes. La Habana.

<https://www.efdeportes.com/efd187/la-educacion-fisica-adaptada-en-centros-inclusivos.htm#:~:text=estilos%20de%20aprendizaje.-.El%20proceso%20de%20ense%C3%B1anza%20aprendizaje%20de%20la%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica%20Adaptada,por%20lo%20que%20es%20necesario>

López, R., King, W., Antala, V., Ben, T., Dinold, M. y Holzweg, M. (2018). Compartiendo perspectivas globales acerca de la Educación Física de calidad. *Sharing global perspectives about quality Physical Education*. 22(72), pp. 325-341.

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/356/35656041006/html/index.html>

López Sánchez M. R. (2014). *Elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para potenciar destrezas, dirigido a los estudiantes de los segundos de bachillerato del colegio Luis Fernando Ruíz, de la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, año lectivo 2015- 2016*. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Cotopaxi]

Los Santos, C. (20 de noviembre de 2011). *El deporte y el potencial educativo*. Entrenamiento y Educación Física. <https://entrenamientoyeducacionfisica.wordpress.com/2011/11/20/el-deporte-y-su-potencial-educativo/#:~:text=El%20valor%20educativo%20del%20deporte,que%20aumentar%C3%A1%20su%20tolerancia%20a>

Martínez, A. (19 de agosto de 2015). *Habilidades Sociales en la adolescencia*. Psicoarganzuela:

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=desarrollocognitivo-90-P04694>



Márquez, J. (20 de mayo de 2017). *Desarrollo cognitivo en la adolescencia*. Stanford Children Health: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=desarrollocognitivo-90-PO4694>

Martínez, R. (2010). *Compartiendo perspectivas globales acerca de la Educación Física de Calidad*.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/356/35656041006/index.html>

Monzonís, N. La Educación Física como elemento de mejora de la competencia Social y Ciudadana. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/370837/NMM_1de2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Moreno, F. (10 de junio, 2009). La Educación Física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar Aprendizajes Significativos. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082008.pdf>
Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). Currículo de los niveles de educación obligatoria. Ministerio de Educación.

Parada, A. (26 de septiembre de 2016). *La importancia de la Educación Física*. Nos queda mucho por hacer. <https://educacionfisica-parada.jimdofree.com/2012/09/26/la-importancia-de-la-educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica/>

Peralta, S. (2013). *Enseñanza de la Educación Física, como apoyo a todas las destrezas escolares y en busca de la educación integral*. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24464/1/tesis.pdf>

Petitte, E. Educación Física. <http://www.huergo.edu.ar/docs/ed.fisica.pdf>

Pila, A. (1988). Didáctica de la Educación Física y los Deportes. Olimpia. <https://www.abc.com.py/edicion-impres/suplementos/escolar/didactica-de-la-educacion-fisica-y-el-deporte-1045503.html#:~:text=La%20did%C3%A1ctica%20de%20la%20Educaci%C3%B3n,cognitivo%2C%20afectivo%20o%20motor%20determinado.>

Rodríguez, D. (7 de mayo de 2010). *Habilidades Motoras Gruesas*. Understood: <https://www.understood.org/es-mx/learning-thinking-differences/child-learning-disabilities/movement-coordination-issues/all-about-gross-motor-skills>

Raffino, M. (6 de junio de 2020). *Gimnasia*. Concepto de. <https://concepto.de/gimnasia/>



Edu. Física N B 03. (12 de mayo de 2020). *Gimnasia Rítmica*.

<https://sites.google.com/site/educfisicanb03/gimnasia-ritmica>

Secretaría Nacional del Deporte. (2011). Instructivo que regula el proceso de calificación de deportistas, programas y proyectos por parte de la Secretaría Deporte. *Proyectos por parte de la Secretaría Deporte. (15)*. SENADER. <https://www.deporte.gob.ec/instructivo-que-regula-el-proceso-de-calificacion-de-deportistas-programas-y-proyectos-por-parte-de-la-secretaria-deporte/>

Sigüenza, Isabel. (13 de octubre, 2015) La importancia de la Educación Física en la escuela.

<https://ined21.com/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela/>

Tarantino, V. (13 de marzo de 2021). *Juegos y dinámicas primeros días de clases*. LACLASEDEELE.

<https://www.laclasedeele.com/2011/07/juegos-y-dinamicas-para-los-primeros.html>

Valle, A. (2010). *La investigación pedagógica. Otra mirada*.

[https://www.academia.edu/35386691/INSTITUTO_CENTRAL_DE_CIENCIAS_PEDAG%3%93GICAS
LA_INVESTIGACI%3%93N_PEDAG%3%93GICA_OTRA_MIRADA](https://www.academia.edu/35386691/INSTITUTO_CENTRAL_DE_CIENCIAS_PEDAG%3%93GICAS_LA_INVESTIGACI%3%93N_PEDAG%3%93GICA_OTRA_MIRADA)

Yugcha Casa V. A. (2015). *La Educación Física y su influencia en la calidad de vida de los niños de quinto a séptimo año de educación general básica de la escuela Eugenio Espejo diez de agosto, de la parroquia Guaytacama, cantón Latacunga año lectivo 2013-2014*. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Cotopaxi]



5.4 Anexos

5.4.1 Anexo: N1. Modelo de guía de observación.



GUÍA DE OBSERVACIÓN

Fecha: _____ Lugar: _____

I: INFORMACION	
1. Nombre del (a) Profesor (a) observado: _____	
2. Duración de observación: Desde _____ am/pm hasta _____ am/pm	
3. Grado en el cual se encuentran los estudiantes _____ Número de Estudiantes _____	
4. Nivel del Sistema Nacional Educativo: _____ Subnivel: _____	
5. Curso: _____ Bloque Curricular: _____	
6. Tema de clase: _____ Estándar: _____	
II: CONTEXTO DEL SALON DE CLASE – ESCENARIO DE APRENDIZAJE	
Ambiente físico: (espacio que describe el salón de clase del maestro observado desde los recursos tecnológicos hasta carteles y colores del salón de clase)	
a. Ubicación de pupitres o mesas de trabajo	
b. Ambiente de salón (frio/calor – cómodo/incomodo – iluminación – disposición física – seguridad del salón)	
c. Materiales de clase	
d. Organización de los estudiantes	
e. Organización del (a) maestro (a) en el salón de clase	
III: DESCRIPCION DE LA CLASE	



1. ¿Qué temas guiaron la discusión de la clase?
2. ¿Qué conceptos e ideas se añaden/incorporan en la discusión del tema?
3. ¿Qué destrezas y estrategias se evidencian en la práctica del maestro?
 - a. Estrategias de procesamiento
 - ¿Cómo el/la maestro/a formula las preguntas?

 - ¿Cómo utiliza mapas conceptuales?

 - ¿Cómo enseña a solucionar problemas?
 - b. Estrategias de apoyo
 - ¿Cómo desarrolla las actitudes hacia las disciplinas curriculares que enseña?

 - ¿Cómo motiva a los estudiantes?
 - c. Estrategias para desarrollar el pensamiento crítico con respecto a las materias de clase
 - ¿Cómo desarrolla el pensamiento crítico?

 - ¿Cómo enseña a solucionar problemas?

 - ¿Cómo enseña a tomar decisiones?
 - d. Estrategias cognitivas
 - ¿Cómo desarrolla la atención de los estudiantes?

 - ¿Cómo apoya al estudiante a comprender y utilizar la memoria?



e. Estrategias personales

- ¿Cómo enseña a que los niños reflexionen acerca de las materias?

 - ¿Cómo enseña y/o dirige al desarrollo de la creatividad?
4. ¿Cuáles son las preguntas de inquirir que se presentan en la sala de clases?

IV: RELACION MAESTRO – ESTUDIANTE

1. ¿Cómo se relaciona e interactúa el maestro con los estudiantes dentro del salón de clase?

2. ¿Cómo el maestro promueve el diálogo y la participación de los estudiantes?

3. ¿De qué forma el maestro maneja el grupo de estudiantes?

VI: DESCRIPCION DE COMO SE INVOLUCRAN LOS ESTUDIANTES EN LA CLASE OBSERVADA

1. ¿Cómo es la dinámica que presentan los estudiantes frente a la clase?

2. ¿De qué forma trabajan los estudiantes?



3. ¿Cómo el contexto educativo en el que se desarrollan los estudiantes?

5.4.2 Anexo: N.2. Diario de campo semana uno



DIARIO DE CAMPO UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR DOMINICANA "SAN LUIS BELTRAN"

DATOS INFORMATIVOS:

Practicantes: Jefferson Andrés Córdova Vaca y Carmen Fabiola Chunchi Quizhpi

Grado: 10mo EGB

Paralelo/Grado: 10mo EGB

Tutor Profesional: Claudia Yumbia

Fecha de Práctica: De 9 de noviembre hasta 13 de noviembre

Nro. De Práctica: 1

DESARROLLO DE LAS CLASES:

COMPONENTE CURRICULAR	¿QUÉ HIZO EL DOCENTE? Incluye incluyendo aquellas que garantizan o no la atención a la diversidad, al interculturalidad, la inclusión.	¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZO EL ESTUDIANTE?
OBJETIVO	<p>Lunes 9 de noviembre Este día tratamos de contactarnos con la docente</p> <p>Martes 10 de noviembre Revisamos planificaciones anteriores</p> <p>Miércoles 11 de noviembre Esperamos respuestas por parte de la tutora</p> <p>Jueves 12 de noviembre Enviamos correos al docente de Educación Física</p> <p>Viernes 13 de noviembre Tratamos de conseguir documentos de la institución</p>	<p>En estos días no se pudo aún contactar con los chicos</p>



CONTENIDO		
Destreza con Criterio de Desempeño		
METODOLOGIA		
1. Recursos 2. Estrategias		
EVALUACION		
1. Continua 2. Final		

OBSERVACIONES:

Esta semana debido a la falta de docente de prácticas en la universidad y otros factores que alteraron un poco nuestra inserción en la escuela, básicamente estos días tratamos de ponernos en contacto con los maestros del décimo grado, por medio de mensajes y llamadas. Nos tocó esperar desde el lunes hasta el miércoles y jueves respectivamente, hasta que nos respondan pero finalmente lo hicieron. Entonces nos reunimos por Zoom para hablar con nuestra tutora de la escuela y el docente de Educación Física, puesto que el proyecto se enfoca en esta asignatura. Explicamos que realizaremos con los chicos del grado y también que apoyaremos a los docentes en lo que podamos.

5.4.3 Anexo: N. 3. Diario de campo semana dos



DIARIO DE CAMPO UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR DOMINICANA "SAN LUIS BELTRAN"

DATOS INFORMATIVOS:
 Practicantes: Jefferson Andrés Córdova Vaca y Carmen Fabiola Chunchi Quizhpi
 Grado: 10mo EGB Paralelo/Grado: 10mo EGB
 Tutor Profesional: Claudia Yumbá
 Fecha de Práctica: De 16 de noviembre hasta 20 de noviembre Nro. De Práctica: 2

DESARROLLO DE LAS CLASES:

COMPONENTE CURRICULAR	¿QUÉ HIZO EL DOCENTE? Incluye incluyendo aquellas que garantizan o no la atención a la diversidad, al interculturalidad, la inclusión.	¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZO EL ESTUDIANTE?
OBJETIVO -Usar y contrastar diversas fuentes, metodologías cualitativas y cuantitativas y herramientas cartográficas, utilizando medios de comunicación y TIC, en la codificación e interpretación crítica de discursos e imágenes, para desarrollar un criterio propio acerca de la realidad local, regional y global, y reducir la brecha digital.	Lunes 16 de noviembre La docente tutora nos contactó para que nosotros creáramos una clase para ella y los chicos Martes 17 de noviembre Trabajamos en la creación de la clase de Estudios Sociales Miércoles 18 de noviembre Dimos los últimos toques de la clase y enviamos a la docente que la apruebe Jueves 19 de noviembre -El docente creó solo unas diapositivas para la clase	-Lluvia de ideas -Vista de diapositivas -Diálogo con los docentes sobre los contenidos -Trabajo en salas de Zoom con compañeros asignados en los grupos para responder las interrogantes y sacar conclusiones -Participación en clase -Exposición



	<p>-Nosotros creamos una clase con salas en Zoom para que los chicos formen grupos y puedan realizar la tarea</p> <p>-Primero se explicó los contenidos de la clase a modo de un diálogo con los chicos</p> <p>-Luego se creó grupos, los cuales debían discutir y responder ciertas preguntas creadas en relación al contenido impartido</p> <p>-Se les dio un tiempo de 15 minutos para que respondan las respuestas y sigan su compañero que exponga</p> <p>Viernes 20 de noviembre</p> <p>Se revisó las planificaciones y documentos de la institución</p>	
<p>CONTENIDO Destrezas con Criterio de Desempeño</p>	<p>-Avances Científicos y cambios culturales</p> <p>-CS 4.1.32. Discute el alcance de las innovaciones científicas y tecnológicas, especialmente en la comunicación, en el contexto latinoamericano del siglo XX</p>	

<p>METODOLOGIA</p> <p>1. Recursos</p> <p>2. Estrategias</p>	<p>-Texto de la asignatura</p> <p>-Dispositivos</p> <p>-Lluvia de ideas</p> <p>-Computadora</p> <p>-Celulares</p> <p>-Plataforma Zoom</p> <p>-Clase con salas en Zoom</p> <p>-Trabajo en grupos</p> <p>-Exposiciones</p>	<p>-Texto de la asignatura</p> <p>-Lluvia de ideas</p> <p>-Computadora</p> <p>-Celulares</p> <p>-Plataforma Zoom</p> <p>-Clase con salas en Zoom</p> <p>-Trabajo en grupos</p> <p>-Exposiciones</p>
<p>EVALUACION</p> <p>1. Continuas</p> <p>2. Final</p>	<p>-El docente evalúa las exposiciones y conclusiones del grupo con respecto a la tarea asignada</p>	<p>-Los estudiantes exponen sus ideas con respecto a la evaluación</p>
<p>OBSERVACIONES:</p> <p>Esta clase fue en la asignatura de Estudios Sociales, ya que es la materia que imparte nuestra tutora, la cual nos pidió apoyo y también por la cual se trabajó toda la semana. En Educación Física existieron unos inconvenientes por parte del profesor, puesto que estaba arreglando cosas de la institución y no podíamos más trabajar con los chicos en esa asignatura.</p>		



5.4.4 Anexo: N. 4. Diario de campo semana tres



DIARIO DE CAMPO UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR DOMINICANA "SAN LUIS BELTRAN"

DATOS INFORMATIVOS:

Practicantes: Jefferson Andrés Córdova Vaca y Carmen Fabiola Churchi Quizhpi

Grado: 10mo EGB

Paralelo/Grado: 10mo EGB

Tutor Profesional: Claudia Yumbá

Fecha de Práctica: De 23 de noviembre hasta 27 de noviembre

Nro. De Práctica: 3

DESARROLLO DE LAS CLASES:

COMPONENTE CURRICULAR	¿QUÉ HIZO EL DOCENTE? Incluye incluyendo aquellas que garantizan o no la atención a la diversidad, al interculturalidad, la inclusión.	¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZO EL ESTUDIANTE?
OBJETIVO -O.EF.4.7.Distinguir las diferencias individuales y culturales presentes en el colectivo, para construir espacios de consenso que le permitan participar en diferentes prácticas corporales	<p>Lunes 23 de noviembre</p> <ul style="list-style-type: none"> -Nos reunimos con el docente -El docente de Educación Física nos pidió que demos la clase <p>Martes 24 de noviembre</p> <ul style="list-style-type: none"> -Trabajamos en la elaboración de actividades para la clase <p>Miércoles 25 de noviembre</p> <ul style="list-style-type: none"> -Terminamos las actividades y enviamos al docente de grado que los apruebe 	<ul style="list-style-type: none"> -Lluvia de ideas -Contar Experiencias de familiares -El estudiante miro por Zoom y la aplicación <u>Panotrac</u> los contenidos de la clase -Debia responder preguntas y dialogar en la lluvia de ideas -Debia practicar los movimientos corporales con los docentes -Debe aprenderse para la próxima clase el circuito, el cual recibirá un video con instrucciones

	<p>Jueves 26 de noviembre</p> <ul style="list-style-type: none"> -Esperamos presentaciones y dialogando un poco con los estudiantes sobre el contenido -Mediante la aplicación móvil <u>Panotrac</u>, presentamos los contenidos sobre los circuitos que ayudan a mejorar la condición física -Se trató sobre el calentamiento, el ejercicio central y el enfriamiento mediante videos interactivos e información de la aplicación -Como tarea, se les envió un circuito de ejercicios donde debían aplicar todo lo visto en la clase y que será evaluado la próxima clase -Justo el docente también practicamos movimientos y ejercicios corporales -Creamos un video con las instrucciones para la próxima clase <p>Viernes 27 de noviembre</p> <ul style="list-style-type: none"> -Trabajamos en la elaboración de la rúbrica para evaluar los circuitos de los estudiantes 	
CONTENIDO	Práctica Gimnasia	



Destreza o/a Criterio de Desempeño	-EF 4.2.3. Aislar y transferir los ejercicios, destrezas y actividades aprendidas a otras prácticas corporales colectivas, considerando las condiciones espaciales, temporales, recursos requeridos, y la necesidad de acuerdos grupales para su realización de modo saludable, seguro y placentero.	
METODOLOGIA 1. Recursos 2. Estrategias	-Aula virtual -Video -Computadora -Celular -Plataforma Zoom -Aplicación Paramez -Movimientos corporales -Entrenamiento y práctica -Objetos del entorno	-Aula virtual -Video -Computadora -Celular -Plataforma Zoom -Aplicación Paramez -Movimientos corporales -Entrenamiento y práctica -Objetos del entorno
EVALUACION 1. Continua 2. Final	La evaluación quedó para la próxima clase, la cual fue explicada convenientemente al inicio de la clase.	Los estudiantes deben aprenderse el contenido y realizarlo la próxima clase por medio de Zoom a vista de todos.

OBSERVACIONES

Esta clase ya pudo ser en Educación Física. Como el docente no pudo asistir, se trabajó toda la semana y se creó un video de la clase y la impartimos, la cual tuvo buena acogida debido al diferente modo de enseñanza. Para la próxima semana se evaluará por grupos a los chicos, la prueba es práctica del circuito que dura tres minutos. Se evaluará en grupos de 5 alumnos para poder observarlos a todos por medio de Zoom con cámara y micrófono encendidos.

Además esta semana vamos a aplicar los instrumentos de diagnóstico creados.



5.4.5 Anexo: N.5. Diario de campo semana cuatro



DIARIO DE CAMPO UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR DOMINICANA "SAN LUIS BELTRAN"

DATOS INFORMATIVOS:

Practicantes: Jefferson Andrés Córdova Vaca y Carmen Fabiola Chunchi Quizhpi

Grado: 10mo EGB

Paralelo/Grado: 10mo EGB

Tutor Profesional: Claudia Yumbá

Fecha de Práctica: De 30 de noviembre hasta 4 de diciembre

Nro. De Práctica: 4

DESARROLLO DE LAS CLASES:

COMPONENTE CURRICULAR	¿QUÉ HIZO EL DOCENTE? Incluye incluyendo aquellas que garantizan o no la atención a la diversidad, al interculturalidad, la inclusión.	¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZO EL ESTUDIANTE?
OBJETIVO -O EF 4.1 Distinguir las diferencias individuales y culturales presentes en el colectivo, para construir espacios de consenso que le permitan participar en diferentes prácticas corporales	<p>Lunes 30 de noviembre Seguimos trabajando en la rítmica para evaluar</p> <p>Martes 1 de diciembre Terminamos la rítmica y enviamos al docente de aula para la aprobación</p> <p>Miércoles 2 de diciembre Hasta hoy día esperamos la respuesta y la planeación de cómo se ejecutará la clase, debido a que el maestro tenía actividades para las jornadas deportivas</p> <p>Jueves 3 de diciembre</p>	<p>-Los alumnos debían aprenderse el circuito de ejercicios</p> <p>-Para realizar el ejercicio deberán encender la cámara</p> <p>-Deberán acomodarse en un sitio, donde se les vea todo el cuerpo</p> <p>-Usarán algo para colocar en el piso</p> <p>-Realizarán el ejercicio al momento de su turno, el resto preparará sus cámaras</p> <p>-Realizarán los circuitos sincronizados y en un tiempo establecido</p>

	<p>Viernes 4 de diciembre</p> <p>-El docente empezó con indicaciones generales hacia los chicos</p> <p>-Además debía realizar actividades en relación a las jornadas deportivas, por lo que nos dejó a cargo del grado para la evaluación</p> <p>-Se explicó nuevamente como funcionaría la evaluación de los chicos</p> <p>-Entonces creamos grupos de seis estudiantes de acuerdo al orden de lista para evaluar el circuito de ejercicios aprendido</p> <p>-Procedimos a evaluarlos, viendo que realizan correctamente el ejercicio corporal</p>	
CONTENIDO Destreza con Criterio de Desempeño	<p>-Prácticas Gimnásticas</p> <p>-EF 4.2.3. Asociar y transferir los ejercicios, destrezas y acrobacias aprendidas a otras prácticas corporales colectivas, considerando las condiciones espaciales, temporales, recursos requeridos, y la seguridad de acuerdos grupales para su realización de modo saludable, seguro y placentero</p>	



METODOLOGIA 1. Recursos 2. Estrategias	-Aula virtual -Video -Computadora -Celular -Plataforma Zoom -Aplicación Paint3D -Movimiento corporal -Entrenamiento y práctica -Objeto del entorno	-Aula virtual -Video -Computadora -Celular -Plataforma Zoom -Aplicación Paint3D -Movimiento corporal -Entrenamiento y práctica -Objeto del entorno
EVALUACION 1. Continua 2. Final	- Se evalúa por grupos de seis personas, quienes estiman el curso explicado anteriormente y se les asigna una nota de acuerdo a la correcta aplicación de la rutina de ejercicios	Los estudiantes realizan el curso aprendido por Zoom, con cámaras encendidas para poder observarlos
OBSERVACIONES: Esta semana se presentó a evaluar a los estudiantes, los cuales debían realizar un recuento de tres minutos donde ponían en práctica las clases anteriormente explicadas. Por el tiempo se les dividió en grupos de seis estudiantes de acuerdo al tema de la lección, para poder observarlos y calificarlos.		

5.4.6 Anexo: N.6. Diario de campo semana cinco

<p style="text-align: center;">DIARIO DE CAMPO UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR DOMINICANA "SAN LUIS BELTRAN"</p>		
<p>DATOS INFORMATIVOS:</p>		
<p>Practicantes: Jefferson Andrés Córdova Vaca y Carmen Fabiola Chunchi Quizhpi</p>		
<p>Grado: 10mo EGB</p>		<p>Paralelo/Grado: 10mo EGB</p>
<p>Tutor Profesional: Claudia Yamilin</p>		
<p>Fecha de Prácticas: Del 7 de diciembre hasta 11 de diciembre</p>		<p>Nro. De Práctica: 3</p>
<p>DESARROLLO DE LAS CLASES:</p>		
<p>COMPONENTE CURRICULAR</p>	<p>¿QUÉ HIZO EL DOCENTE? Incluye incluyendo aquellos que garantizan a su la atención a la diversidad, al interculturalidad, la inclusión.</p>	<p>¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZO EL ESTUDIANTE?</p>
<p>OBJETIVO -O EF 4.7 Distinguir las diferencias individuales y culturales presentes en el colectivo, para construir espacios de consenso que le permitan participar en diferentes prácticas corporales</p>	<p>Lunes 7 de diciembre Soy revisamos con el docente para practicar sobre las primeras actividades Martes 8 de diciembre Nos pidió que dibujáramos actividades en la clase hasta enero y empezamos a realizarlas Miércoles 9 de diciembre Seguimos trabajando en las actividades y planificaciones, además de seguir un poco más de indicaciones por parte del docente de aula</p>	<p>-El estudiante observó por Zoom la teoría del contenido de la clase. -Observó dispositivos -Debió responder preguntas y dialogar en la lluvia de ideas -Debió practicar los movimientos corporales con los docentes -Los 11 primeros de la lista deben preparar un ejercicio para la siguiente clase, sobre el tema de las prácticas de gimnasia</p>



	<p>Jueves 10 de diciembre</p> <ul style="list-style-type: none"> -El docente de Educación Física inicia la clase con las respectivas indicaciones a los estudiantes que no han estado cumpliendo las tareas. - El docente brinda una nueva oportunidad a los estudiantes que no han entregado tareas. - Explica la teoría del tema "Condición Física" mediante dispositivos, de haciendo participar a los estudiantes. - Como tarea para la siguiente clase los once primeros estudiantes de la lista deben presentar un ejercicio que consista de 5 series. - Además, mientras los estudiantes presentan sus ejercicios los demás compañeros deberán ir realizando conjuntamente, los mismos que serán calificado por el docente. - Solo un tiempo y junto al docente practicarán movimientos y ejercicios corporales. - De esta manera se terminó las clases. <p>Viernes 11 de diciembre</p> <p>Revisamos los documentos de la institución para la tesis</p>	
--	---	--

CONTENIDO	Prácticas Gimnásticas	
Destreza con Criterio de Desempeño	-EF.4.2.1. Asocia y transfiere los ejercicios, destrezas y actitudes aprendidas a otras prácticas corporales colectivas, considerando las condiciones espaciales, temporales, recursos requeridos, y la necesidad de acuerdos grupales para su realización de modo saludable, seguro y placentero	
METODOLOGIA		
1. Recursos	-Aula virtual	-Aula virtual
2. Estrategias	-Video -Computadora -Celular -Plataforma Zoom -Movimiento corporales -Entrenamiento y práctica -Objetos del entorno	-Video -Computadora -Celular -Plataforma Zoom -Movimiento corporales -Entrenamiento y práctica -Objetos del entorno
EVALUACION		
1. Continua	La evaluación queda para la primera clase, la cual fue explicada constantemente como hicieramos.	Los once primeros estudiantes de la lista deben crear una rutina de ejercicios en relación a las prácticas de gimnasia
2. Final		



OBSERVACIONES:

En esta clase el docente de Educación Física trató la teoría del tema "Condiciones Físicas", donde existe una buena participación por parte de los estudiantes. Para la próxima semana los cinco primeros estudiantes deberán crear sus ejercicios, los mismos que serán realizados y controlados con la participación de toda la clase y evaluado por el docente.

5.4.7 Anexo: N.7. Diario de campo semana seis



DIARIO DE CAMPO UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR DOMINICANA "SAN LUIS BELTRAN"

DATOS INFORMATIVOS:

Practicantes: Jefferson Andrés Córdova Vaca y Carmen Fabiola Chunchi Quizhpi

Grado: 10mo EGB

Paralelo/Grado: 10mo EGB

Tutor Profesional: Claudia Yumbá - Fabián Pezantes

Fecha de Práctica: De 14 de diciembre hasta 17 de diciembre

Nro. De Prácticas: 6

DESARROLLO DE LAS CLASES:

COMPONENTE CURRICULAR	¿QUÉ HIZO EL DOCENTE? Incluye incluyendo aquellos que garantizan o no la atención a la diversidad, al interculturalidad, la inclusión.	¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZO EL ESTUDIANTE?
OBJETIVO -OEF 4.7 Distinguir las diferencias individuales y culturales presentes en el colectivo, para construir espacios de consenso que le permitan participar en diferentes prácticas corporales	Lunes 14 de diciembre Se trabajó en la recogida de información de los instrumentos de sistematización aplicados Martes 15 de diciembre Se siguió trabajando con la información recogida en anteriores intervenciones Miércoles 16 de diciembre Seguimos trabajando en la creación de actividades de los siguientes temas de Educación Física Jueves 17 de diciembre	-Debe escuchar el llamado de atención del docente -Mira las calificaciones que tiene -Diálogo y acuerdos con el docente -Evaluación uno por uno en orden de lista -Realizar rutinas propias en base a los contenidos vistos -Los demás deben repetir los ejercicios corporales a modo de participación y calificado también



	<ul style="list-style-type: none"> -El docente de Educación Física inicia la clase con las respectivas indicaciones a los estudiantes que no han estado cumpliendo las tareas. - El docente les llama la atención y les brinda una nueva oportunidad a los estudiantes que no han entregado tareas. - Se le corta el internet al docente - Se esta reacionan en relación a la novedad de novedad - Empieza a evaluar uno por uno a los estudiantes y sus rutinas de ejercicios - El resto debe practicar de igual manera con cámaras escondidas para observarlos - Debido al tiempo solo alcanza a evaluar a tres alumnos. El resto sigue la otra clase 	
CONTENIDO Destreza con Criterio de Desempeño	<ul style="list-style-type: none"> -Practicas Colectivas -EF 4.2.5. Asociar y transferir los ejercicios, destrezas y habilidades aprendidas a otras prácticas corporales colectivas, considerando las condiciones espaciales, temporales, recursos requeridos, y la necesidad de 	

	atendidos grupales para su realización de modo saludable, seguro y placentero	
METODOLOGIA 1. Recursos 2. Estrategias	<ul style="list-style-type: none"> -Aula virtual -Video -Computadora -Celular -Plataforma Zoom -Movimientos corporales -Entrenamiento y práctica -Objeto del sistema 	<ul style="list-style-type: none"> -Aula virtual -Video -Computadora -Celular -Plataforma Zoom -Movimientos corporales -Entrenamiento y práctica -Objeto del sistema
EVALUACION 1. Continua 2. Final	<ul style="list-style-type: none"> -Se evalúa uno por uno y se observan las rutinas de ejercicios con la creación de cada alumno. A libre elección -También se califica la participación de cada uno 	<ul style="list-style-type: none"> -Cada alumno pone en práctica su rutina de ejercicios -El resto también lo hace y son calificados
OBSERVACIONES:		



OBSERVACIONES:

En esta clase el docente de Educación Física principalmente evalúa uno por uno sus rutinas y los demás también lo repiten, con cámaras encendidas del Zoom y que se vea todo el cuerpo, en un espacio adecuado para poder estirar y calentarse. En ambos casos se evalúa.

5.4.8 Anexo: N8. Diario de campo semana siete

	<ul style="list-style-type: none"> -El docente de Educación Física inicio la clase con las respectivas indicaciones a los estudiantes que no han estado cumpliendo las tareas. - El docente les llama la atención y les brinda una nueva oportunidad a los estudiantes que no han entregado tareas. - Continúa la evaluación uno por uno a los estudiantes que continuaban y sus rutinas de ejercicios - El resto debe practicar de igual manera con cámaras encendidas -Dio las indicaciones para las evaluaciones de la próxima semana <p>Viernes 15 de enero</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aunque el docente mencionó que evaluaría a los estudiantes, se comunicó y nos pidió que creáramos actividades para la siguiente clase, si es que daba el tiempo. 	
<p>CONTENIDO Destreza con Criterio de Desempeño</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Prácticas Gimnásticas -EF.4.2.5. Asociar y transferir los ejercicios, destrezas y acrobacias aprendidas a otras prácticas corporales colectivas, considerando las condiciones espaciales, temporales, recursos requeridos, y la necesidad de 	



	acuerdos grupales para realización de modo saludable, seguro y placentero	
METODOLOGIA 1. Recursos 2. Estrategias	-Aula virtual -Video -Computadora -Celular -Plataforma Zoom -Movimientos corporales -Entrenamiento y práctica -Objetos del entorno	-Aula virtual -Video -Computadora -Celular -Plataforma Zoom -Movimientos corporales -Entrenamiento y práctica -Objetos del entorno
EVALUACION 1. Continua 2. Final	-Se evalúa uno por uno y se observa las rutinas de ejercicio con la creencia de cada alumno. A ellas se les da -También se califica la participación del resto de alumnos	-Cada alumno pone en práctica su rutina de ejercicios -El resto también lo hace y son calificados

OBSERVACIONES:

En esta clase el docente de Educación Física principalmente se centró en las evaluaciones que quedaban pendientes las anteriores clases y se hizo lo posible para terminar con todos, puesto que la otra semana tenía evaluaciones.



5.4.9 Anexo: N9. Diario de campo semana ocho



DIARIO DE CAMPO UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR DOMINICANA "SAN LUIS BELTRAN"

DATOS INFORMATIVOS:

Practicantes: Jefferson Andrés Córdova Vaca y Carmen Fabiola Chunchi Quizhpi

Grado: 10mo EGB

Paralelo/Grado: 10mo EGB

Tutor Profesional: Claudia Yumbra - Fabián Pezante

Fecha de Práctica: De 18 de enero hasta 22 de enero

Nm. De Práctica: 1

DESARROLLO DE LAS CLASES:

COMPONENTE CURRICULAR	¿QUÉ HIZO EL DOCENTE? Incluye incluyendo aquellas que garantizan o no la atención a la diversidad, al interculturalidad, la inclusión.	¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZO EL ESTUDIANTE?
OBJETIVO -O.EF.4.7.Distinguir las diferencias individuales y culturales presentes en el colectivo, para construir espacios de consenso que le permitan participar en diferentes prácticas corporales	Lunes 18 de enero Se trabajó en la elaboración de actividades para la clase Martes 19 de enero Se siguió trabajando en la elaboración de actividades para la clase del jueves Miércoles 20 de enero Se envió las actividades para que el docente las apruebe y podamos proceder a aplicarlas Jueves 21 de enero	-Escoger las cámaras del zoom -Responder a la lista -Debe escuchar las indicaciones del docente -Evaluación uno por uno -preguntas y respuestas -Realizar rutinas propias en base a los contenidos anteriormente vistos -Los demás deben repetir los ejercicios corporales

	-El docente de Educación Física asiste la clase con las respectivas indicaciones para la evaluación. - La evaluación fue preguntas y respuestas a los estudiantes, uno por uno sobre los contenidos antes vistos. -También se realizó una actividad relacionada a los temas vistos y que los alumnos debían mostrar. - El resto debe practicar de igual manera con cámaras escondidas. -Casi no hubo tiempo de despedidas. Viernes 22 de enero Nos comunicamos con el docente y se decidió, puesto que se habían aplicado ya por más de nuestras actividades y a la misma vez nos despedimos.	
CONTENIDO Destrezas con Criterio de Desempeño	-Práctica Gramática -EF.4.2.5. Asociar y transferir los ejercicios, destrezas y actividades aprendidas a otras prácticas corporales colectivas, considerando las condiciones espaciales, temporales, recursos disponibles, y la necesidad de atender grupales para su realización de modo	



	evaluación, seguim y planeación	
METODOLOGIA 1. Recursos 2. Estrategias	-Cuestionario -Aula virtual -Video -Computadora -Celular -Plataforma Zoom -Movimiento corporal -Entrenamiento y práctica -Objetos del entorno	-Cuestionario -Aula virtual -Video -Computadora -Celular -Plataforma Zoom -Movimiento corporal -Entrenamiento y práctica -Objetos del entorno
EVALUACION 1. Continua 2. Final	-Se evalúa uno por uno con preguntas y respuestas, los conocimientos tratados en la clase -Se observa la rutina de ejercicios con la creación de cada alumno. A libre elección.	-Responde las preguntas del docente -Cada alumno posee en práctica su rutina de ejercicios

OBSERVACIONES:

Esta semana estabam en evaluaciones los chicos y el docente los evaluó uno por uno. A pesar de que creamos actividades, casi no se las aplicó debido a que el tiempo no alcanzó. Pero nos despedimos de los chicos y agradecemos al docente por las prácticas que fueron muy útiles para la elaboración de nuestro trabajo final.



5.4.10 Anexo: N10. Modelo de diagnóstico de estudiantes

Diagnóstico de estudiantes

Alumno:

1. ¿Por qué entras a clases de Educación Física?
2. ¿Participas en clases? ¿Sí, No, Por qué?
3. ¿Crees que las actividades de la clase te sirven de algo?
4. ¿Te has sentido motivado en las clases?
5. ¿Las actividades que realizan son de tu agrado?
6. ¿Cuánto tiempo aproximadamente realizan ejercicios o movimientos corporales?
7. ¿La actividades en la clase te permiten pensar y razonar?
8. ¿Se plantean actividades que te permitan buscar soluciones a diferentes problemas determinados?
9. ¿Las actividades de clase son individuales o grupales?
10. ¿Te gusta trabajar con tus compañeros?



5.4.11 Anexo: N11. Modelo de Valoración - Especialista 1

Modelo de valoración del sistema de actividades para especialistas y docentes de la Educación Física

Datos Informativos:

Mgs. David G. - Especializado en Acción Motriz en los Procesos Cerebrales de Aprendizaje en el Deporte

Destrezas	Especificaciones	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Motoras	Motivan las actividades al estudiantado		X			
	Se ajusta a las capacidades físicas básicas en la mejora de la ejecución motriz		X			
	Interioriza y regula los elementos orgánicos funcionales al movimiento: respiración (inspiración-espíración), tono (tensión y laxitud muscular), relajación.					X
	Controla el equilibrio en situaciones motrices complejas,			X		



	con y sin objetos					
	Utiliza los aspectos motrices en distintas situaciones motrices		X			
Cognitivas	Permite pensar y razonar al estudiante		X			
	Busca soluciones a diferentes problemas determinados		X			
	Valora, reflexiona, crítica y responsabiliza las situaciones conflictivas que surjan en la práctica de actividades físicas y deportivas		X			
	Soluciona problemas con dominio y control cognitivo desde el planteamiento previo a la acción		X			
	Identifica y utiliza capacidades cognitivas en relación con la salud		X			
Afectivas	Fomenta el trabajo colaborativo		X			

	Usa actividades deportivas modificadas individuales, de cooperación, de oposición y de cooperación	X				
	Elabora y cumple normas, reglas y estrategias, con especial énfasis en las que favorezcan el juego limpio	X				
	Valora el esfuerzo personal y colectivo en los diferentes juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios	X				
	Participa y respeta en situaciones que supongan comunicación afectiva		X			

Rubrica de habilidades y competencias de los estudiantes de acuerdo a su etapa de desarrollo, basado en el informe del Comité Internacional de Pedagogía del Deporte, 2014.



5.4.12 Anexo: N12. Modelo de Valoración – Especialista 2

Modelo de valoración del sistema de actividades para especialistas y docentes de la Educación Física

Datos Informativos:

Mgs. Sandra N. Especializada en Alto Rendimiento Deportivo: Entrenamiento de Fuerza, Velocidad y Resistencia

Destrezas	Especificaciones	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Motoras	Motivan las actividades al estudiantado	X				
	Se ajusta a las capacidades físicas básicas en la mejora de la ejecución motriz		X			
	Interioriza y regula los elementos orgánicos funcionales al movimiento: respiración (inspiración-espriación), tono (tensión y laxitud muscular), relajación.			X		
	Controla el equilibrio en situaciones motrices complejas,		X			

	con y sin objetos					
	Utiliza los aspectos motrices en distintas situaciones motrices		X			
Cognitivas	Permite pensar y razonar al estudiante	X				
	Busca soluciones a diferentes problemas determinados	X				
	Valora, reflexiona, crítica y responsabiliza las situaciones conflictivas que surjan en la práctica de actividades físicas y deportivas			X		
	Soluciona problemas con dominio y control cognitivo desde el planteamiento previo a la acción			X		
	Identifica y utiliza capacidades cognitivas en relación con la salud			X		
Afectivas	Fomenta el trabajo colaborativo		X			



Usa actividades deportivas modificadas individuales, de cooperación, de oposición y de cooperación		X			
Elabora y cumple normas, reglas y estrategias, con especial énfasis en las que favorezcan el juego limpio	X				
Valora el esfuerzo personal y colectivo en los diferentes juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios	X				
Participa y respeta en situaciones que supongan comunicación afectiva		X			

Rubrica de habilidades y competencias de los estudiantes de acuerdo a su etapa de desarrollo, basado en el informe del Comité Internacional de Pedagogía del Deporte, 2014.



5.4.13 Anexo: N13. Modelo de Valoración - Especialista 3

Modelo de valoración del sistema de actividades para especialistas y docentes de la Educación Física

Datos Informativos:

Lic. María V. Docente de Educación Básica

Destrezas	Especificaciones	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Motoras	Motivan las actividades al estudiantado		X			
	Se ajusta a las capacidades físicas básicas en la mejora de la ejecución motriz		X			
	Interioriza y regula los elementos orgánicos funcionales al movimiento: respiración (inspiración-espiración), tono (tensión y laxitud muscular), relajación.				X	
	Controla el equilibrio en situaciones motrices complejas,			X		



	con y sin objetos					
	Utiliza los aspectos motrices en distintas situaciones motrices		X			
Cognitivas	Permite pensar y razonar al estudiante		X			
	Busca soluciones a diferentes problemas determinados		X			
	Valora, reflexiona, critica y responsabiliza las situaciones conflictivas que surjan en la práctica de actividades físicas y deportivas	X				
	Soluciona problemas con dominio y control cognitivo desde el planteamiento previo a la acción		X			
	Identifica y utiliza capacidades cognitivas en relación con la salud		X			
Afectivas	Fomenta el trabajo colaborativo		X			



Usa actividades deportivas modificadas individuales, de cooperación, de oposición y de cooperación			X		
Elabora y cumple normas, reglas y estrategias, con especial énfasis en las que favorezcan el juego limpio		X			
Valora el esfuerzo personal y colectivo en los diferentes juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios		X			
Participa y respeta en situaciones que supongan comunicación afectiva		X			

Rubrica de habilidades y competencias de los estudiantes de acuerdo a su etapa de desarrollo, basado en el informe del Comité Internacional de Pedagogía del Deporte, 2014.



5.4.14 Anexo: N14. Modelo de Valoración – Especialista 4

Modelo de valoración del sistema de actividades para especialistas y docentes de la Educación Física

Datos Informativos:

Mgs. Romel R. Especializado en Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza

Destrezas	Especificaciones	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Motoras	Motivan las actividades al estudiantado		X			
	Se ajusta a las capacidades físicas básicas en la mejora de la ejecución motriz	X				
	Interioriza y regula los elementos orgánicos funcionales al movimiento: respiración (inspiración-espирación), tono (tensión y laxitud muscular), relajación.				X	
	Controla el equilibrio en situaciones motrices complejas,			X		



	con y sin objetos					
	Utiliza los aspectos motrices en distintas situaciones motrices		X			
Cognitivas	Permite pensar y razonar al estudiante	X				
	Busca soluciones a diferentes problemas determinados	X				
	Valora, reflexiona, critica y responsabiliza las situaciones conflictivas que surjan en la práctica de actividades físicas y deportivas		X			
	Soluciona problemas con dominio y control cognitivo desde el planteamiento previo a la acción		X			
	Identifica y utiliza capacidades cognitivas en relación con la salud	X				
Afectivas	Fomenta el trabajo colaborativo		X			



Usa actividades deportivas modificadas individuales, de cooperación, de oposición y de cooperación		X			
Elabora y cumple normas, reglas y estrategias, con especial énfasis en las que favorezcan el juego limpio		X			
Valora el esfuerzo personal y colectivo en los diferentes juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios		X			
Participa y respeta en situaciones que supongan comunicación afectiva		X			

Rubrica de habilidades y competencias de los estudiantes de acuerdo a su etapa de desarrollo, basado en el informe del Comité Internacional de Pedagogía del Deporte, 2014.



5.4.15 Anexo: 15. Modelo de Valoración – Especialista 5

Modelo de valoración del sistema de actividades para especialistas y docentes de la Educación Física

Datos Informativos:

PhD. Oscar H. Especializado en Derecho y Jurisdicción Deportiva

Destrezas	Especificaciones	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Motoras	Motivan las actividades al estudiantado	X				
	Se ajusta a las capacidades físicas básicas en la mejora de la ejecución motriz	X				
	Interioriza y regula los elementos orgánicos funcionales al movimiento: respiración (inspiración-espriación), tono (tensión y laxitud muscular), relajación.		X			
	Controla el equilibrio en situaciones motrices complejas,			X		



	con y sin objetos					
	Utiliza los aspectos motrices en distintas situaciones motrices			X		
Cognitivas	Permite pensar y razonar al estudiante		X			
	Busca soluciones a diferentes problemas determinados		X			
	Valora, reflexiona, critica y responsabiliza las situaciones conflictivas que surjan en la práctica de actividades físicas y deportivas			X		
	Soluciona problemas con dominio y control cognitivo desde el planteamiento previo a la acción		X			
	Identifica y utiliza capacidades cognitivas en relación con la salud		X			
Afectivas	Fomenta el trabajo colaborativo		X			



Usa actividades deportivas modificadas individuales, de cooperación, de oposición y de cooperación	X				
Elabora y cumple normas, reglas y estrategias, con especial énfasis en las que favorezcan el juego limpio	X				
Valora el esfuerzo personal y colectivo en los diferentes juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios	X				
Participa y respeta en situaciones que supongan comunicación afectiva		X			

Rubrica de habilidades y competencias de los estudiantes de acuerdo a su etapa de desarrollo, basado en el informe del Comité Internacional de Pedagogía del Deporte, 2014.



5.4.16 Anexo: N16. Modelo de Valoración – Especialista 6

Modelo de valoración del sistema de actividades para especialistas y docentes de la Educación Física

Datos Informativos:

Lic. Carlos R. Docente de Educación Física

Destrezas	Especificaciones	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Motoras	Motivan las actividades al estudiantado		X			
	Se ajusta a las capacidades físicas básicas en la mejora de la ejecución motriz	X				
	Interioriza y regula los elementos orgánicos funcionales al movimiento: respiración (inspiración-espíración), tono (tensión y laxitud muscular), relajación.			X		
	Controla el equilibrio en situaciones motrices complejas,				X	



	con y sin objetos					
	Utiliza los aspectos motrices en distintas situaciones motrices			X		
Cognitivas	Permite pensar y razonar al estudiante		X			
	Busca soluciones a diferentes problemas determinados		X			
	Valora, reflexiona, crítica y responsabiliza las situaciones conflictivas que surjan en la práctica de actividades físicas y deportivas		X			
	Soluciona problemas con dominio y control cognitivo desde el planteamiento previo a la acción	X				
	Identifica y utiliza capacidades cognitivas en relación con la salud	X				
Afectivas	Fomenta el trabajo colaborativo		X			



Usa actividades deportivas modificadas individuales, de cooperación, de oposición y de cooperación		X			
Elabora y cumple normas, reglas y estrategias, con especial énfasis en las que favorezcan el juego limpio		X			
Valora el esfuerzo personal y colectivo en los diferentes juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios		X			
Participa y respeta en situaciones que supongan comunicación afectiva		X			

Rubrica de habilidades y competencias de los estudiantes de acuerdo a su etapa de desarrollo, basado en el informe del Comité Internacional de Pedagogía del Deporte, 2014.



**UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
EDUCACIÓN**

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional



Certificado para Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial

UNAE

Carrera de: Educación Básica

Itinerario Académico en: Educación General Básica

Yo, Jefferson Andrés Córdova Vaca, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial Contribución al desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas de la Educación Física en el décimo grado de la Unidad Educativa Particular Dominicana "San Luis Beltrán", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad Nacional de Educación UNAE una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad Nacional de Educación UNAE para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 23 de marzo de 2021

Jefferson Andrés Córdova Vaca

C.I: 1003983432



**UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
EDUCACIÓN**

**Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio
Institucional**



Certificado para Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial

UNAE

Carrera de: Educación Básica

Itinerario Académico en: Educación General Básica

Yo, Carmen Fabiola Chunchi Quizhpi, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial Contribución al desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas de la Educación Física en el décimo grado de la Unidad Educativa Particular Dominicana "San Luis Beltrán", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad Nacional de Educación UNAE una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad Nacional de Educación UNAE para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 23 de marzo de 2021

Carmen Fabiola Chunchi Quizhpi

C.I: 0105187736



**UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
EDUCACIÓN**



Cláusula de Propiedad Intelectual

Certificado para Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial

UNAE

Carrera de: Educación Básica

Itinerario Académico en: Educación General Básica

Yo, Jefferson Andrés Córdova Vaca, autor del Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial Contribución al desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas de la Educación Física en el décimo grado de la Unidad Educativa Particular Dominicana "San Luis Beltrán"

, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Azogues, 23 de marzo de 2021

Jefferson Andrés Córdova Vaca

C.I: 1003983432



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
EDUCACIÓN



UNAE

Cláusula de Propiedad Intelectual

Certificado para Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial

Carrera de: Educación Básica

Itinerario Académico en: Educación General Básica

Yo, Carmen Fabiola Chunchi Quizhpi, autora del Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial Contribución al desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas de la Educación Física en el décimo grado de la Unidad Educativa Particular Dominicana "San Luis Beltrán"

, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Azogues, 23 de marzo de 2021

Carmen Fabiola Chunchi Quizhpi

C.I: 0105187736



**UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
EDUCACIÓN**



Certificado del Tutor

Certificado para Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial

UNAE

Carrera de: Educación Básica

Itinerario Académico en: Educación General Básica

Yo, Rolando Juan Portela Falgueras, tutor del Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial denominado Contribución al desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas de la Educación Física en el décimo grado de la Unidad Educativa Particular Dominicana "San Luis Beltrán" perteneciente a los estudiantes: Jefferson Andrés Córdova Vaca con C.I. 1003983432, Carmen Fabiola Chunchi Quizhpi con C.I. 0105187736). Doy fe de haber guiado y aprobado el Trabajo de Integración Curricular. También informo que el trabajo fue revisado con la herramienta de prevención de plagio donde reportó el 8 % de coincidencia en fuentes de internet, apeándose a la normativa académica vigente de la Universidad.

Azogues, 23 de marzo de 2021



Firma electrónicamente por:
ROLANDO JUAN
PORTELA
FALGUERAS

Rolando Juan Portela Falgueras

C.I: 0151131190