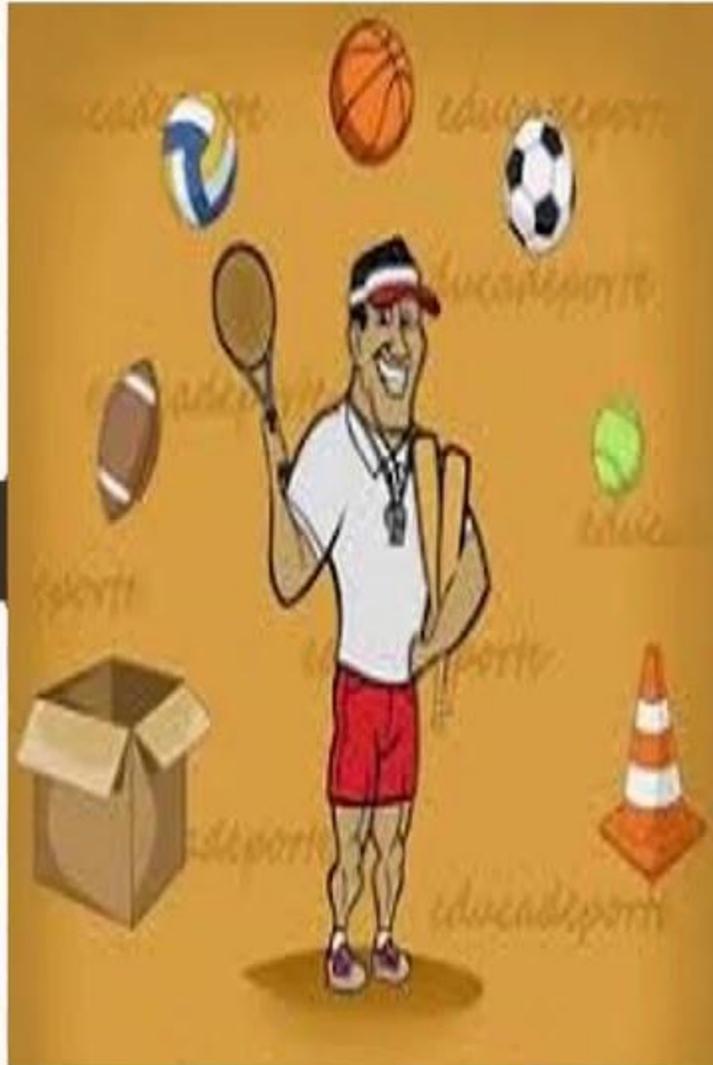


## S.2-3.- FUNDAMENTACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y ACTIVIDAD FÍSICA.

DEFINICIONES.- OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y ACTIVIDAD FÍSICA



# DIDÁCTICA ESPECIAL



- El concepto de Didáctica hace referencia al estudio de enseñanza aprendizaje
- Didáctica Especial o Específica hace referencia a una determinada área, en nuestro caso sería Educación Física
- Las clases de educación física tienen un efecto más directo sobre el concepto de sí mismo, sobre lo que son capaces de hacer motrizmente, para relacionarse, y está dirigida a todas las dimensiones del ser humano.

# DEFINICIÓN DE DIDÁCTICA ESPECIAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La Didáctica Especial es una asignatura pedagógica eminentemente práctica y normativa que tiene como objetivo la técnica de la enseñanza y se refiere a que el Maestro – Educador debe dominar ésta para enseñar el conocimiento de una manera eficiente.

**La Didáctica Especial o Específica de la Educación Física es una rama de la Didáctica que se enfoca en el proceso de Enseñanza Aprendizaje en el ámbito de la Educación Física. Esta disciplina se centra en la planificación, implementación y evaluación de las estrategias y metodologías de enseñanza específica para la educación física, considerando las particularidades del cuerpo y del movimiento.**

La Didáctica Especial o Específica de la Educación Física se enfoca en cómo enseñar la Educación Física de manera efectiva, teniendo en cuenta los distintos contexto, niveles educativos y características individuales de los estudiantes. Aquí te detallo algunos de los aspectos clave que se estudian en este campo:

# DIDÁCTICA ESPECIAL O ESPECÍFICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La Didáctica especial o específica de la Educación Física busca mejorar la calidad del aprendizaje en esta área, promoviendo una educación física que sea inclusiva, efectiva y adaptada a las necesidades de todos los estudiantes.

En resumen, la Didáctica Especial o específica de la Educación Física se preocupa por adaptar y aplicar principios pedagógicos al contexto del movimiento y el ejercicio, para maximizar el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes en el campo.

# LA PEDAGOGÍA PARA FACILITAR SU ESTUDIO SE DIVIDE EN:

## PEDAGOGÍA TEÓRICA I

Etimológicamente viene de las palabras griega:

PAIDOS = Niños

AGEIN = Guiar o conducir

**LA PEDAGOGÍA:** Es el estudio sistemático, intencionado y científico de, la educación, lacónicamente se define como la ciencia de la educación, es decir, la disciplina que tiene por objeto el planteo, estudio y solución del problema educativo. El objeto de la Pedagogía es la Educación.

~~**PEDAGOGÍA.** Es Arte de enseñar o educar a los niños en general, lo que enseña y educa. Es una de la ciencia de la educación, es la asignatura que plantea, resuelve los problemas educativos.~~

~~**LA PEDAGOGÍA:** Guiar, orienta, conducir el hecho educativo~~

## PEDAGOGÍA PRÁCTICA II

Etimológicamente viene de las palabras griega:

DIDASKEIN = Enseñar

TEKNE = Arte.

**LA DIDÁCTICA:** Es el conjunto de normas, leyes, principios, tiene como objetivo enseñar al estudiante de la mejor manera, teniendo en cuenta los objetivos de la educación. **DIDÁCTICA.-** Ciencia que estudia la metodología de la enseñanza.

~~**LA DIDÁCTICA.-** Se encarga de la técnica. Pero la Didáctica como tal se interesa de manera preponderante por:~~

~~CÓMO ENSEÑAR?~~

~~CÓMO ORIENTAR EL APRENDIZAJE?~~

~~**LA DIDÁCTICA** fue considerada:~~

~~Como arte de enseñar. Después como ciencia y arte de enseñar. Posteriormente la Didáctica sólo se preocupó de hacer que el alumno aprenda algo, sin preocuparse de los valores.~~

### **LA DIDÁCTICA SE DIVIDE EN GENERAL Y ESPECIAL**

**DIDÁCTICA GENERAL.-** Da normas generales que se aplica a todo tipo de enseñanza.

**DIDÁCTICA ESPECIAL.-** Da norma precisas para la enseñanza de cada una de la áreas del saber humano. Así tenemos la Didáctica de la Educación Física.

# DIFERENCIA ENTRE DIDÁCTICA GENERAL Y DIDÁCTICA ESPECIAL

## DIDÁCTICA GENERAL

1.- Establecer los principios, criterios y normas generales que regulan la labor docente.

2.- Examinar los diversos métodos, técnicas, procedimientos de la enseñanza en forma general  
Ejemplo: métodos lógicos, métodos didácticos, métodos de trabajo.

3.- Analizar las corrientes del pensamiento didáctico tradicional y contemporáneo.

## DIDÁCTICA ESPECIAL

1.- Principios generales de la Educación Física y Deporte, esto se refiere a una área o asignatura particular principios didácticos y metodológicos.

2.- Examinar los diversos métodos técnicas y procedimientos didácticos de un área o asignatura  
Ejemplo: método directo, método indirecto, método mixto, principios didácticos y metodológicos.

3.- Realizar los programas curriculares de cada año de educación general básica y bachillerato para la enseñanza aprendizaje del área.

# OBJETIVOS DE LA DIDÁCTICA ESPECIAL

- 1.- Llevar a la práctica los propósitos de la educación (dar una formación integral) que sepa pensar, hacer y actuar, mejorar la calidad de vida, esto solo nos dice que es el plan generador del buen vivir.
- 2.- **Es hacer del aprendizaje más eficiente y eficaz.**
- 3- Aplicar los conocimientos de las ciencias auxiliares para hacer un proceso más consecuente y coherente.
- 4.- **Orientar el aprendizaje de acuerdo a la edad evolutiva del estudiante.**
5. Orientar, guiar y conducir el planteamiento y la organización de las tareas y actividades adecuadas a la realidad del estudiante.
- 6.- **Realizar un seguimiento y control y consciente del aprendizaje a fin de realizar rectificaciones o recuperaciones oportunas para mejorar el proceso de aprendizaje (P.A).**

# ASPECTOS CLAVES QUE SE ESTUDIAN EN LA DIDÁCTICA ESPECIAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- 1.- **Método de Enseñanza:** Se explora diferentes enfoques y estrategias para enseñar habilidades físicas, deportivas y de bienestar, adaptados a las necesidades de los estudiantes.
- 2.- **Diseño de Planes de Clase:** Incluye la planificación y organización de sesiones de educación física, estableciendo objetivos claros y adecuado las actividades a las capacidades y niveles de los estudiantes.
- 3.- **Evaluación del Rendimiento:** Se estudian técnicas para evaluar el progreso y el rendimiento de los estudiantes, así como métodos para dar retroalimentación constructiva.
- 4.- **Adaptación Curricular:** Se analiza cómo adaptar el currículo de educación física para atender las necesidades específicas de estudiantes con Nees. Y niveles de habilidad.
- 5.- **Aspectos Psicológicos y Motivacionales:** Se consideran las motivaciones y actitudes de los estudiantes hacia la educación física y cómo influyen en su participación y rendimiento.

# ASPECTOS CLAVES QUE SE ESTUDIAN EN LA DIDÁCTICA ESPECIAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA 1

6.- **Aspectos de Seguridad:** Se estudian las medidas necesarias para garantizar la seguridad de los estudiante durante las actividades físicas, incluyendo el uso adecuado del equipo y la prevención de lesiones.

7.- **Inclusión y diversidad:** Se exploran estrategias para asegurar que todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o antecedentes, puedan participar y beneficiarse de la educación física.

8.- **Innovaciones y tendencias:** Se examinan las últimas innovaciones en el campo de la educación física, como nuevas tecnologías o enfoques pedagógicos emergentes.

9.- **Aspectos Socioculturales:** Se estudia cómo las variables socioculturales pueden influir en la enseñanza y aprendizajes de la educación física, y cómo abordar estos factores en el aula.

# ASPECTOS CLAVES QUE SE ESTUDIAN EN LA DIDÁCTICA ESPECIAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA 2

- 10.- **Desarrollo de Habilidades Motoras:** Enfoques para el desarrollo de habilidades motoras básicas y avanzadas, y cómo integrarlas en el currículo.
- 11.- **Motivación y Participación:** Estrategias para fomentar la participación activa y la motivación de todos los estudiantes, independientemente de su nivel de habilidad.
- 12.- **Desarrollo de la Educación Física en diferentes Niveles Educativos:** Adaptación de métodos y contenidos de la Educación Física para diferentes etapas educativas, desde la educación Inicial hasta el bachillerato y más allá.
- 13.- **Uso de Tecnologías en la Educación Física:** Aplicación de herramientas tecnológicas, como aplicaciones de seguimiento de actividad o recursos multimedia, para mejorar la enseñanza y el aprendizaje en la educación Física.

# DIDÁCTICA ESPECIAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

La Actividad Física es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, yoga y hacer trabajos de jardinería son algunos ejemplos de actividad física.

La Actividad Física se define como todo movimiento corporal producido por el aparato locomotor con gasto de energía y puede realizarse a distintas intensidades durante el trabajo, las tareas domésticas, los desplazamientos o el tiempo libre, o mediante la participación en actividades de deporte o ejercicio.

La OMS define a la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos que requiere más energía que estar en reposo y se diferencia del ejercicio porque éste es un tipo de actividad planeada, estructurada y repetitiva.

# OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

**Realizar** una actividad física significa moverse.

La actividad física regular es muy beneficiosa para la salud física y mental.

En los niños y adolescentes, promueve la salud de los huesos, estimula el crecimiento y el desarrollo saludable de los músculos y mejora el desarrollo motor y cognitivo.

En el Adulto, ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculopatías, el cáncer y la diabetes; reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad; y favorece la salud cerebral y el bienestar general.

# NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Los tres niveles o tipos principales de actividad física son:

- 1.- Aeróbica.
- 2.- Fortalecimiento muscular, y
- 3.- Fortalecimiento óseo



Eliseo García Cantó

**Niveles de actividad física  
habitual en escolares de  
10 a 12 años**

de la Región de Murcia



# ¿QUÉ SON LOS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO AERÓBICO?

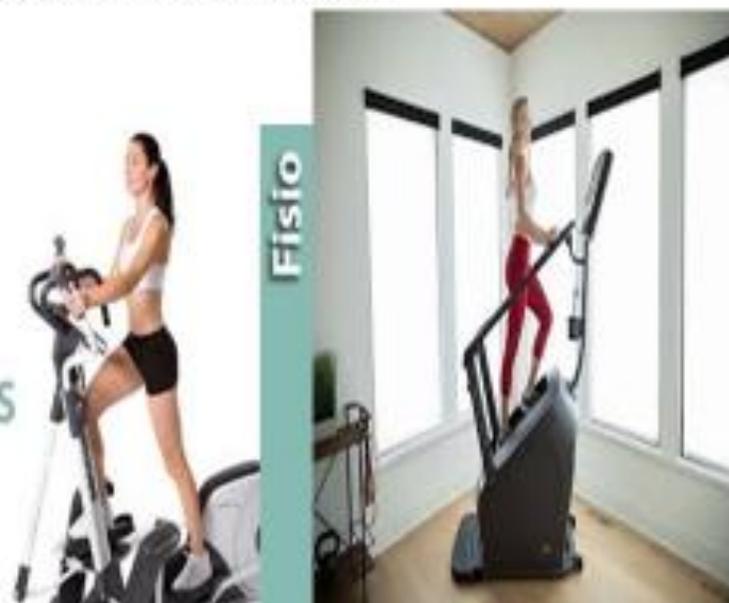
Los ejercicios de entrenamiento aeróbico son todas las actividades que aumentan el ritmo cardíaco y hacen que la respiración sea un poco más difícil. La actividad que está realizando debe ser constante y continua. Algunos ejemplos de actividades aeróbicas son

- ❖ Caminar o excursionismo
- ❖ Trotar o correr
- ❖ Montar en bicicleta
- ❖ Nadar
- ❖ Remar
- ❖ Patinar en línea
- ❖ Esquí a campo traviesa
- ❖ Ejercitarse en una máquina escaladora o elíptica

**Bicicleta  
elíptica**

Beneficios

fisioonline



Otras actividades cuando se realizan de manera constante y continua, pueden ser aeróbicas como el tenis, ráquetbol y las artes marciales. Sin embargo, el entrenamiento con pesas no es aeróbico ya que se realiza en breves períodos de algunos minutos a la vez.

# ¿ CUÁNDO UN EJERCICIO ES AERÓBICO?

¿Qué quiere decir aeróbico?

**Actividad física que aumenta la frecuencia cardíaca y el consumo de oxígeno del cuerpo. Ayuda a mejorar el estado físico de una persona.**

Un entrenamiento aeróbico es cualquier actividad que utilice oxígeno, eleve tu frecuencia cardíaca y te deje levemente sin aliento. No sólo mantiene tu corazón, pulmones y vasos sanguíneos saludables, sino que también mejora el nivel de tu estado físico.

Tus pequeños vasos sanguíneos (capilares) se ensancharán para llevar más oxígeno a tus músculos y eliminar los productos de desecho, como el dióxido de carbono y el ácido láctico . Tu cuerpo incluso liberará endorfinas, analgésicos naturales que promueven una mayor sensación de bienestar.

# CÓMO SE DIVIDEN LOS ENTRENAMIENTOS

## Tipos de ejercicios

### 1.- ejercicio aeróbico.

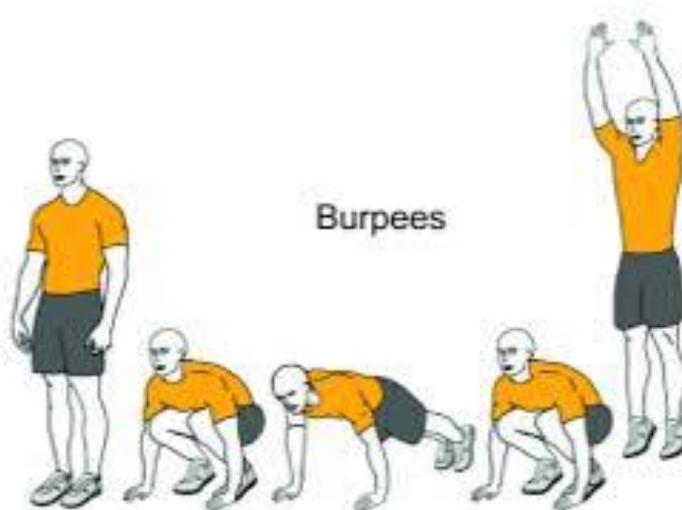
El ejercicio aeróbico fortalece el corazón y promueve niveles de colesterol saludables. Entre los aeróbicos de bajo impacto están el caminar y nadar. El **Correr, jugar tenis y bailar** son aeróbicos de alto impacto.

SENTADILLA CON SALTO



INCOMO

Burpees



# EJERCICIOS AERÓBICOS

El entrenamiento aeróbico fortalece el corazón y los pulmones y mejora el funcionamiento de los músculos. Un objetivo del entrenamiento aeróbico es mejorar el rendimiento deportivo y mejorar la respuesta al entrenamiento.



# CÓMO SE DIVIDEN LOS ENTRENAMIENTOS

## 2.- Ejercicios de flexibilidad.

El ejercicio de flexibilidad es solo otra palabra para estirar. En pocas palabras, es el **grupo de ejercicios en los que los músculos o tendones se flexionan o estiran deliberadamente para crear más elasticidad.** Cuanta más elasticidad en nuestros músculos y tendones, más fácil es moverse.



# EJERCICIOS ANAERÓBICO

La palabra anaerobio significa "**sin oxígeno**". El término tiene muchos usos en medicina. Las bacterias anaerobias son microorganismos que son capaces de sobrevivir y multiplicarse en ambientes que no tienen oxígeno.

**El ejercicio anaeróbico, nombrado también como "estático", trata de aquellas actividades físicas que requieren más esfuerzo, caracterizados por ser de alta intensidad, como levantar pesas u otro tipo de actividad para tonificación musculo esquelético; se llevan a cabo en series de corto tiempo.**



# EJERCICIOS ANAERÓBICO

Ejercicios de tipo “anaerobio”, son todos aquellos que demandan un esfuerzo intenso en poco tiempo, como la halterofilia o las carreras de velocidad. Estos deportes mejoran la tonificación de músculos y huesos.

**Aquí nos centraremos en la resistencia anaeróbica, que también puede definirse como la capacidad de realizar una actividad física intensa sin la presencia de oxígeno en nuestros músculos, es la que permite prolongar el ejercicio durante unos segundos antes que tener que parar o que bajar la intensidad.**

Como el cuerpo no depende del oxígeno, estos movimientos fuertes y potentes solo se pueden mantener durante **10 a 15 segundos.**

# CÓMO SE DIVIDEN LOS ENTRENAMIENTOS

## 3.-Ejercicios de fuerza y resistencia

Los ejercicios de fuerza y resistencia **son los que implican mantener un nivel de fuerza constante durante el tiempo que dura la actividad.** Si la intensidad del ejercicio implica grados de intensidad superiores al 40 o el 50% de la fuerza máxima, se habla de bases anaerobias, que superan el esfuerzo aeróbico.



# EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE EL DESARROLLO

Incremento de la masa muscular.

Aumento de la resistencia física.

Fortalecimiento de los huesos y demás estructuras del sistema músculo esquelético.

Desarrollo de una mayor coordinación motora y equilibrio.

# IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Reduce el riesgo de padecer:

- ❖ Enfermedades cardiovasculares.
- ❖ Tensión arterial alta.
- ❖ Cáncer de colón y diabetes
- ❖ Ayuda a controlar el sobrepeso.
- ❖ La obesidad
- ❖ Porcentaje de grasa corporal.
- ❖ Fortalece los huesos
- ❖ Aumentando la densidad ósea.

# BASES PEDAGÓGICAS DEL DISEÑO CURRICULAR

E.I. EGB, BGU se sustenta en diversas concepciones teóricas y metodológicas del quehacer educativo; en especial, se han considerado algunos de los principios de la Pedagogía Crítica, que ubica al estudiantado como protagonista principal del aprendizaje, dentro de diferentes estructura metodológicas, con predominio de las vías cognitivista y constructivistas. Estos referentes de orden teórico se integran de la siguiente forma:

- 1. El desarrollo de la Condición Humana y la preparación para la comprensión.**
2. Proceso Epistemológico: un pensamiento y modo de actuar lógico, crítico y creativo.
- 3. Una visión crítica de la Pedagogía: Aprendizaje productivo y significativo.**
4. El desarrollo de destrezas con criterios de desempeño.
- 5. El empleo de la Tecnología de la información y la comunicación. Tics.**
6. La Evaluación Integradora de los resultados del aprendizaje

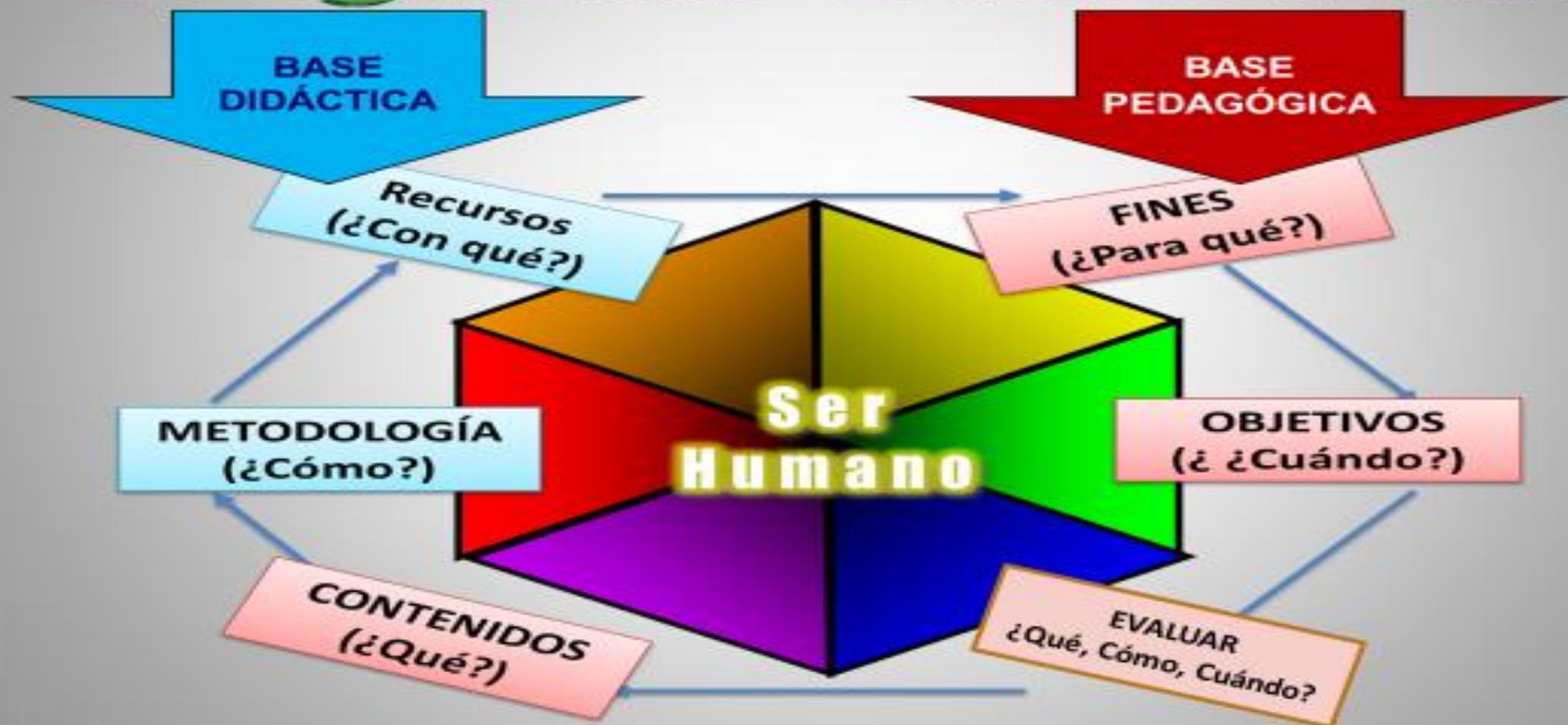
En síntesis la base del diseño curricular determina las siguientes relaciones:

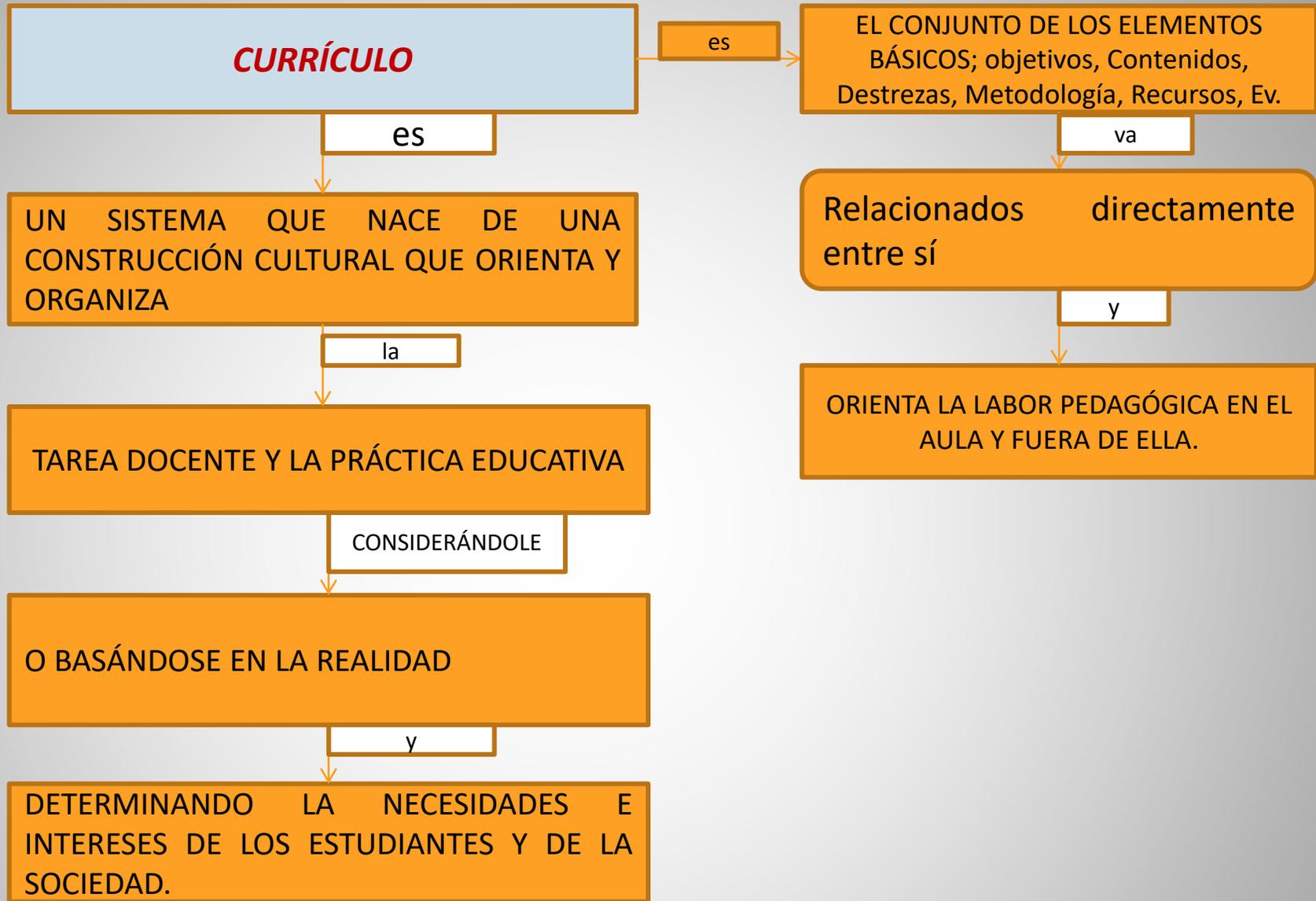
# BASES PEDAGÓGICAS DEL DISEÑO CURRICULAR



# CURRÍCULO DIDÁCTICO

## Preguntas Curriculares



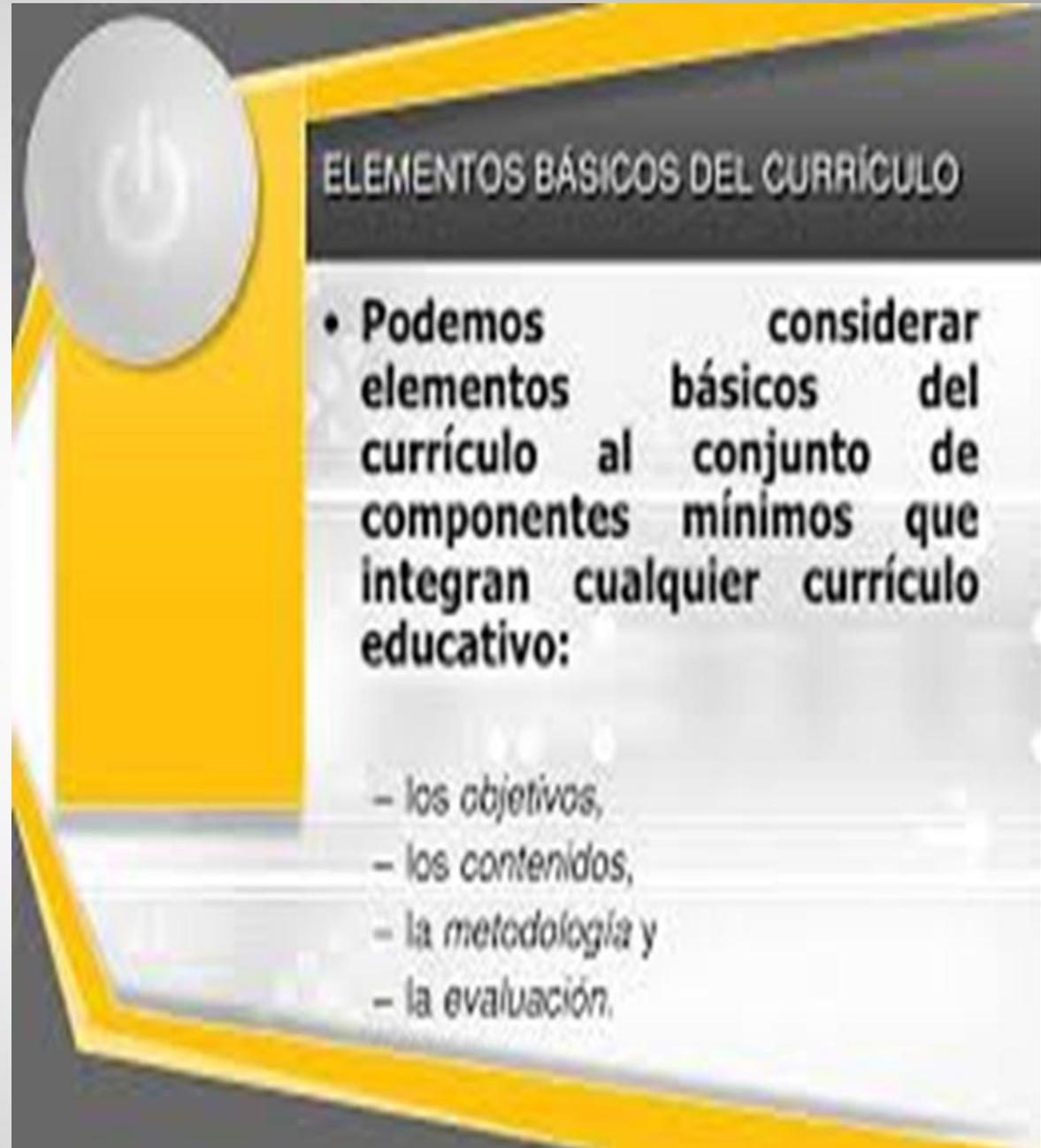


## CURRÍCULO

ES EL CONJUNTO DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS: OBJETIVOS, CONTENIDOS, DESTREZAS, METODOLOGÍA, RECURSOS Y EVALUACIÓN, RELACIONADOS DIRECTAMENTE ENTRE SÍ. ORIENTA LA LABOR PEDAGÓGICA EN EL AULA Y FUERA DE ELLA.

EL CURRÍCULO CONSTITUYE, UN PROYECTO SISTEMATIZADO Y ORDENADO DE CONTENIDOS Y EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE, CON LA FINALIDAD DE PRODUCIR, APRENDIZAJE SIGNIFICATIVOS, QUE SE TRADUZCAN EN FORMA DE PENSAR, SENTIR, VALORAR Y ACTUAR, FRENTE A LOS PROBLEMAS COMPLEJOS QUE PLANTEA LA VIDA SOCIAL Y LABORAL, EN UN PAÍS DETERMINADO.

EN CONSECUENCIA, PODRIAMOS DECIR TAMBIÉN, QUE EL CURRÍCULO, ES EL CONJUNTO INTEGRADO DE EXPERIENCIAS, ACTIVIDADES Y MEDIO, DEL PROCESO DE INTERAPRENDIZAJE, EN EL QUE PARTICIPAN LOS ACTORES EDUCATIVOS, PARA ALCANZAR LOS FINES Y PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN



# ¿QUÉ ES EL EJE CURRICULAR?

Son conjunto de temáticas y competencias que describen aspectos del desarrollo de los estudiantes constituyen la guía que orientará el recorrido formativo que los promotores y las familias realizarán en el marco de la misión, la visión, los objetivos y el enfoque del Programa de Educación Inicial no Escolarizado. (tanto las necesidades de cuidado y protección como las básicas de desarrollo.

# CURRÍCULO

Es el conjunto de Criterios, planes de estudios, programas metodologías y procesos que contribuyen a la Formación integral y a la construcción de la identidad Cultural, para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el P.E.I

Esta estrategia fundamental a través e la cual los Educadores servimos a los estudiantes. Es los que los Docentes Producimos en sentido estricto para **PROMOVER LA FORMACIÓN INTEGRAL Y EL CUMPLIMIENTO DE MISIÓN.**



# EL CURRÍCULO

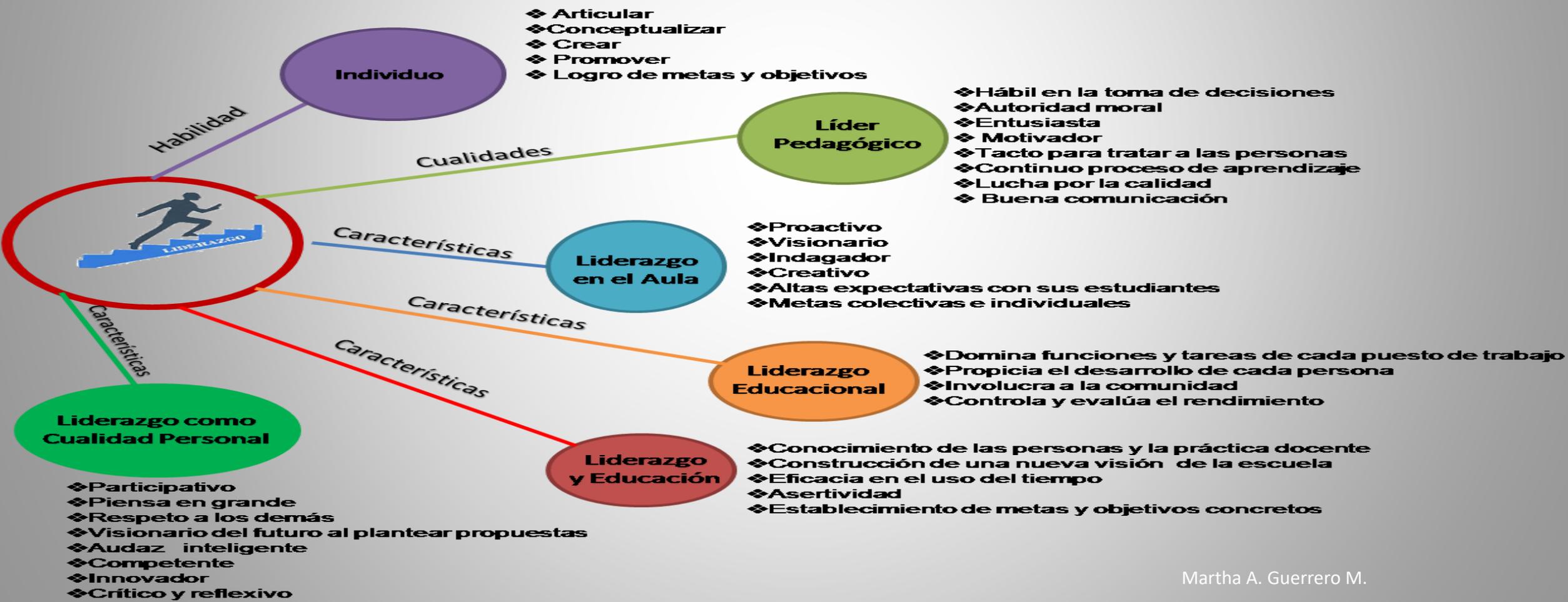
EL DOCUMENTO CURRICULAR TIENE DOS FUNCIONES BÁSICAS: **HACER EXPLÍCITAS LAS INTENCIONES DEL SISTEMA EDUCATIVO** Y **SERVIR COMO GUÍA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA**; ESTA DOBLE FUNCIÓN SE REFLEJA EN LOS ELEMENTOS QUE CONTIENE UN CURRÍCULO Y QUE SIEMPRE RESPONDE A LAS PREGUNTAS:

- ¿Para qué enseñar - aprender? **FINES**
- ¿Cuándo enseñar – aprender? **OBJETIVOS**
- ¿Qué enseñar – aprender? **CONTENIDOS**
- ¿Cómo enseñar – aprender? **METODOLOGÍA**
- ¿Con qué? Enseñar – aprender? **RECURSOS**
- ¿Qué, cómo y cuándo evaluar? **EVALUACIÓN**



# A QUÉ RESPONDE EL CURRÍCULO

- Es el punto de partida son las expectativas sociales, la exigencia educativa que la sociedad plantea en el siglo XXI



# ***CARACTERÍSTICAS DEL CURRÍCULO EGB – BACH- 2018***

***ACTUALIZADO.-*** RESPONDE A LOS AVANCES Y TRANSFORMACIONES CIENTÍFICAS Y A LAS DEMANDAS SOCIALES DEL ENTORNO.

***ARTICULADO.-*** PERMITE UNA VISIÓN INTEGRAL DEL CONOCIMIENTO A TRAVÉS DE LA RELACIÓN ENTRE LAS DIFERENTES ÁREAS Y DISCIPLINAS.

***SECUENCIADO.-*** MANTIENE RELACIÓN ENTRE LOS DIFERENTES GRADOS – CURSOS; TIENE SENTIDO EN SU CONJUNTO.

***ORIENTADOR.-*** SEÑALA CLARAMENTE LO QUE SE ESPERA DEL APRENDIZAJE.

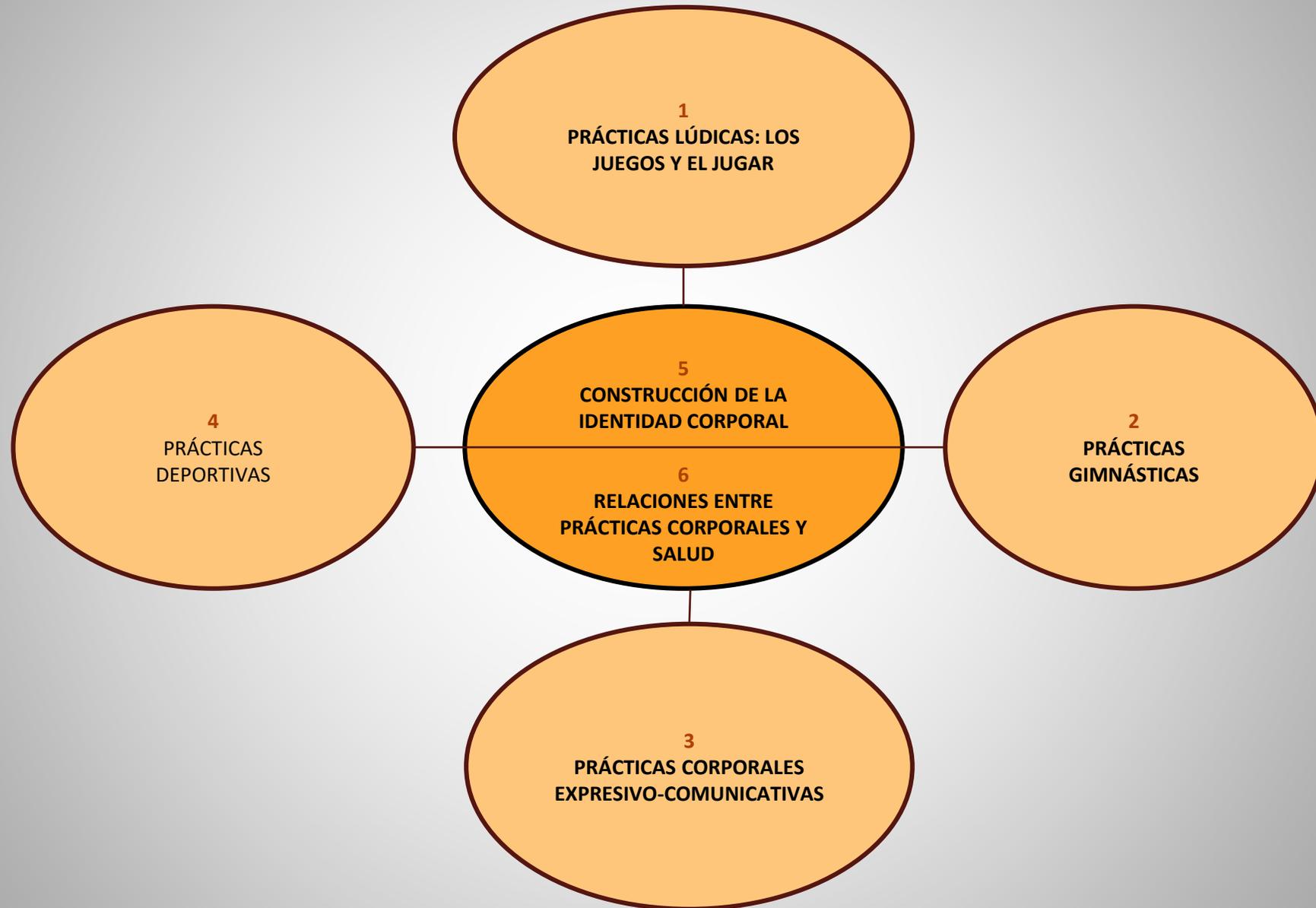
***ENFOCADO AL HACER.-*** AYUDA A QUE EL ESTUDIANTE USE EL CONOCIMIENTO MEDIANTE LA ACCIÓN.

***METODOLOGÍA CRÍTICA.-*** PROPICIA MÁS QUE LA MEMORIZACIÓN, LA APROPIACIÓN Y CONSTRUCCIÓN CRÍTICA DEL CONOCIMIENTO.

***VALORES.-*** PROMUEVE VALORES PARA UNA VIDA MÁS HUMANA, SOLIDARIA Y ARMÓNICA.

***ENFATIZA LA COMPRENSIÓN.-*** ES LA MANERA DE ENTENDER LA CIENCIA Y LOS FENÓMENOS DE LA REALIDAD CIENTÍFICA Y SOCIAL.

# BLOQUES CURRICULARES



**¿Por qué invertir?  
EN LA  
EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD**



La Educación Física, única asignatura curricular cuyo enfoque combina la competencia corporal y física con la comunicación y el aprendizaje basado en valores, representa un portal de aprendizaje para desarrollar las aptitudes necesarias para tener éxito en el siglo XXI.

**ADOPTAR MEDIDAS POLÍTICAS**

**¿CÓMO?**



# LA NECESIDAD DE ABORDAR LA COMPLEJIDAD

EL CONCEPTO EN SI	LA PEDAGOGÍA	LAS PRÁCTICAS CORPORALES	EL DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO
<b>LA PEDAGOGÍA</b>	¿Qué es la Pedagogía? ¿Qué es la Didáctica? ¿Qué es la metódica?	¿Hacia cuáles fines educativos se orientan las prácticas corporales?	¿Hacia cuál concepción humana se orienta el desarrollo del potencial humano?
<b>LAS PRÁCTICAS CORPORALES</b>	¿Cómo se abordan pedagógicamente las prácticas corporales?	¿Qué se entiende por prácticas corporales?	¿Cómo inciden las prácticas corporales en el desarrollo del potencial humano?
<b>EL DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO</b>	¿Sobre cuáles fundamentos busca potenciar la pedagogía el desarrollo del potencial humano?	¿Cuáles características de una práctica corporal propician el desarrollo del potencial humano?	¿Qué se entiende por desarrollo del potencial humano?

**Tabla:** Relaciones entre la Pedagogía, las prácticas corporales y el desarrollo del potencial humano.

# DIMENSIONES EDUCATIVAS

- ❖ Pedagógico
- ❖ Administrativa
- ❖ Cultural
- ❖ Comunitaria
- ❖ Tecnológica.