



Organización de las Etapas de la Sesión de Educación Física

Autor: Manuel Alejandro Olvera Guerra
Coordinación de Educación Física F014
15AOS21170
Huehuetoca, Edo. De Méx.
03 de marzo de 2023



Contenido	
INTRODUCCIÓN.....	4
1. Organización de las Etapas de la Sesión de Educación Física.....	4
1.1 Aspectos Metodológicos de la Sesión.....	5
1.2 Aspectos Fisiológicos	5
1.3 Aspectos Motores.	7
1.4 Aspectos Cognoscitivos	9
1.5 Estimulación	10
1.6 Aspectos Condicionales	11
1.7 Aspectos de juego	12
1.8 Cierre	13
1.9 Actividad física para la salud	13
CONCLUSIONES	14
BIBLIOGRAFIA	15

Introducción

Las sesiones de Educación Física en la actualidad ha ido cambiando en su dinámica de trabajo, o bien, de aplicarlas, todo esto debido a cada momento histórico que han vivido, sin buscar hacer de este trabajo un documento que hable de la historia del área, se hace mención de algunos enfoques de ella, por ejemplo, durante el enfoque militar las consideraciones metodológicas para impartir la sesión no requería de demasiados elementos, tal vez, solo los ejercicios que se realizarían, la cantidad de alumnos, el espacio donde se realizaría, el tiempo disponible, etc., sin embargo, aun así, se debían tener algunas consideraciones.

Conforme avanza el tiempo y los enfoques, cada una fue requiriendo de más consideraciones metodológicas básicas, al menos para que el docente no improvise durante la sesión sin ningún sentido, por ejemplo, estar impartiendo la sesión con aros, y al docente le llega el recuerdo de una actividad con cuerdas y decide dejar los aros, mandar por cuerdas, y realizar la actividad, entonces, el tiempo de compromiso motor de los alumnos se ve disminuido de forma relevante, puesto que la espera por cambio de material es muy larga, considerando el tiempo de la sesión, que es otro aspecto de estas consideraciones.

Continuando con este orden de ideas, le sucede la consideración del espacio y el tiempo, el docente debe calcular en su planeación, cuánto van a durar sus actividades, que tiempo les va a asignar a una intensa y a una de recuperación, sin perder el ritmo de la sesión, para evitar que los alumnos pierdan el interés por las actividades y a su vez, no los lleven a realizar esfuerzos durante tiempo prolongado e intensos, que podrían generar en el niño la falta de aprecio por la asignatura y que lejos de sentir gusto por realizarla, sienta que no es de su agrado.

Por último, es necesario comentar algunas de otras consideraciones que son relevantes en este trabajo, como son tener en cuenta a las formaciones a utilizar, las fases de la sesión, las fases metodológicas de aprendizaje del alumno. Todas ellas tienen un papel fundamental en la sesión de Educación Física, puesto que le permite al docente dar fluidez a la sesión, y también muy relevante, mantener la atención, la emoción y el gusto por la sesión, en la cual el compromiso motor siempre debe premiar, en medida de lo posible y con base a la intención pedagógica de ésta.

1. Organización de las Etapas de la Sesión de Educación Física.

La clase de educación física siempre se ha caracterizado por tener fases para que metodológicamente se pueda realizar el trabajo con los alumnos desde lo general a lo particular, estas fases son tres y se describen como fase inicial, fase central y fase final, en este orden es en el que se aplican en la sesión educación física, pues en la primera fase que es la inicial, se debe elevar la temperatura corporal, poner al cuerpo en estado de alerta elevando al adrenalina, elevar la frecuencia cardiaca , misma que hará que los músculos se irrigen de sangre y para poder realizar ejercicios y actividades con menor posibilidad de lesionarse y mejorar con ello también la flexibilidad del musculo esquelético. “Se integra por un periodo de preparación o calentamiento general breve y dinámico. En el caso de grados y grupos superiores, este deberá ser específico en razón del tema central a tratar.” (Programa E.F 1994 p. 159.)

De la misma manera en la segunda fase el sistema circulatorio ya irriego los músculos, los cuales vamos a necesitar para el trabajo en la fase central, en esta fase es donde se desarrolla el trabajo principal de la sesión de acuerdo al aprendizaje esperado del cual se va tratar principalmente la sesión, aquí es donde los alumnos deben centrar su atención el docente deben pone la mejor atención a la evolución de la clase.

“Fase fundamental; que debe tener una serie de características tener una duración mayor que las otras dos fases juntas, desarrollar los contenidos y objetivos de la sesión, diseñar actividades globales (varios contenidos) e integrales, que impliquen los ámbitos motriz, cognitivo y afectivo; evolucionar de lo simple a lo complejo y de lo general a lo específico; alternar intensidades; variedad de ejercicios.” (López, 2001)

La fase final es la parte de las clases donde el alumno vuelve a la calma, su frecuencia cardiaca debe estabilizarse hasta llegar a un estado en reposo o de preferencia en el estado donde estaba cuando inicio la sesión, de igual manera dependiendo del programa que se maneje hablar de temas de relevancia que hubo en la clase o que el mismo programa maneje. Se refiere al periodo de recuperación fisiológica, y de reflexión acerca de las vivencias. “Aquí corresponde al profesor proponer dinámicas que retroalimenten el proceso de enseñanza aprendizaje” (Programa E.F 1994) De esta manera la fase final servirá para que el mismo alumno reflexione sobre las actividades y

que realizo durante la sesión y poder hablar acerca de temas importantes como lo son higiene personal, salud, alimentación, temas que sean de beneficio para la educación física y su salud.

1.1 Aspectos Metodológicos de la Sesión.

Como mencionamos la clase de educación física es metodológicamente bien estructurada, porque pedagógicamente obedece a un proceso de enseñanza aprendizaje que cumple con unas tareas muy importantes con los alumnos y es estimular su desarrollo motor, sus habilidades motrices básicas y el desarrollo y estimulación de sus capacidades físicas condicionales, estas dentro de las más básicas que se pueden estimular en la clase. Dentro de estos aspectos metodológicos y para poder llevar a cabo una sesión empezaremos por hacer una evaluación diagnóstica que nos permita vislumbrar cuales son los temas que necesitan ser abordados dentro de la sesión y que son de prioridad dentro de la misma clase.

“La evaluación del aprendizaje se conceptualiza como un proceso sistemático en el que se reúne información relacionada con lo aprendido por el estudiante, con el fin de que el evaluador formule un juicio de la eficiencia del proceso de aprendizaje y de sus resultados, para tomar decisiones pertinentes encaminadas a mejorarlos” (Programa E.F 1994 pág. 163)

Esta evaluación puede ser realizada por medio de observación o por medio de pruebas valoradas por niveles de desempeño en las cuales mostrara la prioridad a desarrollar de acuerdo a lo evaluado y a si tener la prioridad en cada nivel de acuerdo mostrado por la evaluación. De alguna manera siempre será guiado por el aprendizaje esperado, sol que la evaluación dará cuenta del estado del grupo para su tratamiento y el desarrollo de la unidades didácticas o sesiones de clase.

1.2 Aspectos Fisiológicos.

Los aspectos fisiológicos son los que determinan la clase de educación física, de acuerdo al nivel en el que se vaya a desarrollar, es una parte que debe ser considerada en cada planeación y desarrollo de la misma, pues de acuerdo lo fisiológico se verá reflejado el rendimiento de los alumnos,

“Toda actividad motriz que genera el alumno. Depende básicamente de la posibilidad que tiene sus células musculares en cada año de vida para transformar la energía química en mecánica la cual se logra gracias a los sistemas energéticos del organismo humano. El

Adenosín Trifosfato (ATP) es la fuente principal de energía en el ser humano”. (Programa E.F 1994 pág. 30).

Es decir, cada grado tiene un nivel de desarrollo y crecimiento en lo fisiológico, no podemos por ejemplo poner a desarrollar resistencia de media o larga duración a niños de primer grado, pero si se puede hacer de corta duración entre 5 y 6 minutos de carrera continua para su estimulación, pues esto obedece a un sistema energético oxidativo mitocondrial, el cual nos permite trabajar por periodos prolongados una vez que se han agotado las reservas de glucógeno y se utilizan los carbohidratos (proceso metabólico no desarrollado en niños).

Así es que dependiendo de este sistema energético se puede hacer la dosificación de gran parte de la clase, respetando las fases de crecimiento y desarrollo, además de saber que no todas las derivadas de los sistemas energéticos en el caso del glucolisis anaeróbico láctica son aplicables en niños de hasta 12 años, y con esto poder organizar y sistematiza tu sesión de trabajo. Aunque el trabajo sabemos que no es un entrenamiento y que no pones periodos de recuperación o series y repeticiones si se debe de respetar el proceso de trabajo para que los niños se vayan adecuando a los procesos.

Todas estas actividades que el niño realiza en el patio son y deben ser reguladas por los sistemas energéticos, los niños que saltan, corren y se desplazan a gran velocidad deben estar regulados por la fosfocreatina. “El creatina fosfato (CP) es compuesto bioquímico altamente energético que se encuentra en las células musculares, su concentración es baja y permite, por lo tanto, la realización de movimientos de corta duración” (Programa EF 1994 p. 30), esto permite que los niños se muevan a altas intensidades, pero poco tiempo como, por ejemplo, carreras a velocidad no mayores a 20 m. a máxima velocidad, saltar la cuerda y actividades o juegos que no rebasen entre los 8 a 12 segundos a máxima intensidad.

Dentro de una sesión de educación física no cuentas repeticiones y tampoco existen momentos específicos de recuperación, existen trabajos que se realizan en clase como las lanzaderas a determinada distancia, juegos que implica un trabajo aeróbico, desplazamientos que llevan intensidad, pero que no deben de pasar de un límite de tiempo o distancia para que no rebase el sistema energético que está inmerso en el proceso,

“Después de este sistema se encuentra la Glucolisis que es “parte de la energía, se obtiene a través del glucógeno almacenado en las células musculares, lo que permite que la glucolisis se prolongue de 45 segundos a un minuto, a este sistema se le denomina anaeróbico láctico, por producción de este ácido en ausencia de oxígeno como resultado del metabolismo”. (González. 2013. Pag. 1).

De igual manera esfuerzos que no nos permiten ser rebasados por que podrían dañar nuestra estructura ósea, orgánica funcional, pues todo esto, aunque no lo cuentes en volumen, intensidad deben ser tomados en cuenta por el profesor al momento de estructurar su planeación.

Este tipo de trabajo los niños los pueden realizar siempre y cuando tengan la recuperación sea adecuada, pues después de realizar estos esfuerzos si no se recuperan de manera completa puede llegar a generar ácidos en sus músculos dejando un pequeño dolor en ellos que podría en su momento ser lastimoso para sus articulaciones y más adelante para sus músculos en el caso de que se recurrente. El niño podrá hacer juegos de persecución, juegos organizados donde se propicie el trabajo de media y alta intensidad, pero por tiempo no mayor a los 45 segundos y a hasta 1 minuto si es el caso que lo tolere.

Para concluir diremos que, si una clase de educación física no está planeada tomando en cuenta estos sistemas energéticos, estaríamos violando los aspectos fisiológicos que constituyen un organismo en la situación de rendimiento, y que por ende dan al cuerpo del alumno una capacidad para poder ejercer ciertas actividades que le permitan un desarrollo y crecimiento adecuado con respecto a su edad.

1.3 Aspectos Motores.

Todo trabajo que se realiza en la clase de educación física debe llevar una secuencia lógica para su aprendizaje, esto es si el niño está aprendiendo un fundamento técnico de algún deporte básico escolar, como lo es basquetbol , futbol , atletismo y voleibol, debe de llevar un proceso básico para su aprendizaje como los son la fases del aprendizaje motor, como son la fase ideomotora, fase gruesa y fase final, o también actualmente conocidas como etapa verbal o cognoscitiva, etapa motora o coordinación fina y etapa autónoma estas tres fases constituyen la manera más adecuada de progresar en la enseñanza de alguna actividad motriz o fundamento técnico siempre y cuando se consideren de manera adecuada estas fases y por supuesto que las actividades ayuden a construir este progreso que llevara tiempo, pero que con base en estas tres fases sin duda se llega al

objetivo.”Lawther lo define como un cambio relativamente permanente en el comportamiento motriz de los individuos como resultados de la práctica o la experiencia” (Lawther, 1978).

Debemos saber que todo estímulo o trabajo que se le ponga al niño será parte del estímulo y sobre todo que debe ser basado en la guía de los aprendizajes esperados, por el simple hecho que es la guía y la base secuenciada de los aprendizajes del niño, además que en toda esa secuencia existe implícita la estimulación perceptivo motriz, desarrollo motor, experiencias motrices básicas y corporeidad.

En la primera fase el alumno experimenta toda clase de movimientos y preguntas con respecto al ejercicio o actividad que se proponga, este tipo de situaciones son naturales pues él tiene poca experiencia con respecto a la propuesta en la cual apenas se ve inmerso genera muchas preguntas en su interior “El individuo comienza a elaborar una representación mental preferentemente visual, aun torpe y parcial, del discurso y de la acción” (Ruiz, 2020 pag.1) en este sentido todo lo que el alumno experimente será una ganancia motriz para él, pues ira descubriendo poco a poco toda la gama de movimientos que tendrá que implementar a lo largo de su aprendizaje en esta fase.

La siguiente fase para el alumno es donde empieza adaptar su cuerpo y su bagaje motriz a lo que se considera como el movimiento que está siendo aprendido, pero en que determinada forma va reconociendo y se va apropiando de él, pero sin llegar a dominarlo, su función motora se va adecuando poco a poco a la acción, en este sentido la práctica del fundamento o acción requerida debe practicarse constantemente para ser estimulada y en este sentido el alumno logre con base a la repetición cierto dominio del fundamento, al cabo del tiempo será capaz de ajustarse al trabajo y será de manera natural su dominio. La práctica de los fundamentos debe ser siempre bajo las mejores circunstancias que se puedan verter a la realización de lo mostrado en la acción a aprender. La mayoría de los fundamentos técnicos, o el desarrollo de una habilidad motriz debe estar en una situación relajada donde no se encuentre el alumno bajo presión, los juegos, o actividades de los más atractivas posible funcionaran para que el alumno puede asumir su interés a esta actividad. De igual forma debemos tener una gran variedad de opciones que le permitan experimentar opciones motrices dirigidas al fundamento o habilidad a aprender.

“La acción mejora en sus características de precisión, constancia y fluidez, gracias también al incremento de la importancia funcional del analizador cenestésico (sistema de recepción y tratamiento de la información propioceptiva derivada de los músculos, los tendones y las articulaciones”. (Ruiz, 2020 pág. 1)

Aquí el alumno experimenta y explora todas sus acciones motrices, no existe el dominio total de la acción, el alumno se acerca por mucho al parámetro técnico requerido, además que sus movimientos cada vez son más coordinados, el sigue el parámetro de enseñanza, pero no afina el movimiento, gasta energía en intentar de acoplar sus movimientos y ajustar sus músculos al parámetro mostrado, aquí también se combina con el hecho que el alumno debe ser estimulado desde otras perspectivas de trabajo, como en la fuerza, y la flexibilidad por mencionar algunas.

Ya con parte del dominio del fundamento o técnica que el alumno está tratando de aprender y dominar, es muy factible que este cerca del dominio del trabajo presentado a lo largo de este recorrido en estas dos fases, el alumnos por demás reconoce el movimiento al cual debe de ejecutar pero no es especialista en el todavía, aquí es donde después de experimentar durante varios meses, el alumno se encontrara con la última etapa que se llama. Autónoma y que corresponde a el dominio casi perfecto de la actividad encomendada, aquí el alumno dependiendo de la actividad ya posee un correspondencia al fundamento encargado, ya es posible atender la actividad de manera más cómoda y sin gastar tanta energía en movimientos que no son necesarios para hacer la actividad.

“La tarea la desarrolla con seguridad conservando una ejecución una ejecución coordinada y eficaz también en situaciones difíciles, variadas inhabituales e imprevistas” (Ruiz 2020 pág. 2,) así con estas fases el alumno tendrá la garantía que si está dispuesto aprender este será el método más adecuado para su aprendizaje y que lo llevará poco a poco y según su profesor a un logro importante en el dominio de la técnica o fundamento. El alumno por fin asocia sus grupos musculares de manera específica y apegado al fundamento técnico que se visualizó, de igual manera su gasto energético se asocia a la forma técnica requerida, ya no hay movimientos extraños en el fundamento y sobre todo genera una precisión sobre el implemento en el caso que lo haya, de igual forma genera una secuencia de trabajo más continua, que permite mejorar el juego o trabajo que se realice.

1.4 Aspectos Cognoscitivos.

Los factores de aprendizaje en la educación física no solo dependen del trabajo en el patio o del movimiento, sistemáticamente como hemos mencionado son muchos factores los que

influyen en el aprendizaje del niño, dentro de esta se da la metodología de la enseñanza que no es más que la manera en que el niño aprende de acuerdo a los objetivos que percibe.

Particularmente, en los procesos de enseñanza y aprendizaje en la asignatura de Educación Física (EF), existen diversas formas didácticas y metodológicas de trabajo. Enfocándose en el concepto de metodología para la enseñanza, esta relación puede entenderse como la articulación de un conjunto de acciones, procedimientos didácticos y estrategias utilizadas por el docente que logren facilitar el aprendizaje de los alumnos y el cumplimiento de los objetivos esperados. (Olate. 2022 pág. 1)

Desde una perspectiva general, la idea de la metodología nos remite a un conjunto de procedimientos, a través de los cuales podemos llegar a la consecución de un propósito, y si adoptamos una visión de síntesis, desde nuestra área podemos considerar los métodos como las alternativas de actuación seleccionadas en función de las variables que inciden en un proceso educativos específico con el fin de propiciar un aprendizaje del alumnado.

Se mencionan seis métodos que les permitirán mejor el aprendizaje a los niños en la clase de educación física. En el método inductivo: el profesor plantea un problema y el alumno, como sujeto activo, debe dar con una solución satisfactoria, para el método deductivo: el profesor plantea un problema y actúa como guía; dicta todos los pasos a seguir. El alumno, como sujeto pasivo, acata órdenes y se deja guiar por las indicaciones del profesor. En cuanto al aprendizaje de cero errores: se pone mayor énfasis en el resultado de la actividad, en la ausencia de fallos.

La severidad del aprendizaje ensayo-error: se le da más importancia al proceso, que el alumno irá descubriendo a medida que se vaya equivocando. Aunado a la instrucción directa: el profesor le da alumno información directa sobre los pasos a seguir, en consonancia con el método deductivo y por último enseñanza mediante búsqueda: el alumno tiene a descubrir por sí solo la solución a un problema, en consonancia con el método inductivo que son la base fundamental del proceso pedagógico de la educación física

1.5 Estimulación.

En el transcurso de la educación básica todo lo que en las clases de educación física se vea debe ser un proceso de estimulación, pues ni los patrones básicos de movimiento, ni el desarrollo

perceptivo motriz, ni la formación deportiva básica e incluso las capacidades bimotoras que son natas, son o están en un proceso de mejora, si no en un proceso de estimulación que por ende se debe realizar dentro de la clase de educación física y en consecuencia su experimentación se lleva a cabo de toda su vida.

“La coordinación es un concepto ampliamente definido diciéndose de él que es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensando de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento o gesto deportivo concreto, Por lo tanto, los elementos integrantes del concepto son los de la precisión, tanto en velocidad como en dirección, eficacia, en resultados finales e intermedios; economía, en la utilización de la energía, y armonía cuanto a la educación contracción – des contracción muscular”. (Contreras, 1998 pág. 189).

En este sentido la coordinación como tal no es pura, se involucran tanto situaciones musculares, perceptivos motrices e incluso neurológicas, que permiten al cuerpo discernir entre movimientos, espacios, acciones que le permitan economizar sus energías para poder hacer una ejecución eficiente de cualquier movimiento o gesto técnico que se requiera, la coordinación es una situación de movimientos que en equipo generan un gesto deportivo o técnico que termina en la ejecución apropiada el remate de un balón de voleibol, como en una salida de una prueba de velocidad, así como el lanzamiento de un jabalina en una prueba de campo en el atletismo.

1.6 Aspectos Condicionales.

Todo este trabajo en la educación física no está aislado de ninguna capacidad bimotora, hablamos de la flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia, todo esto de manera global se abarca dentro de una clase de educación física o de igual manera las puedes hacer específicas de acuerdo al nivel o aprendizaje esperado e incluso al objetivo que se determine en la clase.

“Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo”. (Codierno 2003. pág. 1)

Aunque estas cualidades pueden ser expresadas de manera directa en las planeaciones es decir, trabajar la velocidad, resistencia, fuerza, no deben ser específicas, a que me refiero con esto, que todas están en periodo de estimulación o en una fase de desarrollo, por ejemplo la velocidad podría empezar por estimular la frecuencia de movimiento que está en su fase sensible en 4º grado. de

primaria y que se puede estimular de manera particular para ir obteniendo poco a poco la velocidad, en el caso de la fuerza, sin hacerla específica podemos trabajar con el cuerpo de alumno en circuitos motores que le permiten desarrollar esta cualidad, la flexibilidad debe ser antes y al final de la clase existiendo varios métodos para su estimulación, y bueno la resistencia por último que en sí que todo lo que se hace dentro de la clase podríamos llamarle trabajo aeróbico siempre y cuando el alumno se mantenga en movimiento de baja intensidad y desplazándose.

1.7 Aspectos de juego.

El juego dentro de la educación física tiene muchas connotaciones y por principio de cuentas del juego se parte para poder realizar infinidad de situaciones, del juego se desprende el deporte, juego y deporte en el medio natural, juegos recreativos, y de aquí juegos tradicionales, pre deportivos, adaptado y reducido, “el juego procede como una actividad espontánea, natural y sin aprendizaje previo que desarrolla el conocimiento del alumno” (Efdportes 2008 pág. 2)

El conocimiento se puede dar de diferentes maneras, en la atención de las reglas y el respeto a las mismas, en la dinámica del juego, pues habrá que encontrar el sentido por el cual estoy jugando y en la condición de por qué el alumno debe participar en cierta actividad. El conocimiento de la actividad estará implícito pues el juego lo llevará a alcanzar distintos conocimientos en su comportamiento y en sus actitudes y aptitudes.

“El juego es una de las primeras ocupaciones que surgen desde la infancia. A través del juego “el niño aprende a explorar, desarrollar y controlar sus habilidades físicas, y sociales, y a adaptarse a su entorno y cultura. Además, el juego ayuda al niño aprender a enfrentarse con la frustración, la ansiedad y el fracaso”. (Arroyo 2010 pág. 100).

Entre muchas cosas el juego es la actividad por experiencia más importante para los niños dentro de la clase educación física, la clase siempre es un aliciente para estimular la alegría de los niños, su corporeidad, sus capacidades físicas y coordinativas, pero sobre todo una buena convivencia entre equipos, compañeros y adversarios, dependiendo del tipo de juego que los niños realicen, todo esto siempre tendrá unos alcances mayoritarios si se practica en esta dinámica. Sin perder los intereses educativos, de sumar esfuerzos de cooperar para el equipo y de apoyar siempre con una buena actitud la actividad

1.8 Cierre.

Las actividades de cierre en la clase educación física son las que llevan al alumno al estado en donde se encontró es decir en un estado de reposo, anteriormente se tocaban temas como salud y alimentación, hoy se habla de lo aprendido en clase, en que les beneficia, como le beneficia a su cuerpo de manera más práctica, que es lo que puede realizar su cuerpo con los movimientos que realizo y con lo que ellos propusieron y como lo ocupa en su vida cotidiana.

Pretende recuperar al estado de equilibrio (fisiológico y psicológico) del organismo mediante la realización de actividades de relajación y de estiramiento. Al final de cada clase se debería incluir una breve reflexión (comentarios de los alumnos) sobre los logros de sus habilidades desarrolladas, el progreso de la clase, la participación de los alumnos y la intensidad de la sesión, tiene una duración de 5 a 8 min (Larrosa, 2013 pág. 2)

Esta parte de la relajación fisiológica para los alumnos es donde se puede manifestar el gusto por la clase, debe ser en un ambiente donde todos estén atentos a los cuestionamientos y abiertos a preguntas y respuestas de sus propios compañeros. Además, que la situación no es igual para todos los niños, existe la posibilidad que la educación física no impacte en todos de la misma manera, y es válido, se debe permitir a los alumnos, a generar actividades que involucren a todos y los lleven a un estado de calma en cualquiera de los sentidos.

1.9 Actividad Física para la Salud.

Toda actividad física aparte del movimiento lleva sus implicaciones o sus puntos a favor con es el que se maneja en este apartado. La actividad física para la salud nos lleva hacer la promoción de actitudes que se deben tener dentro y fuera de la institución educativa, pues en estas circunstancias el niño debe permanecer por mera presentación, por salud y por higiene. El baño diario, el pelo cortó, las uñas cortas, oídos limpios, peinado, ropa y zapatos limpios, son algunas características que el alumno debe cumplir dentro de las normas de convivencia que se aplican dentro de la escuela.

“La práctica cotidiana de actividad física, bajo condiciones nutricionales, higiénicas, de reposo y ecológicas complementarias, mejora en el individuo el adecuado funcionamiento de los órganos y sistemas que en suma facilitan los procesos de crecimiento y desarrollo, sobre todo durante la infancia”. (Programa EF.1994. pág. 20)

En este sentido la práctica de alguna actividad física sumada de unos buenos protocolos de higiene siempre será una práctica responsable, muy cómoda para los practicantes ya que les ira

generando hábitos que durante su crecimiento y desarrollo irán mejorando para tener una buena presentación e imagen de salud, aunado a una buena alimentación evitara que se puedan contraer enfermedades físico degenerativas como diabetes, hipertensión, entre otras que no nos permitirán continuar con nuestra vida saludable.

En conclusión, la clase de educación física pasa por varias fases para poder ejercer una sesión o unidad didáctica, una clase de educación física sin los mínimos requerimientos básicos de una clase en la cuestión pedagógica en el orden de la estructura de la clase y en la forma de ordenamiento de las fases de la clase. Es importante siempre respetar la lógica del orden de la misma pues esta situación corresponde a la manera en que los niños pedagógicamente aprenden de la clase, donde se centra su atención y se apropia del conocimiento. La clase de educación física por mucho es una herramienta pedagógica, con atribuciones científicas y fisiológicas que darán pie a la formación de educación física de los alumnos.

Conclusiones.

La sesión de Educación Física es un conjunto de situaciones metodológicas, que deben cumplirse para que ésta cumpla con sus finalidades, las cuales son, entre muchas, lograr que el alumno alcance los aprendizajes esperados.

Las fases en las cuales se divide la sesión, llevan dentro de sí, un propósito particular, como ya se citó en el recurso, donde van aspectos biológicos, metodológicos e instrumentales.

En las consideraciones de espacio, se busca aprovechar lo más posible el lugar con el que se cuenta, y de acuerdo a éste, diseñar las actividades, para evitar que, al momento de llevar a cabo la sesión, no existan inconvenientes en las actividades.

Las formaciones que se utilizan durante la sesión, le permiten al docente aprovechar la utilización del material, y la integración de los niños de forma dinámica.

Por último, se concluye, que el tener presente la organización de las etapas de la sesión de educación física, el docente cuenta con infinidad de posibilidades para propiciar un desarrollo motor en el niño, que le permita tener un estado de salud, físico, mental y emocional, al acceder a

un abanico muy extenso de respuestas ante las problemáticas que el mundo actual le presenta, todo depende, de que el docente tenga presente las consideraciones vertidas en el presente trabajo.

Bibliografía.

Blázquez, D. (1994): “Los recursos en el currículum”. Didáctica general. Ed. Marfil. Alcoy.
Briceño, H. B. y Torrejon, C. D. Manual de juegos para la autoestima. Junio 2010.

Contreras, O. (1994). Formas de organización y los estilos de enseñanza. La Educación Física y su didáctica. Salamanca: ICCE.

Delgado, N. M. A. (1993). Fundamentos de Educación Física para la enseñanza primaria. Barcelona, España: INDE.

Dias L.J. 1994 El curriculum de la educación física en la reforma educativa. Inde, Publicaciones Barcelona

Garduño J. Ruiz V. (2013) Modelos pedagógicos en la educación física y el deporte. Qartuppi Hermosillo, Sonora México <https://www.euroinnova.edu.es/blog/metodologia-de-la-educacion-fisica>

Hernández B. Nieto. 2009 Los métodos de la enseñanza de la educación física <https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>

Lawther, J. A. (1978). Aprendizaje de las habilidades motrices. Editorial Paidós.

López Pastor, V. (coord.) y Otros. (2001) La sesión en Educación Física: los diferentes modelos y los planteamientos educativos que subyacen. En E.F.Deportes.com. Año 7 n° 43. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd43/sesion.htm>. Acceso el 15 de octubre de 2008

Metodología de la educación física <https://www.euroinnova.edu.es/blog/metodologia-de-la-educacion-fisica>.

Matos O. C, Clasificación y características de las capacidades motrices. Revista digital – Buenos aires – año 9 – N° 61. <http://www.efdeportes.com>

Programa de Educación Física, Motriz de integración dinámica, secretaria de educación pública, 1994.

Ruiz G. (2015) Las etapas del aprendizaje motor, neurociencias y deporte, <https://g-se.com/las-etapas-en-el-aprendizaje-motor-neurociencias-y-deporte-bp-q57cfb26dba797>

Trujillo. F. 2010. Recursos y materiales en educación física. 16-02-2023. [Recursos y materiales en Educación Física \(efdeportes.com\)](https://www.efdeportes.com)

Trujillo. F. (2010). La organización del grupo-clase y de las tareas en la clase de Educación Física. EmásF, <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3175419.pdf>