



GRUPO
DOCENTE PERÚ
ALCANZANDO EL ÉXITO

EDUCACIÓN FISICA

PREPARACIÓN
**EXAMEN DE
ASCENSO
2023**

GRUPO DOCENTE PERÚ

Liderando la innovación académica

Conocimientos pedagógicos y disciplinares que promueven el desarrollo de la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”.

05 /02/2023.

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA.

Mg. Percy Javier Urquizo Navarro.



TRUJILLO – PERU
2022



- Capacidades sociomotrices
 - Desarrollo sociomotor e interacción grupal
 - Trabajo cooperativo y colaborativo
 - Desarrollo del pensamiento estratégico y táctico
- El juego
 - Estrategias lúdicas: función y características del juego
 - El juego como medio para el desarrollo del pensamiento estratégico y táctico
 - Tipos de juego: predeportivo, deportivo, tradicional, sensorial, rítmico y motor
 - Juegos de oposición y colaboración
 - Actividades físicas en el medio natural

- **Capacidades sociomotrices**

Las capacidades sociomotrices son las capacidades que propician la integración de los estudiantes mediante prácticas de comunicación, interacción, Introyección, expresión, creatividad, e imaginación, con el objetivo de mejorar las interacciones sociales entre alumnos y su entorno social.

La sociomotricidad representa el campo de las actividades físico-deportivas que ponen obligatoriamente en juego interacciones motrices instrumentales entre coparticipantes.”

Dimensiones de la Sociomotricidad:

La expresión es el resultado visible de la actividad consiente que conjuga el mundo interior con el exterior.

1.3.1 Introyección: De este modo por medio de la motricidad el niño se comunica y llega al deseo y a la necesidad de la colaboración con otros comprendiendo asimilando y sosteniendo reglas comunes y buscando el placer en su expresión a través del juego.

1.3.2 Interacción: Por medio de la interacción entre procesos del crecimiento, maduración y desarrollo de su conciencia corporal con los estímulos dispuestos en el contexto social y educativo estructurado básicamente a través del juego.

1.3.3 Proyección: Es por medio de la acción motriz que el niño vivencia sus capacidades corpóreas y establece los primeros contratos con el mundo exterior, se conoce a sí mismo y conoce las características de los objetos el medio y otros seres humanos.



Aprendizaje colaborativo AC

¿QUÉ NECESITA?



En el **aprendizaje cooperativo**, el profesor ayuda a los alumnos a **trabajar** juntos dándoles información y orientación. Por el contrario, en el **aprendizaje colaborativo**, se entiende **que** los estudiantes ya cuentan con las competencias sociales necesarias para **trabajar** en equipo.

El **aprendizaje cooperativo** es una metodología educativa que se basa en el trabajo en pequeños grupos, generalmente heterogéneos, donde los alumnos trabajan juntos para mejorar su propio aprendizaje pero, y esto es lo verdaderamente importante, también el de los demás miembros de su equipo.

➤ ¿Qué es el trabajo colaborativo en Educación Física?

Es un método de enseñanza y aprendizaje en el cual un conjunto de tres o más personas interactúa de manera dinámica e interdependiente con respecto a una meta u objetivo en común, donde cada miembro del **grupo** es responsable tanto de su aprendizaje como de los demás del **grupo**.

➤ El **trabajo colaborativo** es una modalidad de **trabajo** en la **que** un grupo de personas colaboran para lograr una meta común. Este sistema se basa en la filosofía de interacción y cooperación. Y, como el propio término indica, se trata de **trabajar** en unión con otros individuos

➤ Se define como aquellos procesos intencionales que se basan en el trabajo de grupos generalmente homogéneos, para alcanzar objetivos específicos, generando herramientas para una labor ardua.



GRUPO DOCENTE PERÚ

Liderando la innovación académica

El proceso de **aprendizaje colaborativo** se desarrolla todo el tiempo de manera conjunta. Esto quiere decir que todas las tareas se dan en grupo y se llega a una conclusión también grupal. Por otro lado, en el **aprendizaje cooperativo** se asignan tareas específicas a cada uno de los estudiantes.

Luca.

	Aprendizaje colaborativo	Aprendizaje cooperativo
Participación	Análisis y debate de lo enseñado	Alineada a lo establecido por el maestro.
Tareas y roles	Proceso de enseñanza y toma de decisiones determinadas por los estudiantes.	Las tareas son asignadas a cada miembro del grupo por el maestro.
Uso de la tecnología	Los estudiantes son libres de elegir qué usar y cómo usar la tecnología en favor del aprendizaje.	Es el maestro quien decide en qué momento es pertinente integrarla.
Preparación	No se requiere tanta preparación. Se fomenta la creatividad de los estudiantes para estructurar la actividad.	Se establecen reglas y parámetros más claros y contundentes.



El pensamiento estratégico Es la ejecución de tácticas deportivas ante los problemas inesperados. La táctica por sí sola es un método para alcanzar un objetivo. Durante una maratón la táctica puede ser la de mantener una velocidad constante por debajo del potencial para no exceder las energías o en fútbol decidir un juego ofensivo o defensivo. La táctica es una habilidad para superar inconvenientes de situaciones cotidianas al practicar deporte que se puede aprender y mejorar mediante teoría y entrenamiento, como en atletismo para mejorar rendimiento y evitar lesiones. Pero hay un importante problema, en las prácticas reales existen inconvenientes inesperados que debilitan las tácticas y aquí es donde gana importancia la estrategia, saber responder con soluciones improvisadas ante lo inesperado

EL JUEGO.-

Es una actividad u ocupación voluntaria **que** se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas, **que** tienen su objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentido de tensión y alegría.

Jugar es hacer algo por placer , por el puro gusto de hacerlo . Por eso , dentro del juego hay un espíritu de entretenimiento , alegría y diversión , atrae el interés y provoca mucho entusiasmo.

El juego es una acción libre considerada como ficticia y situada al margen de la vida real, capaz de absorber totalmente al individuo que juega. Algunos autores afirman que, en los primeros meses de la existencia humana , toda actividad es juego.



GRUPO DOCENTE PERÚ

Liderando la innovación académica

Las estrategias lúdicas

son **actividades que incluyen juegos educativos, dinámicas de grupo, empleo de dramas, juegos de mesa, etc.**, estas herramientas son utilizados por los docentes para reforzar los aprendizajes, conocimientos y competencias de los alumnos dentro o fuera del aula.

Actividades lúdicas: todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc. **Actividades** de creación artística y manual: **actividades** individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.



Características del juego:

1.- **Es espontáneo.**- Para que un juego pueda considerarse como tal, **debe ser voluntario**. De manera universal, el juego ha surgido en todas las culturas y en todos los niños de desarrollo normal.

2.- **Tiene límites.**- No se trata de una actividad continua, sino que tiene lugar **en un momento y lugar determinado**. Estos límites permiten que, mientras el juego se desarrolla, **los comportamientos de las personas se rijan por leyes** distintas de las cotidianas.

3.- Produce placer.- Los participantes deben disfrutar de la actividad.

4.- **Es improductiva.**- Ya que no tiene un propósito que no sea el mismo juego, la principal finalidad de los que juegan esta en las acciones propias del juego , no en el resultado final.

5.- **Evolucionan** Las características de los juegos **cambian junto con el individuo**. Por ejemplo, en los primeros tres años de **vida** los niños juegan principalmente de forma individual. Posteriormente, los juegos incluyen **una interacción con otros niños o adultos**.

6.- **Funciones psicomotrices** Con la diversión como objetivo, **los niños son motivados a explorar** y, por lo tanto, ampliar sus capacidades motoras y sensoriales.

7.- **Funciones emocionales** El valor terapéutico del juego se encuentra no solo en el placer de la diversión sino también en su capacidad de funcionar como **un liberador de tensiones y energía retenidas**.



El valor educativo del juego

Es importante emplear el juego como recurso y herramienta de enseñanza y aprendizaje. Ya que el juego es un excelente recurso con gran valor educativo. Veamos como el juego impulsa el desarrollo de los niños y niñas:.

- **Desarrollo del lenguaje:** jugar implica comunicación, son muchos los juegos que emplean canciones, o terminología específica y concreta.
- **Desarrollo Social:** muchos juegos requieren de varias personas. Es, en este tipo de juegos en grupo donde los niños aprenden a relacionarse, a seguir unas reglas, a colaborar, etc... contribuyendo a su desarrollo social.
- **Desarrollo afectivo:** en el juego se establecen alianzas y se crean vínculos que se convierten en lazos afectivos.
- **Desarrollo emocional:** jugar implica un cumulo de emociones, tensión, frustración, alegría,... En el juego a veces se gana y otras se pierde. Aprender a sentir esas emociones y ser capaces de gestionarlas a través del juego y durante el mismo es de gran ayuda para su desarrollo emocional.
- **Desarrollo cognitivo:** jugar supone elaborar una estrategia, encontrar una solución a un problema, integrar unas normas y realizar interpretaciones sobre lo que ocurre. El desarrollo cognitivo queda indudablemente unido al juego.
- **Desarrollo del aprendizaje:** El aprendizaje que se produce jugando es un verdadero aprendizaje. La manera natural de aprender de las personas es a través del aprendizaje. Son muchos los juegos que permiten potenciar el aprendizaje.
- **Desarrollo Psicomotor:** El juego es movimiento y acción. Jugar es coordinar el cuerpo y utilizarlo para el juego favoreciendo de un modo lúdico el desarrollo psicomotor.

GRUPO DOCENTE PERÚ

Liderando la innovación académica



Es importante no confundir los juegos deportivos con los **predeportivos**, los cuales también apuntan al desarrollo físico y mental de los más pequeños a través de un acercamiento a los deportes de una manera menos exigente. Mientras que los juegos predeportivos se enfocan especialmente en el descubrimiento de las actividades y las propias habilidades, así como en la sociabilización, los deportivos priorizan las demandas técnicas, con **tareas más difíciles de superar.**

¿Qué son los juegos predeportivos? Los juegos predeportivos son **actividades dirigidas a los más pequeños para acercarles a las reglas y práctica de determinados deportes.** Mientras que el deporte tiene un fin competitivo, el juego contiene implicaciones didácticas. Los **juegos predeportivos** constituyen una fase previa al acercamiento de un individuo a una actividad física competitiva, **como** lo son casi todos los deportes. Por **ejemplo:** fútbol, pase 10, dos a la vez, red ciega . pasarse el balón con las manos entre compañeros hasta completar cinco pases, sin **que** el equipo contrario toque el balón”.etc. - Debes describir **cómo** se juega o en qué consiste el **juego predeportivo.**

Los juegos deportivos son aquellos juegos relacionados con la educación física y el deporte , individuales o grupales, que prosiguen determinadas reglas, y promueven el desarrollo normal y sano de las capacidades físicas y mentales de cada individuo. Los juegos deportivos, en conclusión, **son actividades que combinan, en mayor o menor medida, distintas facetas de los juegos y del deporte, como el entretenimiento, el desarrollo físico, el estímulo mental y la competencia.** El desarrollo físico y mental de los niños es uno de los objetivos de los juegos deportivos



Los **juegos tradicionales** son aquellas manifestaciones lúdicas o **juegos** que por lo general se transmiten de generación en generación; estos a veces son característicos de una región geográfica, otras veces son más bien universales. Por **ejemplo**: rayuela, saltar la soga, las escondidas. El Juego del Pañuelo, La Comba, La Gallinita Ciega, El Escondite, La Soga o Cuerda, Trompo o Peonza, las chapas , yaxes, matagente, etc.

El **juego sensorial** es cualquier actividad que fomente el uso de los sentidos del olfato, el gusto, el tacto, el sonido o la vista de su hijo **ejemplo**: GALLINITA CIEGA, EN BUSCA DE MI GRUPO, EL TREN CIEGO ETC.

Los **juegos rítmicos** son aquellos en los que interviene el factor musical o en los que los movimientos están determinados por el tiempo. Se entiende el **juego** como una forma de socializar al niño, al plantearle situaciones con normas y límites a las que debe acatar. EJM: LA SUPERBANDA, LOS COCHES LOCOS, etc.

Juegos motores.- En estos juegos se pone énfasis en las destrezas , la fuerza y el movimiento , saltos , carreras y lanzamientos . Por ejemplo , Limpiando la sala, el nudo de guerra.

Los juegos cooperativos son aquellos **que** estimulan la camaradería, y en los **que** no hay un objetivo individual, sino conjunto para todo el grupo. Nadie compite, nadie gana y nadie queda eliminado ejemplo:.

El globo

Los jugadores lanzarán un **globo** inflado al aire. **El globo no puede tocar el suelo**, así que hay que ir dándole toques entre todos, evitando así que se caiga.

Llevando el balón

Los niños se organizan por parejas. Se selecciona un recorrido con una salida y una meta. Tendrán que llevar un balón entre cada pareja, pero sin tocarlo con las manos. Por ejemplo, espalda con espalda, o lo que se les ocurra. Si el balón se les cae, tendrán que volver a la línea de salida. La pareja que llegue antes a la **meta** será quien gane el juego. Etc.-

Juegos de oposición.- Son aquellos juegos donde el concepto oposición es aplicable de forma genérica a "todo adversario o rival que se enfrenta a otro, en disputa en una acción determinada". Así, se pueden incluir bajo esta misma denominación deportes tan diferentes como judo, karate, las luchas, la esgrima, el tenis, badminton, etc.

Los equipos de oposición son aquellos que se caracterizan por jugar en grupos con el propósito de desarrollar actitudes de trabajo en equipo.





Actividades físicas en el medio natural

Son aquellas actividades que se realizan en el campo, bajo un punto de vista educativo y utilitario, ayudadas por el desarrollo de actividad física e incluyendo las de aula y taller que nos proporcionan conocimientos y materiales que se pueden aplicar antes o después en el desarrollo de las mismas.

Podemos enumerar una serie de aspectos por los cuales consideramos que las actividades físicas en el medio natural son importantes:

- **Son actividades que se realizan en un marco diferente.**
- **Las pueden realizar todos los individuos y nadie se siente discriminado.**
- **Son actividades que ofrecen seguridad y todas las respuestas que se producen a los diferentes planteamientos son válidas.**
- **El marco en el que se desarrollan potencia la comunicación y la relación.**
- **Permite al alumno/a un alto grado de libertad.**
- **Las puede programar, organizar y realizar el propio individuo.**
- **Y fundamentalmente son actividades *llenas de vida*.**

- Disciplinas deportivas

- Fundamentos del predeporte y deporte: atletismo, gimnasia, vóleybol, fútbol, baloncesto, balonmano y natación, y deportes adaptados

- Fundamentos y desarrollo de la técnica, táctica y estrategia en los deportes

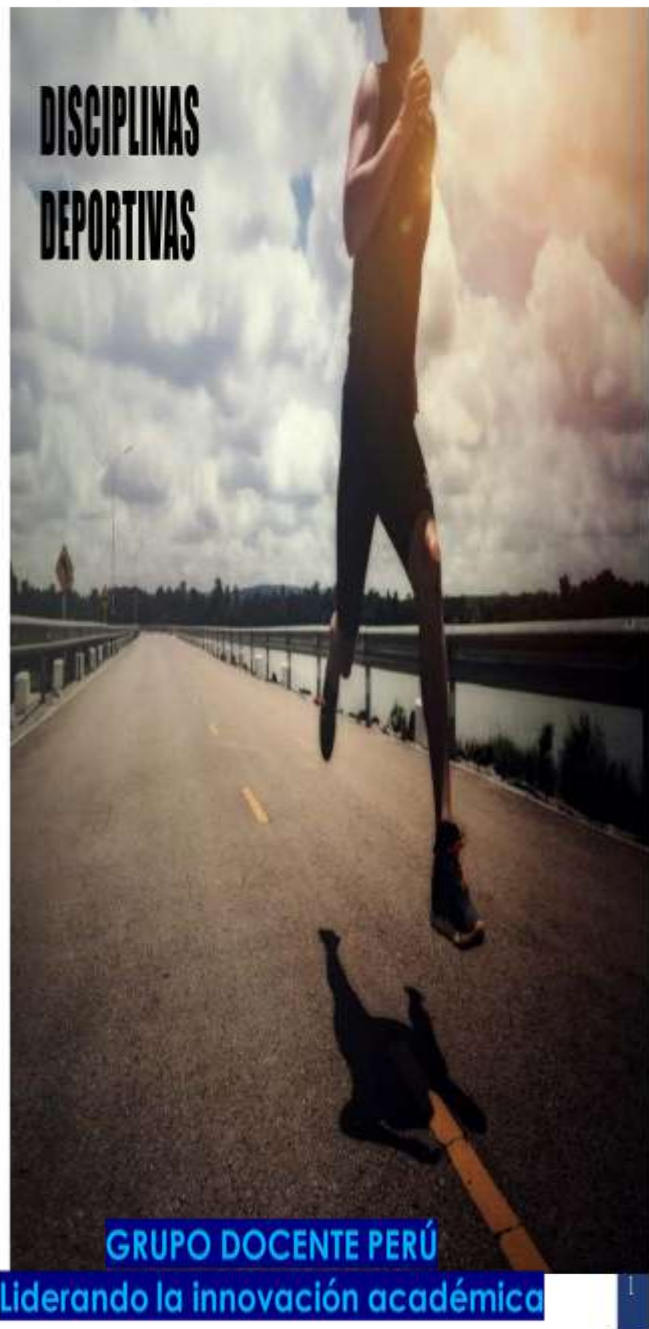
- Reglas básicas de los deportes y fair play

- Estrategias de enseñanza de las reglas básicas de los deportes en situaciones lúdico-deportivas

- Entrenamiento deportivo: principios, planificación, estrategia y contraindicaciones

- Planificación deportiva y fixture

<https://webdelmaestrocmf.com/portal/340-libros-para-educacion-fisica-descarga-gratuita/>



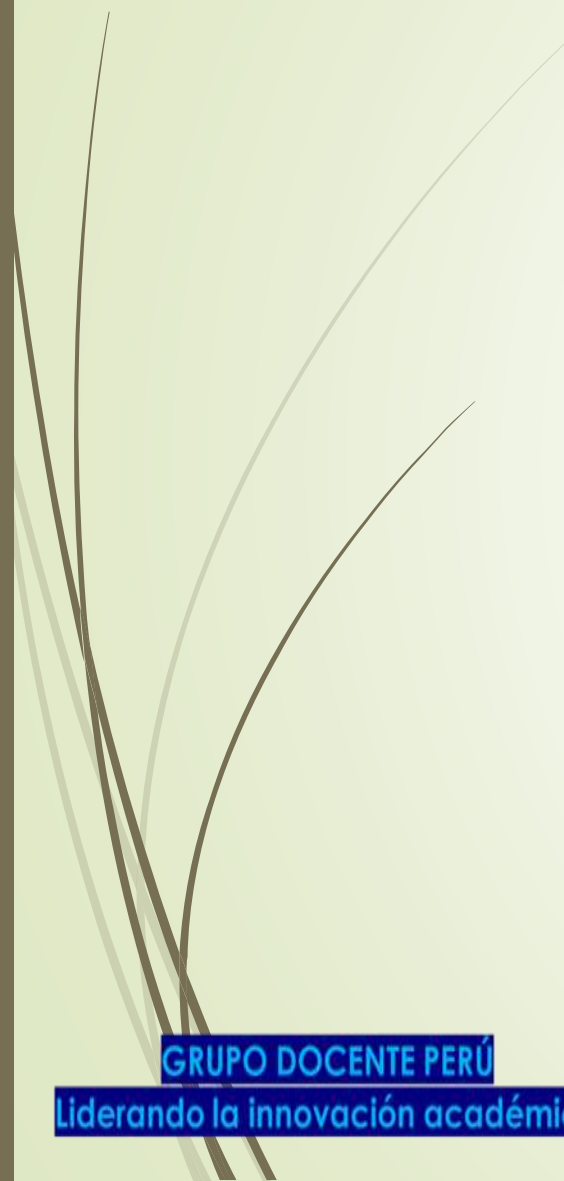
DISCIPLINA DEPORTIVA..- una práctica **deportiva** puede ser considerada como una **disciplina** en la medida en que comprende un conjunto de exigencias, tanto de régimen de vida, como a nivel físico y mental, que son necesarias **para** que el atleta pueda ofrecer el máximo rendimiento.

La **disciplina** es la capacidad de las personas para poner en práctica una serie de principios relativos al orden y la constancia, tanto para la ejecución de tareas y actividades cotidianas, **como** en sus vidas en general.

Deporte	Disciplina
Consiste en hacer ejercicio físico	Consiste en formar el carácter y fortalecer el espíritu
Se fomenta la competición	Se fomenta combatir el ego, la arrogancia y la vanidad
Es un momento en la vida	Es la vida en un momento
Se enseña a ganar	Se enseña a combatir



CASUÍSTICA



GRUPO DOCENTE PERÚ

Liderando la innovación académica

1.- Un docente ha planificado tres actividades para trabajar en una sesión en la que se va a desarrollar la coordinación por medio del baloncesto. ¿Cuál de ellas es pertinente para la fase de desarrollo de la sesión?

a.- En grupos de cinco estudiantes, pedirles que planteen diversos ejercicios en los que se combinen dos o más ejercicios básicos con balón, por ejemplo, dribling y lanzamiento, dribling y pases, pases y lanzamiento.

b.-Proponer a los estudiantes acciones como driblear un balón, desplazarse rodando el balón por el piso, lanzar el balón de una mano a otra, rodar el balón alrededor de su cuerpo, y dar un gran bote y pasar debajo del balón.

c.- Pedirles que en parejas exploren diversos movimientos genéricos con el balón, como lanzarlo con una mano, lanzarlo dando tres pasos previos, atrapar el balón con las dos manos, lanzar el balón y devolverlo con golpe de cabeza.

2.- Los estudiantes están ejecutando una pieza de danza folclórica y el docente los está evaluando individualmente con la siguiente lista de cotejo

Indicador

Sigue el ritmo de la música.

Mantiene una postura adecuada.

Utiliza el espacio de manera óptima.

Sabe los pasos y movimientos de la danza

Si uno de los estudiantes del grupo presenta hipotonía muscular, ¿en cuál de los siguientes indicadores es pertinente realizar ajustes para él

a.-En el indicador referente al ritmo.

b.-En el indicador referente a la postura.

c.-En el indicador referente al uso del espacio

3.-Luego de realizar diversas acciones de calentamiento, la docente les pide a los estudiantes que realicen varios piques cortos de velocidad con skipping. Luego, la docente pregunta a los estudiantes: “¿Qué ocurrió con su corazón cuando estuvieron ejecutando los piques? ¿Por qué? ¿Qué tipo de ejercicio se debe hacer para mantener sano el corazón?”.

¿Cuál de los organizadores del área trabaja la docente en esta última parte de la actividad?

a.-Comprensión y Desarrollo de la Corporeidad y la Salud.

b.-Dominio Corporal y Expresión Creativa.

c.-Convivencia e Interacción Sociomotriz.

4.-¿Cuál es el propósito principal de realizar ejercicio aeróbico?

a.-Desarrollar la flexibilidad.

b.-Desarrollar la potencia muscular.

c.-Desarrollar la resistencia cardiovascular.



5.-¿¿Cuál de las siguientes actividades desarrolla la fuerza explosiva?

- a.-Realizar una carrera uniforme mantenida durante diez minutos.
- b.-Realizar flexiones consecutivas de tronco durante un minuto.
- c.-Lanzar el balón medicinal lo más lejos posible