

ESCUELA Y SALUD

**PROPUESTAS DE UN MODELO DE
EDUCACIÓN FÍSICA CON UN ENFOQUE
FORMATIVO ORIENTADO A LA SALUD**



Héctor Manuel Icaza Campa



Editorial ACIEF

**Propuesta de un Modelo de Educación Física con un
Enfoque Formativo Orientado a la Salud**

Héctor Manuel Icaza Campa

NIVELES Y GRADOS ESCOLARES:																			
			INICIAL			PREESCOLAR			PRIMARIA			SECUNDARIA Y BACHILLERATO							
			1°	2°	3°	1°	2°	3°	4°	5°	6°	1°	2°	3°	4°	5°	6°		
ENFOQUE	OBJETO DE ESTUDIO	CAMPOS FORMATIVOS						COMPONENTES						CONTENIDOS O MEDIOS					
F O O R R I M E A N T I T I A V D O O  A LA SALUD	E	APRENDIZAJE DE LAS ACCIONES MOTRICES						Patrones Básicos de Movimiento, Ubicación Espacio-Temporal, Postura, Esquema Corporal, Lateralidad,						Juegos, Cantos y Rondas, Formas Jugadas, Actividades Rítmico-corporales					
	J	DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS						Capacidades Condicionales						Ejercicios para el desarrollo de: Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y Velocidad					
	E	DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS						Capacidades Coordinativas						Orientación, Ritmo, Sincronización, Reacción, Diferenciación, Adaptación, Equilibrio					
	R	DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS						Habilidades y Destrezas Simples, Complejas y Específicas						Gimnasia Básica, Iniciación Deportiva, Deporte Escolar, Expresión Corporal, Danzas y Bailes Regionales, Juegos Tradicionales y Autóctonos,					
	C	FOMENTO Y TRANSMISIÓN DE ACTITUDES Y VALORES						ACTITUDES Y VALORES						Juegos, Cantos y Rondas, Formas Jugadas, Actividades Rítmico-corporales, Gimnasia Básica, Iniciación Deportiva, Deporte Escolar, Expresión Corporal, Danzas y Bailes Regionales, Juegos Tradicionales y Autóctonos,					
I	PROMOCIÓN DE LA SALUD						Hábitos de Vida Saludables, Estilos de Vida Saludables, Calidad de Vida, Bienestar Integral						Juegos, Cantos y Rondas, Formas Jugadas, Actividades Rítmico-corporales, Gimnasia Básica, Iniciación Deportiva, Deporte Escolar, Expresión Corporal, Danzas y Bailes Regionales, Juegos Tradicionales y Autóctonos,						
C																			
I																			
O																			

Dr. Héctor Manuel Icaza Campa

© HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA

PROPUESTAS DE UN MODELO DE EDUCACIÓN FÍSICA CON UN ENFOQUE FORMATIVO ORIENTADO A LA SALUD

ISBN pdf: 978-958-49-5716-0

Editado por la Editorial ACIEF.

Reservados todos los derechos. Salvo excepción prevista por la ley, no se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Dedicatoria

Dedico esta obra a todos los compañeros docentes y alumnos de Educación Física que a lo largo del tiempo me han enseñado a amar y respetar mi profesión y que ahora me permiten ofrecerles una propuesta de lo que denomino un “Modelo de Educación Física con Enfoque Formativo y Orientado a la Salud”, por considerar que es una propuesta resultado de la experiencia y el estudio por más de 40 años en donde he tenido la oportunidad de conocer diversos modelos y enfoques de la educación física y de los resultados y beneficios que cada uno de ellos han aportado en su momento y de acuerdo a sus circunstancias particulares.

Índice

	Pág.
Capítulo 1. Nociones generales del Modelo Educativo	10
Capítulo 2. Modelo de Educación Física con Enfoque Formativo y Orientado a la Salud	15
Capítulo 3. Campos Formativos, Componentes y Medios	28
Capítulo 4. Evaluación	105
Bibliografía	107

CAPÍTULO 1

Nociones generales del Modelo Educativo

Se parte del hecho de que un Modelo Educativo (ME) es una visión sintética de teorías que orientan a los profesores acerca de los programas de estudio; es la sistematización del proceso enseñanza-aprendizaje (e-a), o bien, la comprensión de algunas partes de un programa de estudios.

También se expresa que un Modelo Educativo es un patrón conceptual que esquematiza de forma clara y sintética las partes y elementos de un programa de estudios.

Igualmente, y de acuerdo con Gago, A.(S/f, citado por Jara, A. pág. 4) , los ME son una representación arquetípica o ejemplar del proceso e-a, en la que se exhibe la distribución de funciones y la secuencia de operaciones en la forma ideal que resulta de las experiencias recogidas al ejecutar una teoría de aprendizaje.

Los ME varían en el tipo y número de partes que presentan, así como en el énfasis que ponen los autores en algunos de los componentes o en las relaciones de sus elementos.

El conocimiento de los ME permite a los docentes tener un panorama de cómo se elaboran los programas, cómo operan y cuáles son los elementos que desempeñan un papel determinante en un programa.

En algunos de los ME, los profesores pueden ver los elementos más generales que los componen y las relaciones de antecedente y consecuente que guardan entre sí cada uno de esos elementos.

Por otra parte, Pérez Pueyo et al (2021) señalan que:

Los modelos pedagógicos parecen estar convirtiéndose, poco a poco y en los últimos años, en una realidad que nos acompaña en las clases de Educación Física... los modelos pedagógicos no pueden, ni deben entenderse como un recetario, ni tampoco como estructuras inamovibles, cerradas y estrictas. Sin embargo, algunos elementos y características de estos no se deben obviar si se pretende que se apliquen con rigor y coherencia.

En este sentido, algo esencial es la importancia que tiene su adecuación tanto al tipo de contenido a trabajar como a la tipología de estudiantes con los que se trabaje.... Sin embargo, es imprescindible

tener claro el por qué y el para qué se quieren incorporar, al igual que es necesario conocer en profundidad cómo se aplican para que siempre se encuentran justificados bajo el prisma de la generación de aprendizaje en el alumnado. No podemos olvidar que los modelos cobran su mayor relevancia cuando pueden ser aplicados en diversidad de contextos, aunque siempre en relación con su idoneidad y necesidad real de los mismos.

Cabe destacar que, como cualquier propuesta metodológica que se precie de serlo, su eficacia no se produce a corto plazo, ya que requieren de cierto tiempo y reposo para que tanto docentes como estudiantes se habitúen a las dinámicas que derivan de los mismos.

Así, los modelos se entienden como estructuras de “andamiaje”, para que los docentes puedan desarrollar unidades didácticas en base a ellos, que incluyen un plan de enseñanza, una base teórica, resultados de aprendizaje concretos, actividades de aprendizaje secuenciadas, comportamientos de docentes y estudiantes esperados, estructuras de tareas, medidas para valorar los aprendizajes y mecanismos para valorar su correcta puesta en práctica...los modelos pedagógicos no

sustituyen a los estilos de enseñanza, sino que los incorporan en sus estructuras.

Los modelos pedagógicos son planteamientos a largo plazo (unidades didácticas completas de duración extendida) que proporcionan un plan de enseñanza comprensivo y coherente para lograr objetivos de aprendizaje concretos a través de planes, decisiones y acciones acordes con un contexto y un contenido.

Por lo tanto, los modelos pedagógicos proporcionan estructuras de “andamiaje” al docente para integrar adecuadamente estilos y estrategias en cada momento, pero desde una visión global de la unidad didáctica, influyendo en su identidad profesional y en la manera de entender y abordar la asignatura. (p. 16)

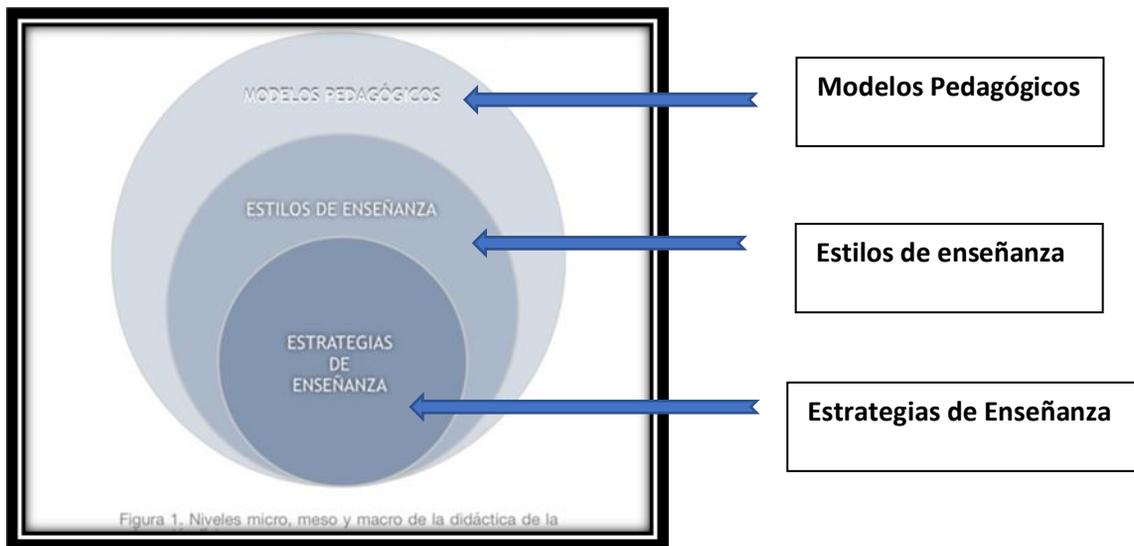


Figura 1. Niveles micro, meso y macro de la didáctica de la Educación física en cuanto al Modelo Pedagógico

Fuente: (Pérez Pueyo et al. 2021, p. 16)

Partiendo de lo anterior, surge la pregunta de:

¿Cómo está integrado el Modelo Educativo en Educación Física con Enfoque Formativo y Orientado a la Salud?

CAPÍTULO 2

Modelo de Educación Física con Enfoque Formativo y Orientado a la Salud

En el Sistema Nacional de Educación Física (SNEF), se parte del hecho de que la educación física surgió como un fenómeno específico de la vida social para la preparación de las nuevas generaciones para la vida, cuya finalidad de este sistema consiste en lograr el desarrollo armónico e integral del ser humano para prepararlo para su integración a la sociedad; para ello, es imprescindible y necesaria la participación de la educación física.

Este Modelo Educativo en Educación Física en México, está integrado por los aspectos de: Su Enfoque Formativo, que está Orientado a la Salud, que tiene por Objeto de Estudio al Ejercicio, que está conformado por cinco campos formativos, 16 Componentes y una gran cantidad de medios o contenidos para todos y cada uno de ellos, lo que le da un sentido de integralidad, secuenciación y complementariedad que se da a lo largo de todo el recorrido de la educación inicial

y básica (Preescolar, Primaria y Secundaria), media superior y superior; pero que, a la vez, da la flexibilidad suficiente y necesaria para que se adapte a las realidades, necesidades y condiciones o entornos que cada lugar o región del país lo requiera.

Por lo tanto, este Modelo de Educación Física:

1) TIENE UN ENFOQUE FORMATIVO

Porque concierne al fortalecimiento del carácter y la voluntad y contribuye y desarrolla en los alumnos actitudes, hábitos, habilidades, destrezas y valores; porque desarrolla en los alumnos todas sus dimensiones: intelectual, física, emocional, social y afectiva; porque la Educación Física toca importantes dominios de la educación ya que la actual pedagogía no considera cuerpo y espíritu como dos entidades separadas y tiene ante sí la fundamental tarea de ver realizados en el educando los valores vitales de salud física y mental y el vigor. Además, la formación implica la competencia en el hacer, pensar y valorar; pero ésta sólo se adquiere en virtud de que el educando entra en comunicación con los bienes de la cultura, en virtud de informarse de ellos. por lo que, la formación es la educación como resultado; es el estado alcanzado por cada cual.

Larroyo (1973) lo dice de esta manera:

La formación humana (El subrayado es nuestro) describe el trascender permanente de la vida del hombre. Quien tiene voluntad de cultura, quien, con renovado interés, se proyecta hacia adelante, está viviendo más en cada lapso de su existencia; pero, al superar el nivel de vida en que se halla ahora, adquiere una forma superior de ella, o sea, logra algo más que vivir, alcanza una nueva forma de vida, bien que por la vida misma.

El término formación humana (El subrayado es nuestro) tiene un claro uso axiológico. Quien lo emplea debidamente, emite una apreciación, un juicio de valor... No hay formación humana sin contenido cultural. Hay más: sólo por la asimilación de contenidos se va formando el educando. La formación humana es obra personal: cada cual la realiza por sí mismo. La formación humana es, así, autoformación... la cual no excluye la colaboración de otros, sino que, a la inversa, la supone. (p. 215-216)

De esta manera y parafraseando a Larroyo (1973) la Formación como valor pedagógico fundamental, es tarea de la educación en la que se busca plasmar toda una serie de valores pedagógicos derivados tales como aptitud, destreza, eficiencia, vitalidad y muchos otros de la cultura pero que, en cada acto formativo, figuran unos u otros, lo importante es que dichos valores se convierten en bienes culturales que son promovidos y desarrollados a través del acto educativo.

Por otro lado, Villapando (1969), señala que “la educación no es un simple actuar, sin metas, sin sentido, sin dignidad; sino que esta pedagogía y la educación, tratan de explicar y dar el sentido valioso de la formación humana, así como la finalidad que se persigue a través de esta formación”. (p. 161)

En ese mismo sentido Yurén (1999), agrega:

En la historia de la pedagogía, el proceso educativo ha sido frecuentemente entendido como Formación. Sin embargo, el término “Formación” no es unívoco...Con base en esta idea, se determinaron los principios fundamentales que debieran orientar a una relación pedagógica de carácter formativo y se propone una vía metódica para analizar los sistemas de formación: la formación como *paideia* (es algo que se tiene en potencia y que es necesario hacer salir) y la formación como *bildung* (es un proceso de “apropiación”

de la cultura [enculturación] que se logra gracias a la educación). De ahí que la relación pedagógica entendida como el conjunto de interacciones que realizan educando y educador en el marco de una institución educativa con la finalidad de facilitar la adquisición de determinadas competencias, motivaciones, aptitudes y cualidades que requiere el primero para avanzar en su proceso formativo, es lo que determina que la Formación sea la que le dé razón de ser y sentido a la propia relación pedagógica.(p. 1)

En este mismo orden de ideas, Escudero (2009, p. 3), señala que la Educación Física tributa considerablemente al desarrollo integral del hombre para la vida, resumiéndose dentro de sus aportes fundamentales los siguientes:

- Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.
- Contribuye al desarrollo de habilidades que resultan básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad.
- Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento.
- Tributa a una mayor calidad de vida al reportar beneficios en los diferentes sistemas del organismo (cardiorrespiratorio, osteomuscular, endocrino, entre otros).
- Tributa al desarrollo de las capacidades coordinativas.

- Constituye una vía de gran importancia para la formación de valores en los educandos.
- Fomenta hábitos relacionados a la práctica sistemática de ejercicios físicos que resultan importantes para garantizar una mayor calidad de vida.
- Constituye una vía de experimentación del placer derivado de la práctica del ejercicio físico.
- Tributa a un mayor conocimiento del alumno respecto a su propio cuerpo.
- Logra incrementar la interacción social a partir del rescate y conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades que enmarcan el acervo cultural de los pueblos.
- Desarrolla hábitos higiénicos en los educandos (Dietéticos, estéticos, entre otros).
- Contribuye a la formación de la personalidad de los alumnos.
- Desarrolla las cualidades de la voluntad en los alumnos.
- Educa en el alumno el espíritu de competencia, fomentando los principios básicos que rigen la actividad competitiva (educa el espíritu de lucha, el respeto a los contrarios, a los propios compañeros, a los árbitros o jueces y al propio reglamento de la competencia).
- Favorece las capacidades intelectuales de los alumnos.

2) ESTÁ ORIENTADO A LA SALUD

Porque la educación física es la única asignatura del currículum escolar que trabaja el aspecto motriz de los alumnos y que promueve y favorece su desarrollo físico, empleando al ejercicio como su contenido fundamental en todas sus manifestaciones tales como juego, formas jugadas, cantos y rondas, iniciación deportiva, deporte, bailes y danzas, expresión corporal; tal y como se establece dentro de su fundamentación biológica, así como de las tareas específicas a desarrollar (Aprendizaje de las acciones motoras, Educación de las capacidades motoras y Formación de las cualidades volitivas), la educación física, además, se orienta a la salud porque las condiciones de sedentarismo, sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles derivadas de lo anterior, sólo pueden ser combatidas gracias a la práctica sistemática del ejercicio físico y a una mejor educación alimentaria, contenidos centrales y propios de la educación física, contando además con la ventaja de tener a los alumnos disponibles dentro del horario escolar para la realización de este tipo de actividades y bajo la dirección del especialista en la materia.

3) SU OBJETO DE ESTUDIO ES EL EJERCICIO

Se ha determinado luego de una exhaustiva investigación que ha permitido definir con toda precisión entre el objeto material (cuerpo y movimiento o ser humano que se mueve) y el objeto formal (ejercicio) de la educación física, toda vez que como construcción social, le da un sentido pedagógico al movimiento, una intencionalidad que le permite diferenciarlo y especificarlo dentro del campo educativo y que si bien no deja de ser una actividad física como muchas otras, al otorgársele esa intencionalidad pedagógica, adquiere una relevancia e importancia fundamental dentro del proceso de la educación física, llegando a la conclusión de que este objeto es el resultado de una construcción epistemológica y de una investigación histórico-cultural que le dan el sustento científico necesario, definiendo así al Ejercicio como el Objeto de Estudio de la Educación Física.

En este mismo sentido, Gómez (2003), plantea la pregunta ¿Qué lleva al niño a ejercitarse? y señala:

“Cuando la sociedad ha presentado a los niños la necesidad de aprender acciones de una complejidad tal que no pueden ser reproducidas y aprendidas durante el juego, surge la necesidad social del ejercicio” (Pág. 44).

Y, efectivamente, esto es lo que se puede interpretar como la inclinación innata del niño a moverse (ejercitarse en este caso)

“Éste,(el ejercicio) consiste en una práctica (y por lo dicho, práctica motivada socialmente) intencional y sistemática, tendiente a un fin. En tanto ejercicio tendiente a un fin, éste, supone la imposibilidad actual del niño para realizar la actividad involucrada. Y al mismo tiempo, la posibilidad potencial de realizarla. La práctica consiste en un intento por acotar la incertidumbre entre lo que sé que soy capaz de hacer y lo que sé que no soy capaz de hacer, pero que sin embargo, está potencialmente a mi alcance.” (p.44)

De este modo, surge lo que ya se había mencionado respecto de la intencionalidad como una característica o valor educativo, en este caso, de la ejecución de un ejercicio con el propósito o la intención de desarrollo y perfeccionamiento físico.

“Así como el juego significa la identidad del ser (la gratificación yoica), el ejercicio significa la posible conciliación entre el ser con el llegar a ser (el Yo con el ideal del Yo). Durante el juego desaparece el tiempo, durante el ejercicio se denota su presencia” (Gómez, p. 44).

En ese sentido, se puede hablar de una forma de trascendencia a través y por la práctica sistemática del ejercicio. “El fin para alcanzar mediante el ejercicio es tomado de las relaciones de producción imperantes y de los productos culturales que circulan (palabras, movimientos, música, conocimientos, etc.”). (Gómez, 2003,

p. 45). Es decir, una forma de aculturación que se hace a través del proceso educativo dentro de una sociedad determinada y con una intencionalidad específica.

Tanto el producto circulante como las relaciones de producción que lo significan, contribuyen a la construcción por parte del sujeto del modelo de lo que hay que aprender.

“El modelo, epistemológicamente, es la representación concreta que el sujeto que conoce tiene acerca del objeto a aprender, representación que se constituye como tal, en la medida que el objeto se deja comprender en términos de composición o transformación expresables en términos del esquema implícito”.

(Gómez, 2003, p. 45)

Y aquí, coincide con lo que se manejó al inicio de este libro cuando se define lo que es un modelo educativo y además de un modelo mental que el propio sujeto elabora conforme se va ejercitando.

Gómez (2003) expresa:

“Así, toda acción motriz que el niño aprende mediada por un modelo que le ofrecen los mayores (o los otros en general), presenta una doble naturaleza:

-Por una parte, toda acción motriz supone un componente técnico-operativo. El aprendizaje de este aspecto está orientado por las propiedades del objeto a aprender y por las condiciones de ejecución del acto (lo que buytendijk llama el aspecto transitivo del movimiento)

-Pero, por otra parte, y esto es lo que interesa a nuestro análisis, tal aprendizaje implica la reproducción del modo social de ejecutar la acción, acción de la que el adulto enseñante es vehículo y mediador (social) y en este sentido, entonces, la significación del ejercicio no es distinta a la del juego. Su naturaleza, su fondo motivacional es el mismo: ambos son modos de aprendizaje de la realidad social” (p. 45).

Lo anterior se puede interpretar en dos sentidos, uno, derivado de lo que las neurociencias señalan respecto de la imitación como reproducción de un modelo a través de las neuronas espejo y por otro lado, lo referente a la construcción del estereotipo dinámico motor y de los hábitos, habilidades y destrezas motoras.

“Así, el juego no es evasión, delirio o fantasmagoría. Estos son colores desencadenados a partir del mecanismo profundo por el cual

el niño va en busca de su identidad como sujeto social. No es un repliegue del individuo sobre sí mismo.

El juego es más bien, parte del intento de internalización, objetivación y externalización de significados característicos de los procesos de socialización”. (Gómez, 2003, p. 45)

Es posible interpretar esto como parte de la naturaleza propia del niño, donde jugar es la forma natural para favorecer su aprendizaje y desarrollo, así como también de adquirir los primeros roles dentro de un grupo social.

Continuando con Gómez (2003) dada la importancia de lo que aborda con relación al tema que se está revisando menciona:

“El ejercicio por su parte (cuando no deviene reproducción alienante), prolonga, conserva y supera, asegurándola, esa dirección de la acción humana.

De lo que se trata en todo caso, es de que la didáctica de su enseñanza no deje de plantearlo en términos del proyecto del sujeto y en esta medida el niño lo haga suyo significándolo como herramienta del proceso creador”.(p. 46).

Culmina Gómez (2003), indicando que:

“una didáctica de la Educación Física que impulsara en el niño el desarrollo de su imaginación, de su sensualidad, de su capacidad de juego y de allí, a la apropiación y manejo inteligente del proceso creador aplicado a sus producciones corporales y motrices en función de su proyecto individual y comunitario”. (léase ejercicio intencional y con un fin) (p. 46).

CAPÍTULO 3

Campos formativos, componentes y contenidos del modelo

4) CAMPOS FORMATIVOS

Los Campos formativos son llamados así porque en sus planteamientos destacan la interrelación entre el desarrollo y el aprendizaje, además de la intervención docente para lograr que las actividades en que participen los alumnos constituyan experiencias educativas.

Las actividades que se desarrollan dentro de los Campos Formativos están planeadas y organizadas para desarrollar los medios seleccionados. Cuando se diseña un Campo Formativo, es necesario decidir qué componentes son los que mejor proporcionan apoyo a sus objetivos, lo que se quiere lograr y qué materiales se necesitarán.

Los Campos Formativos constituyen los cimientos de aprendizaje más formales y específicos que los alumnos estarán en condiciones de construir conforme avanzan en su trayecto escolar y que se relacionan con las disciplinas en que organiza el trabajo, facilitando al educador físico en cuanto a las intenciones educativas sobre qué competencias o aprendizajes pretende lograr y centrar su atención en las experiencias y estrategias didácticas que se proponga utilizar.

Derivado de lo anterior, se diseñaron los siguientes cinco Campos Formativos (CF) para la Educación Física en la Educación Básica:

1. Aprendizaje de las acciones motrices,
2. Desarrollo de las capacidades físicas,
3. Desarrollo de habilidades y destrezas,
4. Fomento y transmisión de actitudes y valores y
5. Promoción de la Salud

A partir de estos Campos Formativos, se han organizado o estructurado los contenidos a desarrollar y que más adelante se irán desglosando a detalle para cada uno de ellos; por el momento, baste saber que, todos en conjunto, comprenden las

principales acciones o tareas a desarrollar a lo largo de los distintos grados y niveles escolares, buscando con ello darle un sentido, continuidad y coherencia sistematizada de las actividades, promoviendo con ello una formación integral.

5) COMPONENTES

Campo Formativo 1. Aprendizaje de las acciones motrices:

Componentes (patrones básicos de movimiento, ubicación espaciotemporal, Postura, esquema corporal y lateralidad).

Cada uno de estos componentes representa un conjunto de contenidos por sí mismo, pero que, al unirse con el resto de ellos, es lo que le viene a dar la integración necesaria para alcanzar los objetivos o competencias a desarrollar a lo largo de la vida escolar de los alumnos.

Campo Formativo 2. Desarrollo de las capacidades físicas:

Componentes (capacidades condicionales y coordinativas)

Con estos se logra el componente de la condición física en general y sirve de cimiento para el posterior desarrollo de las capacidades físicas específicas para el deporte u otras actividades que requieran de un determinado grado de condición física, tales como el ballet, la danza y algunas actividades propias de la vida laboral

por citar solo unos ejemplos, además, este componente incide directamente en los aspectos relacionados con la promoción y el fomento a la salud como se verá más adelante.

Campo Formativo 3. Desarrollo de habilidades y destrezas:

Componentes (habilidades y destrezas simples, complejas y específicas)

Este componente permite, desarrollar en el alumno -con base en los dos anteriores- la competencia motriz necesaria para desempeñarse con eficiencia tanto en actividades de la vida cotidiana como en actividades de naturaleza más específica como las mencionadas con anterioridad, deporte, danza, actividad laboral, etc.

Campo Formativo 4. Fomento y transmisión de actitudes y valores:

Componentes (actitudes y valores).

Cuando se mencionó que el concepto de hombre que se pretende formar es una totalidad o unidad, se hace referencia a que no sólo se trata de promover el desarrollo físico del alumno, sino de su personalidad toda y es en este sentido que al presentar este componente, lo que se pretende es precisamente eso, lograr que a través de los ejercicios y contenidos propios de la educación física, se incida en las actitudes y valores que puede desarrollar el alumno durante sus actividades prácticas y en las que, como se verá más adelante, se alcanza toda una gran

variedad de aspectos a desarrollar, favoreciendo al mismo tiempo la seguridad y confianza en sí mismos por parte de los alumnos.

Campo Formativo 5. Promoción de la salud:

Componentes (hábitos de vida saludables, estilos de vida saludables, calidad de vida y bienestar integral).

Este componente como su nombre lo indica, busca el fomentar y promover estilos de vida que preserven la salud del alumno y no sólo en la inmediatez, sino que estos se prolonguen a lo largo de toda su existencia, a la vez que se pretende rescatar o retomar los aspectos más actuales en lo que a una salud integral se refiere y que para algunos autores se rebasa lo meramente físico hasta alcanzar aspectos psicológicos, sociales, económicos, ecológicos y de percepción individual, por lo que se le denomina bienestar personal y no simplemente salud.

6) MEDIOS O CONTENIDOS

C. F. 1. Componente: Aprendizaje de las acciones motrices: Medios o Contenidos: Patrones básicos de movimiento, ubicación espaciotemporal, Postura, esquema corporal y lateralidad (juegos, cantos, rondas, formas jugadas y actividades rítmico-corporales).

Estos son propiamente los contenidos a través de los cuales se van a alcanzar los objetivos, propósitos o aprendizajes esperados en el alumno que le permitirán ser motrizmente competentes y los cuales representan una variedad y gama casi infinita de formas de movimiento (ejercicios) en sus diferentes acepciones o formas de presentación y ejecución, lo cual no significa que sean las únicas o las mejores, sino las que en la práctica han resultado más efectivas en los grupos en que se ha aplicado y bajo un contexto específico, por lo que se podrán encontrar o crear tantas más como el maestro con su experiencia pueda desarrollar.

El Aprendizaje de las acciones motoras se entiende como el proceso a través del cual el alumno va desarrollando y adquiriendo el control de su cuerpo y su capacidad de movimiento como resultado de los procesos naturales de crecimiento y desarrollo y de la interacción con su entorno en donde la educación física desempeña un rol muy importante al convertirse en el principal factor de estímulo para lograr el desarrollo posterior de las habilidades y destrezas que serán la base de los deportes, la danza y otras manifestaciones del movimiento.

Así lo entiende Gallahue (1982, citado por Silva 2010, pág. 7) en su modelo de desarrollo (Ver gráfica 1) – a que el desarrollo motor es producto de la combinación de los procesos de maduración; de determinación inconsciente, de

aprendizaje consciente y de la experiencia autónoma individual, siendo que todos estos aspectos se influyen recíprocamente.

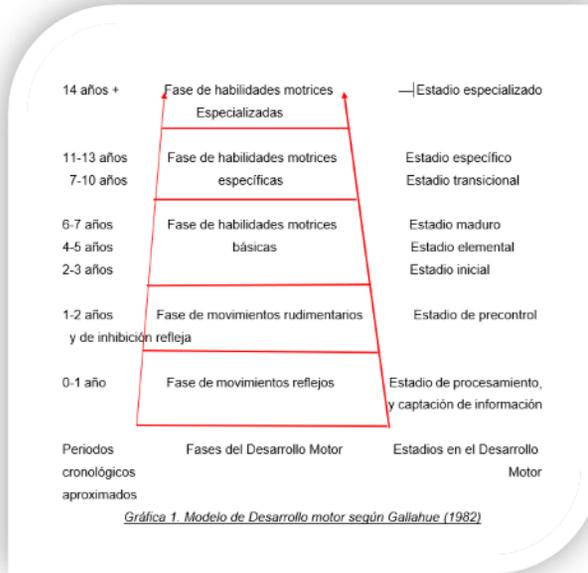


Figura 2. Modelo de Desarrollo Motor de

Fuente: Gallahue (1982), citado por Silva (2010, p. 7)

Con base en lo anterior y conforme a la teoría de la educación física, se establece que, para dar solución a la tarea del Aprendizaje de las Acciones Motoras, para Absialimov (1977):

“Es conveniente elaborar el proceso de la educación física de tal forma que se asegure por espacio de algún tiempo prolongado, ello con base en la repetición de cada ejercicio en condiciones estándar y variables en determinadas etapas para permitir la creación del estereotipo dinámico motor y a partir de este, el desarrollo del hábito motor a través de nuevas repeticiones, hasta lograr la consolidación del movimiento o acción motriz. De esta forma, para el aprendizaje de las acciones motoras, es conveniente elaborar un orden determinado para el dominio de los hábitos motores, que pueda garantizar el dominio consecutivo de otras destrezas, comenzando por las más simples y terminando por las más complejas.” (p. 89).

De acuerdo con la Universidad Técnica del Norte en Ecuador (UTN) (2017) el **aprendizaje motor** (AM) se define como:

“El conjunto de procesos internos asociados a la práctica y la experiencia, que producen cambios relativamente perma-

entes en la capacidad de producir actividades motoras, a través de una habilidad específica.

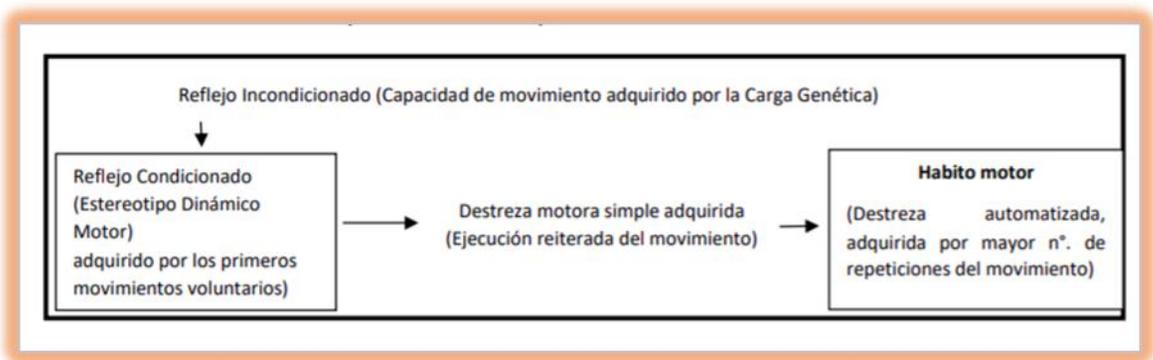
Aprendizaje motor es el proceso por el cual se adquiere la capacidad de realizar una serie de movimientos coordinados de forma automatizada. El proceso de aprendizaje de cualquier técnica deportiva está en relación principalmente con la maduración del sistema nervioso central y periférico y con la capacidad del tono muscular para efectuar los movimientos requeridos.

Aunque el aprendizaje de nuevas destrezas también se da en adultos, en el mundo del deporte básicamente se refieren al proceso por el cual un niño o una niña aprenden una nueva técnica deportiva. Estos procesos, en los niños, empiezan con los primeros movimientos, desde aprender a alcanzar un objeto, a aprender a lanzarlo o como no, los procesos complejos como la bipedestación, la marcha o la carrera. El aprendizaje motor es una suma de otros procesos ya aprendidos.

Para conseguir una técnica depurada ya sea de un estilo de natación o de otro deporte, primero el infante debe tener automatizados los movimientos básicos que lo componen, en forma de reflejos condicionados. Los movimientos más técnicos y precisos se basan en aprendizaje anteriores de movimientos gruesos o toscos. Este proceso de aprendizaje se basa en la repetición analítica básicamente.

Descomponer, aprender y luego variar para estimular nuevos aprendizajes y preparar las nuevas tareas. La progresión y la adaptación a la madurez nervioso-muscular del alumno son los secretos que pueden hacer que niños con pocos años consigan realizar tareas de una gran dificultad. Se puede apreciar en los que practican la gimnasia deportiva o pequeños nadadores que consiguen nadar una mariposa muy técnica con solo unos pocos años. El juego es la forma básica de automatización de un proceso motor dado. Pero lo primero es aprendizaje. Para que un niño juegue al fútbol, primero tiene que aprender a correr y a patear sin pensar en lo que está haciendo. Si el niño no tiene aprendido de forma

automatizada las coordinaciones musculares necesarias para dar una patada a la pelota o para correr, no podrá jugar al fútbol. Este último concepto, explicado de forma somera, es básico para comprender el proceso del aprendizaje-juego-nuevo aprendizaje- nuevo juego. Este es un proceso que se confunde en demasiadas ocasiones, sobre todo el campo de la iniciación deportiva. Una de las razones es que es más “cómodo” poner a jugar a los alumnos que enseñarles nuevas capacidades y luego montar un juego donde las tengan que utilizar. El aprendizaje siempre precede al juego, el juego sirve como medio de automatización y variación de lo aprendido. Por esto no se puede aprender solo jugando, nadie juega con los patines si antes no le han enseñado a patinar” (p. 1).



Esquema 1. de adquisición del Hábito Motor (Base del desarrollo de habilidades y destrezas)

Fuente: Icaza, (2008), a partir de ISCF (1977)

En este caso, se habla del juego como un medio de la Educación Física y que se le da un uso metodológico específico que puede diferir del concepto de juego en el sentido de una actividad libre y espontánea y que no necesariamente persigue fines pedagógicos.

Del mismo modo, la propia UTN (2017) complementa esta información agregando el concepto de *Control Motor*, al cual define de la siguiente forma:



Fuente: UTN (2017)

“**Tu cerebro controla tu movimiento.** Se cree que el cuerpo se separa del cerebro cuando se habla de movimientos corporales y que de alguna manera la función de controlar nuestros movimientos reside en el cuerpo físico”. Esto, de acuerdo con los descubrimientos que ofrecen las neurociencias.

En realidad, el cerebro juega un papel crucial en la motricidad corporal. Los controles motores son las actividades de procesamiento de información llevadas a cabo por nuestro sistema nervioso central que nos permiten organizar, mover y coordinar nuestros movimientos y músculos. Es un elemento esencial de la vida humana y nos permite hacer muchas de nuestras actividades diarias.

Es pertinente señalar que las neurociencias indican que la zona del cerebro que se encarga del control motor es la misma zona o que controla el desarrollo del pensamiento superior (zona prefrontal, motora y corteza motora primaria, como se aprecia en la figura de arriba).

El control motor es la capacidad que tiene un ser vivo para desplazarse en la naturaleza sin ninguna dificultad. Cuando hablamos de control motor nos referimos a dos aspectos importantes: el primero es el control motor aplicado al mantenimiento de la postura y el equilibrio y el segundo es el control motor aplicado a un movimiento específico.

El control motor es el resultado de distintos procesos motores, cognitivos y sensoriales dada la naturaleza y la complejidad del movimiento, así como de sistemas que interactúan para que se realice el más simple movimiento p. ej. Mover el meñique.

El proceso de desarrollo y control motor representan uno de los objetivos o tareas a desarrollar por el docente de educación física y de ahí la necesidad de que en su formación conozca sobre el tema de las neurociencias.

Se han planteado hipótesis completamente diferentes de cómo el cerebro y los sistemas implicados en el movimiento funcionan. Mostrándose grandes diferencias en cada teoría propuesta.” (UTN, 2017, p. 2-4)

Las teorías que se reflejan a continuación son extraídas por el fisioterapeuta Ernesto López Sánchez (2015).¹

Teoría Refleja

Propuesta en 1900 por Sir Charles Sherrington, aclamado neurofisiólogo y nobel de medicina en 1932. Para Sherrington, los reflejos eran los componentes básicos del comportamiento motor; *trabajaban juntos o en secuencia, para lograr un propósito común*. La concepción de un reflejo requiere tres estructuras diferentes: un receptor, una vía nerviosa conductiva y un efector.

Teoría Jerárquica

Establece que el sistema nervioso está organizado como una jerarquía. Hughlings Jackson medico inglés, decía que el cerebro tiene niveles de control, superior, medio e inferior, que corresponde a las áreas de asociación superiores, a la corteza motora y a los niveles espinales de función motora (nervios) respectivamente. En una estricta

¹ La página en la cuál refiero las teorías, la pueden encontrar en <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/control-motor-definicion-teorias-hipotesis-e-implicaciones-clinicas>

jerarquía vertical, las líneas de control no se cruzan y los niveles inferiores nunca ejercen control.

Teorías de la Programación Motora

Hace énfasis en la acción misma más que en la reacción como en las teorías anteriores. Se han realizado diversos estudios que avalan esta teoría, el término “programación motora” hace referencia a un circuito neuronal que tiene una función específica, estereotipada y que ningún factor externo e interno pueden modificar.

Teoría de Sistemas

Desarrollado por Nicolai Bernstein (citado por UTN, 2017, p. 3), sugiere que el movimiento es el resultado de la interacción de diferentes sistemas, internos y externos, y que se retroalimentan para un fin específico.

Describe el cuerpo humano como un sistema mecánico, índico que las articulaciones tienen muchos grados de libertad que necesitan ser controlados, esto complica increíblemente el control del movimien-

to. Por ejemplo, en una acción común como agarrar un alfiler, las articulaciones de la cintura escapular, hombro, codo y muñeca deben dar estabilidad a los movimientos de pinza fina del pulgar y del dedo índice para realizar esta acción.

Teoría de la Acción Dinámica.

Establece que un sistema de órganos o componentes individuales trabajan colectivamente para un fin en común. Sin necesidad de un órgano que coordine cierta acción; el movimiento surge de la interacción de estos componentes, sin la necesidad de un comando o un órgano que regule la acción realizada.

Actualmente no hay una teoría que sustente todos los factores, causa y naturaleza del movimiento. Siendo la mejor opción sustraer los aspectos importantes de cada teoría y continuar con investigación que arroje resultados confiables y comprobables”.

Implicaciones Clínicas en fisioterapia.

Cuando uno de los componentes que da origen al movimiento falla, es evidente notar la alteración que provoca esta lesión en el movimiento voluntario. Es decir, en lesiones de neurona motora superior (EVC, TCE) el tono muscular se encuentra alterado mostrando hipertonía y en casos graves espasticidad, en lesiones vestibulares y del cerebelo las alteraciones se ven reflejadas en la coordinación y el equilibrio.

Es importantes conocer a todas las estructuras neuronales y no neuronales que se relacionan con el movimiento, y aún más importante identificar cuáles son los factores que evitan un correcto funcionamiento de un movimiento o un patrón de movimiento y realizar el abordaje fisioterapéutico más conveniente.

Esto mismo tiene sus repercusiones en el campo de la educación física, particularmente en los casos con niños con necesidades especiales en donde algunos de ellos pueden sufrir algunos trastornos del aparato locomotor debido a estas causas.

Desarrollo de las capacidades físicas: capacidades condicionales y coordinativas (Ejercicios para el desarrollo de fuerza, resistencia, flexibilidad, rapidez, orientación, ritmo, adaptación, equilibrio, sincronización, diferenciación y reacción).

Estos contenidos son los que, como se había mencionado antes, permitirán al alumno la capacidad de realizar cualquier tipo de movimiento y desarrollar sus habilidades y destrezas para desempeñarse eficientemente ante cualquier situación de la vida o en situaciones especiales como los deportes y otro tipo de actividades, siendo la base de la determinante de condición física que generalmente se emplea para evaluar la capacidad física de una persona y determinar en mayor o menor medida su estado de salud física y que al igual que los otros componentes, contribuyen a la formación integral del alumno.

C. F. 2. Desarrollo de Capacidades físicas

Gundlach (1967) citado por Icaza (2017) propuso que ***las capacidades motoras o físicas se dividieran en: Condicionales y Coordinativas***

Las capacidades condicionales se caracterizan fundamentalmente por el proceso energético que se requiere en el organismo para su ejecución; siendo éstas la resistencia, la fuerza, la rapidez y la flexibilidad

Capacidades Condicionales:

-Fuerza

-Velocidad

-Resistencia

-Flexibilidad (movilidad)

FUERZA

Es la capacidad de vencer un peso o resistencia a través del esfuerzo o trabajo muscular (Icaza, 2008)

Porta (1988) citado por Icaza (2017), define la **Fuerza** como “la capacidad de generar tensión intramuscular” (p. 11).

Clasificación

Stubler citado por Icaza (2017), menciona que se distinguen diferentes tipos de fuerza según:

A. El tipo de contracción

- **F. Isométrica:** existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.
- **F. Isotónica:** existe movimiento venciendo la resistencia existente, pudiendo ser *Concéntrica* (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o *Excéntrica* (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

B. La resistencia o peso superado

- ✓ **F. Máxima:** es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia o peso posible.
- ✓ **F. Explosiva:** es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia o peso.
- ✓ **F. Resistencia:** es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia o peso durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

R A P I D E Z O VELOCIDAD

Al contraerse los músculos, lo hacen con una velocidad determinada, además existe una velocidad que permite pasar al músculo del estado de excitación al de inhibición y viceversa, (esto es muy importante, por ejemplo; la frecuencia de los pasos durante la carrera se determina, principalmente, por la velocidad de traslado del músculo del estado de contracción al de relajamiento. Todo esto determina grandemente la capacidad para realizar las acciones motoras con una gran velocidad. Esta capacidad, o sea, ***la capacidad de ejecutar las acciones motoras con la máxima velocidad se le llama rapidez.***

La medida, de esta capacidad lo constituye el tiempo. Mientras menor tiempo invierte el hombre en realizar una tarea motora dada (por ejemplo, mientras menos tiempo invierte en recorrer 100 metros) mayor será el desarrollo de la capacidad rapidez.

No se deben confundir los conceptos “velocidad” y “rapidez”. Rapidez es la cualidad física, o sea, la capacidad del hombre para realizar los movimientos en el más corto lapso de tiempo.

Esta capacidad depende de la velocidad con que afluyen los procesos en el sistema nervioso central, del roce Intermuscular y de otros índices, característicos del estado del organismo humano.

La velocidad es un concepto de la rama de la mecánica que sirve para determinar el tiempo, porque se necesita para el desplazamiento de cualquier objeto de un punto del espacio a otro. En la teoría de la educación física este concepto se utiliza solo para determinar el grado de desarrollo de la capacidad de la rapidez.

Cuando mejor esté desarrollada esta capacidad en un individuo dado, este puede tener un juicio sobre la velocidad con la que este realiza cualquier acción motora.

El hecho de que no pueda confundir esto dos conceptos está dado por lo siguiente: la rapidez, como se dijo, depende de una serie íntegra de procesos bioquímicos y fisiológicos que emanan de los distintos sistemas y órganos de nuestro organismo:

el sistema nervioso central, el tejido muscular, etc. Pero la velocidad para realizar las acciones motoras depende, ciertamente en primer lugar del grado de desarrollo de la cualidad rapidez.

Pero, además, esta depende del perfeccionamiento de la técnica de una acción motora dada (sí el atleta no conoce la carrera de distancias cortas, no podrá mostrar un buen resultado en la carrera de 100 metros, incluso aunque posea una rapidez muy desarrollada), del grado de resistencia del medio (por ejemplo, sobre la velocidad de la carrera influye la dirección del viento durante la ejecución de esta acción) y de otros factores.

En particular la velocidad para ejecutar una acción motora dependerá de la fuerza (el aparato de entrenamiento es sumamente pesado, el atleta realizará el ejercicio lentamente con este aparato, pero para poder poner en práctica la calidad de su rapidez en las acciones prácticas de la fuerza que posee no es la suficiente), de la resistencia especial del corredor) y de la flexibilidad (sí el corredor de distancias cortas no tiene bastante desarrollada la flexibilidad, la amplitud de sus pasos no será grande, por lo tanto la velocidad para realizar la carrera será menor), etc.

Por lo expuesto quede evidente, que el concepto mecánico de “velocidad” tiene relación con el concepto “rapidez” (cualidad motora) sólo en el sentido que la velocidad para realizar cualquier acción motora sirve de criterio para determinar el nivel de desarrollo de la rapidez. Además, esto también se observa en las deducciones anteriores, la velocidad para ejecutar una acción motora puede dar solamente una representación aproximadamente sobre el nivel de desarrollo de la rapidez. Solo es aproximada, porque esta además de depender de la rapidez, también depende de varios factores.

RESISTENCIA

Cuando se realiza un trabajo físico (además de otros tipos de trabajo) tiene lugar la disminución de las reservas energéticas del organismo, la acumulación de los productos de descomposición de las sustancias, que se produce al realizar el trabajo (por ejemplo, ácido lácteo en el tejido muscular). Esto implica la disminución de la capacidad de trabajo del organismo. La efectividad del trabajo realizado merma progresivamente y cesa al cabo de cierto tiempo.

Se llama resistencia a la capacidad de realizar un trabajo de un carácter dado sin que disminuya su efectividad.

Una regla de la resistencia lo constituye la continuidad del trabajo medida en segundos, minutos y horas.

FLEXIBILIDAD

Nosotros entendemos por flexibilidad a la capacidad de realizar los movimientos con gran amplitud.

La flexibilidad se determina en gran medida por la forma de las articulaciones, por el roce Interarticular e intramuscular y por otros factores antagónicos, pero esta se determina grandemente por el grado de coordinación de las funciones de los distintos grupos musculares, grado de relajamiento de los distintos músculos. Por eso, la flexibilidad, al igual que otras capacidades motoras constituye uno de los índices del grado de perfeccionamiento de las funciones del aparato neuro-muscular.

Las capacidades coordinativas se caracterizan porque entran en acción los procesos de conducción y regulación motora² Thiese, divide a éstas en capacidades coordinativas básicas y capacidades coordinativas especiales

Las primeras son:

Esquema 2. Capacidades Coordinativas Básicas

Capacidades Coordinativas Básicas	Capacidades de combinación motora
	Capacidades de Adaptación y Cambio Motor
	Capacidades de Aprendizaje Motor

Fuente: Elaboración propia.

²Tomado del libro “Fundamentos de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo de un Colectivo de autores y publicado por el INDER de Cuba en 1985 páginas 119, 126-128

- La capacidad de combinación motora es la capacidad de realizar un movimiento posterior a una anticipación del programa motriz correspondiente a la tarea. Ejemplo: Rodar y después saltar a atrapar un objeto
- La capacidad de adaptación y cambios motrices es la capacidad de programar, adaptar, corregir y en caso dado cambiar la propia acción motriz de forma eficaz en situaciones cambiantes y bajo la incidencia directa del contrario. Ejemplo: Acciones evasivas cuando se juega a los encantados, la róna, fútbol americano, etc.
- La capacidad de aprendizaje motor es el tiempo de aprendizaje o número de repeticiones que necesita un individuo para lograr un nivel de desarrollo en un hábito motor determinado; este proceso puede producirse más despacio o más rápido³ Ejemplo: ¿Cuántas veces debe hacer un niño lanzamientos, para desarrollar el hábito motor propio de un lanzador y qué nivel de desarrollo se pretende alcanzar? Aquí cabría comentar que, de acuerdo con la edad y los objetivos propuestos, puede variar el número de repeticiones desde unas pocas (digamos 3) para simplemente conocer la acción de

³ Aquí habría que considerar, por un lado, lo referente a las Teorías del Aprendizaje Motor desde su enfoque biológico y cibernético; y, por el otro lado, al enfoque psicológico-pedagógico en términos del conductismo o cualquier otro que se desee manejar. De ello dependerán las metodologías específicas a seguir para definir el número de repeticiones y las condiciones en que se desarrollarían las prácticas correspondientes

lanzar, hasta tantas como fuera necesario para encontrar la mayor diversidad de formas y variantes en el lanzar, así como de las que el objeto en cuestión implique (una pelota, un saquito de arena, un muñeco, un disco, una jabalina, un palo de escoba, una piedra, etc.). O bien, dependiendo del grado de perfeccionamiento que se desee en la ejecución.

¿Por qué y para qué hace esta división de capacidades coordinativas básicas Thiese?; ¿Por qué las considera “básicas” ?; ¿Qué utilidad práctica tiene esto?

Thiese y Arístides Lanier citados por Icaza, (2017), consideran necesario e importante marcar una diferencia existente entre ellas, a la vez que destacar su valor como trabajo previo o de base para el desarrollo deportivo o especializado posterior; a la vez que los toma como antecedentes para el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales y para el desarrollo de las técnicas específicas de otras actividades.

Su utilidad práctica estriba en que éstas, se pueden implementar como formas jugadas de lo que se conoce con el nombre de “experiencias motrices básicas”⁴

Además de lo anterior, su buen desarrollo favorece el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas específicas (gestos motores) que están determinados por movimientos de rapidez, así como la calidad del aprendizaje, perfeccionamiento y estabilización de la propia técnica.

Según Blune (s.f.) citado por Icaza, (2017), las capacidades coordinativas especiales se dividen en:

1. Capacidad de Acoplamiento o Sincronización
2. Capacidad de Diferenciación
3. Capacidad de Equilibrio
4. Capacidad de Adaptación

⁴ O bien, como lo señala Legido “Patrones motores de movimiento” que son todos aquellos movimientos que tienen un <aire de familia> tales como: gatear, caminar, correr, saltar, trepar, lanzar, golpear, interceptar, eludir, etc. O, como señala Hahn, “modelos motores que van desde los reflejos incondicionados (formas rudimentarias del movimiento o modelos motrices innatos) hasta el hábito motor (forma armónica del movimiento) y/o la combinación de éstos: patinar, esquiar, andar en bicicleta, surfear, andar en patineta o patines, etc.”

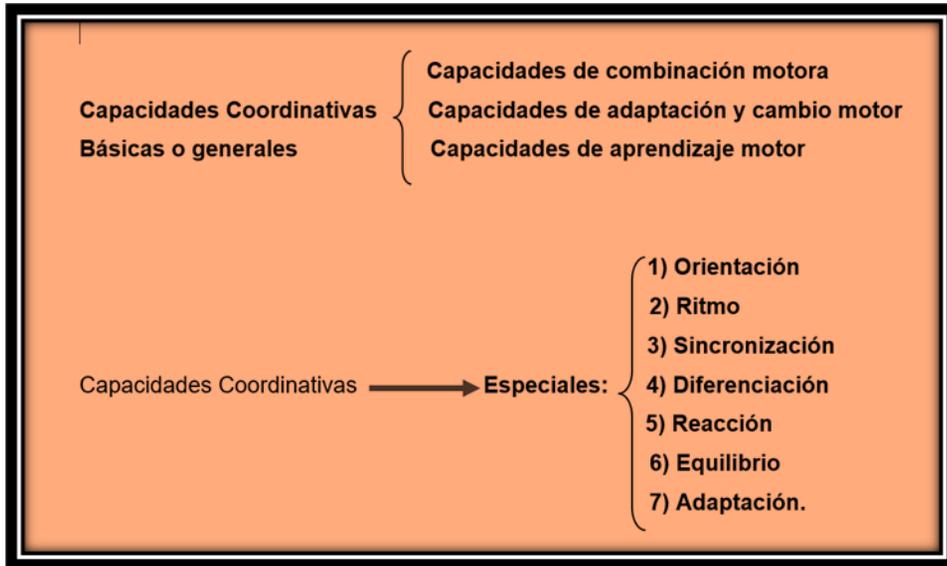
5. Capacidad de Ritmo
6. Capacidad de Reacción
7. Capacidad de orientación

La combinación y efectividad de estos aspectos es lo que se considera que da como resultado los llamados “*rasgos cualitativos generales del movimiento*”, a saber: gracia, ritmo, anticipación, precisión y armonía del movimiento,

Por otra parte, el desarrollo motriz está determinado por periodos biológicos de crecimiento y por *fases sensibles* de desarrollo neurofisiológico para determinadas tareas coordinativas; lo que se conoce como los factores determinantes del movimiento tales como la maduración, los procesos de mielinización, el desarrollo céfalo caudal y próximo-distal, etc. Son estas las bases que se requiere conocer dentro del campo de la educación física y el entrenamiento deportivo para utilizarlos como estímulos de movimiento, experiencia o vivencia motriz y que emplearemos en forma de juego como una manera de promover el aprendizaje motor para el desarrollo coordinativo.

“Muchos rendimientos motrices son simples procesos de maduración para los cuales el aprendizaje y el entrenamiento tienen poca influencia.

Cuando los movimientos se hacen orientados hacia una finalidad consciente, es cuando dependen más de procesos de aprendizaje y menos de procesos de maduración.”(Thiese, citado por Icaza, 2021, p. 13)



Esquema 3. Capacidades Coordinativas Básicas y Especiales

Fuente: Elaborado por Icaza (2017, p. 14)

Las capacidades coordinativas o perceptivas motrices son aquellas que permiten organizar y regular el movimiento. Se interrelacionan con las habilidades motrices, tanto básicas como deportivas, y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad con las capacidades físicas. Numerosa literatura plantea que existen definiciones y aplicaciones de la coordinación general, debido a que se hace difícil definir el término o porque cada vez que el ser humano está en movi-

miento en el espacio y el tiempo, la coordinación juega un papel más o menos importante.

Según Le Boulch, (1996) citado por Icaza (2017) la coordinación dinámica son aquellos ejercicios que exigen recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implican locomoción. Es la interacción, el buen funcionamiento entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética en el movimiento. Dicho de otra manera, es una acción coordinada entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura fásica y tónica. Es un dominio global del cuerpo, un ajuste dinámico continuo a lo cercano o al medio.

De acuerdo con K. Meinel (1975), citado por Icaza (2017), la coordinación dinámica es una buena motricidad general de todo el cuerpo, una buena organización en la ejecución de los gestos motores. Estas capacidades tienen una fase de desarrollo intensivo desde los 6 a los 11 años, debido a que en esta edad se observa una madurez más rápida del SNC, produciéndose un ligero descenso en las edades de 12-14 años. Como resultado del desarrollo alcanzado por el aparato vestibular y otros analizadores (óptico y acústico), así como una mejora del análisis y la elaboración de información sensorial, se logra un elevado nivel de desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la agilidad en estos grupos de edades lo que posibilita que los

niños, si son bien enseñados, pueden llegar a dominar habilidades motrices de una alta complejidad de ejecución.

En numerosas investigaciones se ha demostrado que las edades entre 9 y 12 años son las más propicias para el aprendizaje motor debido al incremento acelerado del perfeccionamiento de estas capacidades. En estas edades (9-12 años), el perfeccionamiento de las capacidades coordinativas debe realizarse sobre la base de la variedad y complejidad de ejercicios con diferente finalidad y organización.

Para el desarrollo de las capacidades coordinativas pueden emplearse ejercicios generales, especiales o competitivos, donde las ejecuciones realizadas modifiquen la posición inicial o de partida; la estructura dinámico-temporal (más lento o más rápido); variación de la estructura espacial de los movimientos; variación de las condiciones externas (obstáculos, etc.) y combinaciones de habilidades o movimientos en diferentes condiciones y ritmo de ejecución, por lo tanto, la renovación, novedad, singularidad y grado de dificultad son elementos determinantes en la elección de nuevas tareas motrices.

Matveev, (1983) expresa:

"Se ha podido comprobar la dificultad para asimilar movimientos nuevos en gimnastas maestros del deporte, que no hacen renovaciones durante largo tiempo en sus rutinas o fuera de ellas, lo que no

ocurre así en aquellos atletas que de forma sistemática practican nuevos ejercicios, aunque no los incluyan en sus rutinas. (p. 168)

A lo largo de los últimos años, han surgidos diferentes corrientes investigativas sobre distintas variantes que podrían encontrarse en el estudio de estas capacidades en los movimientos humanos. Castañer y Camerino (1992), citado por Pozo, (2010) definen las capacidades perceptivo-motrices como “el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central” (p. 1) en el cual incluye el equilibrio, percepción espaciotemporal, percepción cinestésica, y por último las capacidades resultantes, la habilidad y/o destreza y la agilidad.

Zimmerman (1987), citado por Icaza (2017) expresa su propia opinión al respecto y señala la siguiente clasificación:

1. Capacidad de diferenciación cinestésica.
2. Capacidad de orientación espacial,
3. Capacidad de equilibrio.
4. Capacidad de reacción compleja.
5. Capacidad rítmica.

El mismo autor, anteriormente mencionado, le adiciona: la capacidad de acoplamiento, capacidad de combinación y la capacidad de expresión motora.

En 1987 el propio Zimmerman propone un modelo de trabajo que sin duda orientará nuevas investigaciones y experiencias en el mundo profesional. Este modelo abarca siete capacidades coordinativas.

1. Capacidad de diferenciación.
2. Capacidad de acoplamiento.
3. Capacidad de reacción.
4. Capacidad de orientación.
5. Capacidad de equilibrio.
6. Capacidad de cambio.
7. Capacidad de rítmización.

Harre (1973) llamó a la sexta capacidad coordinativa de readaptación y a la séptima capacidad rítmica. Como se puede apreciar por estas citas y nuestra propia experiencia en este campo, no existe criterio único en la terminología empleada. Se mantiene, como muchos autores, que las capacidades coordinativas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento condicionando el rendi-

miento, y se expresan por el nivel de velocidad y calidad del aprendizaje, perfeccionamiento, estabilización y aplicación de las habilidades técnico-deportivas; nunca se presentan aisladas y lo hacen siempre como requisitos para muchas actividades.

Los ejercicios seleccionados para mejorar las capacidades coordinativas pueden ser variados y múltiples, con o sin implementos, con o sin aparatos, acrobacia, juegos, pero es importante alternar el trabajo y el descanso, debiendo ser ubicados al inicio de la parte principal de la clase. La ejercitación sistemática de las capacidades coordinativas (equilibrio, ritmo, reacción, orientación espacial, etc.) influye directamente en el desarrollo de diferentes capacidades condicionales (multipotencia) y a su vez en una mejor predisposición para el aprendizaje de diferentes actividades motrices (juegos, deportes, etc.).

Es importante tener en cuenta que estos tipos de capacidades no deben ejercitarse cuando el alumno tenga un marcado estado de fatiga, pues se podría afectar la estructura dinámico-espacial de los movimientos. Las capacidades perceptivo-motrices o coordinativas tienen marcada diferencias con las condicionales, pero están muy estrechamente relacionadas para el desarrollo exitoso de la preparación física y técnica. Otra forma de clasificación de estas capacidades, de acuerdo con diferentes fuentes consultadas y que aquí se resumen, son de la siguiente manera:

Capacidades coordinativas generales o básicas.

1. Regulación del movimiento: se define como fundamental debido a que sería imposible desarrollar las demás sin la regulación del movimiento. Aquí entran a jugar un papel determinante las explicaciones y demostraciones del profesor, así como sobre criterios prácticos y teóricos de la acción motriz. La cantidad de movimientos que deba solucionar el sujeto de forma simultánea o sucesiva está estrechamente vinculada al éxito de la actividad, de ahí que el profesor o entrenador a través de diferentes vías (detección y corrección de errores, metodologías adecuadas), pueda ir desarrollando la participación activa y consciente en el sujeto durante el proceso de aprendizaje.

2. Adaptación a cambios motrices : esta capacidad tiene relación con el trabajo en condiciones estándar y variable, en dependencia de la etapa de aprendizaje. El juego constituye un medio fundamental para la adaptación a los cambios motores debido a la variabilidad que el sujeto debe enfrentar en situaciones cambiantes y donde en el organismo suceden mecanismos que en un tiempo determinado provocan su adaptación y por lo tanto es imprescindible variar, incrementar la intensidad de las cargas para alcanzar un estadio superior.

3. Capacidades coordinativas especiales.

Orientación: ponen en acción los mecanismos PROPIOCEPTORES (informan sobre la posición en el espacio del cuerpo, la situación o posición de los movimien-

tos, estado de tensión de los músculos y la postura), y EXTEREOCEPTORES (información de lo que ocurre en el exterior, es decir, el objeto que se mueve, el compañero, el contrario, el área de competencia, etc.), lo que van a influir en el desarrollo de estas.

Anticipación: está determinada en dos direcciones: la anticipación a los propios movimientos y la anticipación de los movimientos ajenos (al objeto que se mueve, el movimiento del contrario o del compañero). Su finalidad radica en elaborar un esquema de realización o adecuación en la fase anterior o posterior de un movimiento que continúa, más factible de entender en las combinaciones o complejos de actividades. En toda fase preparatoria, se encuentra una anticipación de la fase principal para la solución de la acción jugando un papel fundamental la experiencia motriz, siendo más decisivo en función de los movimientos ajenos.

Diferenciación: comienza cuando el sujeto sabe diferenciar una habilidad de otra, percibe el movimiento, aprecia el tiempo, el espacio, y en la fase de realización sabe diferenciar las partes esenciales dando la respuesta correcta. La experiencia motriz, así como la variabilidad en los ejercicios incluyendo los juegos garantizan el buen desarrollo de esta capacidad.

Acoplamiento: tiene como base la combinación de dos o más habilidades motrices sucesivas o simultáneas. Es la capacidad de un sujeto de combinar en una estructu-

ra unificada acciones dadas independientes. Su dificultad está dada en el tiempo de adaptación y de aprendizaje para asimilar por vez primera la acción. Juega un papel importante la experiencia motriz, la anticipación, la información sensorial y el intelecto.

Coordinación: es la ordenación u organización de movimientos con sometimiento de jerarquización en las acciones previstas para llegar a un objetivo marcado, de forma eficaz y armónicamente económica, incluso a pesar de los cambios del medio. Equilibrio: es la función mediante la cual el cuerpo o parte de este se mantiene constantemente en una posición correcta, gracias a una serie de reflejos condicionados con los que se modifica el tono muscular, con el fin de oponerse a cualquier inclinación que amenace la estabilidad. Puede manifestarse en régimen estático o dinámico. Este depende de la posición del centro de gravedad y del área de sustentación, esta última al reducirse necesita mayor control neuromuscular. Las metodologías empleadas para desarrollar la capacidad juegan un papel importante, es decir, para enseñar un movimiento en la viga de equilibrio debe de utilizarse primeramente el suelo, posteriormente una viga a baja altura hasta llegar a la altura de competición. Es uno de los sentidos básicos que permite el ajuste el hombre al medio. Lawther (2008) define el equilibrio como: “el ajuste del control del cuerpo a la fuerza de gravedad”(p. 3).

Basado en la literatura existente se hace referencia a 4 variantes del equilibrio:

1. Equilibrio estático o postural: corresponde a la capacidad de mantener una postura sin movimiento.
2. Equilibrio dinámico: es el que entra en juego cuando al existir desplazamiento, se debe de ir cambiando de postura manteniendo, en cada una de ellas, una situación transitoria de equilibrio.
3. Reequilibrio: capacidad de corregir la postura frente a una intervención externa que la varíe o modifique.
4. Equilibraciones: capacidad de mantener en equilibrio con o sobre diferentes partes de nuestro cuerpo, objetos extraños a él.

Sistemas que controlan el equilibrio.

1. Sistema Kinestésico: consiste en una serie de terminaciones nerviosas distribuidas por todo el aparato locomotor que informan constantemente sobre el estado de los huesos, músculos, tendones y articulaciones.
2. Sistema macular: situado en el oído medio e interno, envía información constante sobre los movimientos de la cabeza, su posición en relación con el cuerpo y las aceleraciones y cambios direccionales de nuestro cuerpo.

3. La visión: que nos relaciona con el exterior, proporcionándonos información sobre distancia y disposición de nuestro cuerpo.

Factores que influyen en el equilibrio.

La base de sustentación: a mayor base de sustentación, mayor capacidad para mantener el equilibrio.

La altura del centro de gravedad con relación a la base de sustentación: a menor separación vertical entre el centro de gravedad y la base de sustentación, mayor capacidad de mantener el equilibrio.

La postura global y las acciones segmentarias: que, al influir sobre el centro de gravedad, afectarán la capacidad de equilibrio.

Las fuerzas externas al sujeto: que, según su intensidad, dirección y punto de aplicación, pueden influir sobre el equilibrio, mejorándolo (realizar una vertical de brazos con apoyo de la pared) o perjudicándolo (recibir empujes al cruzar una viga de equilibrio).

Reacción: tiene divergencias conceptuales, unos las consideran coordinativa y otros como una manifestación de la rapidez. Se profundiza en el desarrollo de la rapidez.

Ritmo: referido a la realización de los movimientos o acciones motrices con fluidez de forma continua y sin que se produzcan aumentos a descensos en la velocidad de ejecución.

3.- Capacidades coordinativas complejas.

Aprendizaje motor: hay autores como Gundlach (1967), (Blune s/f), Porta (1988), Thiese (s/f), Matveev (1983), Lawther (2008), Harre (1973), Zimmerman (1987) que plantean la consecución de estas capacidades está determinada por el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas generales y las especiales. También dependen del nivel de las capacidades condicionales, las habilidades, hábitos y destrezas que poseen los deportistas. Para garantizar el aprendizaje en el proceso de adquisición de las acciones motrices o fundamentos del deporte, es preciso organizarlos metodológicamente, previendo la secuencia de las categorías del movimiento (habilidad, hábito y destreza). El profesor debe apoyarse en la utilización de principios metodológicos, lo cual facilita la comprensión y la aplicación de los métodos de la enseñanza del aprendizaje motor.

Agilidad: es la capacidad de solucionar lo más rápido y racionalmente posible una tarea motriz, deportiva o de otra esfera de la vida social. Es una coordinación total de los movimientos del cuerpo (conjunto, cabeza-tronco y las extremidades). La agilidad puede ser considerada como la máxima expresión de la conjugación de todas las capacidades coordinativas. Es necesario señalar que todas las capacidades coordinativas están relacionadas, presentando a su vez un carácter independiente, que implica utilizar medios y métodos diferentes para cada una de ellas, sin olvidar

su relación y dependencia. Según Frey (1977), citado por Morente et al (2003), estas capacidades, permiten al deportista dominar las acciones motoras con precisión y economía, en diferentes situaciones que pueden ser conocidas (estereotipadas), o desconocidas (adaptación), y aprender de forma más rápida los gestos deportivos; por lo que se considera a la coordinación como la condición general fundamental en la base de toda acción gestual. Asimismo, se plantea que la capacidad de coordinación general es el resultado de un aprendizaje multifacético en diferentes disciplinas deportivas; por otra parte, Ozolin (1989), manifiesta que la capacidad de coordinación específica se desarrolla por supuesto en una modalidad deportiva y se caracteriza por la posibilidad de poder variar las combinaciones de los gestos técnicos.

La capacidad de aprendizaje motor es la más importante, puesto que, sin la capacidad de aprender un movimiento, de almacenar lo adquirido y de establecer una referencia en situación de competición, la manifestación de cualquier otra capacidad carecería de sentido. El aprendizaje motor se fundamenta en la posibilidad de captar información, de su procesamiento y de su retención; aquí juega un papel importante los procesos perceptivos (analizadores), cognitivo (apreciación, clasificación) y los mnemotécnicos (procesos que se basan en operaciones neurofisiológicas de la memoria), son, por tanto, particularmente solicitados. Para su desarrollo

es necesario involucrar todos los segmentos del cuerpo, o algunos de ellos en movimiento complejos y que pongan en acción los mecanismos PROPIOCEPTORES (informan sobre la posición en el espacio, estado de tensión de los músculos y la postura), y EXTEREOCEPTORES (información de lo que ocurre en el exterior), lo que van a influir en el desarrollo de estas. Los ejercicios deben ser diferentes en su contexto tales como: desplazamientos, vueltas, lanzamientos, volteos, rodadas, recepciones, etc. , pero deben tener exigencias para el alumno en su ejecución, estos movimientos deben poner en función el SNC y muscular para que sean efectivos. Deben cambiarse periódicamente para no provocar una barrera de coordinación. Posibilidad de cambio de posición y/o dirección del cuerpo en el espacio, que además implica ser realizado en el menor tiempo posible (factor de reacción). Se debe de incluir la posibilidad rápida de cambios de cualquier proyecto de actuación cuando varían las condiciones con las que se inició; implicando ante todo la rápida percepción de los estímulos que más obligan al cambio. En este sentido, la práctica debería ir destinada a acortar la percepción y la respuesta como mecanismos fisiológicos.

PERIODOS SENSITIVOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS.

Según los estudios de Hirtz (1979), citado por Hahn, (1988), las edades más propicias para el desarrollo de las capacidades coordinativas son las siguientes:

Capacidad para coordinar bajo presión de tiempo. 6 - 8 años (ambos sexos)

Capacidad de diferenciación. Coordinación (Fina) 6 - 7 y 10 - 11 años. (ambos sexos)

Capacidad de reacción óptica y acústica. 8 - 10 años. (ambos sexos)

Capacidad de ritmo. 7- 9 años (hembras) 8 - 10 años (varones)

Capacidad de orientación. 12 - 14 años. (ambos sexos)

Capacidad de equilibrio. 9 - 10 años (hembras - varones)

Ejemplos de ejercicios para enfrentar el trabajo de coordinación.

1.- Introducción de posiciones iniciales inusuales.

2.- Realización del ejercicio por el lado no habitual.

3.- Cambio de velocidad o ritmo de los movimientos.

4.- Cambio en la forma de realizar la acción.

5.- Complicando las acciones (agregando movimientos, acciones inusitadas, etc). 6.-

Introducción de objetos y sujetos complementarios de acción.

7.- Modificación de los límites donde se realiza la actividad.

8.- Variar las cargas externas.

9.- Diferentes condiciones ambientales, materiales, etc.

Campo Formativo 3. Desarrollo de habilidades y destrezas:

Componentes: habilidades y destrezas simples, complejas y específicas

Medios o Contenidos: Iniciación deportiva, deporte escolar, juegos autóctonos, danzas y bailes regionales, expresión corporal).

Conforme a lo revisado en el campo formativo anterior, estos contenidos son los que permiten al alumno concretar o materializar gran parte de lo practicado en los componentes anteriores y darle una aplicación práctica y real de acuerdo a su desempeño en la vida cotidiana, además de también permitirle acceder a la práctica sistemática y formal de otras actividades que en un momento determinado le permitirán adquirir los estilos de vida saludable de los que ya se ha hablado anteriormente; por otro lado, también son los que dotan al alumno de las herramientas de desempeño físico que favorecerán su socialización y desarrollo de valores como la seguridad en sí mismos, la autoconfianza y valorización de sus propias capacidades o posibilidades de desempeño motriz.

A continuación, se reproduce para efectos didácticos y de fundamentación científica parte de la *Guía Curricular de Educación Física* que ofrece algunos conceptos sobre *Las Habilidades y Destrezas Motrices en la Educación Física Escolar*:

“Algunos conceptos expresados por diversos autores pueden ayudar a comprender los términos e identificar los elementos comunes y las diferencias que hay entre las *habilidades y las destrezas*. Según Contreras (1998) en la literatura inglesa "la palabra skill significa habilidad, destreza, pericia, arte o técnica, y la palabra ability, significa habilidad capacidad, talento, aptitud o don" (p. 189). En estos significados se puede resaltar como hecho importante, que entre ambos solamente coincide la palabra habilidad, mientras que en los otros elementos se presentan diferencias. Ahora bien, en la comunidad académica y el ámbito científico, por lo cual: las "abilities" son consideradas genéricamente determinadas e inmodificables con la práctica o experiencia. Sin embargo, "skill" se describe como pericia en una determinada tarea que puede ser modificada o desarrollada con la práctica, representando la capacidad particular de mejorar una actividad específica. Así, el término ability supone una capacidad o talento innato, mientras que skill supone una destreza, arte o pericia adquirida (Contreras, 1998, p. 189).

Desde esta doble perspectiva se opta por asumir la posición de Contreras, en el sentido de tomar como referencia general de las Habilidades y Destrezas, el tér-

mino skill, es decir, adoptar el significado de capacidades susceptibles de educación y mejora.

En esta dirección, Guthrie, citado por Contreras (1998), define la Habilidad como "la capacidad adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas cosas". (p. 189).

En el campo de la Educación Física, tal como lo manifiestan Generelo y Lapetra (1993), en "*Habilidades y Destrezas Motrices Básicas: análisis y evolución*", el concepto de Habilidad hace referencia a la capacidad que se adquiere por aprendizaje para realizar acciones motrices por medio de las que se logra el objetivo esperado con un mínimo gasto de energía y/o de tiempo.

Sobre la misma idea de la relación Capacidad y Habilidad, y prácticamente con los mismos términos, Bárbara Knapp (1981), citada por Generelo y Lapetra, (1993) "propone el vocablo "habilidad", a saber "Capacidad adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas". (p. 448)

Es importante precisar que, desde estos referentes, las Habilidades trascienden el movimiento como simple acción, ya que están dirigidas a la consecución de un ob-

jetivo, asunto que implica una dirección y orientación de las acciones motrices con un sentido y una intención determinadas, es decir, el aprendizaje de las habilidades está mediado por la interpretación de las exigencias que se presentan en la situación motriz y por la toma de decisiones implicadas en los procesos de aprendizaje.

Considerando los elementos teóricos presentados y basados fundamentalmente en los conceptos de Contreras, se puede plantear que la Habilidad Motriz sugiere la adquisición de una competencia motriz que se origina en el aprendizaje, es de tendencia finalista y tiene las características de eficacia, flexibilidad y adaptabilidad, además, las habilidades motrices en sí constituyen el medio por el cual los individuos desarrollan las tareas motrices.

Relación entre Habilidades Básicas y Específicas.

En el individuo, desde el nacimiento surgen una serie de movimientos que responden a la solución de sus necesidades fundamentales. Movimientos reflejos, *patrones básicos de movimiento*, como el gateo, arrastrarse, reptar, etc., *Habilidades Motrices Básicas* como el caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, etc., *Habilidades Específicas* como la danza, los gestos deportivos y las destrezas necesarias para la actividad laboral, y, actividades especializadas como las habilidades que requieren desarrollarse para la

dedicación exclusiva a alguna actividad o función específica, ya sea en la vida deportiva, laboral o en el ocio.

El aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades como proceso de desarrollo.

Los patrones motores se adquieren en los primeros años de vida y constituyen las formas fundamentales de la motricidad en el ser humano. La práctica permanente de estos patrones conduce al desarrollo de las habilidades básicas, ya constituidas y afirmadas como secuencias de movimientos con alto grado de orden y precisión, movimientos automatizados, que por su disponibilidad inmediata, en cualquier momento y situación, permiten, favorecen y facilitan el dominio motriz del medio, como condición primaria para la conquista de la autonomía por parte del niño.

Estas habilidades básicas, a su vez, por medio de procesos educativos y de interacción social altamente determinados por el contexto y la cultura, se constituyen en la base indispensable para el aprendizaje de habilidades específicas, como son los gestos deportivos, la danza, el mimo, los movimientos artísticos y otras habilidades propias del medio laboral que el individuo debe adquirir durante las etapas de la vida para continuar su proceso de crecimiento, maduración, adaptación y socialización. El dominio y la automatización de estas habilidades específicas son la base para lograr el dominio específico del medio.

Cuadro 1. Habilidades Básicas y Específicas.



Fuente: Guía curricular para la Educación Física (s/f).

Para Ruiz Pérez, (1987), se da tratamiento de habilidad básica o fundamental, por ser habilidades comunes a todos los individuos, porque filogenéticamente, han permitido la supervivencia del ser humano, siendo el fundamento de posteriores aprendizajes motrices. De ahí, la importancia que se asigna a la cualificación y per-

feccionamiento de la motricidad básica, ya que, por medio de la práctica repetida, variada, sistemática, de las habilidades básicas, se configura y construye el aprendizaje de las habilidades específicas y/o especializadas, todas ellas como fundamentos o componentes esenciales del desarrollo humano.

Para Sánchez Bañuelos (1986), el desarrollo de las habilidades básicas se presenta en el momento en que los niños demuestran "*una habilidad perceptiva operativa a niveles básicos, una suficiente familiarización, y una idea bastante definida sobre la función de dichas habilidades*" (p. 135). Con el desarrollo de estas características, el niño está en condiciones de explorar y conocer su cuerpo a través del movimiento, afianzar los procesos de adquisición de aprendizaje y desarrollo de los patrones motrices básicos, y de perfeccionarlos hasta llegar a la adquisición de las habilidades complejas.

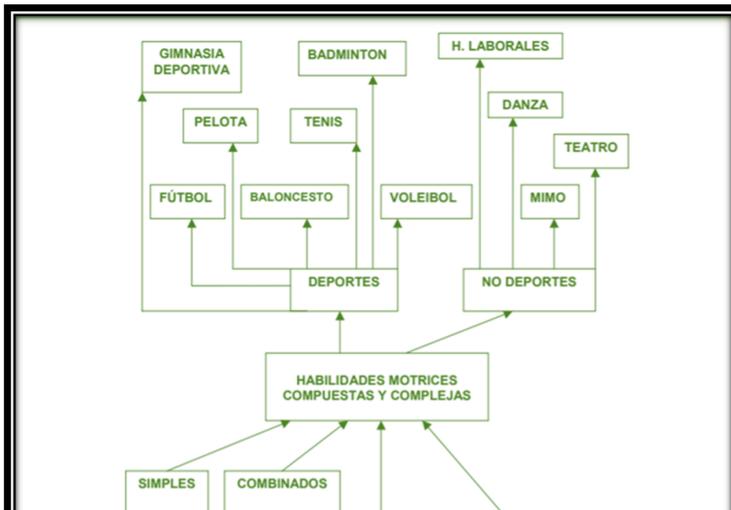
Las habilidades motrices específicas, como gestos de altos niveles de complejidad que se aprenden y desarrollan atendiendo a criterios de certeza, economía en el gasto de energía, eficacia, flexibilidad y adaptabilidad, se realizan bajo condiciones determinadas, responden a objetivos claramente definidos y se adquieren solamente como el resultado del desarrollo, perfeccionamiento y la combinación de las habilidades básicas.

El siguiente es un cuadro en el que se muestran algunas de las características de las

HABILIDADES BÁSICAS	HABILIDADES ESPECÍFICAS
Polivalentes	Monovalentes
Su desarrollo se presenta aproximadamente entre los seis y los doce años de edad.	Su desarrollo tiene lugar después de los 9 años de edad, con algunas excepciones.
Se ejecutan con una finalidad no rigurosa.	Se ejecutan con un objetivo en el que prima el principio de máxima eficacia en la ejecución.
Desde el punto de vista metodológico requieren una menor exigencia de cualidades físicas y perceptivomotrices	Suponen y requieren un mayor nivel en el desarrollo de capacidades físicas y perceptivomotrices
Basadas en el principio de transferencia	Su adquisición resulta más sencilla, si existe una transferencia con respecto a las habilidades básicas.
Son producto del desarrollo del movimiento natural del niño y sin sometimientos a normas exigentes.	Se derivan de las habilidades básicas y las actividades que las originan son una parte fundamental de su práctica.
Dan lugar al dominio motriz del medio	Dan lugar al dominio específico del medio.

Cuadro modificado de Genérel y Lapetra. Características de las Habilidades Básicas y Específicas

Habilidades Básicas y Específicas y se presenta también una gráfica sobre habilidades motrices compuestas y complejas: Cuadro 2. Habilidades y Destrezas Básicas y Específicas de Genérel y Lapetra (, Pág. 8, citado en la Guía curricular para la EF.)



Cuadro 3. Habilidades Motrices Compuestas y Complejas.

Singer, 1976, citado
en la Guía curricular
para la EF. ,Pág. 9).

Si con las cualidades físicas básicas se definen y describen los aspectos cuantitativos del movimiento y la capacidad física, con las habilidades y destrezas nos referimos a los aspectos cualitativos. Factores que determinan la capacidad motriz y el nivel de habilidad de cualquier individuo y que todos ellos pueden desarrollar en la misma medida al margen de las condiciones genéticas. Las habilidades y destrezas básicas son las siguientes:

Cuadro 4. Habilidades y Destrezas Motrices



Fuente: Blog de Esquema de habilidades motoras⁵

Campo Formativo 4. Fomento y transmisión de actitudes y valores:

Componentes: actitudes y valores

Medios o Contenidos: Juegos, cantos, rondas, formas jugadas, actividades rítmico-corporales, fuerza, resistencia, flexibilidad, rapidez, orientación, ritmo, adaptación,

⁵ Puento ingresar al link: <http://aleee12.blogspot.com/2012/10/esquema-de-habilidades-motoras.html>

equilibrio, sincronización, diferenciación y reacción iniciación deportiva, deporte escolar, danzas y bailes regionales, expresión corporal.

Cuando se mencionó que el concepto de hombre que se pretende formar es una totalidad o unidad, se hacía referencia a que no sólo se trata de promover el desarrollo físico del alumno, sino de su personalidad toda y es en este sentido que al presentar este componente, lo que se pretende es precisamente eso, lograr que a través de los ejercicios y contenidos propios de la educación física, se incida en las actitudes y valores que puede desarrollar el alumno durante sus actividades prácticas y en las que como se verá más adelante, se alcanza toda una gran variedad de aspectos a desarrollar, favoreciendo al mismo tiempo la seguridad y confianza en sí mismos por parte de los alumnos.

Para reforzar y ampliar este punto, se presentan a continuación las siguientes aportaciones:

“Los valores son los principios, virtudes o cualidades que le atribuimos a un objeto o persona y se dice que es esta la que le adjudica una característica que lo hace ser digno de aprecio y por lo cual se consideran típicamente positivos o de gran importancia para un grupo social.

Los valores motivan a las personas a actuar de una u otra manera porque forman parte de su sistema de creencias, determinan sus conductas y expresan sus intereses y sentimientos”. (Londoño, s.f.)⁶

“Los valores definen los pensamientos de los individuos y la manera como estos desean vivir y compartir sus experiencias con quienes les rodean” (Pinacho, 2021)⁷.

“Existe una serie de valores que son compartidos por la sociedad y establecen cómo deben ser los comportamientos y actitudes de las personas, con el objetivo de alcanzar el bienestar colectivo.” (Londoño, s.f.)

“Entre los valores más importantes, destacan los **valores humanos** porque tienen mayor reconocimiento y repercusión en los distintos grupos sociales. Estos valores se relacionan con el respeto, la tolerancia, la bondad, la solidaridad, la amistad, la honestidad, el amor, la justicia, la libertad, entre otros. Por ejemplo, la libertad es un valor humano que poseemos todas las personas para tomar nuestras decisiones y poder expresar nuestros sentimientos y opiniones.

Ahora bien, cuando se trata de aquellos valores que están aplicados a un grupo de personas en los cuales se toman en cuenta las culturas y

⁶ Pueden ingresar la referencia en: https://tomi.digital/es/20686/los-valores?utm_source=google&utm_medium=seo

⁷ Pueden ingresar la referencia en: <https://acortar.link/7mJjNY>

las características sociales, entonces estamos hablando de valores culturales y valores sociales.

Los valores culturales se relacionan con las creencias y costumbres que comparte un grupo de personas o comunidad, y los valores sociales son los principios que reconocen y aplican los miembros de una sociedad para relacionarse entre sí.

También existen los valores éticos y morales, que se refieren a las normas y conductas, respectivamente, practicadas en la sociedad y por los individuos” Morales, (2022).⁸

A continuación se presenta una lista de los valores considerados importantes y su significado, recuperado de la página de valores sociales (2022)⁹:

- **Respeto:** permite reconocer y aceptar que todas las personas somos igual de importantes. El respeto define la forma en que actuamos ante los demás.
- **Amor:** ayuda a actuar desde el bien a través del respeto y la libertad que cada uno posee.

⁸ Pueden ingresar al link: <https://www.significados.com/valores/>

⁹ Pueden ingresar al link: <https://concepto.de/valores-sociales/>

- **Justicia:** se trata de actuar y tomar las decisiones más equilibradas según cada persona o situación merezca.
- **Libertad:** valor humano que poseemos las personas para tomar nuestras decisiones y poder expresar nuestros sentimientos y opiniones.
- **Tolerancia:** aceptar que todas las personas somos únicos con las cualidades y defectos que nos identifican.
- **Responsabilidad:** es el cumplimiento de obligaciones que fueron aceptadas o acordadas previamente.
- **Bondad:** es el deseo de hacer el bien a otras personas.
- **Gratitud:** se refiere a ser agradecidos con todas aquellas personas que nos ayudan y brindan apoyo.
- **Humildad:** capacidad de reconocer nuestras limitaciones y debilidades sin sentir pena ni culpa.
- **Solidaridad:** principio que nos permite dar nuestra ayuda a cualquier persona desamparada.
- **Lealtad:** valor que nos invita a ser fieles a lo que creemos, bien se trate de una persona, regla, etc.

- **Perdón:** se refiere a saber perdonar y pedir perdón. El perdón desiste de la venganza.
- **Paciencia:** es una virtud que nos permite soportar contratiempos con una actitud madura y positiva.
- **Honestidad:** es un valor fundamental para establecer relaciones basadas en el respeto, la confianza y decir la verdad.(p. 1-3)¹⁰

Escala de valores

“La escala de valores indica que existe un sistema jerarquizado en el que se priorizan unos valores por encima de otros cuando existe un conflicto.

Asimismo, los valores que se consideran más importantes son aquellos que engloban un significado más amplio o complejo, por ejemplo, el valor del amor contiene el valor de la amistad.

De allí que estos valores fungan como fuente de motivación y condicionan la toma de decisiones y las acciones del ser humano.

¹⁰ Pueden ingresar al link:

<https://www.significados.com/valores/#:~:text=Entre%20los%20valores%20m%C3%A1s%20importantes,%20la%20libertad%20entre%20otros.>

Importancia de los valores

Los valores conforman las bases para alcanzar el bienestar personal y general de todos quienes nos rodean, por lo que se consideran importantes por varias razones.

En primer lugar, porque se relacionan con nuestros comportamientos y con la forma en que desarrollamos nuestras vidas desde el punto de vista personal, familiar, laboral y social, aunque su jerarquía de importancia varíe en cada uno de estos aspectos. Un ejemplo es cuando en nuestros hogares aplicamos ciertos valores como el amor, la comunicación y la gratitud con nuestros padres, hermanos, abuelos o pareja, para establecer una sana convivencia y el respeto mutuo. Pero si nos encontramos en la escuela o trabajo, podemos poner en práctica diversos valores sociales, porque actuamos desde la responsabilidad y el respeto con aquellos que nos rodean. Incluso, si nos referimos a nuestra comunidad, también hacemos uso de valores como la tolerancia y la solidaridad para establecer vínculos positivos con nuestros vecinos. En este sentido, la importancia de los valores está en reconocer los principios que rigen nuestros comportamientos y sentimientos, y que nos motivan a ser cada día mejores personas.

Los valores también son importantes porque sirven de guía para tomar las decisiones correctas ante los diversos acontecimientos de la vida, y permiten responsabilizarnos de nuestros actos.” (Morales, 2022)

Sin embargo, lo que nos ocupa el día de hoy es lo referente a qué valores podemos encontrar o fomentar a través de la práctica sistemática de la educación física y para ello entendemos a ***la axiología como el discernimiento de los valores y bienes supremos*** que animan y legitiman a la educación física; por lo que su tarea es *realizar en el educando valores y bienes culturales* (valores tales como la salud, la condición física, el compañerismo, la cooperación, la justicia, etc.) **Los subrayados son nuestros y sólo se hacen con la intención de destacar algunos aspectos que así consideramos.**

De este modo, la educación física es una aspiración, en donde, el aspirar implica una decisión del hombre y para ello un acto electivo. el hecho de que el hombre elija algo, obedece a que el sujeto le otorgue cierto valor, quien pretende justificar un ideal pedagógico, ha de partir de lo que se estima, aprecia, teniendo un criterio sobre lo bueno, lo mejor, lo óptimo, la axiología o teoría de los valores confronta delicados, difíciles y variados problemas.

La educación física no sólo es portadora o trasmisora de valores: ella en sí misma constituye una materialización de valores seleccionados y practicados para la consecución de uno o varios fines, lo que nos lleva a preguntar

¿Cuáles son los valores que promueve la educación Física?

Para responder a ello, retomamos lo que dijo Villalpando (1968)

“al respecto, refiriéndose a que **el primer valor es la vida**, ya que sin ella, no existiría ningún otro valor y derivado de esta y en función a su supervivencia o conservación es que dentro del campo de la educación física se considera al **vitalismo** (la vitalidad).” (p. 288)

Como la expresión que este autor le da al hecho de conservar, fomentar y desarrollar la vida, gracias a la salud y a sus formas específicas de lograrlo; en este caso a través de los efectos positivos que brinda al organismo la práctica sistemática del ejercicio.

En este sentido, Villalpando (1968) maneja en su obra sobre la filosofía de la educación, un capítulo que tituló como la *educación biológica y la vitalización* en donde hace referencia al tema de la vida, el fomento, desarrollo y mejoramiento de la salud como metas formativas (nótese la relación que ya desde ese momento establece entre ambos aspectos), el organismo y su funcionamiento como bienes educativos, la educación biológica, física y los deportes en este contexto, dando a la vitalidad el

carácter de valor educativo, por lo que recomendamos ampliamente su revisión detallada y aquí nos concretaremos a destacar algunos aspectos que consideramos pertinentes en el tema que estamos abordando.

Un segundo valor es el que considera a la **formación** como valor central dentro del núcleo axiológico de la educación (Villalpando, 1968).

Así entonces, el primer punto que aborda este autor es el de establecer la relación entre la denominada educación biológica con la educación general, la cual se somete a una *acción formativa* en donde menciona que la vida es el escenario de todas las actividades del hombre, a lo cual le da una alta significación humana porque es en esta, donde se dan las relaciones humanas, afirmando que la vida representa una posibilidad educativa por dos razones principales:

1. Porque la vida es el escenario de toda la actividad del ser humano
2. Porque la vida representa en cada hombre, no sólo un hecho natural, sino más bien, la consecuencia moral de una acción de sus progenitores.

A partir de lo anterior, establece Villalpando (1968) que la vida ostenta un valor al ser una creación humana, por lo cual es necesaria la vida para que el hombre realice su destino, desprendiéndose de ello la significación o valor que su cuidado merece; así, “la educación hace del cuidado de la vida una preocupación constante, una consideración valiosa de ella y por consiguiente, una tarea educativa... y sentencia:

biológicamente, el hombre se educa para desarrollar su vida y para asegurarle a ésta su bienestar”. (Villalpando, 1968, p 285)

En cuanto al fomento, desarrollo y mejoramiento de la salud, les asigna una consideración como *metas formativas*, al indicar que para ello se requiere de un desarrollo vital, es decir, buscar que ese desarrollo se apegue a un determinado ritmo de crecimiento y funcionalidad, procurando que esta situación no sea alterada, procurando por tanto el mejoramiento de la salud y es aquí donde lo enlaza con la práctica regular de la educación física y el deporte, al mencionar que el desarrollo físico y la salud son sus objetivos primordiales.

Con relación al tema del *organismo y su funcionamiento como bienes educativos*, afirma Villalpando que son el asiento material de los valores; *es decir su vitalización* en el educando, dotándole de las prácticas adecuadas y los cuidados necesarios para su conservación y desarrollo, siendo así entonces que les considera un bien extraordinario; donde la realización (que está a cargo del profesor de educación física) intencional, metódica y sistemática del ejercicio físico se convierte en un medio de vitalización que permitirá el fortalecimiento de la salud, el incremento de su vigor y el desarrollo adecuado que esto implica, lo que hace de la EF un valor educativo con una esencia formativa en cuanto a los fines últimos de la educación.

Todo lo anterior convierte a la EF como un bien educativo que se logra solamente con la participación comprometida de los practicantes.

Respecto de la relación entre la Educación Física y la Educación Integral, encontramos que la primera es considerada como una dimensión o parte integrante de la segunda y que junto con otras tantas dimensiones tales como la intelectual, la artística, la tecnológica, etc., constituyen ese todo que conocemos como educación integral y del cual mencionaremos lo siguiente. En primer lugar, establecer el hecho de que la educación es una educación toda del hombre, es decir, que abarca todos y cada uno de los aspectos de su formación, por lo cual, comprender la educación es reconocer en ella una función de significación humana cultural, lo cual representa el cumplimiento de unos objetivos, de ciertas finalidades, así como el sentido dignificante de esta para el estudiante como ser humano. En tanto esto es así, ello le da el carácter valioso a la educación misma, lo que representa una serie de valores y bienes educativos como esencia formativa. Es por ello por lo que se afirma que la educación realiza valores y consecuentemente, cumple finalidades, en donde el origen axiológico de la educación reside en que antes de ser realización de valores, es proyecto, es decir, tiene una intencionalidad, un plan, un objetivo a lograr, una meta que lograr. En donde los valores educativos en general y de la EF en particular son el propio camino que nos trazamos para su consecución.

A continuación, se presenta una serie de valores que identificaron 63 profesores de educación física encuestados por Robles (2008) y que sirven de ejemplo de los que podemos considerar para su fomento y transmisión.

VALORES

- Respeto (a compañeros, profesores, jueces, autoridades, etc.)
- Cooperación, comunicación
- Compañerismo
- Integración
- Superación
- Constancia, esfuerzo, tenacidad
- Autoestima, confianza en sí mismo, aceptación de uno mismo
- Saber ganar y perder
- Motivación
- Responsabilidad
- Salud e higiene corporal
- Tolerancia

- Participación
- Juego limpio
- Honestidad
- Solidaridad
- Competitividad

Se anexan a continuación otra tabla de valores del autor Villalpando (1968) en la cual se aprecia su evolución de acuerdo con las diferentes edades de la persona, lo cual nos ofrece una guía para la forma en cómo podemos ir graduando o dosificando la promoción y el fomento de estos valores entre nuestros alumnos y desde las actividades propias de la educación física.

Cuadro 6. Cuadro de la evolución psicogenética en sus relaciones con el sistema de valores.

LA EVOLUCION PSICOGENETICA EN SUS RELACIONES CON EL SISTEMA DE VALORES				
<i>Fases de desarrollo</i>	<i>Característica general</i>	<i>Intereses mentales predominantes</i>	<i>Fases de la adaptación</i>	<i>Valores predominantes</i>
Período infantil (0-1 año)	Indiferenciación psíquica	Intereses biológicos u órgano-afectivos	Indiferenciación de medios	Valores vitales (de salud)
Primera infancia (1 a 3 años)	Desciframiento objetivo	Intereses kinoperceptivos y glósicos	Primer trabajo de discriminación	Valores sensuales (de placer)
Segunda infancia (3 a 7 años)	Egocentrismo	Intereses ludo-prácticos	Adaptación al medio físico	Valores económicos (de adquisición)
Tercera infancia (7 a 12 años)	Socialización (fase de pragmatidad o sociabilidad concreta)	Intereses constructivos (tecnico-cognoscitivos, o socio-concretos, o intelectuales concretos)	Adaptación al medio social concreto	Valores técnicos (de producción)
Preadolescencia (12 a 14 años)	Reviviscencia egocéntrica	Intereses ludo-afectivos	Desequilibrio de adaptación	Valores políticos (de organización)
Adolescencia (14 a 18 años)	Socialización (fase de la historicidad o sociabilidad abstracta)	Intereses socio-abstractos o intelectuales abstractos	Adaptación al medio social abstracto	Valores culturales (de comprensión)
Maduración (18 a 25 años)	Racionalización (acceso al equilibrio concienical)	Intereses transociales- racionales e intereses afectivos de fijación	Adaptación al medio transocial de civilización	Valores espirituales (verdad, bondad, belleza, amor, piedad)

Fuente: Villalpando (1968, p. 174)

Una Actitud. es una forma de comportamiento que emplea un individuo frente a la vida. En este sentido, se puede decir que es su forma de ser o el comportamiento de actuar , también puede considerarse como cierta forma de carácter, por tanto secundario, frente a la motivación biológica, de tipo primario que impulsa y orienta una acción determinada.

Para Edwin Hollander (2014):

“las Actitudes son creencias y sentimientos acerca de un objeto o conjunto de objetos del ambiente social; son aprendidas, tienden a

persistir, están sujetas a los efectos de la experiencia y son estados directivos del campo psicológico que influyen sobre la acción.” (p. 2)

De acuerdo con lo anterior, primero se encuentran los valores y a partir de estos se forman las actitudes, para posteriormente manifestarse como conductas.



Imagen tomada de <https://sites.google.com/site/wqvalores/valores-y-actitudes> (2022)

Por su parte, Pérez (2011), cita a Campbell (1963) quien considera que valor y actitud son términos fundamentalmente similares.

De igual modo lo refieren Newcamp, Toumer y Converse citados por Pérez (2011) quienes ven a los valores como un aspecto especial de las actitudes. En cambio

Allport (1961) citado por Pérez (2011), tiene una percepción distinta y escribe que “las actitudes mismas dependen de valores sociales preexistentes”. (p 1)

Rokeach (1973, citado por Pérez, 2011), encuentra hasta siete diferencias entre valores y actitudes, veámoslas seguidamente:

1. Un valor está siempre referido a una sola creencia mientras que una actitud está referida a una organización de varias creencias que están centrados en un objeto o situación dada. Así, una escala de Likert consiste en una muestra representativa de creencias todas las cuales conciernen a un objeto o situación centro.

Un valor trasciende a los objetos y situaciones mientras que una actitud se centra en un objeto o situación concreta.

2. Un valor es un estándar, una actitud no.
3. Valores hay docenas, actitudes hay miles. Ello es debido a que nos manejamos con menos creencias, que con situaciones u objetos.

4. Los valores ocupan una posición central más importante que las actitudes dentro de la personalidad y del sistema cognitivo. “Las actitudes expresan valores”
5. El valor es un concepto más dinámico que las actitudes, teniendo una más inmediata conexión con la motivación. Si una actitud tiene un componente motivacional, lo tiene debido a que la situación u objeto conectado a la actitud es percibida positiva o negativamente de acuerdo con un valor.
6. El contenido sustantivo de un valor concierne directamente a su función de defensa del yo, el ajuste de una persona a su sociedad y el conocimiento o autoactualización de la realidad.
7. En cambio, el contenido de las actitudes con tales funciones según nuestro punto de vista, la relación entre actitudes y valores es de causa-efecto, estas causan aquellas a través de las valencias positivas o negativas que los valores informan a objetos y situaciones.(p. 1)

De lo anterior, se concluye que en el campo de la Educación Física lo que se hace es que, a través de la práctica sistemática del ejercicio en sus diversas modalidades o formas de manifestación, es posible fomentar y promover una serie de conductas que sean resultado del desarrollo y formación de ciertos valores que se consideran importantes o dignos de promoverse dentro de la formación del ser humano. Y dichos valores, actitudes y conductas están ya definidas por el programa de estudio sobre la base de la filosofía de la educación que se promueve.

Como es posible apreciar, estos contenidos representan la aplicación de todos y cada uno de los valores antes descritos en el sentido de integración hacia los aspectos del desarrollo de una personalidad plena de los alumnos en donde, a través de la práctica misma, se desarrolla el sentido del aprecio a la vida, a la salud y a estilos de vida saludables así como de otra índole, tales como el juego, la responsabilidad, disciplina, autorregulación, empatía, valor, humildad, apreciación de los demás, autoconocimiento, solidaridad, cooperación, aceptación del triunfo y la derrota, y toda la gama de valores y actitudes que muchos autores atribuyen a la práctica de la educación física dentro de la vida escolar.

Campo Formativo 5: Promoción de la salud:

Componentes: Hábitos de vida saludables, estilos de vida saludables, calidad de vida y bienestar integral

Medios o Contenidos: Juegos, cantos, rondas, formas jugadas, actividades rítmico-corporales, fuerza, resistencia, flexibilidad, rapidez, orientación, ritmo, adaptación, equilibrio, sincronización, diferenciación y reacción iniciación deportiva, deporte escolar, danzas y bailes regionales, expresión corporal.

Este campo formativo como su nombre lo indica, es el espacio dedicado a la práctica de actividades en donde se busca estimular y fomentar el desarrollo de hábitos y estilos de vida producto de la ejercitación y aplicación de cargas de trabajo que desarrollen las diversas capacidades físicas y permitan una mejoría notable que combata eficazmente los problemas de sedentarismo y obesidad, a la vez que permitan el desarrollo de estilos de vida saludable (incluidos los aspectos psicológicos y sociales) que favorezcan el bienestar general de los alumnos.

Finalmente, al igual que en el apartado anterior, estos contenidos adquieren relevancia a la luz de la imperiosa necesidad de promover hábitos y estilos de vida saludable a través de la práctica sistemática del ejercicio en todas sus manifestaciones, lo que redundará en una mejor y mayor calidad de vida hasta alcanzar el bienestar integral que la vida moderna demanda para toda la población y que a través de esta actividad se favorece y promueve de la mejor forma posible, siendo además la más económica y efectiva de las alternativas de solución a los problemas del sedentarismo, el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles.

CAPÍTULO 4

Evaluación

El presente Modelo de la Educación Física considera una variedad de formas de evaluación, al ser igualmente variados sus contenidos y el carácter formativo del mismo, lo que implica la inclusión de formas de evaluación tanto de tipo objetivo como subjetivo, respetando o considerando también la capacidad y el *Expertise* del docente, así como su capacidad de observación y conocimiento de su entorno y de sus alumnos, lo que le permite una visión más amplia y completa de las situaciones de aprendizaje a utilizar. De este modo, se presentan aquí -sin ser las únicas- las experiencias evaluativas que se han visto en la práctica durante la aplicación de este modelo: Evaluación por rúbricas, lista de cotejo, evaluación inicial, formativa y sumativa, evaluación de capacidades físicas y de habilidades y destrezas, cuestionarios de percepción, registro anecdótico; todas ellas, de acuerdo con los componentes que se estén evaluando y conforme a los contenidos o medios empleados durante el proceso enseñanza-aprendizaje.

A continuación, y como un simple referente de las fuentes de información y consulta revisadas para la elaboración de este Modelo, les presentamos las:

Normas específicas de la ICHPER-UNESCO para cumplir con el desarrollo de la Educación Física (2002, p.14):

- 1) Competencia y destreza de movimientos: Demostrar destreza en muchas formas de movimiento y competencia en algunas de ellas. (capacidad manipulativa, habilidad locomotora, habilidades no locomotoras), combinaciones de movimientos (habilidades básicas y especializadas, juegos, deportes, baile
- 2) Conocimiento y aplicación de los conceptos de movimiento: Identifica y describe los movimientos fundamentales
- 3) Condición física que favorezca la salud
- 4) Forma de vida físicamente activa

Referencias

"Valores sociales". Autor: Equipo editorial, Etecé. De: Argentina. Para: Concepto.de. Disponible en: <https://concepto.de/valores-sociales/>. Última edición: 5 de agosto de 2021. Consultado: 24 de marzo de 2022

(03/12/2020). "Valores". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/valores/> Consultado: 25 de marzo de 2022, 06:41 pm

enseñanza Primaria. INDE. Barcelona.

Gómez, R. (2003), *El aprendizaje de las habilidades y esquemas motrices en el niño y el joven*. Edit. Stadium, Argentina

Escribá, A. (2008). *Curso de Promoción Educativa: Psicomotricidad*. Universidad de Murcia, Facultad d Educación, España.

Generelo, E. & Lapetra, S. (1993). *Fundamentos de Educación Física para la*

Gorrión, P. (s.f.). “*Diferencia entre actitud y valor ~ Comportamiento organizacional*”.

Hahn, E. (1988), *Entrenamiento con Niños. Teoría, práctica, problemas específicos*. Edit. Roca, México.

- Harre, D. (1973). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*, Edit. Científico-Técnica, La Habana.
- Hollander, E. (2014). *Las Actitudes*, recuperado de <https://es.scribd.com/document/237131775/EDWIN-HOLLANDER-doc>
- Icaza, H. (2017). *Capacidades Físicas*. tomado del Cuaderno del Instructor del Diplomado en Entrenamiento Deportivo, México.
- Icaza, H. (2020), *El Libro del Profesor de Educación Física: Bases fundamentales para la construcción de una Teoría científica de la Educación Física*, Edit. Gandhi, México.
- Jara, A. (s/f). *¿Modelo educativo o modelo pedagógico?*, recuperado de <http://es.catholic.net/op/articulos/42269/qu-es-un-modelo-educativo.html>
- LeBoulch, J. (1996), *La Educación por el movimiento en la Edad Escolar*, Paidós, México.
- López, E. (2015). Control motor. Definición, teorías, hipótesis e implicaciones clínicas. Recuperado de: <https://www.fisioterapia->

online.com/articulos/control-motor-definicion-teorias-hipotesis-e-implicaciones-clinicas

Matveev, L. (1983), *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*, Edit. Ráduga, Moscú

Mintz, S. (2018) “¿Qué son los valores?” Ethics Sage

Pérez-Pueyo, A. et al (2021) “*Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué*”, Universidad de León, España

Pinacho, M. (2021). ¿Qué son los valores y ejemplos? Recuperado de: <https://aleph.org.mx/que-son-los-valores-y-ejem-plos#:~:text=Los%20valores%20definen%20los%20pensamientos,expresar%20nuestros%20sentimientos%20y%20opiniones.>

Pozo, P. (2010). Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices en la Educación Física escolar. *Revista Digital de Educación Física*, (143).

UDEA. (2021). *Las Habilidades y Destrezas Motrices en la Educación Física Escolar Guía Curricular de Educación Física*. Recuperado de: (<http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Habilidades.pdf>)

UNESCO (2002), *Por un compromiso en favor de una educación física de calidad para escolares y jóvenes del mundo entero*. Consejo Internacional para la Salud, la educación física, el recreo, el deporte y la danza (ICHPER-sd) (ed-2002fwsl46)

Universidad Técnica del Norte UTN (2017), *Aprendizaje Motor*, Ecuador, recuperado de <https://fisioterapia.utn.edu.ec/?p=1237>