



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

Facultad de Ciencias de la Educación

DISEÑO DE UNA GUÍA DE ACTIVIDADES POR BLOQUE CURRICULAR PARA LA
ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE
BACHILLERATO

Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Magíster en Educación, Mención en
educación Física y Deporte

Línea de Investigación:

Educación, comunicación, cultura, sociedad y valores.

Autor:

Luis Xavier Riofrio Acaro

Director:

Mgrt. Johanna Herrera Segarra

Quito– Ecuador

2025

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, Luis Xavier Riofrio Acaro, con cédula N°: 1725036089, autor del trabajo de graduación titulado: **“DISEÑO DE UNA GUÍA DE ACTIVIDADES POR BLOQUE CURRICULAR PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”**, previa a la obtención del grado académico de **MAGÍSTER EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE** en la facultad de **Ciencias de la Educación**.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos del autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Quito, 29 de abril de 2025



Luis Xavier Riofrio Acaro

CI: 1725036089

**DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD
Y RESPONSABILIDAD**

Yo, Luis Xavier Riofrio Acaro portador de la cédula de ciudadanía No. 1725036089, declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento como informe final, previo la obtención del Grado de Magíster en Educación, mención en Educación Física y Deporte son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

Quito, 29 de abril de 2025



Luis Xavier Riofrio Acaro

CI: 1725036089

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de Director (a) – Tutor (a) del Trabajo de Posgrado Titulado “ DISEÑO DE UNA GUÍA DE ACTIVIDADES POR BLOQUE CURRICULAR PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO. ”, presentado por el estudiante Luis Xavier Riofrio Acaro, titular de la Cédula de Identidad N. 1725036089 para optar al Grado de Magíster en Educación con mención Educación Física y Deporte considero que dicho Trabajo de Investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación por parte de los Lectores – Evaluadores que se designen para tal fin por parte de las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación.

En la ciudad de Quito, a los veinte y nueve días del mes de abril de 2025

Nombre Director: Mgrr. Johanna Herrera Segarra

C.I.: 1714039029

Correo: Jherrera@puce.edu.ec

telefónico: 2991700 ext. 2783

NOTA: Se comunica que en el servicio de análisis Turnitin, el referido trabajo de titulación alcanzó el siguiente resultado: 4% índice de similitud con otras fuentes.

AGRADECIMIENTOS

Este logro no habría sido posible sin el apoyo de varias personas a lo largo de este trayecto.

En primer lugar, agradezco a mi tutora de tesis por todo el apoyo, dedicación, paciencia, por su experta orientación y motivación constante. Sus conocimientos fueron esenciales para el desarrollo de esta investigación.

También agradezco a todos mis docentes por todo el tiempo brindado durante las clases y por sus valiosas enseñanzas a lo largo de este camino.

A mi familia, gracias por su paciencia, comprensión y apoyo constante durante todo el proceso, su apoyo emocional fue un pilar fundamental en esta trayectoria.

DEDICATORIA

Con todo mi amor y profunda gratitud, dedico esta tesis a las personas que siempre creyeron en mí a lo largo de toda mi vida.

A mis padres y a mi hermano, cuyo apoyo incondicional, sacrificio y amor infinito, fueron el motor que impulso cada paso de este camino. Su fe en mi fue mi mayor fortaleza.

RESUMEN

El trabajo de investigación titulado: “Diseño de una guía de actividades por bloque curricular para la enseñanza aprendizaje de la educación física en estudiantes de bachillerato”, que tiene como objetivo el diseñar una guía de actividades por bloque curricular para la enseñanza aprendizaje de la educación física en estudiantes de bachillerato. La presente investigación se enmarca en un diseño de campo, con un enfoque cualitativo y a nivel proyectivo. La combinación del diseño de campo con el enfoque cualitativo y el nivel proyectivo otorga a esta investigación un carácter dinámico y aplicado, asegurando que los hallazgos sean relevantes para la realidad estudiada. Entre los resultados tenemos que: la mayoría de los docentes de educación física conoce y aplica los estilos y metodologías de enseñanza dentro de sus clases, generando un ambiente propicio para el aprendizaje de los estudiantes, además, se identificó que los docentes al tener demasiados cursos de estudiantes a su cargo tienen muy poco tiempo para realizar planificaciones innovadoras, lo que genera que se utilicen métodos convencionales tradicionales.

PALABRAS CLAVE: actividad física, educación física, estilos de enseñanza, metodología.

ABSTRACT

The research work entitled: “Design of an activity guide by curricular block for the teaching and learning of physical education in high school students”, which aims to design an activity guide by curricular block for the teaching and learning of physical education in high school students. This research is framed in a field design, with a qualitative and projective approach. The combination of the field design with the qualitative approach and the projective level gives this research a dynamic and applied character, ensuring that the findings are relevant to the reality studied. Among the results we have most physical education teachers know and apply teaching styles and methodologies within their classes, generating an environment conducive to student learning, in addition, it was identified that teachers have too many courses of students in their charge and have very little time to carry out innovative planning, which generates the use of traditional conventional methods.

KEYWORDS: Physical activity, physical education, teaching styles, methodology.

ÍNDICE DE CONTENIDO

1	
RESUMEN.....	8
ABSTRACT	9
ÍNDICE DE CONTENIDO	10
ÍNDICE DE TABLAS	12
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	13
INTRODUCCIÓN O PRÓLOGO	15
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	18
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	18
OBJETIVOS.....	20
<i>Objetivo general</i>	<i>20</i>
<i>Objetivos específicos.....</i>	<i>20</i>
JUSTIFICACIÓN.....	21
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	23
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	23
BASES TEÓRICAS.....	27
<i>Bases pedagógicas de la Educación Física</i>	<i>27</i>
<i>Consideraciones de la Actividad Física.....</i>	<i>29</i>
<i>Capacidades físicas.....</i>	<i>30</i>
<i>Neuroeducación y su Aplicación en la Educación Física</i>	<i>32</i>
ESTILOS DE ENSEÑANZA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	32
<i>Mando directo:</i>	<i>33</i>
<i>Enseñanza basada en la tarea:.....</i>	<i>33</i>
<i>Enseñanza recíproca:.....</i>	<i>34</i>
<i>Autoevaluación:.....</i>	<i>34</i>
<i>Descubrimiento guiado:.....</i>	<i>35</i>
<i>Programa individualizado:</i>	<i>35</i>
<i>Resolución de problemas:</i>	<i>36</i>
<i>Alumnos iniciados:.....</i>	<i>36</i>
<i>Autoenseñanza:</i>	<i>37</i>
METODOLOGÍAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	37
<i>Aprendizaje cooperativo:</i>	<i>37</i>
<i>Desafíos Motrices:</i>	<i>37</i>
<i>Inteligencias Múltiples:.....</i>	<i>38</i>
<i>Aprendizaje basado en problemas:.....</i>	<i>38</i>
<i>Aprendizaje basado en proyectos:.....</i>	<i>39</i>
<i>Aprendizaje por descubrimiento:.....</i>	<i>39</i>
<i>Gamificación:</i>	<i>40</i>
<i>Aprendizaje-servicio:</i>	<i>41</i>
<i>Aula invertida:</i>	<i>41</i>
<i>Iniciación deportiva</i>	<i>42</i>

BASES LEGALES	42
<i>Constitución de la República del Ecuador</i>	42
<i>Ley del Deporte, educación Física y Recreación</i>	44
<i>Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)</i>	45
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	47
DISEÑO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	47
POBLACIÓN Y MUESTRA	48
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	48
TÉCNICAS Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	49
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS	50
CAPÍTULO V: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	71
INTRODUCCIÓN	74
DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	77
CONCLUSIONES	111
RECOMENDACIONES	112
REFERENCIAS	113
ANEXOS.....	122
ANEXO 1.....	122
<i>Encuesta en google forms</i>	122

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Género de los encuestados.....	50
Tabla 2 Porcentaje de personas que trabajan con diferentes niveles educativos	52
Tabla 3 Años de docencia de los encuestados	53
Tabla 4 Docentes que creen que sus clases generan un aprendizaje significativo	54
Tabla 5 Docentes que conocen sobre modelos pedagógicos	55
Tabla 6 Docentes que conocen sobre modelos pedagógicos emergentes en educación física	56
Tabla 7 Porcentaje de docentes que creen que sus metodologías conllevan a un control total en las clases de EF	57
Tabla 8 Conocimiento del currículo de educación física del Ecuador	58
Tabla 9 Tipos de estilos de enseñanza que aplican los docentes de educación física	60
Tabla 10 Docentes que utilizan metodologías activas en las clases de EF.....	61
Tabla 11 Tipos de metodologías activas que utilizan los docentes	62
Tabla 12 Frecuencia del uso de estilos tradicionales.....	63
Tabla 13 Frecuencia del uso de estilos individualizadores.....	64
Tabla 14 Frecuencia del uso de estilos participativos	65
Tabla 15 Frecuencia del uso de estilos socializadores	66
Tabla 16 Frecuencia del uso de estilos cognoscitivos	67
Tabla 17 Frecuencia del uso de estilos creativos.....	68
Tabla 18 Los docentes aprueban si cuentan o no con una guía de actividades	70

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Diagrama pastel de Género de los encuestados.....	51
Ilustración 2 Diagrama pastel de % de docentes que trabajan con distintos niveles educativos	52
Ilustración 3 Diagrama pastel de los años de docencia de los encuestados	54
Ilustración 4 Docentes que creen que sus clases generan un aprendizaje significativo	55
Ilustración 5 Diagrama pastel de docentes que conocen sobre modelos pedagógicos en educación física	56
Ilustración 6 Diagrama pastel de los Docentes que conocen sobre modelos pedagógicos emergentes en educación física	57
Ilustración 7 Diagrama pastel de docentes que creen que sus metodologías conllevan a un control total en las clases de EF.....	58
Ilustración 8 Diagrama pastel del Conocimiento del currículo de educación física del Ecuador	59
Ilustración 9 Gráfico de barras de los tipos de estilos de enseñanza que aplican los docentes de educación física.....	60
Ilustración 10 Diagrama de barras de los docentes que utilizan metodologías activas en las clases de EF	61
Ilustración 11 Diagrama de barras de los tipos de metodologías activas que utilizan los docentes	63
Ilustración 12 Gráfico de barras de la frecuencia del uso de estilos tradicionales	64
Ilustración 13 Gráfico de barras de la frecuencia del uso de estilos individualizadores	65
Ilustración 14 Diagrama de barras de la frecuencia del uso de estilos participativos	66

Ilustración 15 Diagrama de barras de la frecuencia del uso de los estilos socializadores	67
Ilustración 16 Diagrama de barras de la frecuencia del uso de estilos cognoscitivos	68
Ilustración 17 Diagrama de barras de la frecuencia del uso de estilos creativos.....	69
Ilustración 18 Gráfica pastel sobre si los docentes aprueban si cuentan o no con una guía de actividades	70

INTRODUCCIÓN O PRÓLOGO

La Educación Física en Ecuador ha pasado por algunos cambios significativos en las últimas décadas, adaptándose a las necesidades actuales de la sociedad y buscando promover hábitos saludables desde temprana edad.

En 1996 el currículo para la Educación General Básica tuvo varias transformaciones, en donde se dio lineamientos para tratar temas de alto interés que atravesaban todas las áreas de aprendizaje. En 2009, se propuso un nuevo diseño curricular, que comenzó a aplicarse en la materia de Educación Física a partir de 2012. Este nuevo enfoque se fundamenta en los principios de la pedagogía crítica, otorgando al estudiante un papel activo y central en su propio proceso de aprendizaje (Ministerio de Educación, 2016).

En el año 2016, autoridades del Sistema Educación del Ecuador realizaron ajustes al currículo vigente, proponiendo nuevas ideologías para mejorar el proceso de enseñanza.

En 2019, se dieron a conocer 3 nuevos enfoques en el currículo de Educación Física, los cuales son: Enfoque Inclusivo: Garantizar la atención a la diversidad de los estudiantes, promoviendo una educación equitativa y de calidad para todos. Enfoque de Corporeidad: reconoce al estudiante como un ser multidimensional, enfatizando la importancia del cuerpo y el movimiento en el proceso educativo. Enfoque Lúdico: Fomenta el aprendizaje a través del juego y actividades recreativas, haciendo las clases más atractivas y significativas para los estudiantes (Posso Pacheco, 2019).

Estos enfoques se fundamentan en el constructivismo social, promoviendo metodologías activas como el aprendizaje cooperativo y adaptando la enseñanza a las necesidades específicas de cada estudiante.

El currículo priorizado, basado en el currículo del 2016, establece sus elementos, destacando las habilidades con criterios de desempeño. Estas son fundamentales para el aprendizaje significativo, forman las bases para futuros aprendizajes y permiten a los estudiantes aplicar de manera efectiva los conocimientos adquiridos en situaciones habituales (Ministerio de Educación, 2020).

Este diseño necesita que el proceso de enseñanza y aprendizaje se vincule a todas las áreas de conocimiento y con la participación de todos los miembros de la comunidad educativa. La perspectiva interdisciplinaria y multidisciplinaria del conocimiento señala la conexión entre las diversas áreas y cómo cada una contribuye a una comprensión integral de los fenómenos estudiados (Ministerio de Educación, 2020).

Este plan de estudios ha priorizado las habilidades fundamentales con criterios de desempeño del currículo nacional vigente, con el propósito de dar equidad a los tipos de aprendizaje de los estudiantes. Conserva su modelo adaptable y flexible, permitiendo que cada institución educativa lo ajuste según las necesidades específicas de su alumnado, siempre orientándose hacia el logro de los objetivos educativos establecidos para cada área, nivel y subnivel educativo (Ministerio de Educación, 2020).

El Ministerio de Educación (2021) propone: “El Currículo priorizado con énfasis en competencias comunicacionales, matemáticas, digitales y socioemocionales, el cual está separado por subniveles y es aplicable en la modalidad presencial, semipresencial o a distancia, con el fin de fortalecer estas competencias.” (p.5).

Las destrezas con criterios de desempeño se organizan a través de habilidades, contenidos de aprendizaje y procedimientos de distintos niveles de complejidad, que son diseñados para que los conocimientos adquiridos por los estudiantes sean efectivos en su diario vivir. Los indicadores de evaluación representan los niveles de logro que los estudiantes deben alcanzar en los distintos subniveles de la Educación General Básica y en el nivel de Bachillerato (Ministerio de Educación, 2021).

El modelo curricular presentado en este documento se da como respuesta a las demandas del contexto educativo actual, donde es primordial el desarrollo de habilidades principales para el desenvolvimiento en la vida diaria. Por lo tanto, se promoverán competencias comunicativas fundamentales para la convivencia escolar, la comprensión de textos y la producción escrita, así como competencias matemáticas que fomenten el razonamiento lógico, crucial para la toma de decisiones (Ministerio de Educación, 2021).

También, se fomentarán las habilidades digitales, esenciales para promover el dominio y el uso ético de la tecnología, también se priorizan las competencias socioemocionales, vitales para el desarrollo armónico de las emociones. Esto permitirá un desarrollo integral de los estudiantes, mejorando su capacidad para desenvolverse en la vida diaria, y fortaleciendo la continuidad de los aprendizajes y la calidad educativa del país (Ministerio de Educación, 2021).

El Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) realizó un estudio sobre el sedentarismo y la inactividad física en niños y jóvenes (5-17 años) mencionando lo siguiente: A pesar de los avances curriculares, la Educación Física en Ecuador enfrenta desafíos relacionados con el sedentarismo y la inactividad física. Según el INEC, se han recopilado resultados sobre actividad física y comportamiento sedentario, proporcionando información clave para el análisis y la toma de decisiones en políticas públicas (INEC, 2024).

Durante los años de 2021, 2022 y 2023 se realizaron censos a nivel nacional para determinar la prevalencia de inactividad física en niños y adolescentes (5-17 años), dando como resultado que, en el año de 2021, la inactividad física en este grupo etario fue del 76,0 %, en 2022, la inactividad física subió a 88,0 % y en 2023 bajó a 77,8 % de inactividad física INEC (2024). La reducción al 77,8 % podría indicar esfuerzos en impulsar la actividad física, ya sea en espacios recreacionales y escolares, o tal vez un cambio en la mentalidad social sobre lo importante del ejercicio en niños y jóvenes, sin embargo, este sigue siendo un porcentaje alto, lo que representa un problema de salud pública con repercusiones en obesidad infantil y enfermedades crónicas (INEC, 2024).

En la actualidad la educación está caracterizada por un alarmante incremento del sedentarismo y por ende la falta de la actividad física entre los jóvenes, la implementación de estrategias pedagógicas innovadoras en la Educación Física es primordial a la hora del proceso de enseñanza en la educación, ya que al vincular el movimiento con el entorno y las experiencias cotidianas de los estudiantes, resulta esencial para fomentar un desarrollo motor integral y el desarrollo de hábitos saludables.

Al invertir en la Educación Física y promover la actividad física regular, estamos sentando las bases para una sociedad más saludable y activa. Al empoderar a las futuras generaciones para que adopten hábitos de vida saludables, prevengan enfermedades crónicas y disfruten de una mejor calidad de vida.

Este trabajo titulado “DISEÑO DE UNA GUÍA DE ACTIVIDADES POR BLOQUE CURRICULAR PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”, se centra en la elaboración de una guía de actividades que proporcione una ayuda adicional durante las clases de educación física a los docentes que imparten la materia en el nivel de bachillerato. La investigación se justifica por la necesidad de mejorar la calidad de las clases de educación física mediante esta guía de actividades, para ello se ha optado por utilizar una metodología enmarcada en un diseño de campo con un enfoque cualitativo a nivel proyectivo, que incluye las bases teóricas presentando las principales metodologías y estilos de enseñanza en la educación física, pasando a un análisis de resultados recopilados a través de la técnica de la encuesta y terminando con las principales conclusiones adquiridas del análisis de resultados.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Formulación del problema

Un estilo de vida activo en los estudiantes no solo fortalece la condición física, sino que también cultivan habilidades socioemocionales, promueven la autonomía y el autocuidado, y contribuyen de manera sustancial al bienestar de los estudiantes. Al priorizar la Educación Física como un espacio de aprendizaje dinámico y relevante, se sientan las bases para una generación más saludable, activa y consciente de la importancia del movimiento en su vida diaria (Cuenca, Arcos, 2021).

Actualmente la Educación Física en Ecuador se encuentra inmersa en un variado proceso de transformación, impulsado por reformas curriculares que buscan alinear la enseñanza con las necesidades de la población estudiantil. Estas reformas son importantes para dejar atrás a los enfoques tradicionales y adoptar metodologías innovadoras que promuevan el desarrollo integral de los estudiantes, no solo en el ámbito físico, sino también en el cognitivo, emocional y social.

No obstante, la implementación de reformas curriculares no garantiza el éxito. Es crucial mejorar los esfuerzos en la implementación de estrategias pedagógicas efectivas que fomenten la participación activa y el aprendizaje significativo en la Educación Física. Esto implica la creación de entornos de aprendizaje estimulantes, la utilización de recursos didácticos innovadores y la formación continua de los docentes, quienes desempeñan un papel fundamental como facilitadores del aprendizaje.

La educación física juega un papel esencial en el desarrollo integral de los estudiantes de bachillerato, contribuyendo a su bienestar físico, emocional y social. Sin embargo, la falta de recursos pedagógicos adecuados y la ausencia de una guía estructurada pueden limitar la efectividad del proceso de enseñanza-aprendizaje en esta área.

El problema se centra en la falta de una guía de actividades específicamente diseñada para cada bloque curricular de la educación física en el nivel de bachillerato. La ausencia de este recurso dificulta a los docentes la planificación y ejecución de clases dinámicas, variadas y alineadas con los objetivos y contenidos del currículo.

Además, la diversidad de intereses, habilidades y el estado físico de los estudiantes de bachillerato requiere de estrategias pedagógicas flexibles y adaptativas, que puedan ser implementadas de manera efectiva en el aula y en diferentes contextos educativos.

Por lo tanto, es necesario diseñar una guía de actividades por bloque curricular que proporcione a los docentes de educación física una herramienta práctica y estructurada para el diseño y desarrollo de sesiones de clase que fomenten el desarrollo de los estudiantes,

promoviendo la adquisición de habilidades motrices, la valoración de la actividad física y la adopción de estilos de vida saludables.

La formulación de este problema plantea la necesidad de desarrollar una guía de actividades que aborde de manera integral los contenidos curriculares de la educación física en el nivel de bachillerato, ofreciendo a los docentes un recurso pedagógico que facilite la planificación, implementación y evaluación de las clases, promoviendo así el logro de los objetivos de aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes.

Para motivos de desarrollo de la investigación se plantean las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la situación actual referida a los procesos de enseñanza aprendizaje en la educación física en estudiantes de bachillerato?
- ¿Cuáles son las metodologías utilizadas por los docentes en los procesos de enseñanza-aprendizaje en la educación física dirigida a los estudiantes de bachillerato?
- ¿Cómo estaría diseñada una guía de actividades por bloque curricular para la enseñanza aprendizaje de la educación física en estudiantes de bachillerato?

Objetivos

Objetivo general

Diseñar una guía de actividades por bloque curricular para la enseñanza aprendizaje de la educación física en estudiantes de bachillerato.

Objetivos específicos

- Analizar la situación actual referida a los procesos de enseñanza aprendizaje en la educación física en estudiantes de bachillerato.
- Describir las metodologías utilizadas por los docentes en los procesos de enseñanza-aprendizaje en la educación física dirigida a los estudiantes de bachillerato.
- Configurar una guía de actividades por bloque curricular para la enseñanza aprendizaje de la educación física en estudiantes de bachillerato.

Justificación

La educación se forja como el motor del desarrollo y el catalizador de la transformación social. En Ecuador, el sistema educativo se compromete a cultivar las capacidades físicas e intelectuales de los estudiantes. En este sentido, la educación física adquiere un papel esencial en el desarrollo de las habilidades y destrezas de los alumnos. Con el paso del tiempo, esta área se ha consolidado como un componente esencial para alcanzar una formación integral en todos los niveles educativos, especialmente en los ámbitos deportivo y recreativo (Armas, 2014).

A menudo los docentes de educación física llevan la clase de una manera monótona haciendo que las actividades sean las mismas para todo, el correr, el solo jugar fútbol o básquet, o solo dar la hora libre, se ha vuelto algo normal en diferentes instituciones educativas, es por ello que se propone la idea de realizar un guía de actividades por bloque curricular para que los docentes tengan una ayuda extra al momento de impartir sus clases.

Las actividades recreativas, que incluyen opciones como el ejercicio físico y los deportes, ofrecen entretenimiento y placer. En la adolescencia, estas actividades adquieren una relevancia especial, ya que esta etapa de la vida se caracteriza por transformaciones físicas, psicológicas y emocionales que influyen notablemente en la edad adulta (Armas, 2014).

Pérez y Vargas (2003) mencionan que una “Educación Física de calidad es el medio más eficaz e integrador para transmitir habilidades, modelos de pensamiento, valores, conocimientos y comprensión necesario para que practiquen actividades físicas y deporte a lo largo de su vida.” (p.25)

Se considera que la educación física es una herramienta para el aprendizaje y el desarrollo de las capacidades motoras en todas las etapas de la vida, utilizando una amplia gama de actividades físicas como ejercicios gimnásticos, juegos, danzas, deportes, actividades de aventura, técnicas de relajación y diversas opciones de ocio activo, siempre con objetivos educativos y en interacción con el entorno cultural y natural (Pérez y Albarrán, 2023).

La educación física no solo promueve la adquisición de habilidades motrices, sino que también, ayuda al desarrollo de una conciencia corporal, la mejora de la coordinación y

el fortalecimiento de la salud física y mental de los estudiantes. Además, un enfoque curricular pertinente permite adaptar los contenidos y las actividades a las necesidades educativas de los alumnos, mejorando su potencial y promoviendo un aprendizaje significativo (Pérez y Albarrán, 2023).

Es importante la enseñanza de la educación física y más en las edades de 14 a 17 años, ya que estas edades comprenden a la adolescencia en la cual los estudiantes hacen a un lado esta asignatura, por lo tanto, esta guía de actividades aportará tanto a su aspecto físico, como para su salud mental y contribuirá a la mejora de su conocimiento y entender la importancia de la Educación Física. El desarrollo de una guía de actividades para la enseñanza de la Educación Física en el nivel de bachillerato es fundamental para el proceso integral de adolescente, brindándole un adecuado desenvolvimiento social a lo largo de su proceso de aprendizaje, a través de la guía, los adolescentes aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con confianza, motivación y seguridad. Con estos aspectos el docente de Educación Física con la ayuda de la guía de actividades puede ser más creativo y contribuir para que el estudiante pueda sentirse más cómodo al momento de realizar las actividades propuestas, lo que muchas veces no se puede lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.

El desarrollo de una guía de actividades para la enseñanza de la educación física es de vital importancia ser utilizada en estudiantes de bachillerato ya que de acuerdo a sus edades comprendidas entre 14 a 17 años, los procesos físicos y mentales por los que están pasando hacen que la realización de actividad física sea algo aburrido y frustrante y en ocasiones docentes no saben que los estudiantes están pasando por estos procesos y la realización de actividades monótonas dadas por el profesor hacen que los educandos se aburran con facilidad y pierdan interés en la educación física. Con la utilización de la guía de actividades las clases serán más dinámicas de acuerdo con el bloque curricular en el que se encuentren y de esta manera hacer que los estudiantes no pierdan el interés en la materia y aportar a su proceso de aprendizaje.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

Antecedentes investigativos

Marcillo et al., (2020) planteo: “El desarrollo de los enfoques curriculares de Educación Física a través del Aprendizaje Cooperativo.” Que tiene como objetivo el dar cuenta de las experiencias de 17 profesores de educación física de primaria y secundaria de ocho instituciones educativas privadas de la ciudad de Quito. En el último trimestre de 2019, estos maestros introdujeron el aprendizaje cooperativo en sus lecciones e integraron tres enfoques curriculares de educación física en sus actividades: lúdico, inclusivo y corporeidad. La metodología utilizada fue cualitativa, se aplicó la técnica de la entrevista y la revisión de contenidos.

Aplicando técnicas de entrevista a profesores de educación física y revisando sus planes de lecciones iniciales utilizando técnicas de revisión de documentos, encontramos que se utilizó el aprendizaje colaborativo como metodología de enseñanza-aprendizaje. Además, se planifican habilidades que te permitirán desarrollar un enfoque curricular para cada actividad o ejercicio sugerido en la lección como el desarrollo cognitivo que se produce cuando un grupo colabora para resolver problemas sugeridos por un docente.

Un clima positivo enriquecido por valores como el respeto, la confianza, el compañerismo, la superación personal, la gratitud y la responsabilidad estuvo entre algunas de las actividades sugeridas en la primera unidad didáctica.

La implementación del aprendizaje cooperativo en la propuesta aporta significativamente al proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que fomenta la colaboración entre los estudiantes, potenciando tanto el desarrollo de habilidades académicas como sociales. Al integrar enfoques curriculares lúdicos, inclusivos y de corporeidad, se promueve un ambiente más dinámico y participativo, donde los estudiantes se sienten motivados a aprender de manera activa.

Posso et al., (2020) en su investigación plantea: Modelo de aprendizaje microcurricular activo: Una guía de planificación áulica para Educación Física, con el objetivo de presentar un Modelo de aprendizaje microcurricular de Educación Física.” Se realizó una revisión bibliográfica de 33 textos académicos resultantes del proceso de criterios

de inclusión y exclusión, que se enmarcó en un período de publicación correspondientes a 1994 hasta el 2020, de las bases de datos Dialnet, Google Scholar y la plataforma del Ministerio de Educación del Ecuador.

Se analizaron cuatro dimensiones: Currículo de Educación Física ecuatoriano, enfoques curriculares, metodologías activas y la contextualización de contenidos. Esto contribuyó a la construcción de una propuesta curricular que direcciona al estudiantado hacia el desarrollo de sus destrezas motrices, sociales, cognitivas y afectivas, desde la transversalidad de los enfoques curriculares inclusivo, lúdico y de la corporeidad.

Es valioso el aporte de este modelo de aprendizaje microcurricular a la propuesta de diseño de guías de actividades según bloques curriculares para la enseñanza y el aprendizaje de la educación física para estudiantes de secundaria, es una estructura basada en métodos activos y un enfoque curricular integrador de la corporeidad. Este fundamento teórico nos ayuda a planificar actividades físicas que promuevan no solo el desarrollo de habilidades motoras, sino también el crecimiento social, cognitivo y emocional del estudiante.

Bonifaz et al., (2020) en su investigación: “El nuevo currículo de educación física en el Ecuador”, tiene como objetivo el analizar el nuevo currículo de educación física en Ecuador, implementado por la Subsecretaría de Fundamentos Educativos del Ministerio.”

Se ha realizado un reajuste para simplificar la estructura requerida para que los grados inferiores presenten sus planes anuales para los lineamientos curriculares de tres años. La simplificación se implementa en la educación básica y tiene cuatro subniveles: nivel preparatorio, nivel básico, nivel intermedio y nivel avanzado, esto permite considerar el plan de análisis para cada subnivel, teniendo en cuenta sus objetivos requeridos y opcionales, lo mismo continúa durante tres años en el nivel secundario.

El análisis consideró el impacto de las reformas, las materias, los docentes y los estudiantes y concluyó que todos los cambios traen nuevos desafíos. Se identificaron problemas y fortalezas emergentes que debían abordarse mediante alternativas pedagógicas incorporadas en estrategias y métodos, incluso para estudiantes con dificultades de aprendizaje.

Este análisis del nuevo plan de estudios de educación física de Ecuador se suma a nuestra investigación al proporcionar un marco actualizado que se centra en las políticas de inclusión y diversidad que son fundamentales para diseñar programas educativos eficaces. La flexibilidad metodológica propuesta en el plan de estudios fortalece nuestra propuesta al brindar un enfoque que puede adaptarse a las diferentes necesidades de los estudiantes y permitir la individualización de las actividades educativas según las características de cada grupo.

Mora et al., (2023) en su investigación: “Currículo Nacional Ecuatoriano: Una mirada histórica desde la docencia”, Se analizó el Currículo Nacional Ecuatoriano encontrando que este instrumento direcciona los objetivos, los trascendencias y metas de la educación formal y efectiviza las metodologías de detección y valoración de su efectividad. Durante el aspecto metodológico utilizó un análisis documental y entrevistas a docentes que han vivido los cambios curriculares a lo largo del tiempo.

El currículo direcciona los objetivos, los trascendencias y metas de la educación formal y efectiviza las metodologías de detección y valoración de su efectividad. La excelencia del currículo académico en la educación ecuatoriana depende de prácticas docentes profesionales que sean consistentes con las metas educativas nacionales ecuatorianas y cumplan con los objetivos de las actividades educativas para alcanzar los estándares de calidad requeridos por la comunidad.

Un análisis histórico del Currículo Nacional de Ecuador desde una perspectiva educativa proporciona una comprensión profunda de los cambios y adaptaciones realizadas en la educación a lo largo del tiempo, y brinda recomendaciones para las prácticas educativas que han demostrado ser efectivas y para mejorar. Este enfoque permite integrar la experiencia docente en la planificación curricular actual, diseñando guías de actividades basadas en prácticas validadas que no sólo responden a las necesidades curriculares actuales, sino que también se adaptan a las realidades educativas útiles.

Mejía & Mayorga (2023) en su trabajo titulado: “Actitudes de los estudiantes de bachillerato hacia la clase de educación física”, tiene como objetivo el proporcionar información sobre

las actitudes de los estudiantes de secundaria hacia la educación física, aspectos de actitud, idoneidad, interés, percepción de utilidad e importancia de la Unidad Educativa Salcedo, y explica conceptos en las actitudes de los estudiantes de secundaria hacia la educación física.

Se trabajó con el test C.A.E.F. (Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física), durante la aplicación del test, los estudiantes respondieron preguntas teniendo en cuenta los siguientes parámetros finales; Valoración de la asignatura y del profesor de Educación Física, Dificultad de la Educación Física, Utilidad de la Educación Física, Empatía con el profesor y la asignatura, Concordancia con la organización de la asignatura y Preferencia por la Educación Física y el Deporte, esto se realizó con una población de 50 estudiantes, 24 estudiantes tienen la edad ± 15 años equivalente al 48% y 26 estudiantes tienen ± 16 años de edad equivalente al 52% pertenecientes a bachillerato de los cuales el 50% son de género masculino y 50% son género femenino, $N =$ Muestra, $N = 50 =$ estudiantes, $50 = 100\%$, evidenciando así datos informativos, aspectos importantes y relevantes a tener en cuenta durante el desarrollo de una clase de Educación Física.

Con base en los resultados de las pruebas, los participantes deberían tener más tiempo en las clases de educación física para desarrollar sus actividades, y que no es difícil enseñar esta materia, al contrario, es complicado lograr buenas calificaciones. La mayoría está de acuerdo en lo importantes que son estos cursos y en lo necesarios que son para el crecimiento personal y general de los estudiantes.

De manera similar, se encontró que los profesores de educación física eran los que más se preocupaban por la mejora de sus alumnos. Los estudiantes preferían las lecciones prácticas, pero también coincidieron en que necesitaban más conocimientos teóricos sobre el curso.

La investigación sobre las “actitudes de los estudiantes de secundaria hacia la educación física” proporciona información importante para esta propuesta al mostrar cómo los estudiantes perciben la educación física en términos de interés, utilidad y relevancia. Esta información es importante para crear guías de actividades que no solo se alineen con el plan de estudios, sino que también aborden las motivaciones y necesidades de los estudiantes, aumentando así la participación y el compromiso en el aula.

Bases teóricas

Bases pedagógicas de la Educación Física

La educación física es esencial para todos, independientemente de su sexo o edad y es aún más importante en un entorno escolar. El ejercicio físico no sólo favorece la salud física, sino también el desarrollo de nuevas conexiones neuronales y diferentes formas de inteligencia. Por esta razón es una materia obligatoria en la mayoría de las instituciones primarias y secundarias del mundo, y normalmente incluye clases de calistenia, gimnasia, deportes diversos y clases de salud. En el país, las clases con educación universitaria se imparten principalmente en el gimnasio, pero también se enfatizan los deportes al aire libre (Marcillo et al., 2020).

La educación física en las instituciones educativas ecuatorianas ha evolucionado a lo largo de los años basándose en dos enfoques pedagógicos claramente definidos: el conductismo y el tradicionalismo (Posso et al., 2020).

En este sentido, en Ecuador se introducen aspectos de aprendizaje colaborativo desde el año 2017, cuando el Ministerio de Educación introdujo el Plan de Fortalecimiento Curricular de Educación Física. El plan incluyó 32 talleres para promover la guía metodológica de educación física de la EGB y la BGU. Esta guía se alinea con el desarrollo de un plan de estudios nacional de educación física que se centra en habilidades con estándares de desempeño, estos deben ser interpretados, categorizados, deconstruidos y contextualizados de acuerdo con los objetivos de aprendizaje definidos por el docente durante la planificación curricular (Marcillo et al., 2020).

En la educación física de secundaria, la educación basada en competencias juega un papel fundamental en el currículo ecuatoriano. Estas competencias, conocidas como habilidades, representan un enfoque educativo moderno destinado a desarrollar una población productiva y funcional. En el nivel de secundaria, las clases de educación física tienen como objetivo no solo mejorar las capacidades físicas de los estudiantes, sino también promover habilidades sociales y educativas como el trabajo en equipo, la resiliencia y las habilidades de liderazgo (Mora et al., 2023).

El comportamiento de los estudiantes en las clases de educación física puede variar ampliamente, algunas personas se sienten motivadas y disfrutan de la actividad física, mientras que otras sienten vergüenza y soledad. Estas actitudes impactan directamente a los participantes, el desempeño y la motivación para participar en las actividades. Una actitud positiva puede reducir el estrés y la ansiedad relacionados con el aprendizaje y mejorar el rendimiento académico.

La educación física es una parte importante del currículo escolar, no sólo porque promueve la salud y el bienestar, sino también porque contribuye al desarrollo integral de los estudiantes (entrenamiento físico, mental y social), sin embargo, las percepciones de los estudiantes sobre este tema pueden tener un impacto significativo en su participación (Mejía y Mayorga, 2023).

Ya sea realizada como una forma de recreación o como deporte, la actividad física contribuye al bienestar físico y mental. Sus beneficios físicos incluyen el mantenimiento y la mejora de la salud, la corrección de deficiencias y el fortalecimiento del cuerpo, al mismo tiempo que desarrolla habilidades como la agilidad, la coordinación y la flexibilidad, y mejora la función cardíaca y respiratoria.

A nivel mental fomenta valores como la disciplina, la perseverancia, el trabajo en equipo y el autodesarrollo, y también contribuye a una mejor comunicación y afrontamiento de las emociones. Practicar actividad física te hace sentir físicamente más ligero y mentalmente despejado (Prado y Albarrán, 2023).

La educación física como ciencia de la educación es definida por principios que promueven un enfoque holístico del aprendizaje, con cada clase diseñada como un espacio para el desarrollo tanto físico como mental. Las estrategias utilizadas se diseñan cuidadosamente teniendo en cuenta factores fisiológicos, psicológicos, metodológicos y didácticos con el fin de optimizar el proceso de enseñanza y aprendizaje (Pereira y Contreras, 2022).

La educación física no sólo se centra en el acondicionamiento físico, sino que también fortalece las habilidades cognitivas y sociales y promueve valores como el respeto, la cooperación y la perseverancia. Este enfoque integral ayuda a formar individuos sanos que

puedan superar desafíos con disciplina y autocontrol, promoviendo el bienestar general y la capacidad de adaptarse a entornos diversos (Pereira y Contreras, 2022).

No se puede lograr un concepto global de educación física sin un proceso de desarrollo profesional que permita a los docentes tener un impacto educativo en los estudiantes a través de la preparación en educación física y otros elementos incluidos en el programa de la asignatura (Rodríguez et al., 2019).

Los docentes de educación física están preparados para transformar los métodos tradicionales en enfoques pedagógicos que promuevan el pensamiento crítico, esto les permite cuestionar, analizar, mejorar y enriquecer sus prácticas, y concientizar sobre la importancia de incorporar la actividad física diaria como parte de un estilo de vida saludable (Yanangomez et al., 2023).

La educación física no sólo se centra en el desarrollo de habilidades motoras y conocimientos teóricos, sino que también juega un papel importante al promover hábitos saludables. A través de las clases de educación física, los estudiantes aprenden la importancia de la actividad física regular y comprenden que incorporar el ejercicio diario a su rutina es fundamental para mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades.

Consideraciones de la Actividad Física

Andrey et al., (2019) nos dice que “La actividad física es el movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto energético. Es un movimiento del cuerpo que trabaja los músculos y requiere más energía que el descanso.” (p.11)

López et al., (2019) explica que “La actividad física es esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades, y se ha demostrado que el ejercicio regular proporciona beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales y prolonga la vida.” (p.121)

López et al., (2019) menciona que “Se entiende a la actividad física como la capacidad de realizar un movimiento ejecutado por los músculos del cuerpo, que requiere un gasto de energía, como, por ejemplo, simplemente desplazarse de un lugar a otro, es una variedad de actividades físicas planificadas.” (p.121)

En los últimos años, diversos estudios han demostrado que la actividad física tiene un impacto significativo en el rendimiento académico, especialmente al analizar este factor en estudiantes universitarios.

Malla (2023) explica que “hace referencia al nivel de conocimientos, destrezas y habilidades que los estudiantes adquieren con el paso del tiempo, estos hallazgos son evaluados por los docentes a través de un sistema que proporciona resultados cuantitativos.” (p.284)

Si bien los estudiantes de alto rendimiento se definen como aquellos que han obtenido excelentes calificaciones a lo largo del año escolar, el bajo rendimiento es un gran desafío para los jóvenes, siendo necesario explorar estrategias para mejorar el rendimiento académico.

Capacidades físicas

Las capacidades físicas son el conjunto de habilidades que determinan la condición física de una persona y su capacidad para realizar actividades físicas, que pueden mejorarse mediante un entrenamiento adecuado. Estas habilidades impactan positivamente a las habilidades motoras y varían de persona a persona, ya que estos forman parte de la base para evaluar la condición física (Rengifo, 2022). Son destrezas fisiológicas que promueven el movimiento e influyen en el nivel de actividad física, que puede desarrollarse a través de la práctica de la actividad física y el entrenamiento.

Capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas son el conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno, a través de la estrecha relación del Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final real y la acción final deseada (Massafret y Segrés, 2010, como se citó en Solana y Muñoz, 2011).

La coordinación sería la facultad que tiene un sujeto de efectuar movimientos complejos de forma eficaz y con un mínimo de energía (García Manso, 2003, como se citó en Solana y Muñoz, 2011).

Las habilidades de coordinación se desarrollan desde una edad temprana a través de una serie de actividades realizadas de forma directa o indirecta. Estas actividades tienen como objetivo brindar a las personas múltiples oportunidades para interactuar efectivamente con sus entornos físicos y sociales. El objetivo principal es favorecer el desarrollo integral del individuo estimulando diversas áreas específicas de la motricidad, adaptarse más eficazmente a las exigencias del entorno y mejorar continuamente la ejecución de movimientos coordinados y precisos (Cárdenas, et al., 2019).

El entrenador juega un papel importante, ya que su explicación y demostración te ayudarán a perfeccionar tus habilidades deportivas. Además, el desarrollo de estas habilidades se basa en criterios tanto teóricos como prácticos, permitiendo la adecuada comprensión y ejecución de los movimientos motores, mejorando la precisión y coordinación de diversas actividades físicas (Romero y Andreu, 2023). Las habilidades físicas de coordinación general son esenciales porque sin una adecuada coordinación del movimiento, el desarrollo de otras habilidades físicas es imposible.

Capacidades condicionales

Las capacidades físicas condicionales están influenciadas por una variedad de factores, incluidos los procesos bioquímicos complejos que ocurren en el cuerpo, la estructura y función de varios sistemas y dispositivos del cuerpo, el crecimiento y desarrollo físico, la herencia genética, los hábitos dietéticos, entre otros (Torres, 2018).

Estos factores tienen una alta relevancia en el rendimiento físico de una persona, ya que influyen tanto en la capacidad de adaptación al entrenamiento como en la predisposición a desarrollar habilidades físicas específicas. Factores como el estilo de vida, el descanso y el entorno también pueden influir en el desarrollo de estas habilidades (Torres, 2018).

Cruz (2015) menciona que “esta se encuentra relacionada con la eficiencia del metabolismo energético, la capacidad del cuerpo para mantener un esfuerzo constante y utilizar de manera óptima la energía disponible. Estas habilidades no requieren control consciente ni acción intencional, sino que actúan de forma automática y pasiva, permitiendo al cuerpo mantener el rendimiento físico sin agotarse rápidamente.” (p.5)

Por otro lado, su desarrollo depende de factores como la resistencia, la fuerza y la velocidad, que pueden mejorarse mediante un entrenamiento adecuado que optimice la capacidad del cuerpo para utilizar la energía y recuperarse.

Neuroeducación y su Aplicación en la Educación Física

La educación física es considerada una medicina natural que promueve las funciones tanto cardiovasculares como mentales y contribuye significativamente al rendimiento cognitivo y académico de los estudiantes, no se limita a los aspectos educativos, sino que también juega un papel importante en la prevención de problemas sociales, de salud, psicológicos y emocionales. La educación física promueve la salud general, permite a los estudiantes afrontar de mejor manera los desafíos del estudio y la vida diaria, además de promover la armonía del cuerpo con la mente (Díaz y García-Hernández, 2022).

Por ello, la neuroeducación física propone un enfoque holístico destinado a promover el bienestar de todo el ser humano, este enfoque aborda cinco aspectos importantes de la salud: física, mental, emocional, interna y social. Utilizar el movimiento corporal y las habilidades motoras como herramientas clave, promueve el desarrollo general de los estudiantes y proporciona un camino hacia una salud completa y equilibrada, este enfoque promueve la salud general del individuo, reconociendo que la actividad física es esencial no sólo para el desarrollo físico, sino también a nivel cognitivo y emocional (Díaz y García-Hernández, 2022).

Estilos de Enseñanza en la Educación Física

El enfoque epistemológico de la educación física afirma que la organización y planificación de los métodos de enseñanza deben adaptarse al carácter esencial de la actividad física, teniendo en cuenta las capacidades e intereses de los estudiantes. Es importante identificar las prácticas más apropiadas para satisfacer las demandas de los estudiantes y abordar las necesidades educativas actuales. En este contexto, surgen modelos educativos que proporcionan una estructura que permite el diseño del currículo, el desarrollo de materiales didácticos y el control sobre el proceso instructivo en el aula (Rosa, et al., 2019).

Mando directo:

Una de las características de este estilo de enseñanza es que el profesor es el principal actor en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor proporciona una instrucción directa (o estímulo) para generar una única respuesta en un grupo grande de estudiantes. Este estilo también fomenta un papel pasivo del estudiante, donde las respuestas motrices grupales son más importantes que las respuestas individuales (Allimant, Almonacid y Herrera, 2020).

Este estilo de enseñanza tiene varias ventajas, incluida la gestión eficiente del tiempo y el desarrollo preciso de habilidades mediante la repetición, lo que lo hace ideal para enseñar habilidades específicas, sin embargo, una de sus limitaciones es la falta de autonomía de los estudiantes.

Una característica clave de este estilo es la relación de dependencia estímulo-respuesta entre el profesor y el alumno. El profesor actúa como la fuente del estímulo, proporcionando instrucciones o directrices, mientras que el alumno asume un papel reactivo, ofreciendo la respuesta motriz esperada (Salguero, 2009).

Este estilo a menudo se centra en la transmisión de habilidades y conocimientos de manera directa y controlada, con menos énfasis en la exploración, la creatividad o el desarrollo del pensamiento crítico en los estudiantes. Además, estos estilos suelen priorizar la uniformidad y el cumplimiento de las normas, buscando respuestas estandarizadas en lugar de fomentar la individualidad y la diversidad en el aprendizaje (Salguero, 2009).

Enseñanza basada en la tarea:

La relación fundamental en este estilo implica que el profesor establece la tarea, el alumno la desarrolla y el profesor observa el desempeño del alumno para ofrecer orientación y comentarios (Mosston y Ashworth, 1993).

Este es un estilo educativo en el que los estudiantes participan en tareas prácticas y concretas con énfasis en el aprendizaje autodirigido y la autoevaluación. En este estilo, los profesores establecen tareas y objetivos claros, pero los estudiantes son libres de explorar y aplicar habilidades a su propio ritmo.

Una vez que se ha explicado la tarea, los estudiantes empiezan a trabajar de manera autónoma, avanzando a su propio ritmo. Este estilo aumenta la responsabilidad del alumno

en su propio desempeño y le facilita la adaptación de la actividad a sus capacidades. El profesor, al no tener que guiar cada movimiento, dispone de más tiempo para ofrecer retroalimentación a cada estudiante (Rando, 2010).

Mosston y Ashworth (1993) mencionan algunas características de este estilo:

“El profesor valora el desarrollo de la toma de decisiones deliberada. El profesor acepta el hecho de que tanto él como el alumno puedan ir más allá de los valores de un solo estilo de enseñanza. Los alumnos deben ser responsables de las consecuencias de sus decisiones, ya que participan en un proceso individualizado. Los alumnos pueden experimentar el inicio de la independencia.” (p.15)

Enseñanza recíproca:

La enseñanza recíproca en educación física fomenta una participación más activa y directa de los estudiantes en su propio aprendizaje y en el de sus compañeros, a través de la alternancia de roles, donde cada estudiante actúa como ejecutante y evaluador, se promueve un proceso de corrección mutua. Este intercambio no solo facilita la adquisición de un conocimiento más profundo y preciso, basado en criterios específicos, sino que también fortalece habilidades sociales esenciales como el compañerismo y la cooperación (Cuenca y Arcos, 2021).

La enseñanza recíproca se piensa como una práctica guiada que ofrece a los estudiantes la oportunidad de participar en actividades cognitivas con la orientación del profesor. Sin embargo, se plantea que este estilo es un proceso donde el profesor enseña explícitamente a los alumnos cuatro estrategias de comprensión (predecir, preguntar, clarificar y resumir) mientras realizan las tareas, hasta que logran ejecutar y dirigir este proceso de manera autónoma (Parco-Torres, 2014).

Autoevaluación:

La autoevaluación en educación física es el proceso mediante el cual los estudiantes reflexionan sobre su desempeño y progreso en la actividad física, habilidades motoras y metas personales. Cuando los estudiantes inician una actividad, haciendo pausas frecuentes para consultar la hoja de criterios, y comparan su propio desempeño con dichos criterios, tienen la opción de continuar practicando. Pueden elegir entre repetir la actividad para

corregir errores, mantener su ejecución actual, o avanzar a una nueva tarea (Caldevilla, et al., 2010).

Este estilo de aprendizaje es el primero que ofrece tiempo para tomar este tipo de decisiones y facilita la mejora de las dificultades, ya que los estudiantes pueden evaluar su propio progreso a través de su desempeño y decidir si avanzar a una nueva tarea porque están progresando bien, o si deben seguir repitiendo la actividad para mejorar aún más (Caldevilla, et al., 2010).

Descubrimiento guiado:

El descubrimiento guiado es un enfoque de aprendizaje que se centra en diseñar sesiones en torno a las necesidades de los estudiantes, en lugar de las necesidades del profesor o instructor. Este estilo facilita que los estudiantes tomen decisiones y alcancen soluciones de forma independiente ante dudas y problemas, fomentando el desarrollo de sus propios conocimientos, promueve habilidades como la innovación, la creatividad, el pensamiento independiente, la exploración y la capacidad de resolver problemas de forma proactiva (Morera-Castro et al., 2019).

El estilo le brinda control sobre el proceso de aprendizaje y aumenta su confianza para encontrar soluciones por su cuenta, es útil en una variedad de situaciones y disciplinas educativas, ayudando a desarrollar habilidades críticas y analíticas esenciales en situaciones de la vida real donde las respuestas predefinidas no siempre están disponibles (Morera-Castro et al., 2019).

Programa individualizado:

Es un estilo efectivo para implementar prácticas educativas integrales en educación física es el plan de educación individualizado. Este estilo es una herramienta diseñada para abordar las necesidades educativas de cada estudiante estableciendo metas académicas y sociales específica, se basa en el principio de diferenciación instruccional, lo que significa que las actividades educativas se adaptan a las características individuales de cada estudiante, permitiendo una instrucción más individualizada (Orlando-Bacciotti et al., 2023).

Este estilo genera un enfoque integral para el desarrollo estudiantil, enfocándose no solo en lo académico sino también en las habilidades sociales y emocionales de los

estudiantes. Este tipo de planificación ayuda a los profesores a reconocer y respetar la diversidad de sus aulas y fomenta un entorno de aprendizaje inclusivo donde todos los estudiantes pueden participar y progresar según sus capacidades (Orlando-Bacciotti et al., 2023).

Resolución de problemas:

Espada y Cañadas (2015) mencionan lo siguiente:

En este estilo, el docente plantea a los estudiantes un desafío motriz, invitándolos a aplicar el razonamiento lógico y la exploración para encontrar soluciones. Los alumnos se embarcan en un proceso de experimentación, probando diversas estrategias antes de seleccionar la respuesta motriz más adecuada para el problema planteado. Este proceso no solo fomenta el desarrollo de habilidades motrices, sino que también estimula el pensamiento crítico y la creatividad.

Este estilo no sólo promueve la autonomía, sino también la responsabilidad individual y colectiva al motivar a los estudiantes a reflexionar sobre sus decisiones y encontrar sus propias soluciones y, por consiguiente, fortalece la capacidad de trabajar en equipo, resolver conflictos y adaptarse a diferentes situaciones, habilidades importantes tanto en educación física como en la vida cotidiana. (pp 47-50)

Alumnos iniciados:

Para los estudiantes en las primeras etapas de aprendizaje, los profesores y los estudiantes acuerdan estándares básicos que guían el proceso de enseñanza y aprendizaje. Con base en estos estándares, los estudiantes trabajan de forma independiente y son responsables de las decisiones sobre qué y cómo aprenden. El papel del profesor en este estilo es proporcionar apoyo y asistencia sólo cuando el estudiante lo solicite. Este estilo promueve la autonomía desde el inicio de la educación, permitiendo a los estudiantes desarrollar habilidades de autogestión y tomar un papel activo en su propio proceso de aprendizaje (Espada & Cañadas, 2015).

Autoenseñanza:

El autoestudio o autoaprendizaje en educación física significa que el alumno desempeña el papel de forma totalmente independiente y toma todas las decisiones relacionadas con el aprendizaje, ellos deciden qué, cómo y cuándo aprenderán, y si quieren involucrar a los docentes en el proceso. Bajo este fundamento, los docentes aceptan y respetan las decisiones de los estudiantes y actúan sólo cuando los estudiantes lo solicitan. Este método aumenta la independencia y responsabilidad de los estudiantes, ya que desarrollan habilidades como el autocontrol, el pensamiento crítico y la toma de decisiones informadas sobre su propio desarrollo físico y académico (Espada & Cañadas, 2015).

Metodologías de la Educación Física

Aprendizaje cooperativo:

El aprendizaje colaborativo destaca como una metodología activa en la educación, especialmente en educación física, su enfoque permite a los estudiantes trabajar en grupos pequeños y facilita un proceso colectivo de enseñanza y aprendizaje, esto no sólo mejora la convivencia de los estudiantes, sino que también promueve el desarrollo de valores básicos. Al trabajar juntos, los estudiantes se sienten más motivados y entusiastas y logran objetivos comunes mientras mejoran sus habilidades académicas y sociales. Esta metodología se basa en un esfuerzo colaborativo para maximizar el éxito del aprendizaje y promover interacciones grupales positivas (Villacís et al., 2023).

Desafíos Motrices:

La carga de ejercicio ayuda a mejorar el reconocimiento de las acciones realizadas y permite resolver problemas mediante movimientos físicos que favorecen el desarrollo de la situación. Se promueve la autoeficacia positiva y una mejor autoconciencia. Los estudiantes que reconocen y superan los desafíos al realizar actividad física desarrollan actitudes más positivas hacia el ejercicio y experimentan una mayor motivación en las clases de educación física (Ausay Crespata, 2023).

Al participar en desafíos motores, los estudiantes no solo mejoran sus habilidades para resolver problemas, sino que también fortalecen habilidades como la coordinación, el equilibrio y la resistencia. Estas habilidades no sólo son esenciales para el rendimiento físico, sino que también influyen en la confianza en uno mismo y en la voluntad de participar en actividades deportivas, promoviendo así un aprendizaje holístico y saludable en educación física (Ausay Crespata, 2023).

Inteligencias Múltiples:

Cada estudiante tiene al menos ocho inteligencias que influyen en su forma de aprender en mayor o menor grado, por lo que es importante mejorar sus habilidades. Por ello, es importante desarrollar métodos de enseñanza adaptados a las necesidades y características de cada alumno. Esta teoría conceptualiza la inteligencia como un conjunto de habilidades que las personas pueden desarrollar a través de la práctica para superar los desafíos que surgen a lo largo de su vida. La inteligencia se puede abordar durante la escuela, utilizando métodos que tengan en cuenta el contexto en el que se produce el aprendizaje y proporcionen a los estudiantes diferentes oportunidades para comprenderla según sus capacidades (Posso et al., 2022).

El desarrollo de inteligencias múltiples en el marco de metodologías de aprendizaje basado en proyectos permite desarrollar estrategias para diversificar los contenidos educativos de manera interdisciplinaria. Estas inteligencias se consideran la base del aprendizaje basado en proyectos, ya que el conocimiento se adquiere a través de la resolución de problemas y la construcción de artefactos interdisciplinarios que sean relevantes para las realidades de los estudiantes (Posso et al., 2022).

Aprendizaje basado en problemas:

El aprendizaje basado en problemas (ABP) es una metodología que tiene como objetivo fomentar el pensamiento crítico y la resolución de situaciones del mundo real, aumentando así la capacidad de aprendizaje de los estudiantes. Para mejorar la educación física, es importante contar con profesores que estén bien capacitados en el uso de las últimas estrategias y métodos de enseñanza, tanto en los primeros años como a lo largo de sus carreras, estos profesionales se centran en los métodos de enseñanza, reflexionan sobre su

propia práctica y examinan diversos aspectos del proceso educativo, como qué, cómo, cuándo y por qué los estudiantes adquieren conocimientos (Ayala, 2023).

Esta metodología activa permite a los estudiantes desarrollar habilidades intelectuales, mejorar el trabajo en equipo, fortalecer el pensamiento crítico y tomar buenas decisiones ante problemas tanto en el aula como en la vida diaria. Para su implementación en educación física, es fundamental que los docentes cuenten con los conocimientos teóricos y metodológicos necesarios para garantizar resultados óptimos (Ayala, 2023).

Aprendizaje basado en proyectos:

El aprendizaje basado en proyectos (ABp) tiene muchos beneficios, incluido el fortalecimiento de la identidad personal, la promoción de la creatividad y las habilidades de pensamiento crítico y la mejora de la resolución de problemas y la toma de decisiones. Este enfoque es dinámico y adaptable, permitiendo que tanto las necesidades individuales de los estudiantes como el entorno cultural se adapten a desafíos específicos (Moya-Mata y Peirats, 2019).

El ABp también fomenta la exploración y el aprendizaje auto dirigido, aumentando la participación de los estudiantes en su propio proceso educativo, al fomentar la colaboración y la comunicación entre los participantes, el trabajo en equipo es una parte importante de esta metodología y fomenta el aprendizaje colaborativo. Esta estrategia se puede implementar en todos los niveles educativos, desde la educación infantil hasta la universidad, sin embargo, es especialmente beneficioso en entornos de escuelas primarias porque promueve una alta motivación de los estudiantes y conecta el contenido de las lecciones con situaciones de la vida real, creando una experiencia educativa más relevante y significativa (Moya-Mata y Peirats, 2019).

Aprendizaje por descubrimiento:

La enseñanza a través del descubrimiento guiado se basa en brindar a los estudiantes la oportunidad de interactuar activamente con los objetos y modificarlos mediante la acción directa, esto también incluye actividades que facilitan la búsqueda, exploración e identificación de variables desconocidas. Estas experiencias no sólo amplían el conocimiento de los estudiantes sobre el tema, sino que también estimulan su curiosidad y les permiten

desarrollar estrategias de aprendizaje mediante el descubrimiento de conceptos importantes. Este enfoque del aprendizaje se basa en el constructivismo, que afirma que el aprendizaje es un proceso activo y participativo que depende del desarrollo de habilidades de los estudiantes (Hernández et al., 2022).

El aprendizaje por descubrimiento no es sólo un objetivo educativo, sino también una parte integral de su teoría educativa, este método se ha consolidado como una valiosa herramienta para adquirir conocimientos a través de una planificación flexible y abierta. A diferencia del aprendizaje basado en la memorización, el descubrimiento fomenta el interés y la participación de los estudiantes, y los estudiantes evalúan activamente los temas que aprenden experimentando un proceso de aprendizaje activo y enriquecedor (Castillo-Rodríguez et al., 2020).

Gamificación:

La incorporación de elementos de juego en entornos educativos crea una motivación interna que anima a los estudiantes a asumir desafíos, colaborar con sus compañeros y participar en un aprendizaje activo y experiencial. Esta metodología no sólo mejora el rendimiento físico, sino que también reduce la ansiedad sobre el rendimiento académico al tiempo que promueve el desarrollo de habilidades sociales y la adopción de hábitos saludables (Gaibor, 2023).

La educación física se ha beneficiado enormemente de la gamificación al proporcionar un entorno atractivo que estimula la curiosidad de los estudiantes y fomenta la participación en actividades físicas y deportivas. La educación física moderna incorpora el desarrollo cognitivo, motor, afectivo, psicológico, social y emocional a través del movimiento, reconociendo que la actividad física regular desarrolla habilidades esenciales para la educación integral del estudiante. La innovación educativa en este campo es extremadamente importante ya que la sociedad está en constante cambio, para ello, los profesores deben prepararse para nuevos desafíos pedagógicos sin perder de vista las características únicas de cada estudiante que emergen en cada sesión de aprendizaje (Álvarez, 2024).

Aprendizaje-servicio:

El aprendizaje-servicio es una metodología educativa basada en la pedagogía experiencial que tiene como objetivo incrementar la motivación de los estudiantes combinando actividades académicas con el servicio comunitario. Esta metodología fomenta un aprendizaje más profundo y significativo al combinar conocimientos teóricos con experiencias de la vida real que impactan positivamente en el entorno social. Como parte de Educación Física, ApS brinda excelentes oportunidades para que los estudiantes desarrollen sus habilidades físicas, sociales y emocionales mientras participan activamente en proyectos comunitarios, esto puede incluir la organización de eventos deportivos, actividad física integral o programas de concientización sobre la importancia del ejercicio y la salud (Cuenca et al., 2019).

Aula invertida:

El modelo de aula invertida proporciona un enfoque mixto o combinado que se adapta eficazmente a los métodos activos en educación física y optimiza el tiempo de clase para actividades prácticas y colaborativas, esta metodología permite a los estudiantes acceder a contenidos teóricos y explicaciones multimedia desde casa, permitiéndoles prepararse con antelación para los eventos presenciales. En lugar de dedicar tiempo a lecciones teóricas, los estudiantes aplican lo aprendido a través de actividades físicas y deportivas en el aula, dedicando el máximo tiempo a la práctica activa y al desarrollo de habilidades motoras (Guamán-Sigüenza y Ávila-Mediavilla, 2021).

Esta metodología en las clases de educación física puede aumentar significativamente la motivación de los estudiantes, ya que llegan a clase con una comprensión básica de los conceptos teóricos y están listos para poner en práctica lo que han aprendido. Al completar lo que tradicionalmente se hace como tarea en el aula, como resolver ejercicios o aplicar estrategias deportivas, los estudiantes reciben retroalimentación instantánea de profesores y compañeros, lo que reduce la frustración y facilita la resolución de problemas en tiempo real (Guamán-Sigüenza y Ávila-Mediavilla, 2021).

Iniciación deportiva

La educación física como práctica educativa promueve procesos que enriquecen el pensamiento, la expresión, la sensación y el juego, contribuyendo al fortalecimiento de las habilidades físicas, cognitivas y sociales del individuo, ayuda a determinar los medios para lograr objetivos difíciles. Sin embargo, una comprensión profunda de cómo funciona el proceso formativo desde ambos puntos de vista y cómo la iniciación al deporte contribuye a la realidad del profesorado de educación física dotará a esta profesión de una sólida formación humana, técnica y debe ser entendida como una asignatura con formación científica y una vasta colección de conocimientos, valores y experiencias que faciliten procesos que respondan a las necesidades de la sociedad (Parra y Caballero, 2019).

La iniciación deportiva en la educación física juega un papel importante en el desarrollo general de los estudiantes al proporcionar una base sólida para el crecimiento físico, cognitivo y social no sólo promueve el desarrollo de habilidades motoras y la apreciación del juego, sino que también fortalece habilidades importantes como el pensamiento crítico y la colaboración.

Bases legales

Constitución de la República del Ecuador

En Ecuador, la constitución es la ley básica que rige todas las demás normas.

El artículo 385 de la Constitución de la República del Ecuador (2008) establece que: “El sistema nacional de ciencia, tecnología, innovación y saberes ancestrales, en el marco del respeto al ambiente, la naturaleza, la vida, las culturas y la soberanía, tendrá como finalidad: 1. Generar, adaptar y difundir conocimientos científicos y tecnológicos. 2. Recuperar, fortalecer y potenciar los saberes ancestrales. 3. Desarrollar tecnologías e innovaciones que impulsen la producción nacional, eleven la eficiencia y productividad, mejoren la calidad de vida y contribuyan a la realización del buen vivir.” (p.185)

El artículo 24 de La Constitución de la República del Ecuador (2008) menciona que: “Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.” (p.17)

El artículo 26 de La Constitución de la República del Ecuador (2008) menciona que: “La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.” (p.17)

El artículo 343 de La Constitución de la República del Ecuador (2008) menciona que: “El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente. El sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades.” (p.167)

El artículo 381 de La Constitución de la República del Ecuador (2008) menciona que: “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.” (p.184)

El artículo 383 de La Constitución de la República del Ecuador (2008) menciona que: “Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.” (p.185)

Ley del Deporte, educación Física y Recreación

En el artículo 3 de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2010) mencionan que:

“La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.” (p.3)

Título V

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

En el artículo 81 de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2010) mencionan que:

“La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.” (p.12)

En el artículo 82 de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2010) mencionan que:

“Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes. Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollarán y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales.” (p.12)

En el artículo 84 de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2010) mencionan que:

“Las instituciones educativas públicas y privadas deben contar con instalaciones, materiales e implementos adecuados para la enseñanza de la Educación Física, asegurando la inclusión y participación progresiva de personas con discapacidad.” (p.13)

Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)

La Ley Orgánica de Educación Intercultural (2023) menciona en el artículo 2, literal w):

“Garantiza el derecho de las personas a una educación de calidad y calidez, pertinente, adecuada, contextualizada, actualizada y articulada en todo el proceso educativo, en sus sistemas, niveles, subniveles o modalidades; y que incluya evaluaciones permanentes. Así mismo, garantiza la concepción del educando como el centro del proceso educativo, con una flexibilidad y propiedad de contenidos, procesos y metodologías que se adapte a sus necesidades y realidades fundamentales. Promueve condiciones adecuadas de respeto, tolerancia y afecto, que generen un clima escolar propicio en el proceso de aprendizaje.” (p.11)

En el artículo 19 de La Ley Orgánica de Educación Intercultural (2023) menciona que un objetivo de la Autoridad Educativa Nacional es:

“Diseñar y asegurar la aplicación obligatoria de un currículo nacional, tanto en las instituciones públicas, municipales, privadas y fiscomisionales, en sus diversos niveles: inicial, básico y bachillerato, y modalidades: presencial, semipresencial y a distancia. El diseño curricular considerará siempre la visión de un Estado plurinacional e intercultural. El Currículo podrá ser complementado de acuerdo a las especificidades culturales y peculiaridades propias de la región, provincia, cantón o comunidad de las diversas Instituciones Educativas que son parte del Sistema Nacional de Educación.” (p.28)

Además, la LOEI (2023) menciona en el artículo 22, literal c), que establece como competencia de la Autoridad Educativa Nacional:

“Formular e implementar las políticas educativas, el currículo nacional obligatorio en todos los niveles y modalidades y los estándares de calidad de la provisión educativa, de conformidad con los principios y fines de la presente Ley en armonía con los objetivos del Régimen de Desarrollo y Plan Nacional de Desarrollo, las definiciones constitucionales del Sistema de Inclusión y Equidad y en coordinación con las otras instancias definidas en esta Ley.” (p.29)

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Diseño y tipo de investigación

La presente investigación se enmarca dentro de un diseño de campo, con un enfoque cualitativo y a nivel proyectivo. Este método de investigación, conocido como investigación de campo, se basa en la recolección y observación directa de datos en el lugar específico donde se manifiesta el fenómeno de estudio. A diferencia de los estudios que se apoyan en datos preexistentes o fuentes secundarias, la investigación de campo requiere que los investigadores se involucren directamente en el contexto real del fenómeno, buscando así una comprensión más completa y situada. (Escárcega, s.f.). El diseño de campo se caracteriza por la recolección de información directamente en el lugar donde ocurre el fenómeno de estudio, permitiendo un acercamiento más profundo a la realidad investigada.

La investigación cualitativa es “aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable.” (Taylor y Bodgan, 1986, como se citó en Herrera, 2017). Este enfoque no pretende medir ni cuantificar variables de manera estadística, sino interpretar y contextualizar la información para generar una comprensión holística del problema.

La investigación cualitativa se define como aquella que estudia la índole de las actividades, relaciones, cuestiones, medios, materiales o instrumentos en un escenario o problemática específica. Esta metodología procura alcanzar una descripción holística, es decir, un análisis exhaustivo y minucioso de un asunto o actividad en particular (Vera Vélez, 2008).

Hurtado de Barrera (2000) define a la investigación proyectiva como:

“Una propuesta, un plan o un modelo, como solución a un problema o necesidad de tipo práctico, ya sea de un grupo social, o de un a institución, o de una región geográfica, en un área particular de conocimiento, a partir de un diagnóstico preciso de las necesidades del momento, los procesos explicativos o generadores involucrados y de las tendencias futuras.” (p.343)

La combinación del diseño de campo con el enfoque cualitativo y el nivel proyectivo otorga a esta investigación un carácter dinámico y aplicado, asegurando que los hallazgos sean relevantes para la realidad estudiada. La metodología utilizada permite un proceso de indagación riguroso y contextualizado, lo que facilita la generación de conocimiento útil y pertinente para el abordaje de la problemática en cuestión.

Población y muestra

En cuanto a la población de estudio se eligió a 66 docentes de educación física entre hombres y mujeres de distintas edades de instituciones educativas del Distrito Metropolitano de Quito (DMQ), y mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia se definió emplear 29 encuestas recibidas debido a que estos docentes imparten clases al subnivel de bachillerato, el cual es objeto de estudio.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

A fin de responder a los objetivos planteados en esta investigación, se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario de google forms, que sirvieron para la recolección de la información, (Anexo 1). Sabiendo que existen varias definiciones al respecto, abstrayendo algunas importantes podemos decir que según Sierra Bravo (1995) la encuesta consiste en la obtención de datos de interés sociológico mediante la interrogación a los miembros de la sociedad (p.305).

Según Anguita et al., (2013) expresan que: La técnica de encuesta es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz (p.143).

Para este fin, la encuesta fue planteada a través de un cuestionario 15 ítems elaborados por el autor para conocer la problemática y analizar las interrogantes que nos permitirán dar solución a este estudio.

El cuestionario es la técnica empleada en la presente investigación ya que puede abarcar aspectos cuantitativos y cualitativos. Una cualidad propia del cuestionario es que la

información requerida a los participantes, se recopila de manera menos detallada y personal en comparación con la interacción directa de una entrevista. Además, facilita la consulta a un gran número de personas de forma ágil y asequible (Muñoz, 2003).

Un cuestionario es una herramienta de investigación que se compone de una serie de preguntas, generalmente de diferentes tipos, diseñadas de manera sistemática y cuidadosa para obtener información sobre los hechos y aspectos relevantes para un estudio o evaluación. Puede ser administrado a grupos de personas o distribuido por correo (Muñoz, 2003).

Técnicas y análisis de la información

Una vez recolectados los datos se procedió a analizarlos mediante el programa de Excel (versión 2016), las tablas, graficas de barras y pasteles se les realizó con esta misma herramienta y se modificaron escalas y diseños a conveniencia del autor.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

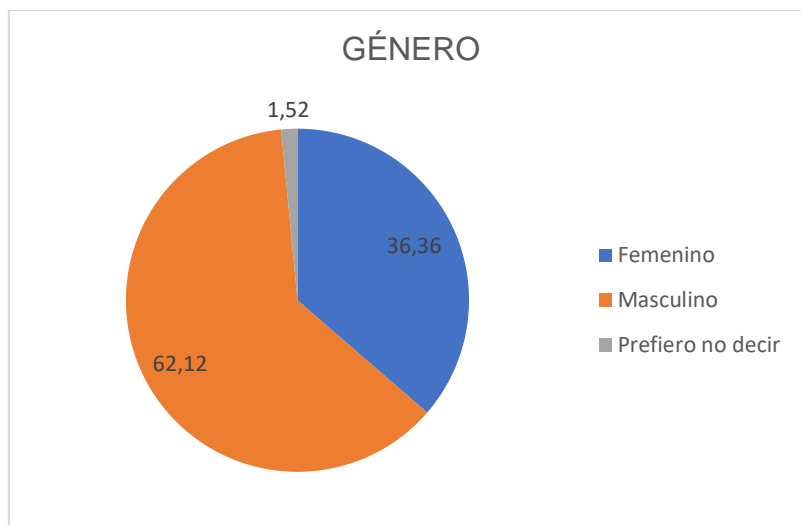
Población

La población fue elegida mediante conveniencia, donde se obtuvieron 66 respuestas a la encuesta o entrevista, estas fueron analizadas en su totalidad para evaluar las características de la población y para las preguntas específicas correspondientes a los modelos educativos se emplearon únicamente 29 respuestas correspondientes a los docentes que imparten clases al nivel de Bachillerato.

Tabla 1 Género de los encuestados

Género	Cantidad	%
Femenino	24	36,36
Masculino	41	62,12
Prefiero no decir	1	1,52
TOTAL	66	100

Fuente: Elaboración propia.

Ilustración 1 Diagrama pastel de Género de los encuestados

Fuente: Elaboración propia

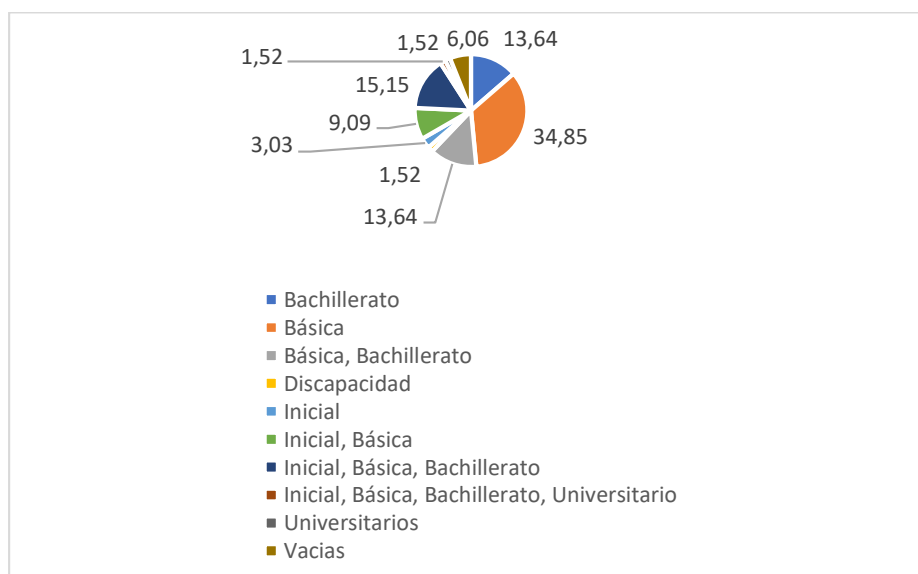
En Ecuador según estadísticas del Ministerio de EEFducación la planta docente del sistema nacional educativo del 2022-2023 corresponde a un 73 % de docentes mujeres y un 27 % de docentes hombres para la provincia de pichincha. En esta pregunta se obtuvo que del 100 % de los encuestados, el 62,12 % son del género masculino, mientras que el 36,36 % pertenece al género femenino, esto refleja una tendencia dentro del campo profesional, donde los varones tienen una mayor presencia en el área de educación física, esta tendencia es completamente opuesta a la tendencia docente general educativa (Ministerio de Educación, 2023).

Tabla 2 Porcentaje de personas que trabajan con diferentes niveles educativos

¿Con qué grupo de estudiantes trabaja? (elija una o varias opciones)	Cantidad	%
Bachillerato	9	13,64
Básica	23	34,85
Básica, bachillerato	9	13,64
Discapacidad	1	1,52
Inicial	2	3,03
Inicial, básica	6	9,09
Inicial, básica, bachillerato	10	15,15
Inicial, básica, bachillerato, universitario	1	1,52
Universitarios	1	1,52
Vacías	4	6,06
Total	66	100

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 2 Diagrama pastel de % de docentes que trabajan con distintos niveles educativos



Fuente: Elaboración propia

Del 100 % de encuestados, solamente el 13,64 % corresponde a docentes que trabajan específicamente con estudiantes de bachillerato, el 13,64 % corresponde a docentes que imparten los niveles de básica-bachillerato, el 15,15 % de docentes trabajan con los niveles de inicial, básica, bachillerato lo que daría a entender que estos docentes no tienen el tiempo suficiente como para planificar sus clases de manera adecuada, lo que generaría que las clases de educación física sean a modo tradicional, he aquí la importancia de esta guía de actividades. Y tan solo el 1,52 % de docentes trabajan con niveles de inicial, básica, bachillerato y a nivel universitario generando un total de 43,95 %.

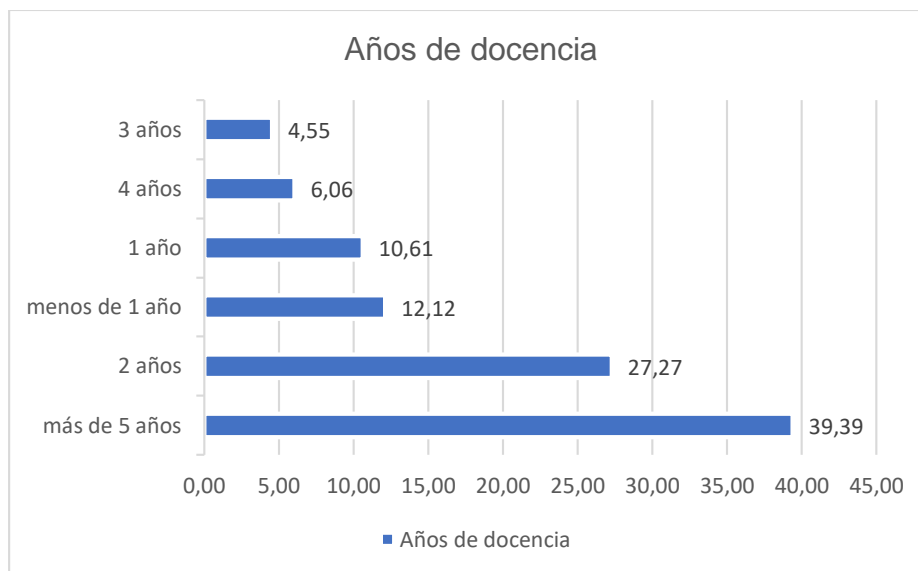
Contrastando con las estadísticas nacionales, de los registros administrativos del ministerio de educación en el periodo 2023-2024, para pichincha y el cantón quito existe un total de 1442 instituciones de educación, de las cuales 650 imparten el nivel de educación de bachillerato lo que quiere decir que el 45,08 % de las instituciones imparten el nivel de bachillerato, lo que al comparar con nuestros datos se observa una tendencia similar relacionada al nivel de educación impartida (Dirección Nacional de Análisis e Información Educativa et al., 2025).

Tabla 3 Años de docencia de los encuestados

¿Cuánto tiempo lleva siendo docente de educación física?	Cantidad	%
Más de 5 años	26	39,39
2 años	18	27,27
Menos de 1 año	8	12,12
1 año	7	10,61
4 años	4	6,06
3 años	3	4,55
Total	66	100

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 3 Diagrama pastel de los años de docencia de los encuestados



Fuente: Elaboración propia

Del 100 % de encuestados el 39,39 % son docentes que llevan impartiendo la materia de EF por más de 5 años, lo que quiere decir que los docentes han pasado por varias reformas curriculares tales como: la reforma del 2016, y las varias reformas que se han ido dando a partir de la pandemia Covid-19.

Análisis e interpretación (objetivo 1)

- Analizar la situación actual referida a los procesos de enseñanza aprendizaje en la educación física en estudiantes de bachillerato.

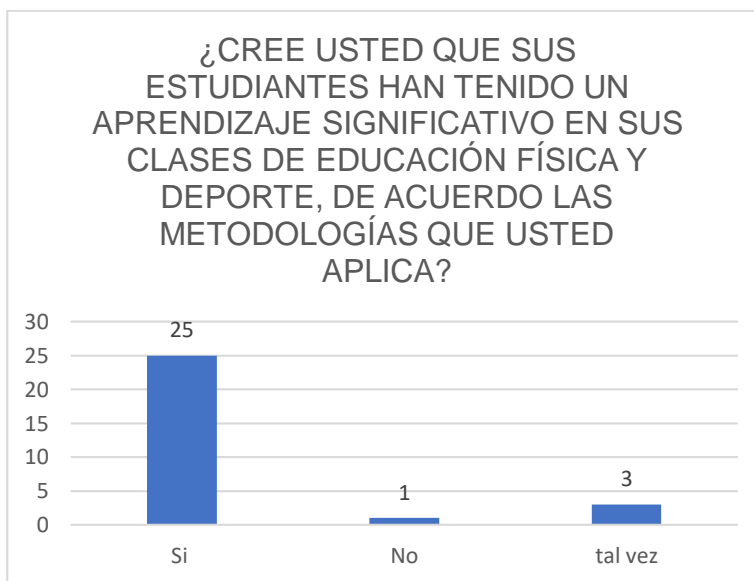
Tabla 4 Docentes que creen que sus clases generan un aprendizaje significativo

¿Cree usted que sus estudiantes han tenido un aprendizaje significativo en sus clases de educación física y deporte, de acuerdo las metodologías que usted aplica?	Cantidad	%
Si	25	86,21

No	1	3,45
tal vez	3	10,34
Total	29	100

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 4 Docentes que creen que sus clases generan un aprendizaje significativo



Fuente: Elaboración propia

Del 100% de los encuestados el 86,21% afirman que sus estudiantes si han tenido un aprendizaje significativo durante las clases de educación física, que, según Ausubel (2000) el aprendizaje significativo ocurre cuando “una nueva información se relaciona de manera no arbitraria y sustantiva con lo que el alumno ya sabe” (p.19). Esta afirmación se da por cada uno de los docentes encuestados según criterios personales.

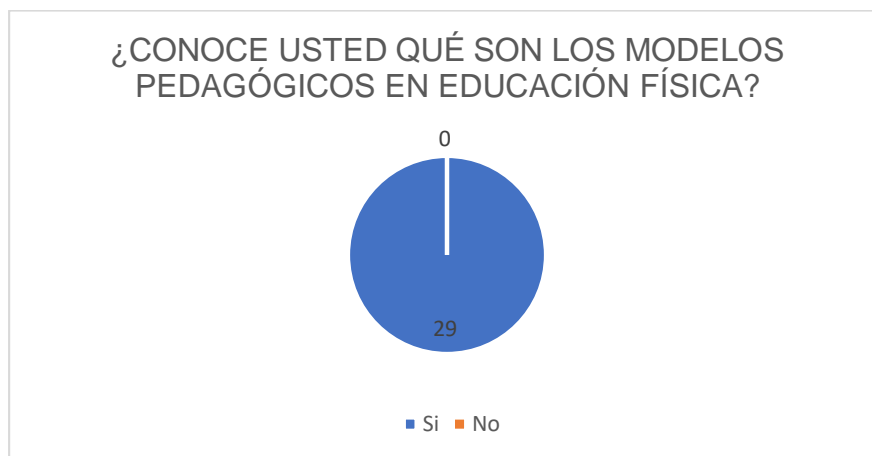
Tabla 5 Docentes que conocen sobre modelos pedagógicos

¿Conoce usted qué son los modelos pedagógicos en Educación física?		
	Cantidad	%
Si	29	100

No	0	0
-----------	---	---

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 5 Diagrama pastel de docentes que conocen sobre modelos pedagógicos en educación física



Fuente: Elaboración propia

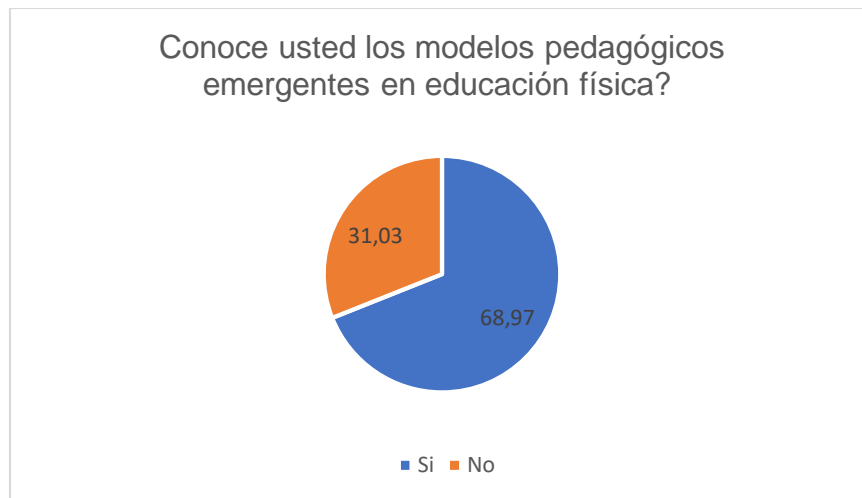
El 100 % de los encuestados confirman saber sobre modelos pedagógicos en educación física. Dando por hecho que dentro de todo su proceso de educación aprendieron sobre estos modelos, lo que da a entender que saber sobre estos modelos es esencial para los educadores en el proceso de enseñanza de la educación física.

Tabla 6 Docentes que conocen sobre modelos pedagógicos emergentes en educación física

¿Conoce usted los modelos pedagógicos emergentes en educación física?	Cantidad	%
Si	20	68,97
No	9	31,03
Total	29	100

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 6 Diagrama pastel de los Docentes que conocen sobre modelos pedagógicos emergentes en educación física



Fuente: Elaboración propia

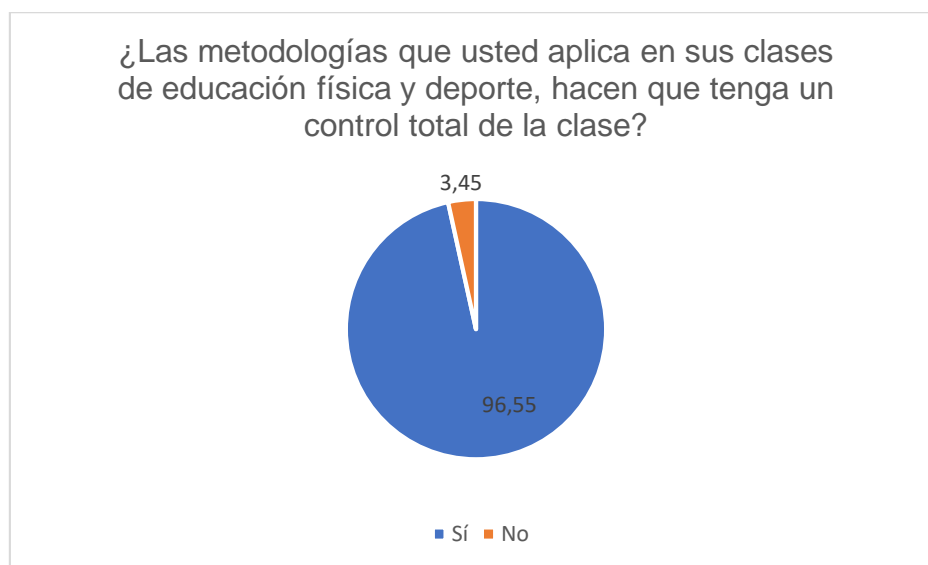
El 68.97 % de la población conocen sobre modelos pedagógicos emergentes en educación física lo que se entiende que hay un interés y actualización profesional en metodologías innovadoras, mientras que el 31,03 % no los conozca, podría indicar la necesidad de fortalecer la formación continua y capacitaciones en el área para asegurar que todos los docentes mejoren el proceso de enseñanza.

Tabla 7 Porcentaje de docentes que creen que sus metodologías conllevan a un control total en las clases de EF

¿Las metodologías que usted aplica en sus clases de educación física y deporte, hacen que tenga un control total de la clase?	Cantidad	%
Sí	28	96,55
No	1	3,45
Algunas veces	0	0,00

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 7 Diagrama pastel de docentes que creen que sus metodologías conllevan a un control total en las clases de EF



Fuente: Elaboración propia

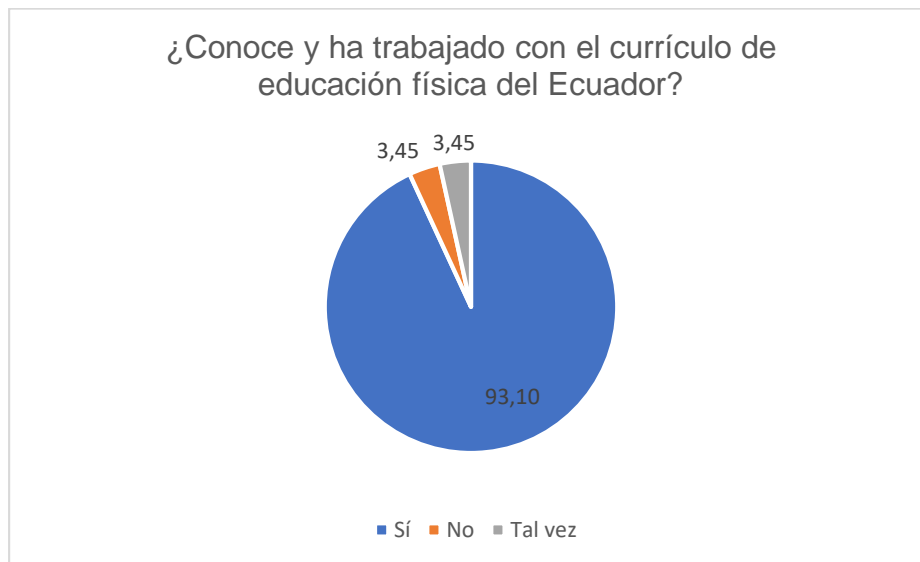
El 96.55 % de docentes de educación física afirman tener un control total en sus clases de EF, entendiendo al control de la clase como una distribución eficiente tanto del alumno como del docente, así como una adecuada gestión de los recursos materiales, el espacio disponible y el tiempo asignado. Todo esto contribuye a optimizar el desarrollo de la sesión, favoreciendo el cumplimiento de los objetivos educativos y la promoción de valores. (Romero et al., 2008), lo que da a entender los docentes se sienten seguros y competentes en la gestión del aula, esto posiblemente a las estrategias didácticas adecuadas y una buena planificación.

Tabla 8 Conocimiento del currículo de educación física del Ecuador

¿Conoce y ha trabajado con el currículo de educación física del Ecuador?	Cantidad	%
Sí	27	93,10
No	1	3,45
Tal vez	1	3,45

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 8 Diagrama pastel del Conocimiento del currículo de educación física del Ecuador



Fuente: Elaboración propia

El 93,10 % de los encuestados conoce y/o ha trabajado con el currículo de educación física del Ecuador, mientras que el 3,45 no conoce sobre el currículo de educación física, lo cual podría enfocarse en un análisis posterior para conocer las razones de este desconocimiento, pues según el artículo 3 de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (2023), en su literal a, establece que las y los docentes del sector público, tienen el siguiente derecho “Acceder gratuitamente a procesos de desarrollo profesional, capacitación, actualización, formación continua, mejoramiento pedagógico y académico en todos los niveles y modalidades, según sus necesidades y las del Sistema Nacional de Educación.” (p.20)

Análisis e interpretación (objetivo 2)

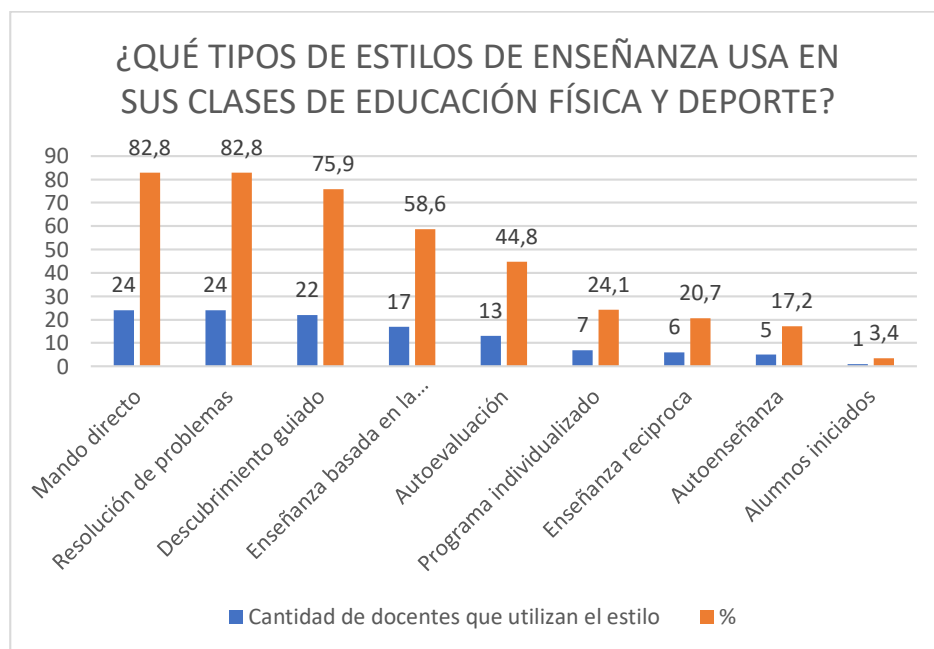
- Describir las metodologías utilizadas por los docentes en los procesos de enseñanza-aprendizaje en la educación física dirigida a los estudiantes de bachillerato.

Tabla 9 Tipos de estilos de enseñanza que aplican los docentes de educación física

¿Qué tipos de estilos de enseñanza usa en sus clases de educación física y deporte?	Cantidad	%
Mando directo	24	82,8
Resolución de problemas	24	82,8
Descubrimiento guiado	22	75,9
Enseñanza basada en la tarea	17	58,6
Autoevaluación	13	44,8
Programa individualizado	7	24,1
Enseñanza recíproca	6	20,7
Autoenseñanza	5	17,2
Alumnos iniciados	1	3,4

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 9 Gráfico de barras de los tipos de estilos de enseñanza que aplican los docentes de educación física



Fuente: Elaboración propia

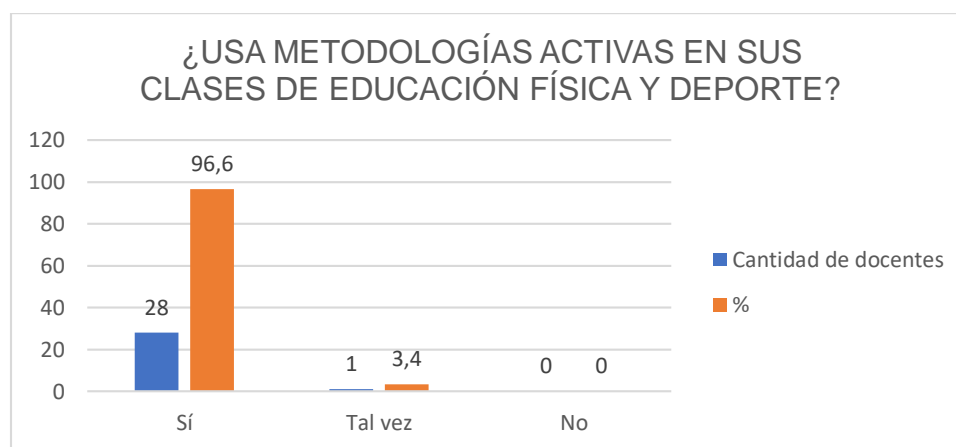
Estilos de enseñanza como el mando directo (82,9%), la enseñanza basada en la tarea (58,6%), la resolución de los problemas (82,8%) y el descubrimiento guiado (75,9%), son los más utilizados por los docentes prevaleciendo el mando directo como tradicional, dando por seguro la viabilidad de esta guía para cambiar el enfoque tradicional y optar por nuevos estilos para la enseñanza de la EF.

Tabla 10 Docentes que utilizan metodologías activas en las clases de EF

¿Usa metodologías activas en sus clases de educación física y deporte?	Cantidad	%
Sí	28	96,6
Tal vez	1	3,4
No	0	0

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 10 Diagrama de barras de los docentes que utilizan metodologías activas en las clases de EF



Fuente: Elaboración propia

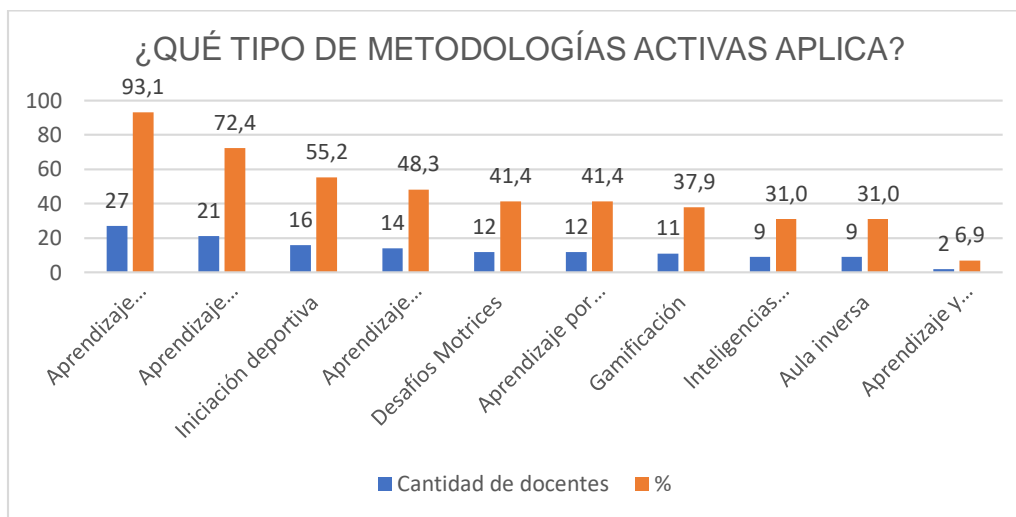
Según los datos analizados, el 96.6 % de los docentes utilizan las metodologías activas en sus clases de EF, lo que indica una amplia aceptación de estas metodologías, mientras que un pequeño porcentaje el 3.4 % talvez las emplea, esto refleja que las metodologías activas son predominantes y se podría asumir por sus beneficios, según Hurtado et al, (2023), las metodologías activas permiten que el estudiante sea el protagonista de su aprendizaje, construyen un entorno educativo real, donde los alumnos sean más autónomos, emprendedores, colaborativos y creativos (p.5).

Tabla 11 Tipos de metodologías activas que utilizan los docentes

¿Qué tipo de metodologías activas aplica?	Cantidad	%
Aprendizaje cooperativo:	27	93,1
Aprendizaje basado en problemas:	21	72,4
Iniciación deportiva	16	55,2
Aprendizaje basado en proyectos:	14	48,3
Desafíos Motrices	12	41,4
Aprendizaje por descubrimiento	12	41,4
Gamificación	11	37,9
Inteligencias Múltiples:	9	31,0
Aula inversa	9	31,0
Aprendizaje y servicio	2	6,9

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 11 Diagrama de barras de los tipos de metodologías activas que utilizan los docentes



Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con los siguientes datos presentados, se observó que la mayoría de docentes de educación física emplean diferentes metodologías activas en las clases de EF, destacando el aprendizaje cooperativo (93,1 %), lo que sugiere una fuerte inclinación por metodologías que fomenten la interacción y el trabajo en equipo. El aprendizaje basado en problemas (72,4 %) y la iniciación deportiva (55,2 %), son también metodologías altamente implementadas lo que indica una inclinación hacia el desarrollo de habilidades prácticas y resolución de problemas dentro de un contexto deportivo. El aprendizaje basado en proyectos (48,3%), los desafíos motrices (41,4 %) y el aprendizaje por descubrimiento (41,4 %) tienen una representación menor al 50 %, en comparación con las anteriormente expuesta.

¿Con qué frecuencia usted aplica estos estilos de enseñanza en las clases de educación física y deporte?

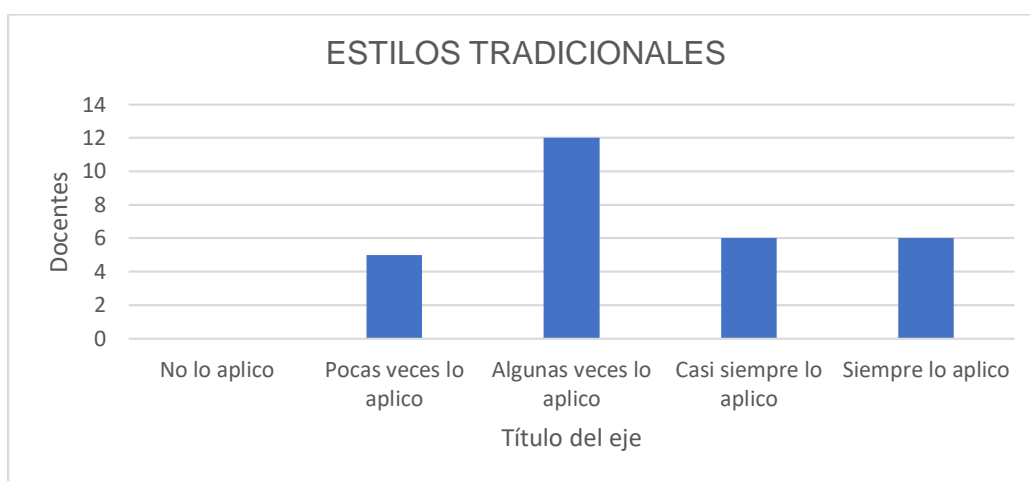
Tabla 12 Frecuencia del uso de estilos tradicionales

ESTILOS TRADICIONALES	Cantidad
-----------------------	----------

No lo aplico	0
Pocas veces lo aplico	5
Algunas veces lo aplico	12
Casi siempre lo aplico	6
Siempre lo aplico	6

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 12 Gráfico de barras de la frecuencia del uso de estilos tradicionales



Fuente: Elaboración propia

Según los datos proporcionados, los docentes aplican los estilos tradicionales, aunque en preguntas anteriores más del 80 % los docentes utilizaban el mando directo como estilo de enseñanza de la educación física, estos datos sugieren que hay una tendencia hacia la flexibilidad metodológica donde los estilos tradicionales no han desaparecido, pero la aplicación varía según el docente dependiendo del contexto educativo.

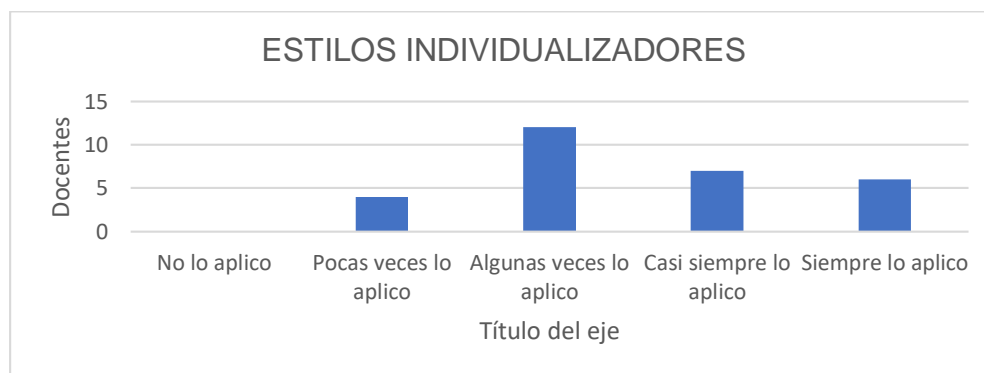
Tabla 13 Frecuencia del uso de estilos individualizadores

ESTILOS INDIVIDUALIZADORES	Cantidad
No lo aplico	0
Pocas veces lo aplico	4

Algunas veces lo aplico	12
Casi siempre lo aplico	7
Siempre lo aplico	6

Fuente: Elaboración propia.

Ilustración 13 Gráfico de barras de la frecuencia del uso de estilos individualizadores



Fuente: Elaboración propia

Según los datos analizados, la mayoría de los docentes aplican estos estilos, ya que es uno de los estilos que con mayor frecuencia se utiliza en las clases, esto debido a que los docentes atienden a distintas necesidades educativas en las clases de EF (motora intelectual, etc.).

Tabla 14 Frecuencia del uso de estilos participativos

ESTILOS PARTICIPATIVOS	Cantidad
No lo aplico	0
Pocas veces lo aplico	3
Algunas veces lo aplico	11
Casi siempre lo aplico	11
Siempre lo aplico	4

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 14 Diagrama de barras de la frecuencia del uso de estilos participativos



Fuente: Elaboración propia

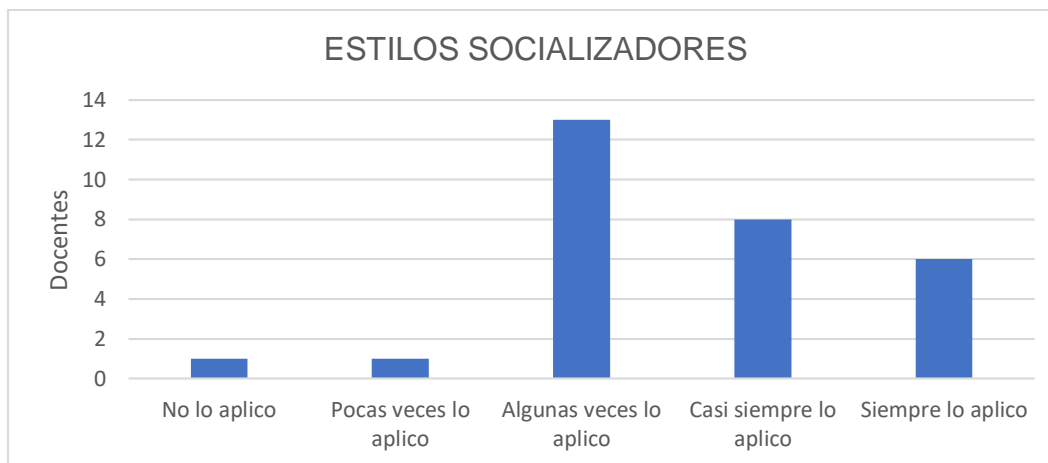
Según los datos proporcionados, la mayoría de los docentes de cierta manera utilizan los estilos participativos en sus clases de educación física lo que demuestra una inclinación hacia las metodologías que fomenta la interacción el aprendizaje colaborativo y la participación activa del estudiante, esto puede deberse a los beneficios que ofrecen en la construcción del conocimiento la motivación y la mejora de habilidades sociales en el contexto educativo.

Tabla 15 Frecuencia del uso de estilos socializadores

ESTILOS SOCIALIZADORES	Cantidad
No lo aplico	1
Pocas veces lo aplico	1
Algunas veces lo aplico	13
Casi siempre lo aplico	8
Siempre lo aplico	6

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 15 Diagrama de barras de la frecuencia del uso de los estilos socializadores



Fuente: Elaboración propia

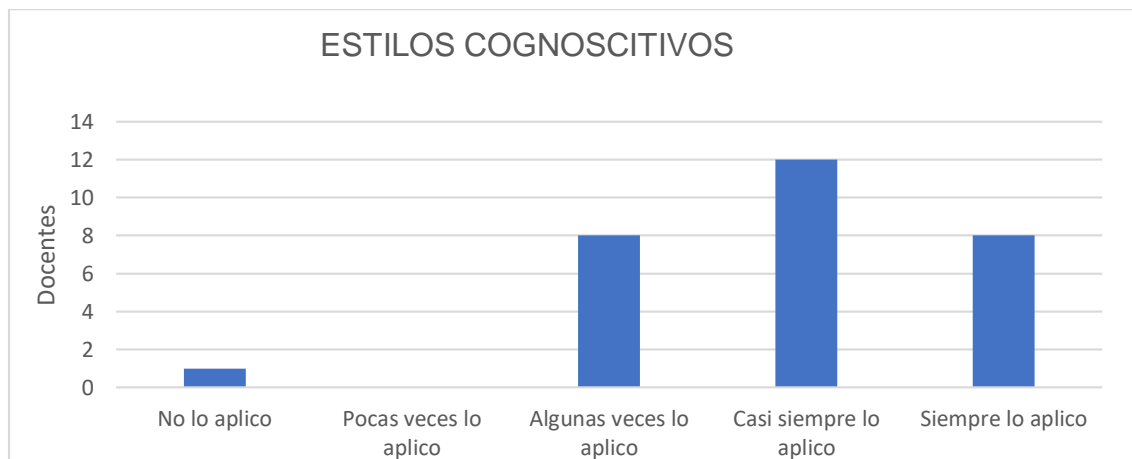
De acuerdo a los datos analizados un porcentaje de docentes lo ha aplicado de manera ocasional, posiblemente en función de ciertos objetivos o necesidades del grupo. De cierta manera estos estilos han sido utilizados por los docentes debido a su aplicación en las aulas de clase, como el promover la interacción, el trabajo en equipo, el desarrollo de habilidades sociales, lo que demuestra que la enseñanza de la EF no solo es a nivel físico, sino también a la formación integral de los estudiantes.

Tabla 16 Frecuencia del uso de estilos cognoscitivos

ESTILOS COGNOSCITIVOS	Cantidad
No lo aplico	1
Pocas veces lo aplico	0
Algunas veces lo aplico	8
Casi siempre lo aplico	12
Siempre lo aplico	8

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 16 Diagrama de barras de la frecuencia del uso de estilos cognoscitivos



Fuente: Elaboración propia

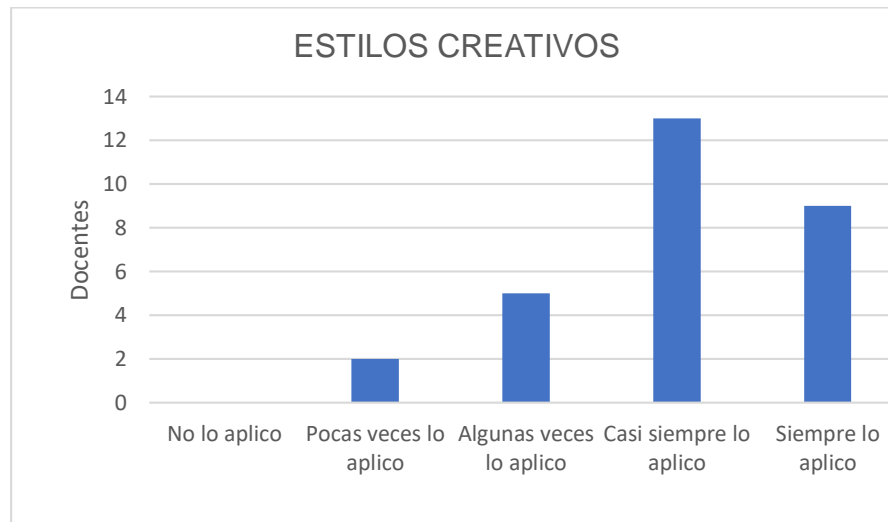
Según los datos obtenidos la gran mayoría de docentes opta por utilizar estos estilos en sus clases de EF, podríamos pensar que el uso elevado de este estilo se debe a que, este promueve la autonomía, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Estos estilos permiten que el estudiante explore, analice y encuentre soluciones por sí mismo, promoviendo un aprendizaje significativo, formando personas con competencias cognitivas y socioemocionales, lo que enriquece la experiencia educativa.

Tabla 17 Frecuencia del uso de estilos creativos

ESTILOS CREATIVOS	Cantidad
No lo aplico	0
Pocas veces lo aplico	2
Algunas veces lo aplico	5
Casi siempre lo aplico	13
Siempre lo aplico	9

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 17 Diagrama de barras de la frecuencia del uso de estilos creativos



Fuente: Elaboración propia

Según los datos obtenidos la mayoría de encuestados optan por utilizar la creatividad como estilo de enseñanza de la EF, lo que podría indicar un alto índice en la innovación, la expresión corporal y la exploración de nuevas formas de movimiento. Estos estilos se adaptan a los intereses de los estudiantes y promueven un aprendizaje más dinámico y significativo, priorizando la mejora de habilidades motoras, creatividad y la participación activa del estudiante.

Análisis e interpretación (objetivo 3)

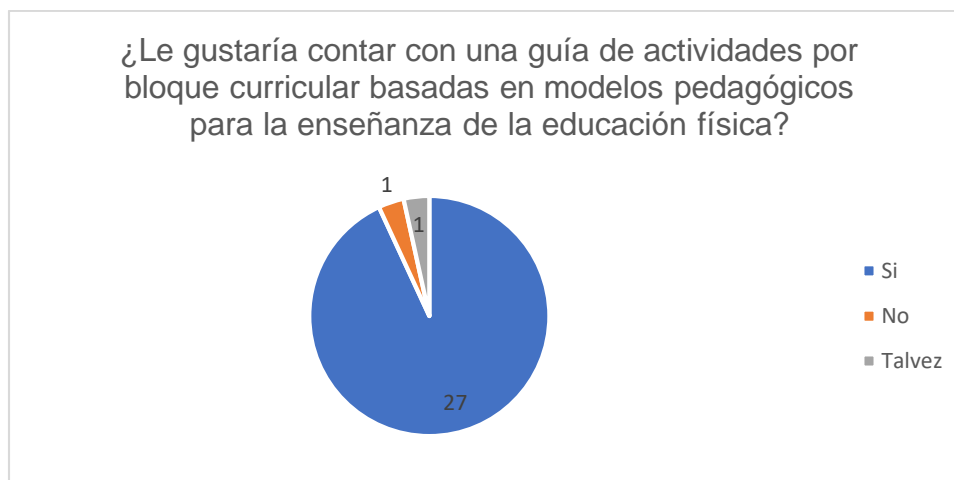
- Configurar una guía de actividades por bloque curricular para la enseñanza aprendizaje de la educación física en estudiantes de bachillerato.

Tabla 18 Los docentes aprueban si cuentan o no con una guía de actividades

¿Le gustaría contar con una guía de actividades por bloque curricular basadas en modelos pedagógicos para la enseñanza de la educación física?	Cantidad
Si	27
No	1
Talvez	1

Fuente: Elaboración propia.

Ilustración 18 Gráfica pastel sobre si los docentes aprueban si cuentan o no con una guía de actividades




Fuente: Elaboración propia


El contar con una guía de actividades para la enseñanza de la educación física en estudiantes de bachillerato favorecerá plenamente a los procesos de enseñanza aprendizaje en las clases de educación física, es por eso que en su mayoría los docentes aprueban el contar con esta guía.

CAPÍTULO V: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

GUÍA DE ACTIVIDADES



**GUÍA DE ACTIVIDADES
POR BLOQUE
CURRICULAR PARA
LA ENSEÑANZA DE LA
EDUCACIÓN FÍSICA EN
EL NIVEL DE
BACHILLERATO**



INTRODUCCIÓN

La educación física es una disciplina fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes de bachillerato, ya que no solo promueve la salud física, sino que también fomenta habilidades sociales, la disciplina y el trabajo en equipo. En este contexto, la "Guía de Actividades por Bloque Curricular para la Enseñanza de la Educación Física en Nivel de Bachillerato" se presenta como una herramienta esencial para docentes y educadores.

Esta guía está diseñada para ofrecer un enfoque estructurado y dinámico que facilite la planificación y ejecución de actividades físicas adaptadas a las necesidades y características de los estudiantes. A través de bloques curriculares bien definidos, se busca no solo cumplir con los objetivos educativos establecidos, sino también motivar a los jóvenes a participar activamente en su educación física.

Al abordar temas como el desarrollo de habilidades motrices, el conocimiento de deportes, y la importancia de la salud y el bienestar, esta guía pretende enriquecer la experiencia educativa, promoviendo un aprendizaje significativo que trascienda el aula. Cada bloque curricular incluye actividades prácticas, destrezas y criterios de evaluación, proporcionando así un marco integral que apoye la labor docente en el aula de educación física.

Invitamos a los educadores a explorar esta guía y a adaptarla a sus contextos particulares, con el fin de inspirar a sus estudiantes a adoptar un estilo de vida activo y saludable.

Cabe recalcar que, dentro del currículo de educación física, existen destrezas con criterio de desempeño básicos imprescindibles el cual quiere decir que son necesarios cumplirse dentro del proceso educativo y de no cumplir dicha destreza serán difíciles de alcanzar a edades superiores y los deseables en cambio el no cumplirlos no tienen repercusiones negativas en caso de no alcanzarse, podrán retomar o recuperarse posteriormente. Por lo tanto, en la presente guía pueden como no haber actividades con la misma referencia de la destreza con criterio de desempeño.

En la elaboración de esta guía de actividades las destrezas con criterio de desempeño, los criterios de evaluación y los indicadores de evaluación que están impuestas en el currículo de educación del 2016, pero, debido a las reformas educativas, estas destrezas se han vinculado al Currículo Priorizado con Énfasis en Competencias Comunicacionales, Matemáticas, Digitales y Socioemocionales. Es decir, al final de cada destreza, criterio e indicador, se colocará las iniciales de la competencia a la que está vinculado.

Guía de usuario

La presente guía cuenta con códigos fáciles de entender que se presentan en el currículo de Educación Física del año 2016, a continuación, presentamos como entender dichos códigos.

Ejemplo:

Ref. EF.5.2.5

En donde EF corresponde a la asignatura de Educación física.

El primer número corresponde al subnivel educativo, siendo el orden:

1. al subnivel de preparatoria,
2. al subnivel de básica elemental,
3. al subnivel de básica media,
4. al subnivel de básica superior y
5. al subnivel de bachillerato.

El segundo número el bloque curricular teniendo en cuenta el siguiente orden:

1. Prácticas lúdicas el juego y el jugar
2. Prácticas gimnásticas
3. Prácticas corporales expresivo-comunicativas
4. Prácticas deportivas

5. Eje transversal (Construcción de la identidad corporal)
6. Eje transversal (Relaciones entre prácticas corporales y salud)

, y el tercer número corresponde al número de la destreza.

Los códigos al final de algunos de los indicadores de evaluación, como, por ejemplo:

J1, S2

En el perfil de salida del bachillerato ecuatoriano encontramos códigos que representan la J: de justicia, la I: de innovación y la S: de solidaridad seguido de un número de elemento del valor del perfil.

Al final de cada destreza, criterio de evaluación e indicador de evaluación se colocará la respectiva sigla de acuerdo a la competencia a la que pertenece como son:

CC: Competencia comunicacional.

CM: Competencia matemática.

CD: Competencia digital.

CS: Competencia socioemocional.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

BLOQUE CURRICULAR 1. PRÁCTICAS LÚDICAS, LOS JUEGOS Y EL JUGAR

ACTIVIDAD 1

Alcanza el pañuelo

Objetivo: Promover al estudiante la facilidad de realizar actividad física y a la vez ampliar su conocimiento acerca de nuestros orígenes y culturas.

Destreza: EF.5.1.1. “Reconocer a los juegos como manifestaciones constantes en la historia del hombre y relacionarlas con sus contextos de origen, su cultura específica y los sentidos y significados que le permiten a sus participantes convertirlos en una posible práctica recreativa.” (MinEduc, 2016, p.170)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.1. Participa en diferentes juegos reconociéndolos como manifestaciones sociales, históricas y culturales con impacto en las dimensiones social, motriz, afectiva y cognitiva del sujeto, según el contexto de origen de la práctica, construyendo diversas estrategias y tácticas colectivas, a partir de la identificación de los requerimientos, su competencia motriz, las diferencias entre los participantes, la importancia de la comunicación, la cooperación, las potencialidades, dificultades y valores del trabajo en equipo, transfiriendo estos conocimientos a acciones cotidianas. (MinEduc, 2016, p.176)

Indicador de evaluación: I.EF.5.1.2. “Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo.” (MinEduc, 2016, p.177) (CC)

- **Apertura:** Se presenta el nombre de la actividad y el objetivo de la misma, después de ello se imparte las reglas de la actividad. Después se formará 2 equipos de 10 participantes, cada equipo tendrá un tiempo prudente para analizar las preguntas.

- **Desarrollo:** Esta actividad consiste en formar dos columnas con su debido distanciamiento, en frente de las dos columnas se ubicará un pañuelo para que cuando el docente realice preguntas básicas y generales de origen y cultura, el estudiante que sepa la respuesta tendrá que dirigirse al pañuelo como lo el docente lo indique puede ser corriendo, saltando, saltando en un solo pie etc. Las variantes serán a criterio personal de cada docente.
- **Cierre:** Para finalizar esta actividad realizaremos una retroalimentación de que tal le pareció la actividad y un momento de relajación para volver a la calma.

Recursos: Pañuelo y espacio libre para poder trabajar.

ACTIVIDAD 2

Casas e inquilinos

Objetivo: Participar en prácticas corporales y juegos profundizando en el desarrollo de la actividad motriz y emocional de manera espontánea, segura y placentera individualmente y con otras personas.

Destreza: EF.5.1.2. Reconocer cómo impacta los juegos en las diferentes dimensiones del sujeto, en la social (como facilitador de relaciones interpersonales), en la motriz (su influencia como motivador en el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales), en la afectiva (la presencia de las emociones al jugar), en la cognitiva (en la toma de decisiones a la hora de resolver los problemas que le presenta el juego), etc. (MinEduc, 2016, p.170) (CD)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.1. Participa en diferentes juegos reconociéndolos como manifestaciones sociales, históricas y culturales con impacto en las dimensiones social, motriz, afectiva y cognitiva del sujeto, según el contexto de origen de la práctica, construyendo diversas estrategias y tácticas colectivas, a partir de la identificación de los requerimientos, su competencia motriz, las diferencias entre los participantes, la importancia de la comunicación, la cooperación, las

potencialidades, dificultades y valores del trabajo en equipo, transfiriendo estos conocimientos a acciones cotidianas. (MinEduc, 2016, p.176)

Indicador de evaluación: I.EF.5.1.1. Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de origen, los sentidos y significados que le otorgan los participantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos. (MinEduc, 2016, p.177) (J.1., S.2) (CD)

- **Apertura:** Se presenta el nombre de la actividad y el objetivo de la misma, después de ello se imparte las reglas de la actividad.
- **Desarrollo:** El docente divide a todo el grupo y les pide que formen equipos de 3, luego se indica que dos personas se tomen de las manos, ellos serán las casas. La persona de afuera será el inquilino. Cuando el docente grite casas, todos los que están tomados de las manos deberán buscar a otro inquilino. Cuando el docente diga inquilino, ellos deberán buscar una casa. Si el docente dice terremoto todos los estudiantes se mezclarán para formar nuevas casas e inquilinos. El docente ira aumentando o quitando estudiantes para que se dificulte la búsqueda de casas e inquilinos.
- **Cierre:** Para finalizar esta actividad realizaremos una retroalimentación de que tal le pareció la actividad y un momento de relajación para volver a la calma.

Recursos: Espacios amplios.

ACTIVIDAD 3

Tiro al blanco

Objetivo: Incentivar al trabajo en equipo y crear estrategias al momento de realizar la actividad de tiro al blanco.

Destreza: EF.5.1.3. Identificar y participar de juegos modificados (de bate y campo, de cancha dividida, de blanco y diana y de invasión), cooperativos (como categoría que involucra otros juegos), reconociendo diferencias y similitudes con prácticas deportivas y maneras en que participa/juega para alcanzar sus objetivos, utilizando tácticas y estrategias posibles y realizando adecuaciones que considere necesarias. (MinEduc, 2016, p.170) (CM)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.1. Participa en diferentes juegos reconociéndose como manifestaciones sociales, históricas y culturales con impacto en las dimensiones social, motriz, afectiva y cognitiva del sujeto, según el contexto de origen de la práctica, construyendo diversas estrategias y tácticas colectivas, a partir de la identificación de los requerimientos, su competencia motriz, las diferencias entre los participantes, la importancia de la comunicación, la cooperación, las potencialidades, dificultades y valores del trabajo en equipo, transfiriendo estos conocimientos a acciones cotidianas. (MinEduc, 2016, p.176)

Indicador de evaluación: I.EF.5.1.3. Elabora estrategias y tácticas colectivas que le permitan alcanzar el objetivo del juego antes que su adversario y reconocer el valor del trabajo en equipo antes y durante su participación en juegos, a partir del reconocimiento de las diferencias individuales. (MinEduc, 2016, p.177) (CM)

- **Apertura:** Se presenta el nombre de la actividad y el objetivo de la misma, después de ello se imparte las reglas de la actividad. Para iniciar la actividad se divide al grupo en dos grupos equitativos, para luego dividir los territorios.
- **Desarrollo:** Esta actividad consiste en formar dos grupos y dividir el espacio para que cada grupo tenga su propio territorio. Utilizaremos un balón suave para que no provoque ningún daño. Ya ubicados cada uno de los equipos en sus propios territorios este juego consistirá en intentar lanzar el balón a cualquier persona del otro equipo para que cuando el balón les toque la persona quedará totalmente congelada. La intención de este juego es que todo el equipo pase hacia el otro territorio sin ningún inconveniente. Las personas congeladas podrán descongelarse cuando un integrante de su mismo equipo pase al campo contrario.

- **Cierre:** Para finalizar esta actividad realizaremos una retroalimentación de que tal le pareció la actividad y un momento de relajación para volver a la calma.

Recursos: Pelota y espacio amplio.

ACTIVIDAD 4

Movimientos rápidos

Objetivo: Desenvolverse de manera segura utilizando sus habilidades motoras en cada actividad que realice, y la vez utilizando diferentes estrategias.

Destreza: EF.5.1.4. “Identificar los requerimientos motores necesarios para trabajar en su mejora y poder participar/jugar de distintos juegos de manera confortable, segura y placentera.” (MinEduc, 2016, p.170)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.1. Participa en diferentes juegos reconociéndolos como manifestaciones sociales, históricas y culturales con impacto en las dimensiones social, motriz, afectiva y cognitiva del sujeto, según el contexto de origen de la práctica, construyendo diversas estrategias y tácticas colectivas, a partir de la identificación de los requerimientos, su competencia motriz, las diferencias entre los participantes, la importancia de la comunicación, la cooperación, las potencialidades, dificultades y valores del trabajo en equipo, transfiriendo estos conocimientos a acciones cotidianas. (MinEduc, 2016, p.176)

Indicador de evaluación: I.EF.5.1.2. “Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo.” (MinEduc, 2016, p.177) (CC)

- **Apertura:** Se presenta la actividad y el objetivo de la misma, después de ello se imparte las reglas de la actividad. Después se formará equipos de 3 participantes, cada equipo tendrá 10 globos para reventar.
- **Desarrollo:** Esta actividad consiste en inflar varios globos y ubicarlos en distintas partes de la casa o un espacio determinado, para reventar un globo tendrán que realizar 10 polichilenos. Cada estudiante intentará reventar todos los globos en el menor tiempo posible. Las variantes para reventar cada globo variarán en dependencia del docente.
- **Cierre:** Se determinará el equipo ganador y realizaremos una retroalimentación de que tal le pareció la actividad y un momento de relajación para volver a la calma.

Recursos: globos y espacio amplio.

ACTIVIDAD 5

Ruleta giratoria

Objetivo: Trabajar en conjunto para crear estrategias adecuadas en beneficio del equipo y resolver diferentes situaciones.

Destreza: EF.5.1.5. “Participar de juegos colectivos reconociendo la importancia del trabajo en equipo (posibilidades y dificultades), de cooperar y oponerse y el papel de la comunicación motriz entre los jugadores, para resolver diferentes situaciones de juego y alcanzar sus objetivos.” (MinEduc, 2016, p.170) (CC)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.1. Participa en diferentes juegos reconociéndolos como manifestaciones sociales, históricas y culturales con impacto en las dimensiones social, motriz, afectiva y cognitiva del sujeto, según el contexto de origen de la práctica, construyendo diversas estrategias y tácticas colectivas, a partir de la identificación de los requerimientos, su competencia motriz, las diferencias entre los participantes, la importancia de la comunicación, la cooperación, las potencialidades, dificultades y valores del trabajo en equipo, transfiriendo estos conocimientos a acciones cotidianas. (MinEduc, 2016, p.176)

Indicador de evaluación: I.EF.5.1.3. Elabora estrategias y tácticas colectivas que le permitan alcanzar el objetivo del juego antes que su adversario y reconocer el valor del trabajo en equipo antes y durante su participación en juegos, a partir del reconocimiento de las diferencias individuales. (MinEduc, 2016, p.177) (CM)

- **Apertura:** Se presenta el nombre de la actividad y el objetivo de la misma, después de ello se imparte las reglas de la actividad. Para iniciar la actividad se divide al grupo en dos grupos equitativos, para luego dividir los territorios.
- **Desarrollo:** Este juego consiste en formar 4 grupos de 5 o 6 integrantes, para que luego se ubiquen en columna formando una cruz, en la mitad de las columnas se ubicara una pelota. Ya ubicados los integrantes todos los últimos de las columnas serán los que van a dar una vuelta corriendo en sentido de las manecillas del reloj, cuando nuevamente llegue a su columna tendrá que pasar por debajo de las piernas de sus compañeros para coger el balón del medio. Aquí juega un papel fundamental el trabajo en equipo para obstaculizar el trayecto de los integrantes del otro equipo.
- **Cierre:** Para finalizar esta actividad realizaremos una retroalimentación de que tal le pareció la actividad y un momento de relajación para volver a la calma.

Recursos: Conos, silbato y una pelota.

BLOQUE CURRICULAR 2. PRACTICAS GIMNASTICAS

ACTIVIDAD 1

Cruzar el puente

Objetivo: mejorar la coordinación y el equilibrio en equipo.

Destreza: EF.5.2.1. Reconocer la diferencia entre las prácticas gimnásticas como prácticas sistemáticas (para mejorar la condición física: capacidades coordinativas y condicionales, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y la práctica gimnástica como práctica deportiva (aeróbica, artística, rítmica, acro-sport, entre otras) para

poder elegir cómo realizarlas de manera consciente, segura y saludable. (MinEduc, 2016, p.171) (CM)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.2. Participa en prácticas gimnásticas sistemáticas, diferenciándolas de las deportivas, partiendo de la identificación de las demandas de la práctica y la construcción de ejercicios básicos, que mejoren de manera saludable su condición física, su dominio corporal, el manejo de objetos, su respiración y postura y le permitan alcanzar sus objetivos. (MinEduc, 2016, p.178)

Indicador de evaluación: I.EF.5.2.3. “Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente.” (MinEduc, 2016, p.179) (J.3., S.3.)

- **Apertura:** se formará parejas y daremos las respectivas indicaciones de la actividad a realizar.
- **Desarrollo:** Cada estudiante se ubicará en cada extremo de una banca, un bordillo que sea similar a una viga de equilibrio, e intentarán cruzar al otro lado simultáneamente. El estudiante que logre llegar primero al otro lado sin haberse caído deberá realizar una animación para indicar que ya ha completado el recorrido.
- **Cierre:** por último, se realizará el estiramiento.

Recursos: Banca u otro material que se similar a una viga de equilibrio

ACTIVIDAD 2

Los transportistas de conos

Objetivo: Desarrollar de manera eficiente el equilibrio en los estudiantes.

Destreza: EF.5.2.1. Reconocer la diferencia entre las prácticas gimnásticas como prácticas sistemáticas (para mejorar la condición física: capacidades coordinativas y condicionales, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y la práctica gimnástica como práctica deportiva (aeróbica, artística, rítmica, acro-sport, entre otras) para

poder elegir cómo realizarlas de manera consciente, segura y saludable. (MinEduc, 2016, p.171) (CM)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.2. Participa en prácticas gimnásticas sistemáticas, diferenciándolas de las deportivas, partiendo de la identificación de las demandas de la práctica y la construcción de ejercicios básicos, que mejoren de manera saludable su condición física, su dominio corporal, el manejo de objetos, su respiración y postura y le permitan alcanzar sus objetivos. (MinEduc, 2016, p.178)

Indicador de evaluación: I.EF.5.2.3. “Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente.” (MinEduc, 2016, p.179) (J.3., S.3.)

- **Apertura:** Se inicia formando grupos de 5 personas y deberán tomarse de la mano una con la otra, se les colocará un cono o una botella en sus cabezas.
- **Desarrollo:** a la señal el grupo deberá salir e intentar cruzar hasta el final sin dejar caer el cono o la botella y sin soltarse de las manos al llegar al final todo el grupo deberá formar una pequeña pirámide.
- **Cierre:** para luego terminar con el estiramiento.

Recursos: cono o botella, espacio físico.

ACTIVIDAD 3

Francotiradores

Objetivo: mejorar el equilibrio mediante actividades dinámicas.

Destreza: EF.5.2.3. “Construir ejercicios que mejoren la condición física y elaborar entrenamientos básicos para ponerlos en práctica, tomando como punto de partida su estado de inicio y las prácticas corporales hacia las cuales están orientados.” (MinEduc, 2016, p.171) (CM) (CS)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.2. Participa en prácticas gimnásticas sistemáticas, diferenciándolas de las deportivas, partiendo de la identificación de las demandas de la práctica y la construcción de ejercicios básicos, que mejoren de manera saludable su condición física, su dominio corporal, el manejo de objetos, su respiración y postura y le permitan alcanzar sus objetivos. (MinEduc, 2016, p.178)

Indicador de evaluación: I.EF.5.2.1. “Mejora su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar.” (MinEduc, 2016, p.179) (I.2., S.3.) (CM)

- **Apertura:** se realizará el respectivo calentamiento articular y se explicará la actividad a realizar, luego formaran dos grupos dependiendo del número de estudiantes.
- **Desarrollo:** esta actividad la van a realizar dos estudiantes de cada grupo, los cuales se subirán a una biga de equilibrio uno en cada extremo, luego solo usando sus manos intentarán derribar a su otro compañero, una vez que este caiga se subirá otro miembro del equipo y así sucesivamente hasta que hayan pasado todos los estudiantes.
- **Cierre:** para finalizar la actividad se realizará el estiramiento final y algunos ejercicios de relajación acompañándolos con una pequeña reflexión.

Recursos: espacio físico, viga de equilibrio o algo que se asemeje.

ACTIVIDAD 4

Pilar de espalda

Objetivo: Promover la buena postura en los estudiantes.

Destreza: EF.5.2.4. Explorar y reconocer las adaptaciones necesarias de la respiración y la postura (posiciones favorables en función de las características corporales de cada sujeto), en relación a las demandas de la práctica gimnástica y realizarlas de manera segura, placentera y saludable. (MinEduc, 2016, p.171)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.2. Participa en prácticas gimnásticas sistemáticas, diferenciándolas de las deportivas, partiendo de la identificación de las demandas de la práctica y la construcción de ejercicios básicos, que mejoren de manera saludable su condición física, su dominio corporal, el manejo de objetos, su respiración y postura y le permitan alcanzar sus objetivos. (MinEduc, 2016, p.178)

Indicador de evaluación: I.EF.5.2.2. “Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal.” (MinEduc, 2016, p.179) (J.4., I.4.)

- **Apertura:** Después de realizar el respectivo calentamiento cada estudiante se ubicará junto a otro formando parejas de manera aleatoria.
- **Desarrollo:** los estudiantes se ubicarán juntando sus espaldas uno con el otro manteniendo erguidos, luego harán una pequeña flexión de sus rodillas sin perder la posición para ganar confianza con el compañero, por último, manteniendo la posición deberán intentar sentarse y pararse sin despegar sus espaldas.
- **Cierre:** para finalizar la actividad se realizará una ronda de adivinanzas y el estiramiento final.

Recursos: espacio físico, conos.

ACTIVIDAD 5

Balanceo

Objetivo: Promover el reconocimiento de las capacidades que cada estudiante posee

Destreza: EF.5.2.5. “Reconocer posibilidades de dominio corporal en la ejecución de movimientos y manejo de objetos durante las prácticas gimnásticas, para mejorarlos de manera consciente, segura y saludable.” (MinEduc, 2016, p.171)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.2. Participa en prácticas gimnásticas sistemáticas, diferenciándolas de las deportivas, partiendo de la identificación de las demandas de la práctica y la construcción de ejercicios básicos, que mejoren de manera saludable

su condición física, su dominio corporal, el manejo de objetos, su respiración y postura y le permitan alcanzar sus objetivos. (MinEduc, 2016, p.178)

Indicador de evaluación: I.EF.5.2.1. “Mejora su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar.” (MinEduc, 2016, p.179) (I.2., S.3.) (CM)

- **Apertura:** cada estudiante se ubicará frente a una colchoneta que estará ubicada con anterioridad por el docente.
- **Desarrollo:** Los estudiantes deberán acostarse de espalda en la colchoneta, para que se vayan familiarizando con la misma, luego tomarán sus piernas con ambos brazos logrando quedar en posición fetal con la espalda hacia la colchoneta, luego empezarán a realizar balanceos hacia adelante y hacia atrás.
- **Cierre:** para finalizar la actividad se realizará ejercicios de relajación y estiramiento.

Recursos: espacio físico, conos, colchonetas.

BLOQUE CURRICULAR 3. PRACTICAS CORPORALES EXPRESIVO-COMUNICATIVAS

ACTIVIDAD 1

Esto me recuerda

Objetivo: analizar y expresar con gestos corporales los hábitos de higiene que llevamos en la vida cotidiana.

Destreza: EF.5.3.1. “Reconocer las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas e identitarias para sus protagonistas (con orígenes, contextos de producción y sentidos/significados), y a la vez como posibles favorecedoras de la socialización y vinculación entre pares y con la cultura.” (MinEduc, 2016, p.172)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.3 Produce creaciones escénicas combinando diferentes prácticas corporales expresivo-comunicativas (acrobacias, danzas, teatro, gimnasia, entre otras), a partir de la identificación de sus requerimientos (motores,

emocionales, cognitivos, entre otros), reconociéndolas como producciones socioculturales valiosas para diversos contextos, con sentido para las personas que las practican. (MinEduc, 2016, p.180)

Indicador de evaluación: I.EF.5.3.1. “Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales.” (MinEduc, 2016, p.181)

- **Apertura:** esta actividad la vamos a ejecutar con todas las personas que tengamos presentes.
- **Desarrollo:**
 1. Vamos a formar un círculo y vamos a elegir un participante que sea el primero en comenzar la actividad.
 2. El participante deberá decir la frase: “ESTO ME RECUERDA QUE” y aumentamos una frase rutinaria por ejemplo (esto me recuerda que tengo que bañarme).
 3. El resto de los participantes realizarán gestos imitando como habitualmente se bañan.
- **Cierre:** el guía verificará cuál fue la persona que mejor realizó la dinámica y le dará la oportunidad de ser el siguiente en poner la frase.

Recursos: espacio físico, cuerpo.

ACTIVIDAD 2

Los espejos

Bloque: Prácticas corporales expresivo-comunicativas

Objetivo: Generar movimientos motores que ayuden a los participantes a mejorar su desarrollo cognitivo.

Destreza: EF.5.3.3. “Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, entre otros) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas y vincularlos con sus características, (pasos básicos, música, duración, coreografía), para tomar decisiones sobre los modos de participación en ellas según los objetivos individuales y colectivos.” (MinEduc, 2016, p.172)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.3. Produce creaciones escénicas combinando diferentes prácticas corporales expresivo-comunicativas (acrobacias, danzas, teatro, gimnasia, entre otras), a partir de la identificación de sus requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, entre otros), reconociéndolas como producciones socioculturales valiosas para diversos contextos, con sentido para las personas que las practican. (MinEduc, 2016, p.180)

Indicador de evaluación: I.EF.5.3.2. “Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos.” (MinEduc, 2016, p.181)
(CC)

- **Apertura:** esta actividad vamos a trabajarla en parejas esta puede ser un miembro de la familia y la podemos trabajar en el interior de la casa.
- **Desarrollo:**
 1. Una vez que tengas la pareja vamos a ubicarnos uno frente al otro y vamos a definirnos como persona A y como persona B.
 2. El compañero A va a realizar movimientos simples como por ejemplo (levantar las manos, baja derecha, izquierda, etc.).
 3. El compañero B va a tratar de imitar todos los movimientos que realice el compañero A.
 4. Después de 2 minutos cambiamos.
- **Cierre:** la persona que dure más tiempo imitando correctamente será la ganadora y podrá ponerle una penitencia su compañero.

Recursos: Espacio físico, Cuerpo.

ACTIVIDAD 3

Títeres improvisados

Objetivo: producir creaciones escénicas utilizando títeres reciclables e improvisando historias para motivar la creatividad de los participantes.

Destreza: EF.5.3.4. “Identificar y producir creaciones escénicas colectivas, vinculando más de una práctica corporal (como lo hacen el circo, la murga, los carnavales, entre otras), para crear y comunicar mensajes.” (MinEduc, 2016, p.172) (CC)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.3. Produce creaciones escénicas combinando diferentes prácticas corporales expresivo-comunicativas (acrobacias, danzas, teatro, gimnasia, entre otras), a partir de la identificación de sus requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, entre otros), reconociéndolas como producciones socioculturales valiosas para diversos contextos, con sentido para las personas que las practican. (MinEduc, 2016, p.180)

Indicador de evaluación: I.EF.5.3.1. “Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales.” (MinEduc, 2016, p.181)

- **Apertura:** esta dinámica la realizaremos en grupo.
- **Desarrollo:**
 1. Entre todas las personas presentes vamos a dividir en 4 grupos.
 2. Estos grupos van a elaborar un títere con los elementos que tengan a la mano (media, hojas, fundas, botellas, etc.)
 3. Al terminar el títere el grupo creará una escena cómica con los mismos.
 4. Presentarán su trabajo en acompañamiento de todos los grupos.
- **Cierre:** el grupo que mejor realice su trabajo será el ganador.

Recursos: espacio físico; cuerpo; papel; medias, fundas, goma, sacos.

BLOQUE CURRICULAR 4. PRACTICAS DEPORTIVAS

ACTIVIDAD 1

El pirata lanzador

Objetivo: Reconocer la importancia del trabajo en conjunto para lograr la armonía en sí mismo y con sus pares.

Destreza: EF.5.4.5. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. (MinEduc, 2016, p.173)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.5. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo las posibilidades de acción que permiten los reglamentos, realizando los ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo para lograr los objetivos, identificando la lógica interna, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (MinEduc, 2016, p.183)

Indicador de evaluación: I.EF.5.5.2. “Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos.” (MinEduc, 2016, p.184) (J.4., S.4.) (CD)

- **Apertura:** Se procederá a realizar el calentamiento y se formarán grupos con la misma cantidad de estudiantes, cada grupo se ubicará en una columna frente a cada cono, mientras que una u la estará ubicada a no más de 10 metros.

- **Desarrollo:** Esta actividad consiste en que el primero de cada columna tendrá una pelota, este estudiante debe correr hacia el compañero que está al último y pasar por debajo de todos sus compañeros hasta llegar otra vez a su puesto, cuando ya esté ahí debe taparse un ojo con la mano y debe girar en su propio eje 5 veces e intentar meter la pelota en el aro.
- **Reglas:**
 - Todos los estudiantes del grupo participan.
 - Todos los estudiantes deben tener una pelota de plástico o pelota de papel.
 - Para que algún grupo sea ganador debe meter al menos 5 pelotas dentro de la ula ula.
 - Se deben cumplir todas las reglas.
- **Cierre:** Se verificará que grupo cumplió con el objetivo, se realizará la retroalimentación y el estiramiento final.

Recursos: Pelotas de plástico o de papel, Ula ula, Conos.

ACTIVIDAD 2

Pateando a ciegas

Destreza: EF.5.4.2. “Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable.” (MinEduc, 2016, p.173) (CS)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.5. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo las posibilidades de acción que permiten los reglamentos, realizando los ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo para lograr los objetivos, identificando la lógica interna, valorando el juego

limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (MinEduc, 2016, p.183)

Indicador de evaluación: I.EF.5.5.2. “Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos.” (MinEduc, 2016, p.184) (J.4., S.4.) (CD)

- **Apertura:** Se procederá a realizar el calentamiento y se formarán grupos con la misma cantidad de estudiantes, se ubicarán conos en un espacio determinado los cuales serán la referencia de un arco de fútbol, frente al arco estarán dos balones, pelotas de plástico o de papel, una para cada equipo, los grupos formados deberán elegir a una persona la cual estará vendada los ojos y frente a su balón o pelota respectivamente la cual deberán intentar hacer gol. Esta actividad tendrá el límite de 2 minutos, si se termina el tiempo o alguno de los dos estudiantes haya conseguido marcar un gol se procederá a cambiar por otros estudiantes, así hasta completar con todo el grupo.
- **Desarrollo:** Los estudiantes que están vendados los ojos estarán frente a su balón con una distancia de 5, a la orden del docente, los participantes deberán dirigirse hacia el balón y patearlo, intentando marcar un gol, para conseguir que se cumpla la actividad, las demás personas de cada grupo deberán ayudarle a su compañero a encontrar el balón y evitar que el otro compañero lo realice para ello los estudiantes que están vendados los ojos deberán reconocer las voces de sus compañeros de equipo para tomar la decisión correcta.
- **Cierre:** Todos los estudiantes formarán un círculo en el cual se procederá a realizar el estiramiento mientras cada uno contará su experiencia de estar vendados los ojos realizar esta actividad.

Recursos: Balones o pelotas de papel, Conos.

ACTIVIDAD 3

Pasar al campo contrario

Objetivo: Reconocer la importancia de la actuación en equipo manteniendo la armonía, el respeto y la honestidad en el grupo.

Destreza: EF.5.4.8. “Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas.” (MinEduc, 2016, p.174) (CD)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.5. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo las posibilidades de acción que permiten los reglamentos, realizando los ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo para lograr los objetivos, identificando la lógica interna, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (MinEduc, 2016, p.183)

Indicador de evaluación: I.EF.5.5.1. “Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos.” (MinEduc, 2016, p.184) (J.2., I.4.)

Apertura: Se procederá a realizar el calentamiento y se formarán grupos de 10 estudiantes como máximo, se dividirá un cuadrante a la mitad en donde se ubicarán dos grupos de estudiantes.

Desarrollo: Esta actividad consiste en que los estudiantes de los grupos participantes deberán estar de rodillas los cuales cada estudiante tendrá una pelota de papel. El objetivo es que de manera moderada deben intentar pasar todas sus pelotas de papel hacia el campo contrario evitando que queden pelotas en el suyo.

Reglas:

- El estudiante que lance con agresión la pelota será separado de la actividad hasta que tenga una actitud adecuada

- No podrán ponerse de pie para ir a recoger alguna pelota, deben hacerlo arrodillados
- cuando el docente de la orden de finalización, los dos grupos deberán levantar las manos para evitar que se siga enviando pelotas al lado contrario.

Cierre: Al final se verificará que grupo cumplió con el objetivo y se realiza el estiramiento final.

Recursos: pelotas de papel, conos.

ACTIVIDAD 4

Cascaritas con globos

Bloque: prácticas deportivas

Objetivo: Reforzar la coordinación manteniendo el equilibrio y el trabajo en equipo.

Destreza: EF.5.4.5. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. (MinEduc, 2016, p.173)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.5. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo las posibilidades de acción que permiten los reglamentos, realizando los ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo para lograr los objetivos, identificando la lógica interna, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (MinEduc, 2016, p.183)

Indicador de evaluación: I.EF.5.5.2. “Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y

corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos.” (MinEduc, 2016, p.184) (CD)

- **Apertura:** Se procederá a realizar el calentamiento y se formarán grupos y tendrán que elegir una pareja las cuales tendrán que amarrarse los pies contrarios y estarán ubicados detrás de un cono.
- **Desarrollo:** Esta actividad consiste en que cada pareja tendrá un globo inflado el cual deberán llevarlo hacia el otro extremo haciendo cascaritas con las piernas libres deben depositarlo en un recipiente o simplemente en una ula ula.
- **Cierre:** se procederá con el estiramiento mientras se realiza una retroalimentación.
- **Reglas:**
 1. Todos participan.
 2. Las parejas no podrán utilizar las manos.
 3. Si el globo toca el piso deberán volver al punto de partida.
 4. Si la actividad es con un recipiente, el globo no debe salirse de él.
 5. Si la actividad es con una ula ula, el globo no debe quedar fuera de ella.

ACTIVIDAD 5

Amarrado de piernas

Objetivo: mantener la alegría y armonía entre sí y con sus familiares.

Destreza: EF.5.4.5. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. (MinEduc, 2016, p.173)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.5. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo las posibilidades de acción que permiten los reglamentos, realizando los ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo para lograr los objetivos, identificando la lógica interna, valorando el juego

limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (MinEduc, 2016, p.183)

Indicador de evaluación: LEF.5.5.1. “Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos.” (MinEduc, 2016, p.184) (J.2., I.4.)

- **Apertura:** Se procederá a realizar el calentamiento y se formarán grupos entre los estudiantes, los cuales tendrán que amarrarse con una cinta sus piernas contrarias, verificando que no esté apretada para moverlas.
- **Desarrollo:** Esta actividad consiste en llevar una pelota de tenis o pelota de papel con sus piernas amarradas hacia el otro extremo y depositarlas en un recipiente, tendrán un límite de un minuto para realizar la actividad.
- **Cierre:** Al final se verificará que pareja lo hizo en el menor tiempo y cuántas pelotas llevaron hacia el recipiente.

Recursos: Pelotas, Recipiente, cinta.

BLOQUE CURRICULAR 5 (TRANSVERSAL). CONSTRUCCION DE LA IDENTIDAD CORPORAL

ACTIVIDAD 1

Salto (respiración y latidos del corazón)

Objetivo: Percibir la respiración y los latidos del corazón después de una sesión de polichilenos y saltos, analizando sensaciones como: cansancio, fatiga, etc.

Destreza: EF.5.5.1. “Percibir y tomar conciencia de su estado corporal (respiración, postura, temperatura, acciones musculares, posiciones, otros) en movimiento y en reposo, durante la realización de prácticas corporales para mejorar la participación consciente.” (MinEduc, 2016, p.174) (CS)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.6. “Percibe y toma conciencia sobre su competencia motriz, su estado corporal en movimiento y/o en reposo, las sensaciones y percepciones ligadas al deseo de moverse y a la decisión de mejorar su participación consciente en prácticas corporales individuales y con otras personas.” (MinEduc, 2016, p.185)

Indicador de evaluación: I.EF.5.6.1. Mejora su participación consciente y construye competencia motriz en diferentes prácticas corporales, a partir de percibir su estado corporal en movimiento y/o en reposo. (J4., S3) **I.EF.5.6.2.** Explicita las percepciones y sensaciones (dolor, fatiga, entusiasmo, placer, entre otras) que favorecen u obstaculizan su deseo de moverse y la construcción de su competencia motriz, influyendo en la toma de decisiones sobre su participación en prácticas corporales individuales y colectiva. (MinEduc, 2016, p.185) (J4., S3) (CS)

- **Apertura:** para la realizar esta actividad se la hará en la comodidad de la casa con la ayuda de tu hermano o padres.
- **Desarrollo:** para empezar, primero vamos a realizar movilidad articular en este caso tener más énfasis en el tren inferior, seguido realizaremos la actividad de polichilenos por un tiempo de 30 segundos, al terminar tomaremos nota de cuantos latidos sentimos por 15 segundos, con un descanso de 10 seg. Luego lo haremos solo con saltos (separando y juntando las piernas), con el tiempo de 45 segundos, y al final anotar las pulsaciones por otros 20 segundos, descanso 20 seg. Por último realizaremos la actividad de polichilenos junto a los saltos por un minuto. Al final tomaremos las pulsaciones por 30 segundos. (se puede variar los tiempos y repeticiones de acuerdo a las necesidades)
- **Cierre:** realizar el estiramiento correspondiente, relacionar las pulsaciones de la primera, segunda y tercera actividad. El propósito de esta actividad es darse cuenta la variación de las pulsaciones y respiración al realizar varios ejercicios en diferentes tiempos determinados y así tomar conciencia de que al realizar actividades leves nuestra pulsación va a variar en relación a una actividad moderada e intensa.

Recursos: espacio simple, ropa cómoda, cuaderno, esfero, cronometro (reloj celular, etc.)

ACTIVIDAD 2

Lanzamientos a diferentes distancias

Objetivo: Realizar ejercicios de lanzamiento reconociendo su estado corporal en movimiento y/o reposo a través de las prácticas corporales.

Destreza: EF.5.5.2. “Reconocer a la competencia motriz propia como un estado de construcción constante que se aprende en relación con la conciencia corporal, el deseo y las experiencias con prácticas corporales individuales y con otros.” (MinEduc, 2016, p.174)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.6. Percibe y toma conciencia sobre su competencia motriz, su estado corporal en movimiento y/o en reposo, las sensaciones y percepciones ligadas al deseo de moverse y a la decisión de mejorar su participación consciente en prácticas corporales individuales y con otras personas. (MinEduc, 2016, p.185)

Indicador de evaluación: I.EF.5.6.1. Mejora su participación consciente y construye competencia motriz en diferentes prácticas corporales, a partir de percibir su estado corporal en movimiento y/o en reposo. (J4., S3) **I.EF.5.6.2.** Explicita las percepciones y sensaciones (dolor, fatiga, entusiasmo, placer, entre otras) que favorecen u obstaculizan su deseo de moverse y la construcción de su competencia motriz, influyendo en la toma de decisiones sobre su participación en prácticas corporales individuales y colectivas. (MinEduc, 2016, p.185) (CS) (J4., S3)

- **Apertura:** Primero empezamos realizando movilidad articular libre en diferentes direcciones, en este caso pondremos énfasis en el tren interior, la actividad se la puede realizar solo o acompañado en un lugar un poco amplio.
- **Desarrollo:** Primero con la ayuda de un cesto de ropa, se lo colocara a una distancia de cuatro a cinco metros, a esa distancia con una pelota de tenis se lanzará e intentara encestar. Las variantes pueden ser:
 1. Lanzar desde una distancia de dos pasos, luego de 4 pasos y así sucesivamente hasta alcanzar la distancia inicial.
 2. Intentar encestar la pelota esta vez con los ojos cerrados.
 3. Intentar encestar la pelota esta vez de espaldas.

4. Intentar encestar la pelota esta vez con la ayuda de una persona quien deberá desplazarse hacia los lados lentamente.
 5. Intentar encestar esta vez con una pelota mucho más grande.
- **Cierre:** Termínanos con un respectivo estiramiento articular. El estudiante será capaz de reconocer el grado de dificultad al momento de realizar las diferentes variantes y sabrá en que momentos aplicar más fuerza, precisión coordinación.

Recursos: ropa cómoda, cesto de ropa, pelota de tenis, pelota de futbol, espacio amplio.

ACTIVIDAD 3

Mejoro mi condición física y siento sensaciones

Objetivo: ejecutar ejercicios aeróbicos como polichilenos analizando percepciones y sensaciones favorecedoras y obstaculizadoras del deseo de moverse (fatiga).

Destreza: **EF.5.5.3.** “Reconocer percepciones y sensaciones favorecedoras y obstaculizadoras del deseo de moverse (dolor, fatiga, entusiasmo, placer, entre otras), para tomar decisiones personales que colaboren con la participación sistemática en prácticas corporales.” (MinEduc, 2016, p.174)

Criterio de evaluación: **CE.EF.5.6.** Percibe y toma conciencia sobre su competencia motriz, su estado corporal en movimiento y/o en reposo, las sensaciones y percepciones ligadas al deseo de moverse y a la decisión de mejorar su participación consciente en prácticas corporales individuales y con otras personas. (MinEduc, 2016, p.185)

Indicador de evaluación: **I.EF.5.6.1.** Mejora su participación consciente y construye competencia motriz en diferentes prácticas corporales, a partir de percibir su estado corporal en movimiento y/o en reposo. (J4., S3) **I.EF.5.6.2.** Explicita las percepciones y sensaciones (dolor, fatiga, entusiasmo, placer, entre otras) que favorecen u obstaculizan su deseo de moverse y la construcción de su competencia motriz, influyendo en la toma de decisiones sobre su participación en prácticas corporales individuales y colectivas. (MinEduc, 2016, p.185) (CS) (J4., S3)

- **Apertura:** Se realizará movilidad articular de todo el cuerpo realizando movimientos libres. Esta actividad se podrá realizar en un espacio simple.
- **Desarrollo:** Se realizará polichilenos en diferentes tiempos, primero se lo realiza por el tiempo de 30 seg, con un descanso de 15 seg. Luego se lo hará por 45 seg, con descanso de 15 seg. Al final se lo hará por 1 min. (se puede variar los tiempos de acuerdo a las necesidades).
- **Cierre:** Se realizará el correspondiente estiramiento de las articulaciones, el estudiante será capaz de percibir sensaciones favorecedoras u obstaculizadoras como cansancio, fatiga que le permitan tomar decisiones personales que colaboren con la participación sistemática en prácticas corporales.

Recursos: Ropa cómoda, espacio simple.

ACTIVIDAD 4

Juego y respeto en actividades de trabajo en quipo

Objetivo: Realizar actividades grupales con representaciones sociales sobre el “lo femenino” y “lo masculino” en la constitución de la identidad corporal respetando cada una de las partes involucradas.

Destreza: EF.5.5.4. “Reconocer el impacto de las representaciones sociales sobre el “lo femenino” y “lo masculino” en la constitución de la identidad corporal, para analizar críticamente sus sentidos y significados como facilitadores u obstaculizadores de la construcción de la competencia motriz.” (MinEduc, 2016, p.174)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.6. Percibe y toma conciencia sobre su competencia motriz, su estado corporal en movimiento y/o en reposo, las sensaciones y percepciones ligadas al deseo de moverse y a la decisión de mejorar su participación consciente en prácticas corporales individuales y con otras personas. (MinEduc, 2016, p.185)

Indicador de evaluación: I.EF.5.6.1. Mejora su participación consciente y construye competencia motriz en diferentes prácticas corporales, a partir de percibir su estado corporal en movimiento y/o en reposo. (J4., S3) **I.EF.5.6.2.** Explicita las percepciones

y sensaciones (dolor, fatiga, entusiasmo, placer, entre otras) que favorecen u obstaculizan su deseo de moverse y la construcción de su competencia motriz, influyendo en la toma de decisiones sobre su participación en prácticas corporales individuales y colectivas. (MinEduc, 2016, p.185) (CS) (J4., S3)

- **Apertura:** Se realizará calentamiento articular involucrando todas las partes del cuerpo ejecutando movimiento libre. Se necesitará el apoyo de un grupo grande de personas y un espacio amplio el momento de ejecutar la actividad.
- **Desarrollo:** Se formarán grupos mixtos de hasta 8 personas. Luego se le colocara a cada grupo en el extremo de una cacha y tendrán que ir hacia el otro lado realizando las siguientes variantes:
 1. Ir hacia el otro lado, pero solo con 6 apoyos en el suelo.
 2. Ir hacia el otro lado, pero solo con 4 apoyos en el suelo.
 3. Ir hacia el otro lado, pero solo con 5 apoyos en el suelo, etc.

Cierre: Al final se realizará el respectivo estiramiento ya que es una actividad que involucre fuerza como flexibilidad. Los estudiantes serán capaces de reconocer el impacto del trabajo en equipo con grupos mixtos, será capaz de conocer en qué momento tener contacto con las demás personas y cómo hacerlo de manera respetuosa

Recursos: Ropa cómoda, espacio amplio, gorra.

ACTIVIDAD 5

Competiciones de carrera de relevos

Objetivo: Realizar ejercicios individuales y/o grupales reconociendo las percepciones de si y de las demás personas construyendo posibilidades de participación.

Destreza: EF.5.5.5. “Reconocer la influencia de las percepciones de sí y de las demás personas sobre el propio desempeño, para analizarlas críticamente y construir posibilidades de participación.” (MinEduc, 2016, p.174)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.6. Percibe y toma conciencia sobre su competencia motriz, su estado corporal en movimiento y/o en reposo, las sensaciones y

percepciones ligadas al deseo de moverse y a la decisión de mejorar su participación consciente en prácticas corporales individuales y con otras personas. (MinEduc, 2016, p.185)

Indicador de evaluación: I.EF.5.6.1. Mejora su participación consciente y construye competencia motriz en diferentes prácticas corporales, a partir de percibir su estado corporal en movimiento y/o en reposo. (J4., S3) **I.EF.5.6.2.** Explicita las percepciones y sensaciones (dolor, fatiga, entusiasmo, placer, entre otras) que favorecen u obstaculizan su deseo de moverse y la construcción de su competencia motriz, influyendo en la toma de decisiones sobre su participación en prácticas corporales individuales y colectivas. (MinEduc, 2016, p.185) (CS) (J4., S3)

- **Apertura:** Realizaremos movilidad articular de todo el cuerpo, ejecutando movimientos libres, la actividad se la puede realizar en un espacio amplio.
- **Desarrollo:** Se realizará una competencia de carrera relevos por grupos. Una persona por grupo tendrá que tomar nota de su participante en ella anotara su tiempo, si entrego bien la posta y técnica de carrera y calificara de acuerdo a una rúbrica proporcionada por el docente.
- **Cierre:** Al final de la actividad se realizará el correspondiente estiramiento articular, el objetivo de la actividad es fomentar el valor de la honestidad ya que al momento de que un estudiante califique a su competidor este deberá poner valores reales sin necesidad de mentir para que gane su equipo.

Recursos: Ropa cómoda, amplio espacio, cuaderno, rubrica, pito, conos.

BLOQUE CURRICULAR 6 (TRANSVERSAL). RELACIONES ENTRE PRÁCTICAS CORPORALES Y SALUD

ACTIVIDAD 1

Relevos para mejorar la resistencia cardiopulmonar

Objetivo: Mejorar la condición física a través de juegos de carrera de velocidad y trabajo en equipo.

Destreza: EF.5.6.3. “Reconocer los beneficios que la actividad física puede aportar a su salud y su condición física, como un estado que puede mejorarse o deteriorarse en función del tipo y pertinencia de las actividades físicas y prácticas corporales que realiza.” (MinEduc, 2016, p.175)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.8. “Realiza diferentes prácticas corporales, comprendiendo las relaciones complejas entre ellas y la salud, reconociendo las demandas, los objetivos a alcanzar, la importancia del cuidado personal, comunitario y ambiental y los beneficios de realizarlas de manera pertinente.” (MinEduc, 2016, p.187)

Indicador de evaluación: I.EF.5.8.1. “Identifica las demandas de las prácticas corporales y las relaciona con el impacto en la salud, asumiendo una actitud crítica y reflexiva sobre sus propias prácticas cuidando de sí, de pares y del ambiente.” (MinEduc, 2016, p.187) (J.3., S.3)

- **Apertura:** Explicación de la actividad y vamos formar grupos de entre 5 a 6 personas.
- **Desarrollo:** Se van a poner en columna detrás del cono que se le asignará a cada grupo, la actividad consiste en que deben salir corriendo rodear el cono que se encuentra al otro lado, a lo que regresa le toma la mano a su compañero y corren a rodear el cono tomados de la mano, así sucesivamente hasta completar con todos los integrantes del grupo, gana el equipo que lo haga más rápido.

Repetir la actividad unas 2 o 3 veces.

- **Cierre:** Para finalizar la actividad se realizará una charla de la importancia de trabajar en equipo, que como se sintieron con la actividad y cómo nos ayuda en la mejora de la condición física.

Recursos: espacio, conos.

ACTIVIDAD 2

Caminando al aire libre

Objetivo: Mejorar el estado de salud y mejorar su condición física a través de la caminata.

Destreza: EF.F.5.6.1. “Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física de base y el logro de los objetivos personales.” (MinEduc, 2016, p.175)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.8. “Realiza diferentes prácticas corporales, comprendiendo las relaciones complejas entre ellas y la salud, reconociendo las demandas, los objetivos a alcanzar, la importancia del cuidado personal, comunitario y ambiental y los beneficios de realizarlas de manera pertinente.” (MinEduc, 2016, p.187)

Indicador de evaluación: I.EF.5.8.2. “Plantea objetivos personales de mejora de su condición física, a partir de la identificación de los beneficios que, una determinada actividad física realizada pertinentemente, suponen para su salud.” (MinEduc, 2016, p.187) (I.2., S.3.) (CD)

- **Apertura: Tener** ya previsto un lugar tranquilo donde se pueda realizar una caminata tranquila y sin interrupciones y muchas distracciones.
- **Desarrollo: Caminar Rápido**
 1. Caminar 30 minutos de manera consecutiva y cada vez aumentando la intensidad.
 2. Fuera de las actividades cotidianas.
 3. Buscar un lugar donde puedas hacerlo sin distracciones y tranquilo como un parque.
 4. Reduce la posibilidad de un infarto.
 5. Buena terapia para el corazón, hipertensa y diabética.
 6. Se recomienda hacerlo todos los días.
- **Cierre:** Bajar el ritmo de la caminata a su rango normal y hacerlo suavemente unos 3 min para volver a la calma, luego aflojar.

Recursos: hidratación.

ACTIVIDAD 3

Andando en bici

Objetivo: Mejorar la condición física y realizar movimientos de los músculos.

Destreza: EF.5.6.7. “Reconocer la importancia del cuidado personal, comunitario y ambiental (seguridad e higiene) antes, durante y luego de la realización de diferentes prácticas corporales, para favorecer que la participación sea segura, saludable y placentera.” (MinEduc, 2016, p.175) (CD)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.8. “Realiza diferentes prácticas corporales, comprendiendo las relaciones complejas entre ellas y la salud, reconociendo las demandas, los objetivos a alcanzar, la importancia del cuidado personal, comunitario y ambiental y los beneficios de realizarlas de manera pertinente.” (MinEduc, 2016, p.187)

Indicador de evaluación: I.EF.5.8.2. “Plantea objetivos personales de mejora de su condición física, a partir de la identificación de los beneficios que, una determinada actividad física realizada pertinentemente, suponen para su salud.” (MinEduc, 2016, p.187) (I.2., S.3.) (CD)

- **Apertura:** Iniciamos buscando una bicicleta que esté en perfectas condiciones para salir a montar bicicleta.
- **Desarrollo: Andar en bicicleta**
 1. La bicicleta es un ejercicio apto para todas las edades.
 2. Salir a montar bicicleta al parque durante aproximadamente unos 20 a 30 minutos.
 3. Llevar agua para poder hidratarse cada que sea necesario.
 4. También la puedes utilizar para ir al trabajo.
 5. Permite quemar 300 calorías a un ritmo tranquilo.
 6. Ejercicio ideal para tener piernas fuertes.
 7. Protege a las articulaciones.
 8. Mejora el sistema cardiovascular.
 9. Fortalece el sistema inmunológico.
 10. Ayuda a cuidar al planeta de la contaminación ambiental.

Medidas de seguridad:

1. Conseguir un casco.
2. Rodilleras y coderas.
3. Sistema de iluminación para la noche de ser el caso.
4. Gorra para el sol.

- **Cierre:** Realizar un estiramiento al llegar a su casa o al concluir con el ejercicio.

Recursos: bicicleta, gorra, casco, rodilleras y coderas, hidratación.

ACTIVIDAD 4

Mi primera planta

Objetivo: Hacer que los estudiantes conozcan el medio natural del que hemos surgido y evolucionado y aprendan a protegerlo comportándose con respeto.

Destreza: EF.5.6.7. “Reconocer la importancia del cuidado personal, comunitario y ambiental (seguridad e higiene) antes, durante y luego de la realización de diferentes prácticas corporales, para favorecer que la participación sea segura, saludable y placentera.” (MinEduc, 2016, p.175) (CD)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.8. “Realiza diferentes prácticas corporales, comprendiendo las relaciones complejas entre ellas y la salud, reconociendo las demandas, los objetivos a alcanzar, la importancia del cuidado personal, comunitario y ambiental y los beneficios de realizarlas de manera pertinente.” (MinEduc, 2016, p.187)

Indicador de evaluación: I.EF.5.8.1. “Identifica las demandas de las prácticas corporales y las relaciona con el impacto en la salud, asumiendo una actitud crítica y reflexiva sobre sus propias prácticas cuidando de sí, de pares y del ambiente.” (MinEduc, 2016, p.187) (J.3., S.3.)

- **Apertura:** Iniciamos con una pequeña introducción sobre lo que es la jardinería y porque es importante.
- **Desarrollo: Jardinería (colegio o casa)**
 1. Elegir la planta que vas a sembrar.

2. Preparar el suelo antes de la plantación hará que la futura planta crezca de una forma óptima.
 3. Hacer un hoyo e introducir la planta.
 4. Remover la tierra para soltar y cavar hasta el doble de profundidad.
 5. Agregar el abono y remover hasta que quede totalmente mezclado.
 6. Regar el agujero antes de introducir la raíz.
 7. Cubrir el hoyo con tierra.
 8. Presionar con las manos.
 9. Regar por última vez.
- **Cierre:** Para el cierre se explica que cada uno debe estar pendiente de su planta ya que es un ser vivo y deben velar por su seguridad y cuidado.

Recursos: planta, agua, abono, tierra, espacio, pala, gorra.

ACTIVIDAD 5

La maniobra de Heimlich

Objetivo: Aprender la importancia de la maniobra de Heimlich y como aplicarla.

Destreza: EF.5.6.5. “Reconocer la importancia de los controles médicos previos y posteriores a la realización de prácticas corporales sistemáticas, como promotores de condiciones de participación responsable y saludable.” (MinEduc, 2016, p.175)

Criterio de evaluación: CE.EF.5.9. “Participa en diferentes prácticas corporales de manera sistemática, saludable y reflexiva, construyendo planes de trabajo pertinentes y reconociendo la importancia de las diferencias individuales y de los controles médicos (dentro y fuera del colegio).” (MinEduc, 2016, p.188)

Indicador de evaluación: I.EF.5.9.1. “Realiza prácticas corporales de manera sistemática, saludable y reflexiva, tomando en consideración las diferencias individuales y los controles médicos.” (MinEduc, 2016, p.188) (J.3., S.3.)

- **Apertura:** Para esta actividad la vamos a realizar en parejas o con la ayuda de un integrante de la familia.
- **Desarrollo:** Lo que vamos hacer el día de hoy es a conocer que es lo que podemos hacer si un compañero o integrante de la familia está sufriendo de atragantamiento y como lo podemos ayudar aplicando una técnica de primeros auxilios. Conocida como la maniobra de Heimlich la cual consiste en:
 - Nos ubicamos en la parte de atrás del paciente.
 - Cerramos la mano con el dedo pulgar hacia arriba.
 - Ubicamos la mano encima del ombligo y la otra superpuesta.
 - Nos ponemos atrás y el paciente un poco hacia adelante.
 - Lo importante es el movimiento hacerlo recto y hacia arriba en 5 ocasiones.



Tomado de: El Correo

- **Cierre:** Terminaremos realizando una práctica de la maniobra para ver si todo está entendido y se responderá cualquier inquietud del estudiante.

Recursos: alumnos.

CONCLUSIONES

- De acuerdo a los datos obtenidos se ha identificado que la mayoría de los docentes de educación física conoce y aplica los estilos y metodologías de enseñanza dentro de sus clases, generando un ambiente propicio para el aprendizaje de los estudiantes y a la vez fomentando el desarrollo a nivel motriz, cognitivo y social. En los últimos años ha habido un aumento en la implementación de metodologías activas en las clases de educación física, como el aprendizaje basado en proyectos y el aprendizaje cooperativo, estas metodologías han demostrado ser efectivas para mejorar su aprendizaje y la motivación en los estudiantes.
- Se ha identificado que la situación actual de los procesos de enseñanza aprendizaje en educación física para estudiantes de bachillerato presenta desafíos significativos en cuanto a la implementación de metodologías activas y metodologías emergentes ya que de acuerdo a los resultados obtenidos existen docentes que manejan varios subniveles y cuentan con limitado tiempo para generar planificaciones significativas lo que generaría que el método de enseñanza tradicional sea algo por lo que los docentes opten por utilizar en la mayoría de casos.
- En los últimos años después de la pandemia del covid-19, la educación física en Ecuador ha experimentado una evolución significativa a nivel de reformas curriculares y con una mayor integración de enfoques metodológicos innovadores, lo que ha generado que el ambiente de aprendizaje sea más dinámico y participativo fomentando en desarrollo de habilidades sociales y emocionales además de cualidades físicas.
- La implementación de una guía de actividades estructurada por bloques curriculares, como la diseñada en este estudio, emerge como una estrategia pedagógica prometedora para optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física en el nivel de bachillerato, al alinear las actividades con las destrezas con criterio de desempeño de cada bloque curricular establecidos en el currículo vigente, se facilita una cobertura integral de los contenidos de esenciales, promoviendo un

desarrollo holístico de las competencias motrices, cognitivas, sociales y emocionales de los estudiantes.

RECOMENDACIONES

- Para abordar los desafíos identificados en la implementación de metodologías activas y emergentes en la enseñanza de Educación Física en el bachillerato, se recomienda que el ministerio de educación implemente un programa de capacitación y acompañamiento docente enfocado en estrategias innovadoras para la enseñanza de la educación física. Este programa debe considerar las limitaciones de tiempo que enfrentan los docentes que imparten clases en varios subniveles, ofreciendo herramientas prácticas y recursos que faciliten la integración efectiva de metodologías activas en sus clases.
- Se recomienda promover la formación continua y el desarrollo profesional de los docentes de Educación Física, brindándoles acceso a recursos y estrategias pedagógicas actualizadas que les permitan seguir potenciando el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y físicas en los estudiantes.
- Se recomienda la utilización de esta guía de actividades por bloque curricular como un instrumento para la mejora continua de la práctica docente en Educación Física. Su implementación se justifica en la necesidad de trascender los modelos de enseñanza tradicionales, frecuentemente empleados, y en el fomento de un enfoque pedagógico más dinámico y adaptado hacia los estudiantes. Es fundamental que los docentes consideren la guía como un marco adaptable, que puede y debe ser ajustado para responder eficazmente a las necesidades educativas específicas de cada grupo de alumnos.

REFERENCIAS

- Álvarez, D. (2024). La Gamificación en la Educación Física: Revisión Sistemática. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 3(7), 225–246. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6800/5982>
- Andrey, J., Martínez Torres, A. M., Urrea Roa, P. N., García Celis, M. F., García Gutiérrez, Z. D. P., Fonseca Franco, I. P., Alfaro Urtatiz, M. E., Amaya Fuentes, G. D. J., Rubiano Cárdenas, P. A., & Betancourt Jiménez, M. J. (2019). *Fundamentos, evolución e impacto de la educación física en la sociedad colombiana* (Primera, Issue 112). Eidec EDITORIAL.
- Anguita, J. C., Labrador, J. R., & Campos, J. D. (2013). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Atención primaria*, 31(8), 527
- Allimant, R. A., Almonacid, J. H., & Herrera, J. D. C. P. (2020). Una mirada crítica al estilo de enseñanza tradicional de mando directo: entre la eficiencia y la calidad educativa en educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (64), 46-58.
- Armas Mena, O. A. (2014). *Elaboración de una guía de actividades deportivas, recreativas que permita emplear la práctica deportiva como estrategia metodológica en los estudiantes del 2do de bachillerato del colegio “José Gabriel Terán Varea” parroquia Guaytacama, cantón Latacunga, durante el año lectivo 2011-2012* (Bachelor's thesis, Latacunga/utc/2014). <https://repositorio.utc.edu.ec/server/api/core/bitstreams/cae40ca3-46e7-48f7-8f25-9c560581666f/content>
- AUSAY Crespata, J. V. (2023). *RETOS MOTRICES EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO* [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Ambato, Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/a788e207-5357-4830-b573-67b93f0511c1/content>
- Ausubel, DP (2000). *La adquisición y retención del conocimiento: una perspectiva cognitiva*. Springer Science & Business Media.

- Ayala, D. (2023). Beneficios del aprendizaje basado en problemas en la Educación Física. Revisión Sistemática. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(5), 220–242. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5667>
- Bonifaz, I. G., Sánchez Anilema, J. A., Herrera Mena, V. H., & Paredes Tapia, R. M. (2020). El nuevo currículo de educación física en el Ecuador. *Explorador Digital*, 4(3), 252–265. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v4i3.1349>
- Caldevilla, L., López, I., Balboa, Y., Cantillo, O., Cintra, O., & Boschen, A. (2010). Los estilos de enseñanza, su utilización en la clase de Educación Física contemporánea. *Revista Digital efedeportes*, (141). <https://www.efdeportes.com/efd141/los-estilos-de-ensenanza-en-la-clase-de-educacion-fisica.htm>
- Cardenas, M. C., Burbano, V. M., & Valdivieso, M. A. (2019). Exploración de las capacidades coordinativas en dos grupos de niños de educación primaria. *Revista Espacios*, 40(33), 1–12. <https://www.revistaespacios.com/a19v40n33/a19v40n33p05.pdf>
- Castillo-Rodríguez, N. J., Giraldo-Santamaría, D. S., & Zapata-Grodon, A. (2020). Aprendizaje por Descubrimiento: Método Alternativo en la Enseñanza de la Física. *Scientianet Technica*, 25(04), 569–575. <https://doi.org/10.22517/23447214.24221>
- Chiluisa, J. (2023). *Propuesta didáctica para mejorar las capacidades físicas condicionales en el bloque curricular de prácticas gimnásticas en los estudiantes de noveno de EGB de la UEP “MARISTA”* [Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/b5c64b4e-541a-42d1-b302-6aa649c7eba2/content>
- Constitución de la República del Ecuador (2008).
- Cruz, M. A. (2015). *Capacidades físicas condicionales y coordinativas* (p. 18). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. https://www.uaeh.edu.mx/division_academica/educacion-media/repositorio/2019/1- semestre/cultura-fisica-deporte/docs/capacidades-fisicas.pdf
- Cuenca, N., Santos-Pastor, M. L., & Álvarez, M. J. (2019). Aprendizaje-Servicio en Educación Física en Educación Secundaria: “Efecto Mariposa.” *Ocio y Educación*,

- Experiencias, Innovación y Transferencias*, 1(1), 35–50.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7976542.pdf>
- Cuenca, J. V., & Arcos, H. G. A. (2021). Estrategias Innovadoras para el Desarrollo Motriz en la Educación Física. Bloque Curricular Prácticas Gimnásticas. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 623-648.
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-EstrategiasInnovadorasParaElDesarrolloMotrizEnLaEd-7968476.pdf>
- Díaz, B., & García-Hernández, J. (2022). Neuroacción: La Neurociencia Aplicada a La Educación Física. *Papeles Salmantinos de Educación*, 26, 11–42.
<https://revistas.upsa.es/index.php/papeleseducacion/article/download/606/464/1306>
- Dirección Nacional de Análisis e Información Educativa, Coordinación General de Planificación, & Ministerio de Educación (MinEduc). (2025). *Registros administrativos, periodo 2023-2024*.
- Escárcega, J. (S.f.). Investigación de campo: ¿Qué es y por qué hacerla?
<https://berumen.com.mx/investigacion-de-campo-que-es-y-por-que-hacerla/>
- Espada, M., & Cañadas, L. (2015). Relación entre los estilos de aprendizaje de los estudiantes universitarios de Educación Física y sus recuerdos sobre los estilos de enseñanza utilizados por sus docentes. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 15(1), 47–56.
<https://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/view/4580/5485>
- Fabara, S. (2021). *Desarrollo de una guía instructiva del aprendizaje cooperativo para los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa “La Salle” Conocoto* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].
<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/57a4200e-6d76-48fd-b7c9-455e9f38d7b0/content>
- Gaibor, J. A. G. (2023). La gamificación para la enseñanza de la educación física: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 51-73.
<https://doi.org/10.63549/rg.v3i2.213>
- Guamán-Sigüenza, M. A., & Ávila-Mediavilla, C. M. (2021). Aula invertida como estrategia metodológica activa. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(3), 747.
<https://doi.org/10.35381/r.k.v6i3.1341>

- Hernández, M., Vidal Coronado, R. M., Soplin Rios, J. A., & Rodríguez Soles, E. G. (2022). Aprendizaje por descubrimiento: características e importancia para el estudiante y el docente. *Paidagogo*, 4(2), 38–46. <https://doi.org/10.52936/p.v4i2.131>
- Herrera, J. (2017). La investigación cualitativa. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/1167/1/La%20investigaci%c3%b3n%20cualitativa.pdf>
- Hurtado de Barrera, J. (2000). *Metodología de la investigación: guía para la comprensión holística de la ciencia*. Quirón ediciones.
- Hurtado, T. A. S., Garcés, M. F. L., León, M. B. A., & Escobar, M. C. E. (2023). Metodologías activas para la enseñanza aprendizaje de física en el bachillerato. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 9446-9477. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5069
- INEC. (2024). *Actividad Física y comportamiento sedentario en el Ecuador*. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Actividad_fisica/2023/Actividad_Fisica.pdf
- Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2010). <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/09/ley-del-deporte-educacin-fsica-y-recreacin-11-de-agosto-de-20101.pdf>
- Ley Orgánica de Educación Intercultural (2023). https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Ley_Organica_de_Educacion_Intercultural_L_OEI_codificado.pdf
- López, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., & Ríos-Gallardo, P. A. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de La Secretaría de Salud Jalisco*, 6(2), 121–125. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Malla, A. (2023). Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios: Revisión sistemática. Volumen 2 Número 5 2023. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(c), 281–299. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5694/4821>

- Marcillo, J. C., Núñez Sotomayor, L. F. X., Zapata, M. C. A., & Beltrán Vásquez, M. A. (2020). The development of physical education curricular approaches through cooperative learning. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa* 2.0, 24(2), 145–166. <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1324/1294>
- Mejía, J. P., Mayorga, D. J. (2023). Actitudes de los estudiantes de bachillerato hacia la clase de educación física. *Dominio De Las Ciencias*, 9(4), 1490–1507. <https://doi.org/10.23857/dc.v9i4.3665>
- Ministerio de Educación. (2016). *Currículo de EGB y BGU EDUCACIÓN FÍSICA*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Ministerio de Educación. (2020). *Currículo Priorizado 2020-2021*. Subsecretaría de Fundamentos Educativos. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/09/Curriculo-Priorizado-Sierra-Amazonia-2020-2021.pdf>
- Ministerio de educación. (2021). *Currículo priorizado con énfasis en competencias comunicacionales, matemáticas, digitales y socioemocionales*. https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2022/03/Curriculo-con-énfasis-en-CC-CM-CD-CS_-Bachillerato.pdf
- Ministerio de Educación. (2023). *Estadística Educativa Vol. 4-Datos Abiertos*. https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/11/Estadistica-Educativa_Volumen-4.pdf
- Mora, M. B., Mora Pérez, C. M., Lema León, M. E., & Pilco Saltos, C. V. (2023). Currículo Nacional Ecuatoriano: Una mirada histórica desde la docencia. *Tesla Revista Científica*, 3(1), e136. <https://doi.org/10.55204/trc.v3i1.e136>
- Morera-Castro, M., Arguedas-Viquez, R., & Brabenec-Aguilar, S. (2019). Efecto de una intervención motriz basada en el método de descubrimiento guiado sobre los patrones básicos de movimiento de un niño de 9 años: estudio de caso. *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 17(1), 1–16. <https://doi.org/10.15359/mhs.17-1.3>

- Mosston, M., & Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la educación física: la reforma de los estilos de enseñanza*. Hispano europea
- Moya-Mata, I., & Peirats, J. (2019). Aprendizaje basado en Proyectos en Educación Física en Primaria, un estudio de revisión. *Reidocrea*, 8(2), 115–130. <https://www.ugr.es/~reidocrea/8.2-9.pdf>
- Muñoz, T. G. (2003). El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación. *Centro Universitario Santa Ana*, 1(1), 1-47. <https://lumen.uv.mx/resources/files/documents/2024/2/1/9868/4c5004ac-944c-4e29-a170-b6d4b10907cd.pdf>
- Olate, Y., Rivas Arellano, I., Gazmuri Cancino, G., Villegas Nuñez, C., Reyes Rodríguez, A., & Gómez-Álvarez, N. (2022). Metodologías de enseñanza en clases de educación física para enseñanza media en la provincia de Diguillín, región de Ñuble, Chile. *Revista de Estudios y Experiencias En Educación*, 21(46), 102–112. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-51622022000200102
- Orlando-Baccioti, P. D., Castelli Correia de Campos, L., & Van Munster, M. de A. (2023). Interfaz entre la educación física y el plan educativo individualizado: una revisión sistemática. *Retos*, 47, 474–481. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95771>
- Parco Torres, M. J. (2023). *La enseñanza recíproca en el desarrollo de la creatividad de movimiento en escolares de Educación General Básica Media*. [Tesis de licenciatura Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/2cac20bb-d801-43f3-a38b-7516e3b8a7aa/content>
- Parra, L. C., & Caballero, L. (2019). Aportes de la iniciación deportiva a la realidad del docente de educación física. *Voces y Realidades Educativas*, 11(4), 167–177. <https://www.vocesyrealidadeseducativas.com/volumen3/art11.pdf>
- Pereira, A. O., & Contreras, J. A. (2022). Retrospectiva de la concepción de didáctica y su implicación en la Educación Física como área de aprendizaje en primaria. *Revista Latinoamericana de Difusión Científica*, 4(7), 168–187. <https://doi.org/10.38186/difcie.47.11>

- Pérez, J. & Albarrán, L. (2023). La educación física en la sociedad contemporánea. *EmásF: revista digital de educación física*, (81), 32-45. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LaEducacionFisicaEnLaSociedadContemporanea-8855998.pdf>
- Pérez, P. V., & Vargas, R. O. (2003). La importancia de la Educación Física en el currículo escolar. *InterSedes*, 4(7). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=66640709>
- Posso Pacheco, R. (2019). Guía de estrategias Metodológicas para Educación Física en EGB y BGU. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOLOGICA-EF.pdf>
- Posso, R. J., Barba-Miranda, L. C., Rodríguez-Torres, Á. F., Núñez-Sotomayor, L. F. X., Ávila-Quinga, C. E., & Rendón-Morales, P. A. (2020). Modelo de aprendizaje microcurricular activo: Una guía de planificación áulica para Educación Física. *Revista Electronica Educare*, 24(3), 1–18. <https://doi.org/10.15359/REE.24-3.14>
- Posso, R. J., Villarreal Arias, S. P., Ñacato Marcillo, C. J., Carrera Toapanta, P. F., & Morales Pérez, N. E. (2022). Inteligencias múltiples como estrategia para la Educación Física: una intervención didáctica durante la pandemia. *Revista PODIUM, Enero-Abril*, 17(1), 120–131. <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1184>
- Prado, J. R., & Albarrán, L. (2023). La educación física en la sociedad contemporánea. *Emásf, Revista Digital de Educación Física*, 14(81), 32–45. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8855998.pdf>
- Rando, C. (2010). Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 15(146), 1-8. <https://www.efdeportes.com/efd146/estilos-de-ensenanza-en-educacion-fisica.htm>
- Rengifo, H. P. (2022). Educación virtual y desarrollo de las capacidades físicas emn estudiantes del VI ciclo de educación básica regular de la institución educativa Comer N° 64-Pucallpa, 2021 [Universidad Nacional de Ucayali]. In *Universidad Nacional de Ucayali*. <https://apirepositorio.unu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3c45d686-3d5f-43a0-acad-45f4616dd5aa/content>
- Rodríguez, A., Moré, M., & Gutiérrez, M. (2019). La educación física y la educación para la

- salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(1), 118–124. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v11n1/2218-3620-rus-11-01-410.pdf>
- Romero, C., López, C. J., Pérez, A. J., & Tejada, V. (2008). La educación física y la organización de la clase: aprendiendo a enseñar. Consideraciones previas. *Publicaciones*, 38, 163-182. Recuperado de: <https://revistaseug.ugr.es/index.php/publicaciones/article/view/2253/2375>
- Romero, F. J., & Andreu, E. (2023). Condición física y Neuromotricidad. Justificación teórico-práctica según el método BAPNE. *Retos*, 50, 215–227. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.98712>
- Rosa, A., García-Cantó, E., & Pérez, J. J. (2019). Métodos de enseñanza en educación física: desde los estilos de enseñanza hasta los modelos pedagógicos. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 11(1), 1-30. https://fb39c223-56a9-4ed3-91f4-073579bde094.filesusr.com/ugd/fa6be1_ac253971ff6f406b98d4829a0015c8f1.pdf
- Salguero, A. R. C. (2009). La instrucción directa o la reproducción de modelos como metodología de enseñanza en el área de Educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (1), 4-14. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LaInstruccionDirectaOLaReproduccionDeModelosComoMe-3175382.pdf>
- Sierra Bravo, R. (1995). Técnicas de investigación Social Teoría y ejercicios, Décima edición, Editorial Paraninfo. Recuperado de: <https://significanteotro.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/08/docslide-com-br-tecnicas-de-investigacion-social-r-sierra-bravo.pdf>
- Solana, A. M., & Muñoz, A. (2011). Importancia del entrenamiento de las capacidades coordinativas en la formación de jóvenes futbolistas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, SOCIOTAM, 21(2), 121-142. <https://www.redalyc.org/pdf/654/65423606010.pdf>
- Torres, J. C. M. (2018). *Las técnicas del fútbol y las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I.E 20325 “San Jose de Manzanares” - Huacho 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión].

- [https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4462/TORRESLOZ
ANO%2C%20JEAN%20CARLOS%20MARTIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4462/TORRESLOZ_ANO%2C%20JEAN%20CARLOS%20MARTIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vera Vélez, L. (2008). La investigación cualitativa. Universidad Interamericana de Puerto Rico.
- [https://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/velez_vera_investigacion_cua
litativa_pdf.pdf](https://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/velez_vera_investigacion_cualitativa_pdf.pdf)
- Villacís, E. J., Palacios Sola, A. G., Galarza Galarza, E. P., & Pillajo García, E. V. (2023). El Aprendizaje Cooperativo y su aplicación en la Educación Física ecuatoriana. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(4), 6–22. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i4.5417>
- Yanangomez, I. M., García-Herrera, D. G., & Avila-Mediavilla, C. M. (2023). Educación Física un componente en la Actividad Física en el tiempo libre de los estudiantes de Básica Superior. *Religación. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(37), e2301044. <https://doi.org/10.46652/rgn.v8i37.1044>

ANEXOS

Anexo 1.

Encuesta en google forms

METODOLOGÍAS EN EDUCACIÓN FÍSICA

Estimado docente actualmente me encuentro cursando una maestría en educación con mención en educación física y deporte y necesito saber que saben los docentes sobre metodologías de enseñanza en educación física por lo tanto el objetivo del presente formulario es saber que conocen los docentes de educación física acerca de metodologías, técnicas, modelos pedagógicos emergentes que se utilizan para las clases de educación física en estudiantes de bachillerato.

La información obtenida del presente formulario es confidencial, solamente será utilizada con fines estadísticos para su estudio.

Gracias por la atención prestada.

Defina su rango de edad

Elige

Género

- Masculino
- Femenino
- Prefiero no decirlo

¿Es usted docente de Educación Física?

- Sí
- No
- Otro:

¿Cuánto tiempo lleva siendo docente de educación física?

- Menos de 1 año
- 1 año
- 2 años
- 3 años
- 4 años
- Mas de 5 años

¿Con qué grupo de estudiantes trabaja?
(elija una o varias opciones)

- Inicial
- Básica
- Bachillerato
- Otro:

¿Conoce usted qué son los modelos pedagógicos en Educación física?

- Si
- No



¿Qué tipos de estilos de enseñanza usa en sus clases de educación física y deporte?

(elija una o varias opciones)

- Mando directo
- Enseñanza basada en la tarea
- Enseñanza recíproca
- Autoevaluación
- Descubrimiento guiado
- Resolución de problemas
- Programa individualizado
- Autoenseñanza
- Alumnos iniciados
- Otro:

¿Usa metodologías activas en sus clases de educación física y deporte?

- Sí
- No
- Tal vez

¿Qué tipo de metodologías activas aplica?

(elija una o varias opciones)

- Aprendizaje cooperativo:
- Desafíos Motrices
- Inteligencias Múltiples:
- Aprendizaje basado en problemas:
- Aprendizaje basado en proyectos:
- Aprendizaje por descubrimiento
- Gamificación
- Aprendizaje y servicio
- Aula inversa
- Iniciación deportiva
- Otro:

¿Conoce usted los modelos pedagógicos emergentes en educación física?

- Sí
- No

¿Cree usted que sus estudiantes han tenido un aprendizaje significativo en sus clases de educación física y deporte, de acuerdo las metodologías que usted aplica?

- Sí
- No
- Tal vez

¿Las metodologías que usted aplica en sus clases de educación física y deporte, hacen que tenga un control total de la clase?

- Sí
- No
- Algunas veces

¿Con que frecuencia usted aplica estos estilos de enseñanza en las clases de educación física y deporte?

ESTILOS TRADICIONALES

Mando Directo, modificación MD y Asignación de tareas

- No lo aplico
- Pocas veces lo aplico
- Algunas veces lo aplico
- Casi siempre lo aplico
- Siempre lo aplico

ESTILOS INDIVIDUALIZADORES

Trabajos por grupos, Programas individuales y Enseñanza programada

- No lo aplico
- Pocas veces lo aplico
- Algunas veces lo aplico
- Casi siempre lo aplico
- Siempre lo aplico

ESTILOS PARTICIPATIVOS

Enseñanza Recíproca, Grupos Reducidos Y Microenseñanza

- No lo aplico
- Pocas veces lo aplico
- Algunas veces lo aplico
- Casi siempre lo aplico
- Siempre lo aplico

ESTILOS SOCIALIZADORES

- No lo aplico
- Pocas veces lo aplico
- Algunas veces lo aplico
- Casi siempre lo aplico
- Siempre lo aplico

ESTILOS COGNOSCITIVOS

Descubrimiento guiado, Resolución de problemas

- No lo aplico
- Pocas veces lo aplico
- Algunas veces lo aplico
- Casi siempre lo aplico
- Siempre lo aplico

ESTILOS CREATIVOS

- No lo aplico
- Pocas veces lo aplico
- Algunas veces lo aplico
- Casi siempre lo aplico
- Siempre lo aplico

¿Le gustaría contar con una guía de actividades por bloque curricular basadas en modelos pedagógicos para la enseñanza de la educación física?

- Sí
- No
- Tal vez

¿Conoce y ha trabajado con el currículo de educación física del Ecuador?

- Sí
- No
- Tal vez