**PROGRAMA DE FORMACION COMPLEMENTARIA**

**AREA: DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA**

 **DOCENTE: GUZMAN E. CRIADO CASADIEGO**

**PLAN DE TRABAJO**

1. **PRESENTACION**
2. **MARCO CONCEPTUAL DE LA EDUCACION FISICA**
3. **MARCO TEORICO DE LA DIDACTICA**
4. **MARCO LEGAL DE LA EDUCACION FISICA**
5. **MOMENTOS DE UNA CLASE DE EDUCACION FISICA**
6. **DIFERENCIACION ENTRE DEPORTE, JUEGO Y RECREACION**
7. **TRABAJO DE CAMPO PARA DIFERENCIAR Y DESARROLLAR LA EDUCACION FISICA**

**DESARROLLO**

1. **SE REALIZARA UNA PRESENTACION DEL PERSONAL**
2. **MARCO CONCEPTUAL DE LA EDUCACION FISICA**

Algunos términos que se tendrán en cuenta para la educación física tenemos:

Dentro de las formaciones:

**FILA:** FORMACIÓN EN FILA: Es el conjunto de dos o más elementos (estudiantes) formados en línea horizontal y ubicada uno al lado del otro. Útil para demostraciones y competencias

**HILERA O** FORMACIÓN EN COLUMNA: Conjunto de dos o más elementos (estudiantes) colocados paralelamente y sucesivamente uno de tras del otro. Útil para desfile por unidades, o juegos que en se requiera que todo el grupo salga al mismo tiempo o periodos regulares

**AJEDREZ**: Los alumnos forman dos o más filas o dos o más columnas como un tablero de ajedrez. Organización de los alumnos en filas alternas, similar a los cuadros de un mismo color del tablero de ajedrez. Se facilita la visibilidad tanto del alumno como del docente

**FORMACIÓN EN CÍRCULO:** Los alumnos en fila o columnas, forman un círculo. Se usa para la instrucción general, permite una visión clara de todos los participantes. El docente generalmente se ubica en el centro del mismo.

 **FORMACIÓN SEMICÍRCULO:** Los alumnos en fila o columnas, forman un medio círculo. Se la suele usar en grupos pequeños para dar indicaciones, instrucción donde se debe ver a al profesor.

**POSICION SUPINO:** Si la mano está con la palma mirando hacia arriba

**POSICION PRONO:** se denomina **pronación** a la rotación del antebrazo que permite situar la mano con el dorso hacia arriba

**CUDRUPEDIA: Postura “Cuadrupedia”** Es una [posición anatómica](http://wikideporte.com/wiki/Posici%C3%B3n_anat%C3%B3mica) la cual consiste en poner las palmas de las manos y las rodillas (flexionadas a 90º) apoyadas sobre el suelo. Es la que coloquialmente conocemos como posición "a cuatro patas".

**CUADRUPEDIA INVERTIDA:** También conocida como posición del "cangrejo". Con la vista hacia arriba, pondremos los pies sobre el suelo al igual que las manos.

**Decúbito Abdominal: Término** que indica acostarse de pecho o sobre el abdomen.

**Decúbito dorsal:** Término que indica acostarse de espaldas.

**Desgarro:** Se le llama así a las roturas musculares.

**Posición supina ventral:** Boca abajo.

**Posición supina dorsal:** Boca arriba.

**Reptar:** Andar o moverse arrastrando el cuerpo.

**Simetría:** Regularidad en la disposición de los segmentos y/o en la realización del movimiento, a partir de un eje imaginario ubicado en el propio cuerpo. (Exp. Corp.)

**ADUCCIÓN:**Contrario de abducción. Movimiento de un segmento o combinación de segmentos del cuerpo hacia el eje o parte del mismo al que están unidos.

**FLEXIÓN:**Doblar una parte del cuerpo sobre otra.

**LUXACIÓN:**Dislocamiento o desplazamiento anormal y permanente de los extremos óseos de una articulación, perdiendo las superficies de contacto, su relación recíproca.

**Calambre**: Son contracciones involuntarias, persistentes y dolorosas de los músculos que generalmente duran poco tiempo pero que pueden padecerse durante horas.

1. **MARCO TEORICO DE LA DIDACTICA**

Es la disciplina científico-pedagógica que tiene como objeto de estudio los procesos y elementos existentes en la [enseñanza](https://es.wikipedia.org/wiki/Ense%C3%B1anza) y el [aprendizaje](https://es.wikipedia.org/wiki/Aprendizaje). Es, por tanto, la parte de la [pedagogía](https://es.wikipedia.org/wiki/Pedagog%C3%ADa) que se ocupa de las técnicas y métodos de enseñanza, destinados a plasmar en la realidad las pautas de las [teorías pedagógicas](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Teor%C3%ADas_pedag%C3%B3gicas&action=edit&redlink=1).

**Con respecto a la dimensión cognitiva son:**

•Progresar en las nociones de conservación, seriación, asociación, clasificación, etc.

•Desarrollar la capacidad de relación de aspectos intelectuales.

**Con respecto a la dimensión afectiva son:**

•Potenciar la capacidad de relacionarse con los demás.

•Lograr comunicar y compartir estados de ánimo.

**Con respecto a la dimensión comunicativa son:**

•Incrementar la capacidad comunicativa, desarrollando el dominio corporal.

•Aprender a interpretar la comunicación motriz que aportan los demás.

**Con respecto a la dimensión estética son:**

•Captar la variable estética del movimiento.

•Desarrollar la experiencia estética en el movimiento.

•Adquirir y afianzar categorías estéticas del movimiento y el ritmo en base a la organización del propio cuerpo.

**Con respecto a la dimensión sexual son:**

**•**Afianzar la comprensión y el respeto de las condiciones motrices y mentales del diferente.

•Comprender las funciones de los roles sexuales en la sociedad priorizando la relación afectiva con la persona.

**Con respecto a la dimensión de la salud son:**

•Progresar en el cuidado y la protección personal.

•Favorecer el bienestar físico.

•Adquirir y consolidar actitudes positivas y saludables.

•Descubrir los límites y posibilidades personales.

**Con respecto a la dimensión moral o de educación en valores son:**

•Fomentar relaciones de cooperación y reciprocidad.

•Consolidar comportamientos derivados de la reflexión ética personal.

•Desarrollar el autocontrol.

**Con respecto a la dimensión social son:**

•Establecer relaciones positivas y enriquecedoras con los demás: interacción, participación y solidaridad.

•Incrementar la capacidad de situarse en la perspectiva del otro (empatía).

•Ampliar el bagaje de hábitos sociales posturales, gestuales, etc, adecuados a la situación.

**Con respecto a la dimensión creativa son:**

**•**Fomentar la creatividad motriz.

•Fomentar la iniciativa personal en el movimiento y en el comportamiento.

•Flexibilizar las estructuras comportamentales físicas y mentales del movimiento.

**INSTITUCION EDUCATIVA “NORMAL SUPERIOR” – OCAÑA**

**TALLER PRATICO Nº 1 LA DIDACTICA Y LA IMPORTANCIA EN LA EDUCACION FISICA**

**OBJETIVO:** analizar el concepto de didáctica y su función en la educación física la recreación y el deporte.

 **ACTIVIDADES:**

1. Organízate en grupos
2. Colócale un nombre a tu grupo

**3**. Lee comprensivamente el texto que se te presenta a continuación “la Didáctica”

**4.** Resuelve los siguientes interrogantes:

* Que es didáctica?
* Que busca el modelo mediaciones?
* ¿Cuáles son los tres modelos actuales didácticos bien diferenciados, trata de darle una explicación a cada uno de ellos?
* En sus comienzos, como se regía la educación, ¿cuál era su modelo, explica tu respuesta?
* Como definen la didáctica Aebli, Mattos, Stöcker
* Kopp, muestra una nueva visión basada en cuatro bloques cuales son y trata de explicar tu respuesta
* Con la información obtenida trata de definir con tus palabras un concepto de didáctica para la educación física.

**DEFINICION DE DIDACTICA**

La **didáctica** (del [griego](http://es.wikipedia.org/wiki/Idioma_griego) didaskein, "enseñar, instruir, explicar") es la disciplina científico-pedagógica que tiene como objeto de estudio los procesos y elementos existentes en la [enseñanza](http://es.wikipedia.org/wiki/Ense%C3%B1anza) y el [aprendizaje](http://es.wikipedia.org/wiki/Aprendizaje). Es, por tanto, la parte de la [pedagogía](http://es.wikipedia.org/wiki/Pedagog%C3%ADa) que se ocupa de las técnicas y métodos de enseñanza, destinados a plasmar en la realidad las pautas de las [teorías pedagógicas](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Teor%C3%ADas_pedag%C3%B3gicas&action=edit&redlink=1). Díaz Barriga la define como: una disciplina teórica, histórica y política. Tiene su propio carácter teórico porque responde a concepciones sobre la educación, la sociedad, el sujeto, el saber, la ciencia. Es histórica, ya que sus propuestas responden a momentos históricos específicos. Y es política porque su propuesta está dentro de un proyecto social (Díaz Barriga, 1992:23), cabe destacar que esta disciplina es la encargada de articular la teoría con la práctica. [Juan Amos Comenio](http://es.wikipedia.org/wiki/Juan_Amos_Comenio) fue quién acuño la palabra didáctica en su obra "Didáctica Magna", desarrollada en 1657. Está vinculada con otras disciplinas pedagógicas como, por ejemplo la [organización escolar](http://es.wikipedia.org/wiki/Organizaci%C3%B3n_escolar) y la [orientación educativa](http://es.wikipedia.org/wiki/Orientaci%C3%B3n_educativa), la didáctica pretende, fundamentar y regular los [procesos de enseñanza y aprendizaje](http://es.wikipedia.org/wiki/Aprendizaje#Proceso_de_aprendizaje).

También la didáctica o [género didáctico](http://es.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9nero_did%C3%A1ctico) es el género literario que tiene como finalidad la enseñanza o la divulgación de ideas expresadas de forma artística, con un lenguaje elaborado y recursos de la filosofía.

Es usual encontrar productos y actividades para niños donde aparece el concepto de didáctica. “Contenidos didácticos”, “Material didáctico” y “Juego didáctico” son, por citar algunos casos a modo de ejemplo, frases que resuenan con frecuencia en la mente de numerosos adultos. Sin embargo, muchas veces perdemos de vista las definiciones teóricas y nos quedamos sin identificar entonces qué significan, en concreto, palabras como la mencionada. Por esa razón, hoy intentaremos aportar datos interesantes que permitan descubrir que es, exactamente, la didáctica.

En términos más tecnicistas la didáctica es la rama de la Pedagogía que se encarga de buscar métodos y técnicas para mejorar la enseñanza, definiendo las pautas para conseguir que los conocimientos lleguen de una forma más eficaz a los educados.

Dicen los expertos que por didáctica se entiende a aquella disciplina de carácter científico-pedagógica que se focaliza en cada una de las etapas del [**aprendizaje**](http://definicion.de/aprendizaje/). En otras palabras, es la rama de la pedagogía que permite **abordar, analizar y diseñar los esquemas y planes** destinados a plasmar las bases de cada teoría pedagógica.

Esta disciplina que sienta los principios de la educación y sirve a los docentes a la hora de seleccionar y desarrollar contenidos persigue el propósito de **ordenar y respaldar** tanto los modelos de enseñanza como el plan de aprendizaje. Se le llama acto didáctico a la circunstancia de la enseñanza para la cual se necesitan ciertos elementos: el **docente** (quien enseña), el **discente** (quien aprende) y el **contexto de aprendizaje**.

En cuanto a la calificación de la didáctica, puede ser entendida de diversas formas: exclusivamente como una técnica, como una ciencia aplicada, simplemente como una teoría o bien como una ciencia básica de la instrucción. Los modelos didácticos, por su parte, pueden estar caracterizados por **un perfil teórico** (descriptivos, explicativos y predictivos) o **tecnológico** (prescriptivos y normativos).

Cabe resaltar que, a lo largo de la historia, la educación ha progresado y, en el marco de esos avances, las **referencias didácticas se han modernizado**.

En un primer momento, por ejemplo, existió un modelo que hacía hincapié tanto en el profesorado como en el tipo de contenido proporcionado al alumno (modelo proceso-producto), sin tomar en cuenta el método elegido, el marco de la enseñanza ni al educando.

Con los años, se adoptó un sistema de mayor actividad donde se intenta **estimular las habilidades creativas y la capacidad de comprensión** valiéndose de la práctica y los ensayos personales. Por otra parte, el denominado modelo mediacional busca generar y potenciar las destrezas individuales para llegar a una autoformación. Con las ciencias cognitivas al servicio de la didáctica, los sistemas didácticos de los últimos años han ganado en **flexibilidad y poseen un alcance mayor**.

En la actualidad existen tres modelos didácticos bien diferenciados: el **normativo** (centrado en el contenido), el **incitativo** (focalizado en el alumno) y el **aproximativo** (para quien prima la construcción que el alumno haga de los nuevos conocimientos).

La educación, así como el resto del mundo fue cambiando y **adaptándose a los tiempos**, por esa razón sus modelos didácticos fueron cambiando. Lo que hace veinte años era recomendable y se aplicaba en todas las escuelas, hoy en día no sólo no se usa sino que se considera negativo para la [educación](http://definicion.de/educacion/).

En sus comienzos, la educación se regía por un **modelo didáctico**[**tradicional**](http://definicion.de/tradicion/), que se centraba en enseñar sin importar demasiado cómo, no se estudiaban los métodos a fondo, ni los contextos en los que se intentaba impartir el conocimiento o la situación de cada individuo; actualmente a la hora de intentar enseñar es muy importante utilizar una didáctica que **incluya un análisis previo del contexto** de los alumnos en general y de cada individuo, que busque acercarse a cada uno y desarrollar las capacidades de autoformación, imprescindibles para que los conocimientos alcanzados puedan ser aplicados en la vida cotidiana de los individuos.

**Expertos definen la didáctica**

Para **Aebli** la didáctica es una ciencia que auxilia a la Pedagogía para todo lo que tiene que ver con las tareas educativas más generales. Asegura que la didáctica científica es el **resultado del conocimiento** de los procesos educativos en el intelecto de un individuo y las metodologías utilizadas.

**Mattos** expresa que para él consiste en una doctrina pedagógica cuya meta es definir una técnica adecuada de enseñanza y dirigir eficazmente el aprendizaje de un grupo. Posee un carácter **práctico y normativo** que debe ser respetado.

**Stöcker**, por su parte asegura que es una teoría que permite **dar instrucciones** en la enseñanza escolar de todos los niveles. Analiza todos los aspectos de la enseñanza (fenómenos, preceptos, principios, leyes, etc.); mientras que **Larroyo** la presenta como el estudio de los procedimientos en la tarea de enseñar.

**EL PROCESO DIDÁCTICO EN EDUCACIÓN FÍSICA: en búsqueda de su compresión.**

Al hablar de Didáctica existe muchas veces una confusión entre lo qué es, dónde se aplica, cómo funciona o que componentes abarca. A partir de este entendido y en la búsqueda de una definición, es que intentaremos elaborar a partir de nuestras vivencias un concepto de Didáctica de la Educación Física.

Importante es comprender ante todo de donde proviene la palabra didáctica. Ella procede del griego didaskein (enseñar) y tekne (arte). Importante también es entender que la palabra pedagogía viene del griego paidos (niño) y ago (guía). Relacionando, pues, que didáctica y pedagogía en este sentido van de la mano podríamos elaborar una definición aplicada en la Educación Física como: “el arte de guiar en la enseñanza al niño” en este caso podríamos ampliar el campo de enseñanza a jóvenes, adultos y adultos mayores.

Contreras (1990) señala a la didáctica como: “una disciplina que explica los proceso de enseñanza – aprendizaje para promover su realización consecuente con las finalidades educativas”

Medina (1988) citado por Sánchez (2003) define didáctica como “la ciencia que estudia el proceso de enseñanza – aprendizaje y la fundamentación del proyecto curricular; tanto uno como otro se tratan se llevan a cabo en una realidad especifica: el aula, en la que simplemente se implementa el currículo”

Por otro lado Kopp (1967) citado por el mismo Sánchez (2003) reformulando el concepto de didáctica enfocada en contenidos y métodos muestra una nueva visión basada en cuatro bloques:

1)      El contenido docente

2)      El niño en el proceso instructivo.

3)      La ayuda del maestro para el aprendizaje.

4)      La escuela como espacio vital.

Así podemos visualizar que en este proceso de enseñanza – aprendizaje surgen elementos en común: profesor – niño – aprendizaje – escuela, que nos entregan señales acerca de estos componentes que buscamos para comprender la didáctica.



Entonces, a partir de lo antes expuesto podemos concebir, desde nuestra perspectiva, claro está, que el concepto de didáctica, visto desde la educación formal (entendida como escuela, colegio, universidad, etc.),  es un acto que entiende y pone en evidencia el proceso de enseñanza – aprendizaje, compuesto por dos actores indisociables entre sí: profesor – estudiante, docente – discente, educador – educando, como queramos llamarle. Incluye además un proceso de aprendizaje que vemos en la planificación y ejecución de la enseñanza, cuyos componentes incluyen a la evaluación como proceso permanente, que además, se lleva a cabo en un contexto específico: la escuela. Podemos agregar a esto que la didáctica se da en una  relación entre seres humanos, antes que hablar de alumnos o profesores. Esta afirmación se basa en que se es profesor en todo momento y persona también, no se puede renunciar a ninguna de las dos condiciones, lo que lleva a complementar el proceso de didáctica con algo más: la corporeidad, Trigo y Colaboradores (1999) citado por Pazos;Cao en el libro Fundamentos de la Motricidad señalan que:  “confundir, el cuerpo con la corporeidad, es limitar el ser humano a un animal u objeto. La persona se manifiesta a través y con su cuerpo, pero esas mismas manifestaciones -emociones, sentimientos, pensamientos- son parte de ese cuerpo. De esta manera, hablar del cuerpo humano en toda su amplitud es trascender del sistema orgánico (lo único que podría denominarse “cuerpo”) para entender y comprender al propio “humanes” (su corporeidad, su todo yo). El yo implica el HACER, el SABER, el PENSAR, el SENTIR, el COMUNICAR y el QUERER y no hay ser humano sin la unidad entre estos seis aspectos. Esto es la corporeidad humana (pienso y siento al tiempo que hago; actúo porque siento y pienso) y no el cuerpo humano (sólo hace)”

**HACIA UNA DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA**

Ahora bien, es pertinente, identificar el concepto de Didáctica en nuestra especialidad: la Educación Física, para comprender cuál es el objeto de estudio y aplicación de nuestra disciplina.

Porlan (1993) citado por Sánchez (2003) se refiere a la Didáctica de la Educación Física, definiéndola como: “su principal aportación, aunque no la única, es procurar un cuerpo de conocimientos prácticos debidamente fundamentados que den alguna luz a los procesos de experimentación e innovación del currículo”. Cagigal (1972) por su parte, dice: “el objeto de estudio de nuestra ciencia es el hombre en movimiento, o capaz de moverse, y las relaciones sociales creadas a partir de esta aptitud o actitud”

Sánchez (2003) explica además, en relación al campo de estudio de la Educación Física que: “está constituido por el conjunto de los elementos y contextos (sistemas) de enseñanza aprendizaje institucionalizados en la medida que manejan información relacionada con las actividades físicas y el deporte. Estas actividades, desde el momento en que se seleccionan como materia escolar, son lo que constituye el área de referencia que conocemos como Educación Física”

Podemos a partir de lo expuesto comprender que los autores enfocan ese campo de acción en el movimiento humano.

Por otro lado, Trigo y cols. Citados por Pazos; Cao en el libro Fundamentos de la Motricidad, en relación a la motricidad, mencionan que “solo podemos denominar motricidad, a las acciones que tienen una significación para el sujeto”.

Lo que nos lleva a comprender que la motricidad es algo más allá de ese movimiento al que se referían los autores antes mencionados. Esa relación entonces se basa en la emoción, solo ella motiva las acciones con significado.

Finalmente para construir un concepto de didáctica de la Educación Física, podríamos señalar que es una disciplina preocupada del proceso de enseñanza – aprendizaje, que incluye a dos personas: profesor y estudiante, en un contexto determinado (sala, gimnasio, aire libre), en donde los contenidos que se preparan y ejecutan, en el proceso de planificación, se enfocan al ser humano en la mejora de su aptitud saludable, entendida esta desde tres dimensiones: biofisiologica, social y espiritual.

#  MARCO INSTITUCIONAL Y LEGAL

El Plan Colombiano de Educación Física, se justifica en razones legales, sociales, educativas y políticas, que fundamentan la necesidad de su diseño, estudio, concentración y puesta en marcha en beneficio de la sociedad colombiana.

 Desde el punto de vista normativo, el Plan Colombiano de Educación Física, se apoya en un amplio cuerpo de referencias contenidas en la constitución política y la legislación colombiana que proporcionan las bases de concertación, diseño, elaboración, aplicación y evaluación de programas específicos, de su implementación y de la atención a las necesidades de la comunidad.

 Marco Constitucional

Si bien es cierto que en la Constitución Política de Colombia no hay una referencia explícita a la educación física, no lo es menos que ésta, en cuanto práctica, se involucra el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como alternativa para ejercer estos derechos consagrados.

 Adicionalmente, el Art. 67 es contundente al establecer que el estado debe “velar por la formación moral, intelectual y física de los educandos”, lo cual señala la inevitabilidad de una educación física para los educandos.

 **MARCO NORMATIVO EDUCATIVO**

La Ley 115 General de Educación de 1994, reconoce la educación física como uno de los fines de la educación colombiana (Art. 5), de la Educación Preescolar (Art. 15; Literal d), como uno de los objetivos de la Educación Básica tanto para el ciclo de primaria (Art. 21; Literales h, i, j) como del Ciclo Secundario (Art. 22; Literal ñ); igualmente le establece los objetivos (Art. 16, 20, 21 y 22), su carácter de proyecto pedagógico transversal obligatorio (Art. 14), la define como área fundamental en general del currículo (Art. 23) y de la Educación Media (Art. 32).

Dicha Ley igualmente proyecta la educación física hacia segmentos poblacionales específicos como la Educación para personas con limitaciones (Art. 46), las instituciones dedicadas a la educación especial (Art. 47), la Educación para adultos (Art. 50) y sus objetivos específicos (Art. 51, literal d.), la educación para grupos étnicos (Art. 55) y la educación campesina y rural (Art. 64).

 Adicionalmente, la Ley General de Educación en su Artículo 141 determina los requisitos de infraestructura para la práctica escolar.

 Así mismo son pertinentes, el decreto 1860 de 1996 –que establece las horas lúdicas y orienta la organización y evaluación del currículo- y la resolución 2343 de Junio 5 de 1997, que dicta orientaciones sobre lineamientos curriculares e indicadores de logros para las diferentes Áreas Curriculares, entre ellas la educación física.

 En referencia al PLAN DECENAL DE EDUCACIÓN en sus objetivos y metas se destacan los Numerales 3, 4, 7, 8 y 9 que hacen referencia al papel del conocimiento científico, la identidad nacional en su diversidad étnica y la promoción extraescolar de la ciudad educadora con calidad.

 Marco normativo del sistema nacional del deporte, la educación física, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre

La Ley 181 regula el derecho a la práctica de la educación física, el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre y establece la implantación, el fomento, patrocinio, masificación, planificación, coordinación, ejecución, asesoramiento y práctica de la educación física (Art. 1); la recreación del sistema nacional de deporte, educación física y recreación (Art. 2); los objetivos rectores del Estado para garantizar su práctica (Art. 3); la definición de la educación física como una disciplina científica (Art. 10); reitera la responsabilidad del currículo por el Ministerio de Educación Nacional (Art. 11); el desarrollo de la educación física extraescolar como campo de intervención del sistema (Art. 12); la investigación científica y la producción intelectual (Art. 13); los programas de iniciación y formación deportiva, los festivales escolares, los centros de educación física y los juegos Intercolegiados (Art. 14)

 Establece además en la creación del Sistema Nacional del Deporte la articulación de organismos para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la educación física, la recreación, la educación extraescolar y el aprovechamiento del tiempo libre (Art. 46); los objetivos del sistema (Arts. 47 y 48); la elaboración del Plan Nacional, sus objetivos, instituciones, contenidos, convocatoria, organización y plan de inversiones (Arts. 52, 53, 54, 55, 56 y 57).

1. **MOMENTOS DE UNA CLASE DE EDUCACION FISICA**

Una clase de e. Física o sesión de entrenamiento lleva 3 fases de gran importancia, estas son el calentamiento o pre impacto - desarrollo principal - vuelta a la calma o post impacto.

1- Calentamiento o pre impacto(fase inicial): El calentamiento es una fase de preparación física del cuerpo antes de la actividad a realizar, con el objetivo de acondicionar el organismo a una mejor respuesta y adaptación.

2- Desarrollo principal (acciones fundamentales): Se desarrolla en profundidad los objetivos específicos de la clase a dirigir, si deseamos realizar una clase de velocidad, utilizaremos los medios, los componentes y métodos necesarios para mejorar y entrenar esta cualidad.

3- Vuelta a la calma o post impacto (acciones de cierre): Fase de menor intensidad donde los principales objetivos son recuperar el organismo y volverlo al estado normal a través de métodos de recuperación y compensación.

1. **DIFERENCIACION ENTRE DEPORTE, JUEGO Y RECREACION**

**DEFINICION DE LÚDICA**

Actividades II conversatio

Actividades lúdicas

    Asumir el juego desde el punto de vista didáctico, implica que este sea utilizado en muchos casos para manipular y controlar a los niños, dentro de ambientes escolares en los cuales se aprende jugando; violando de esta forma la esencia y las características del juego como experiencia cultural y como experiencia ligada a la vida. Bajo este punto de vista el juego en el espacio libre-cotidiano es muy diferente al juego dentro de un espacio normado e institucionalizado como es la escuela.

    La lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento. Según Jiménez (2002):

    La lúdica es más bien una condición, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias con el juego. La chanza, el sentido del humor, el arte y otra serie de actividades (sexo, baile, amor, afecto), que se produce cuando interactuamos con otros, sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos. (p. 42)

    La lúdica es una manera de vivir la cotidianidad, es decir sentir placer y valorar lo que acontece percibiéndolo como acto de satisfacción física, espiritual o mental. La actividad lúdica propicia el desarrollo de las aptitudes, las relaciones y el sentido del humor en las personas.

    Para Motta (2004) la lúdica es un procedimiento pedagógico en sí mismo. La metodología lúdica existe antes de saber que el profesor la va a propiciar. La metodología lúdica genera espacios y tiempos lúdicos, provoca interacciones y situaciones lúdicas. (p. 23) La lúdica se caracteriza por ser un medio que resulta en la satisfacción personal a través del compartir con la otra edad.

    En opinión de Waichman (2000) es imprescindible la modernización del sistema educativo para considerar al estudiante como un ser integral, participativo, de manera tal que lo lúdico deje de ser exclusivo del tiempo de ocio y se incorpore al tiempo efectivo de y para el trabajo escolar.

    Para Torres (2004) lo lúdico no se limita a la edad, tanto en su sentido recreativo como pedagógico. Lo importante es adaptarlo a las necesidades, intereses y propósitos del nivel educativo. En ese sentido el docente de educación inicial debe desarrollar la actividad lúdica como estrategias pedagógicas respondiendo satisfactoriamente a la formación integral del niño y la niña.

**DEFINICION DE JUEGO**

Antes de entrar de lleno a analizar el término juego que ahora nos ocupa es importante que procedamos previamente a establecer el origen etimológico del mismo. En este sentido podemos determinar que se encuentra en el latín y más exactamente en la palabra *iocus* que es sinónimo de broma.

La **actividad recreativa** que cuenta con la participación de uno o más participantes es conocida como **juego**. Su función principal es proporcionar **entretenimiento** y **diversión**, aunque también puede cumplir con un [**papel educativo**](http://es.wikipedia.org/wiki/Teor%C3%ADa_de_juegos). Se dice que los juegos ayudan al **estímulo mental** y **físico**, además de contribuir al desarrollo de las **habilidades prácticas** y [**psicológicas**](http://definicion.de/psicologia/).

El juego puede ser definido tanto por el **objetivo** que sus jugadores tratan de alcanzar como por el **conjunto de reglas** que determinan qué es lo que pueden hacer estos jugadores.

Existen numerosos tipos de juegos: de [**rol**](http://es.wikipedia.org/wiki/Juego_de_rol) (donde el participante asume un determinado papel o personalidad concreta), de [**estrategia**](http://es.wikipedia.org/wiki/Juego_de_estrategia) (entretenimientos que requieren de inteligencia y de planificación, como el **ajedrez** o las **damas**), de [**mesa**](http://es.wikipedia.org/wiki/Juego_de_mesa) (como su nombre lo indica, necesitan de un soporte para que las personas jueguen), de [**naipes**](http://es.wikipedia.org/wiki/Juego_de_naipes) (**poker**, **blackjack**) y [**videojuegos**](http://es.wikipedia.org/wiki/Videojuegos) (programas informáticos que necesitan de una aparato electrónico), entre otros.

De la misma forma, tampoco podemos olvidar los que se conocen como juegos populares o tradicionales. Estos son aquellos que han ido pasando de generación en generación a lo largo del tiempo y que a pesar de todo siguen divirtiendo y entreteniendo a los pequeños de todas las edades.

Así, por ejemplo, entre los juegos más conocidos que se pueden incluir en dicha categoría nos encontramos con el de saltar a la comba, el llamado juego del pañuelo, las canicas, el trompo o peonza, las carreras de sacos, el pilla pilla o el juego de la goma.

No obstante, tampoco podemos obviar el hecho de que existen muchos de estos juegos tradicionales que no van dirigidos a un público infantil sino que son los adultos los que se divierten con ellos. Este sería el caso, por ejemplo, del conocido juego de la petanca, la pelota vasca que es propio del País Vasco o el juego de la rana, que recibe diversos nombres según el país en el que se juegue.

Los juegos infantiles, por su parte, pueden implicar la utilización de un [**juguete**](http://es.wikipedia.org/wiki/Juguete) (aunque no es imprescindible). Un juguete es un objeto que puede ser utilizado individualmente o en combinación con otros. Aunque algunos se encuentran asociados con épocas históricas o culturas particulares, otros poseen popularidad universal. El objetivo principal del juguete es la **recreación**, pero también ayuda a la **formación**, el [**aprendizaje**](http://definicion.de/aprendizaje/) y el **desarrollo** del niño.

Cabe destacar, por otra parte, que existe una disciplina de la matemática conocida como [**teoría de juegos**](http://es.wikipedia.org/wiki/Teor%C3%ADa_de_juegos), que utiliza modelos para analizar las interacciones en las estructuras formalizadas de incentivos y para llevar a cabo procesos de decisión.

Para finalizar hemos de añadir que en los últimos tiempos ha adquirido mucho éxito en todo el mundo una saga literaria fantástica que lleva por título “Juego de tronos”. El estadounidense George R.R. Martin es el autor de la misma.

Se denomina juego a todas las actividades que se realizan con fines recreativos o de diversión, que suponen el goce o el disfrute de quienes lo practican. El juego establece diferencias con el trabajo, el arte e incluso el deporte, por lo que no supone una obligación necesaria de concretar.

 Aun así, el juego puede ser utilizado con fines didácticos como herramienta educativa.

El juego puede ser una de las maneras de disfrutar el tiempo de ocio, como un modo de entretenimiento. Si bien el juego tiene reglas específicas (cualquiera de ellos que se practique), su diferencia con el deporte radica en que éste último no sólo posee reglas claras si no que se practica dentro de una institución deportiva y requiere constancia, trabajo en equipo y fijación seria de objetivos.

En cambio, el juego es diferente. Pensemos por ejemplo en un juego de mesa donde sólo juegan dos participantes: pueden hacerlo cuando quieran, no necesitan entrenar para jugar tal día de la semana, e incluso si bien el objetivo es ganar, si no se gana, no es una derrota significativa. El mismo ejemplo sirve para cualquier otro juego, como los que se organizan en festejos de cumpleaños.

Como casi todos los aspectos de nuestra vida, el avance tecnológico también transformó las maneras de jugar, primero, con los videojuegos, esos aparatos que se llamaban “consola” y unos cassettes que se insertaban para comenzar a jugar. Luego, lo mismo pero en versiones “de mano”: pequeños aparatos como los de Nintendo. Por último, la computadora, y hoy hasta podemos jugar mediante aplicaciones en redes sociales como Facebook.

Los juegos de mesa han sido desde siempre populares, en cuanto exigen un esfuerzo mental no sólo para comprender el juego si no para desarrollarlo, y en el mejor caso, ganar.

Por último, los juegos tradicionales son aquellos que se practican desde hace tiempo y en general no necesitan de soportes electrónicos ni de un tablero. Sus reglas son archi conocidas, como la rayuela, la carrera de bolsas o el “ponerle la cola al burro”.

Todas las sociedades del mundo tienen sus juegos típicos y sus maneras específicas de jugar, de acuerdo a tradiciones, pero también a las condiciones del clima y el relieve del territorio donde viven. No podemos pensar que un juego tradicional de urbes como Nueva York o Madrid sería el mismo de aldeas rurales de Colombia o tribus indígenas de Kenia. Cada sociedad, a su modo, disfruta de su tiempo libre a través del juego.

**DEFINICION DE RECREACION**

Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento.

Es decir, no todos los individuos somos iguales ni disponemos de las mismas experiencias o intereses y entonces cada cual desarrollará una inclinación por tal o cual actividad recreativa; podrá claro haber coincidencias, aunque también puede suceder que lo que para alguien es una recreación para otro puede no serlo y viceversa.

**TALLER SOBRE LUDICA**

**OBJETIVO:** Diferenciar la conceptualización de lúdica, juego y recreación.

**ACTIVIDADES:**

1. Conforma grupo de trabajo para análisis del documento
2. Lee comprensivamente el texto
3. Resuelve los siguientes ítems:
4. Define qué es lúdica
5. Define qué es recreación
6. Define qué es juego
7. Qué diferencias y/o semejanzas encuentras en los términos
8. ¿Cuál sería el objetivo principal de cada una de estas actividades lúdicas, recreativas o juegos?
9. Prepara con tu grupo una actividad recreativa o lúdica una ronda y un juego competitivo con agua y la realizas en tu clase a tus compañeros en el polideportivo del colegio? Esta actividad el docente les dira la fecha para su ejecucion

**7. TRABAJO DE CAMPO PARA DIFERENCIAR LOS MOMENTOS EN UNA CLASE DE EDUCACION**

**FORMACION**

**RECREACION – LUDICA**

**DEPORTE – PREDEPORTIVO**

**GIMNASIA**

 PLAN DE CLASE

|  |
| --- |
| Institución Educativa: |
| Fecha: Grado: |
| Maestra acompañante: |
| Maestro en formación: |
| Objeto de aprendizaje: tema, pregunta……… |
| Estándar: |
| Competencia: |
| Logro: |
| Indicador de logro: |
| Caracterización del grupo:Identificación de estudiantes en condiciones especiales:Identificación de Población Vulnerable |
| **ACCIONES SIGNIFICATIVAS** |
| * **ACCIONES INICIALES:**

Saludo, presentación, oración.Actividad de motivación central.Actividades de motivación para crear un ambiente apropiado para el aprendizaje: |
| * **ACCIONES FUNDAMENTALES**
1. **Contenido**: tema.(ACA SE ESCRIBE TODO LO RELACIONADO CON EL TEMA, CONTENIDO, CUADROS, MAPAS CONCEPTUALES).
 |
| 1. **ESTRATEGIAS METODOLOGÍCAS:**

**\*Se escriben las estrategias detalladas que se van a trabajar en el desarrollo de la clase, con todas las actividades descritas. Se deben incluir, cuadros, dibujos, etc (anexos).****\*Actividades que promueven la interacción y participación de los estudiantes (estrategias).****\*Actividades que promueven la interacción y participación de los estudiantes (estrategias).** |
| * **ACCIONES FORMATIVAS Y DE CIERRE**
 |
| Indicador ( es) de evaluación |
| Momentos de evaluación: |
| Recursos y medios de evaluación: |
| Tipo de evaluación en cuanto a clases de contenidos |
| Instrumentos de evaluación: |
| Observaciones:  |
| RECURSOS: Ayudas educativas a utilizar. |
| ANEXOS: |
| BIBLIOGRAFIA: |
| WEBGRAFIA: |