



# PERSPECTIVA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

BENEFICIOS EN EL DESARROLLO INTEGRAL Y SOCIOEMOCIONAL  
DEL ESTUDIANTADO Y SU IMPACTO EN LOS PROCESOS  
EDUCATIVOS

**42da Conferencia anual: Justicia educativa**

# EDUCACIÓN FÍSICA Y LA LEY FEDERAL

- **EDUCACIÓN FÍSICA:**
  - **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y MOTOR**
  - **DESTREZAS MOTORAS FUNDAMENTALES Y PATRONES**
  - **DESTREZAS ACUÁTICAS**
  - **BAILE**
  - **JUEGOS GRUPALES**
  - **DEPORTES**
  - **EDUCACIÓN FÍSICA ESPECIAL Y ADPATADA**
  - **EDUCACIÓN DEL MOVIMIENTO Y MOTOR**

# MISIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA ACOGIDA POR EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DE PUERTO RICO

- EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA (EF) OFRECERÁ A LOS ESTUDIANTES DE TODOS LOS NIVELES EDUCATIVOS UNA VARIEDAD DE EXPERIENCIAS DE MOVIMIENTO COMO PARTE DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE, ORIENTADO A PROMOVER EL DESARROLLO E INTEGRACIÓN PERSONAL DE CADA APRENDIZ.
- **CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS DESTREZAS MOTORAS, COGNITIVAS Y AFECTIVAS ESENCIALES PARA LA VIDA.**



# METAS DEL SISTEMA PERSONA FÍSICAMENTE EDUCADA

## AREAS DE COMPETENCIA

- POSEE NIVELES ADECUADOS DE APTITUD FISICA
- PARTICIPA DE ACTIVIDADES DE MOVIMIENTO
- VALORA LA CONTRIBUCION DE LAS ACTIVIDADES DE MOVIMIENTO

## ESTÁNDARES Y EXPECTATIVAS

- CONOCE SOBRE EL MOVIMIENTO
- DOMINA DESTREZAS DE MOVIMIENTO
- CONOCE LOS PROPÓSITOS DEL MOVIMIENTO
  - ✓ INDIVIDUAL
  - ✓ MANEJO DEL MEDIOAMBIENTE
  - ✓ RELACIONES INTERPERSONALES





# EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA (EFA) MISIÓN

- **FACILITAR EL ACCESO A LOS SERVICIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE FORMA COMBINADA Y ADAPTADA QUE PERMITAN QUE EL ESTUDIANTE PARTICIPE DE UN PROGRAMA EDUCATIVO QUE ATIENDA SUS NECESIDADES INDIVIDUALES Y DONDE SE LE PERMITA PARTICIPAR DE EXPERIENCIAS LO MÁS INCLUSIVAS POSIBLES**
- **EL DESARROLLO Y LA PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEBEN SER PROPIAS DE SU EDAD, ADAPTADAS A SUS FORTALEZAS Y HABILIDADES DE FORMA QUE DEMUESTRE PARTICIPACIÓN Y PROGRESO EN LA EJECUCIÓN DE LAS MISMAS.**



# EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA (EFA)

- LA EFA ES UN SERVICIO DIRECTO QUE PROVEE ACTIVIDADES DIVERSAS PARA EL DESARROLLO DE DESTREZAS DE MOVIMIENTO, ENTRE OTRAS, A TRAVÉS DE JUEGOS Y DEPORTES ADAPTADOS A LA CAPACIDAD E INTERESES DE LOS ESTUDIANTES CON NECESIDADES ESPECIALES.
- EL PROPÓSITO ES PROMOVER UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE ENCAMINADO A LA AUTORREALIZACIÓN DEL INDIVIDUO, LOGRANDO DESARROLLAR, MEJORAR Y/O MANTENER SU CAPACIDAD PSICOMOTORA, SOCIAL EMOCIONAL Y COGNITIVA DE FORMA INCLUSIVA EN LA COMUNIDAD ESCOLAR



# INTEGRACIÓN TRANSDISCIPLINARIA

- **LA EF ES UNA DE LAS MATERIAS EN EL CURRÍCULO ESCOLAR CON MAYORES POSIBILIDADES PARA LA INTEGRACIÓN DE CONCEPTOS Y VALORES ENTRE LAS DIFERENTES DISCIPLINAS.**
- **EN LA EF SE UTILIZA EL MOVIMIENTO HUMANO COMO INSTRUMENTO DE APRENDIZAJE PARA LOGRAR EL DESARROLLO INTEGRAL DEL APRENDIZ.**
- **ATIENDE A LA PERSONA COMO UN TODO, PARTIENDO DE SU DESARROLLO INDIVIDUAL, CAPACITÁNDOLE PARA MANEJAR SU MEDIOAMBIENTE Y PARA FUNCIONAR EFECTIVAMENTE EN SUS RELACIONES SOCIALES.**



# RELACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE MOVIMIENTO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

- **MEJORA LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN**
- **AUMENTA LA MEMORIA A CORTO Y MEDIANO PLAZO**
- **DESARROLLO DE LA IMAGINACIÓN**
- **RELACIONES SIGNIFICATIVAS ENTRE LA LECTURA, LA ORTOGRAFÍA Y LA COORDINACIÓN BILATERAL, EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES (BOTHÁ Y ÁFRICA, 2020).**
- **MEJORA LOS COMPORTAMIENTOS EN EL AULA Y BENEFICIA FUNDAMENTALMENTE LAS HABILIDADES RELACIONADAS CON LAS MATEMÁTICAS (ÁLVAREZ-BUENO ET AL. 2017)**





# ACTIVIDADES Y JUEGOS MOTRICES EMOCIONES Y AUTOREGULACIÓN

- **LA ACTIVIDADES Y JUEGOS MOTRICES CONSTITUYEN UN LABORATORIO DE REACCIONES EMOCIONALES (PARLEBAS, 2001; LAGARDERA, 1999), QUE HACE QUE CADA ALUMNO VIVA DE MANERA DISTINTA UNA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA.**
- **LA COMPRENSIÓN DE LA RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LOS DISTINTOS TIPOS DE ACTIVIDADES - JUEGOS MOTRICES Y LAS DISTINTAS CLASES DE EMOCIONES ES UN TEMA DE MÁXIMA IMPORTANCIA A CONSIDERARSE PARA EL DISEÑO, LA APLICACIÓN Y LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**



**EL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO  
PROFESIONAL DE LA MOTRICIDAD DEBE DECIDIR  
CONSTANTEMENTE QUE TIPO DE SITUACIONES MOTRICES  
PRESENTAR A SUS ESTUDIANTES PARA CONSEGUIR LOS  
EFECTOS ESPERADOS (PARLEBAS, 2001)**



# TIPOS DE ACTIVIDADES O JUEGOS MOTRICES

- **A) JUEGOS Y/O ACTIVIDADES MOTRICES EN LOS QUE NO EXISTE INTERACCIÓN MOTRIZ ENTRE LOS PARTICIPANTES**
- **B) JUEGOS DE COOPERACIÓN, EN LOS QUE DOS O MÁS PARTICIPANTES INTERACTÚAN AYUDÁNDOSE PARA RESOLVER UN OBJETIVO COMÚN**
- **C) JUEGOS DE OPOSICIÓN EN QUE CADA JUGADOR SE ENFRENTA A UNO O MÁS ADVERSARIOS**
- **D) JUEGOS DE COOPERACIÓN-OPOSICIÓN EN LOS QUE LOS JUGADORES DE UN MISMO EQUIPO COOPERAN ENTRE ELLOS PARA VENCER A OTROS RIVALES GENERALMENTE TAMBIÉN ORGANIZADOS EN EQUIPO.**

**Percepción de control**  
**Autonomía**

**Motivación Autoregulada (Intrínseca)**

**Necesidad de explorar mis capacidades y desarrollar mi máximo potencial**

**Necesidad de Relacionarse – Desarrollo social saludable**

**AUTOREALIZACIÓN**



**PRINCIPIOS QUE FACILITAN EN UNA  
ACTIVIDAD DE MOVIMIENTO LA  
INMERSIÓN, MOTIVACIÓN  
AUTOREGULADA, TRABAJO EN EQUIPO Y  
DIVERSIÓN.**



# INCLUSIÓN

HACER QUE EL O LA PARTICIPANTE SE SIENTA  
INCLUIDO/A EN LA ACTIVIDAD DESARROLLA EL SENTIDO  
DE PERTENENCIA, MEMBRECÍA Y DE IMPORTANCIA

¿TODOS/AS  
ESTÁN  
INCLUIDOS/AS?

¿SE ELIMINO LA  
ELIMINACION EN  
LUGAR DE ELIMINAR  
A LOS/LAS  
PARTICIPANTES?



## ENFOCA EN EL RETO Y NO EN EL FRACASO

**¿ESTIMULA EL JUEGO/ACTIVIDAD CONTINUAR TRATANDO SIN  
QUE LOS/AS PARTICIPANTES SE SIENTAN QUE HAN  
FRACASADO?**



**SI NO EXISTE LA POSIBILIDAD DE INTENTARLO  
NUEVAMENTE, ES MUY DIFÍCIL QUE LOS ESTUDIANTES SE  
ARRIESGUEN A FRACASAR**



# CADA ESTUDIANTE PUEDE PARTICIPAR A SU PROPIO NIVEL

PARA APRENDER DE LAS DIFERENCIAS Y DE LA DIVERSIDAD DE DESTREZAS, HAY QUE ESTIMULAR LA AUTO-CONFIANZA DESARROLLARANDO LA PERCEPCIÓN DE CONTROL Y EL TRABAJO EN EQUIPO.

¿PERMITE LA ACTIVIDAD QUE CADA ESTUDIANTE CON SU PARTICULAR NIVEL DE DESTREZAS TENGA LA OPORTUNIDAD DE SENTIRSE PARTE INTEGRAL DE LA ACTIVIDAD?

¿PERMITE LA ACTIVIDAD MANIFESTACIÓN PARA LA DIVERSIDAD DE DESTREZAS?





# **EL AMBIENTE CREADO ES SEGURO, SOCIAL, EMOCIONAL Y FÍSICO**

**¿ES LA ACTIVIDAD-JUEGO AMENAZANTE FÍSICA, SOCIAL O  
EMOCIONALMENTE?**

**¿EXISTE EL POTENCIAL DE QUE ALGUIEN SALGA  
LASTIMADO/A?**



# MODIFICACIÓN DE REGLAS Y UTILIZACIÓN DE *ECUALIZADORES*

- EQUIPO
- DESTREZA
- ESPACIO
- RITMO
- PARTES DEL CUERPO
- SENTIDOS



# ACTIVIDADES OBJETIVOS

1. **UTILIZAR EL CUERPO Y SUS POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO. DESARROLLO MOTOR PERCEPTIVO PARA RESOLVER TAREAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS.**
2. **EXPLORAR LA DIRECCIONALIDAD-CONOCIMIENTO DE LAS DIRECCIONES EN EL ESPACIO.**
3. **EXPERIMENTAR LA CAPACIDAD DE MOVIMIENTO DE LOS DISTINTOS SEGMENTOS QUE COMPONEN EL CUERPO.**
4. **FOMENTAR CREATIVIDAD, SENTIDO DE GRUPO, AUTONOMÍA, AUTORREGULACIÓN, RESPONSABILIDAD HACIA LOS DEMÁS. COOPERACIÓN Y RESPETO, EMPATÍA Y ASERTIVIDAD.**

# ACTIVIDADES DE PERSECUCION



**TIGRES/AS Y LEONES/AS: OBJETIVO CONSISTE EN ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE PERSEGUIR A UN MIEMBRO DEL GRUPO Y A SU VEZ HUIR DE SER ATRAPADO POR ESE MISMO MIEMBRO. SE FORMARÁN DOS FILAS CON COLOCADOS EN PAREJAS UNOS FRENTE A OTROS. UN GRUPO SERÁN LOS TIGRES Y OTROS LOS LEONES. AL MENCIONAR EL NOMBRE DE UN GRUPO ESTOS DEBEN PROCEDER A PERSEGUIR A SU PAREJA DEL GRUPO CONTRARIO. TODO ESTO EN LÍNEA RECTA Y MANTENIENDO EL ESPACIO PERSONAL. LUEGO SE INTEGRARÁN OTRAS CATEGORÍAS PARA IDENTIFICAR AMBOS GRUPOS, EJEMPLO COLORES, LETRAS, NÚMEROS. AUTOCONTROL Y ESPACIO PERSONAL.**



## ACTIVIDAD #2



**LA CADENA: OBJETIVO CONSISTE EN FORMAR UNA GRAN CADENA HUMANA. SE COMIENZA ELIGIENDO A UN JUGADOR, QUIEN DEBE CORRER A POR EL RESTO DEL GRUPO PARA ATRAPARLES. AL PRIMERO QUE LOGRE ATRAPAR, LO TOMARÁ DE LA MANO Y JUNTOS IRÁN A POR OTRO JUGADOR. ASÍ HASTA QUE CONSIGAN ALARGAR LA CADENA CON TODOS LOS JUGADORES QUE PARTICIPAN. CUANDO TODOS HAYAN SIDO SUMADOS A LA CADENA, SE INICIARÁ UNA NUEVA RONDA CON LOS DOS PRIMEROS JUGADORES QUE FUERON TOCADOS. RESPONSABILIDAD HACIA LOS DEMÁS. COOPERACIÓN Y RESPETO. EMPATÍA. ASERTIVIDAD.**



## ACTIVIDAD #3

**CABEZA Y COLA DE SERPIENTE: COMIENZA EN UNA FILA AGARRADOS DE LA CINTURA. EL PARTICIPANTE DE EN FRENTE ES LA CABEZA DE LA SERPIENTE Y EL DE ATRÁS LA COLA. EL OBJETIVO ES QUE LA CABEZA TOQUE A LA COLA MIENTRAS QUE LA COLA LO EVITA, A LA VEZ QUE LA SERPIENTE SE MANTIENE INTACTA (CONTINÚAN AGARRADOS POR LA CINTURA).**

**VARIACIÓN- UN PARTICIPANTE EXTERNO A LA SERPIENTE INTENTA TOCAR LA COLA MIENTRAS QUE TODA LA SERPIENTE SE DESPLAZA PARA EVITARLO.**

**AUTOCONTROL, COOPERACIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO.**

# ACTIVIDADES MANIPULATIVAS

- **LLUVIA DE GLOBOS-** COMIENZA CON CADA PARTICIPANTE INFLANDO UN GLOBO. LUEGO, DEBEN COLOCARSE EN UNA ZONA DETERMINADA, A UNA DISTANCIA PRUDENTE UNOS DE OTROS, Y EMPEZARÁN A DARLE GOLPECITOS A SU GLOBO. A LA SEÑAL DEL COORDINADOR DEL JUEGO, TODOS GOLPEARÁN CON FUERZA SU GLOBO PARA QUE SUBA LO MÁS ALTO POSIBLE Y, A PARTIR DE ESE MOMENTO, SERÁ TAREA DE TODO EL GRUPO EVITAR QUE LOS GLOBOS TOQUEN EL SUELO. ¿EL PROPÓSITO? MANTENER LA LLUVIA DE GLOBOS EL MAYOR TIEMPO POSIBLE.



# ACTIVIDADES NO LOCOMOTRICES INTEGRADAS

- EN SUBGRUPOS FORMAR LETRAS, FIGURAS GEOMÉTRICAS CON NUESTRO CUERPO.
- EL NUDO HUMANO- LOS ESTUDIANTES SE COLOCARÁN EN CÍRCULO Y CON LOS OJOS CERRADOS TOMARÁN LA MANO DE OTRO COMPAÑERO/A, FORMANDO UN NUDO. LUEGO DEBEN RESOLVER DESATAR EL NUDO LO MEJOR POSIBLE SIN SOLTARSE LAS MANOS.



# ACTIVIDAD INTEGRADAS

- **CREANDO MÚSICA CON EL MOVIMIENTO DEL CUERPO – A TRAVÉS DE LA PLATAFORMA EXPERIMENTS DE GOOGLE.**  
[HTTPS://EXPERIMENTS.WITHGOOGLE.COM/BODY-SYNTH](https://experiments.withgoogle.com/body-synth)
- **LOS ESTUDIANTES MOVERÁN SU CUERPO FRENTE A LA CÁMARA DE UNA COMPUTADORA QUE MEDIANTE REPRESENTACIÓN DE UNA GRÁFICA REFLEJARÁ SUS MOVIMIENTOS Y A SU VEZ LES IRÁ PONIENDO MÚSICA A LOS MISMOS.**
- **SE REPITE LA ACTIVIDAD PRIMERO EN PAREJAS Y LUEGO EN SUB-GRUPOS DE 3 O 4 PARTICIPANTES.**

**CREATIVIDAD, SENTIDO DE GRUPO Y AUTONOMÍA.**

# JUGANDO CON EL CUERPO A TRAVÉS DEL YOGA



- [HTTPS://WWW.AMAZON.COM/YOGA-PRETZELS-CARDS-TARA-GUBER/DP/1905236042](https://www.amazon.com/Yoga-Pretzels-Cards-Tara-Guber/dp/1905236042)
- **EXPLORAR LA SEGMENTACIÓN DEL CUERPO Y SUS POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO.**
- **IMITAR IMÁGENES CON EL CUERPO.**

# REFERENCIAS

- ÁLVAREZ-BUENO, C., PESCE, C., CAVERO-REDONDO, I., SÁNCHEZ-LÓPEZ, M., GARRIDO-MIGUEL, M., & MARTÍNEZ-VIZCAÍNO, V. (2017). ACADEMIC ACHIEVEMENT AND PHYSICAL ACTIVITY: A META-ANALYSIS. *PEDIATRICS*, 140(6), E20171498. [HTTPS://DOI.ORG/10.1542/PEDS.2017-1498](https://doi.org/10.1542/peds.2017-1498)
- BOTHA, S. & AFRICA, E.K. (2020). THE EFFECT OF A PERCEPTUAL-MOTOR INTERVENTION ON THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTOR PROFICIENCY AND LETTER KNOWLEDGE. *EARLY CHILDHOOD EDUCATION JOURNAL*, 48, 727–737. [HTTPS://DOI.ORG/10.1007/S10643-020-01034-8](https://doi.org/10.1007/s10643-020-01034-8)
- GUÍA PARA LA PROVISION DE SERVICIOS DE **EDUCACION FISICA ADAPTADA** [HTTPS://DE.PR.GOV/WP-CONTENT/UPLOADS/2023/01/GUIA-DE-EFA-2021.PDF](https://de.pr.gov/wp-content/uploads/2023/01/Guia-de-EFA-2021.pdf)
- LAGARDERA, F. (1999). LA LÓGICA DEPORTIVA Y LAS EMOCIONES. IMPLICACIONES EN LA ENSEÑANZA DEL DEPORTE. *REVISTA APUNTES DE EDUCACIÓN FÍSICA*, 56, 99-107.
- MARCO CURRICULAR PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2022 [HTTPS://DEDIGITAL.DDE.PR/PLUGINFILE.PHP/147980/MOD\\_RESOURCE/CONTENT/6/MARCO%20CURRICULAR%20EDUCACION%20OFISICA.PDF](https://dedigital.dde.pr/pluginfile.php/147980/mod_resource/content/6/Marco%20Curricular%20Educacion%20Fisica.pdf)
- PARLEBAS, P. (2001). *JUEGOS, DEPORTE Y SOCIEDAD. LÉXICO COMENTADO DE PRAXIOLOGÍA MOTRIZ*. BARCELONA: PAIDOTRIBO.

