ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL EN CULTURA FÍSICA

ESTUDIANTE

VERÓNICA CLAVIJO LOAIZA

CODIGO

U1501247

TUTORA

NORMA CONSTANZA BERDUGO SILVA

ENSAYO COMO REQUISITO PARA OPTAR AL TÍTULO DE

ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE POSTGRADOS
ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA
2017

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS DE FORMACIÓN PROFESIONAL EN CULTURA FÍSICA

Verónica Clavijo Loaiza

"No hay que empezar siempre por la noción primera de las cosas que se estudian,
Sino por aquello que puede facilitar el aprendizaje".

Aristóteles

Resumen

Este ensayo permite conocer de manera general la inmersión que tienen las estrategias didácticas para la cultura física en la educación, por intermedio de cada uno de los conocimientos que tengan los educadores y las estrategias que se deben usar para beneficiarse tanto física como psicológicamente, teniendo en cuenta que con el pasar del tiempo la cultura física se ha convertido en una disciplina relevante por su beneficio en la salud y según las instituciones educativas se podría trasmitir mejor un aprendizaje y enseñanza enfocada en la formación profesional, por tanto surge el interés de reflexionar un poco más sobre el tema donde se evidencian pocos estudios realizados y en el que es clara la gran importancia de adquirir mayores conocimientos, habilidades y destrezas guiadas por la didáctica utilizada para desarrollar la disciplina, la cual es enfocada a la necesidad de la formación de estudiantes en un tema que gira en torno a la calidad de vida que puede tener cualquier persona, de igual forma se plantea el compromiso que tienen los docentes en el aula de clase hacia la parte deportiva.

Palabras claves

Estrategias Didácticas, Cultura Física y Formación Profesional.

Abstrac

This essay allows us to know a little about the immersion of didactic strategies for the physical culture in education, through the knowledge that educators possess, and the strategies that should be used to benefit both physically and psychologically. Taking into account that as time passes, physical culture has become a relevant discipline for its benefit in health and according to educational instructions, it could better convey a learning and teaching focused on professional training. Therefore, the interest of reflecting a little more on the subject where little evidence of studies is found, and in which it is clear the great importance of acquiring greater knowledge, abilities and skills guided through the use of didactic strategies towards the discipline, which is focused on the need for the training of students in a topic that revolves around the quality of life that any person can have, just as it raises the importance of the contribution that teachers have with the commitment they show in the classroom towards the sport part.

Keywords

Didactic Strategies, Physical Culture and Vocational Training.

Introducción

La cultura física entendida como el conjunto de actividades deportivas, trae en si misma beneficios que van más allá del deporte propiamente dicho, son públicamente conocidos como los beneficios a nivel del cerebro que brinda la actividad física; cuando se practica algún deporte nuestro cerebro se comporta como un laboratorio, una amplia gama de neurotransmisores se liberan y su efecto en las distintas áreas cerebrales no se hacen esperar; por ende, los procesos cognitivos se afectan de forma positiva en el funcionamiento de la vida cotidiana de los individuos.

Desde esta perspectiva, la didáctica de la cultura física trae en sí misma, una pedagogía para el bienestar integral; aquí la dicotomía mente – cuerpo no existe. Pues se asocia a un solo beneficio integral para las personas a partir de esta pedagogía; vale decir, que la didáctica de la cultura física trasciende esta dimensión a su impacto en toda la extensión del ser.

Asimismo, se encuentra que la mayoría de estudiantes afirman que no hacen ejercicio no porque no quieran si no por la falta de tiempo, en razón que siempre están concentrados en cumplir con otras labores, pero la falta de conocimiento en dicho tema hace que no tengan la formación para realizar alguna actividad física, que a lo único que lleva es a tener satisfacción y beneficios para sí mismos. Al realizar algún ejercicio se mejora la salud, el sistema nervioso, se controla la circulación y se puede llegar a evitar alguna lesión entre otros beneficios, por estas razones se evidencia la necesidad de convertir las herramientas didácticas en un apoyo para los educadores en sus aulas de clases, dando mayor bienestar a los estudiantes para su concentración y focalización, cabe señalar que con la ayuda de estas herramientas pedagógicas enfocadas al ambiente de cultura física será más fácil aprehender en el ámbito escolar.

Por consiguiente, las estrategias didácticas en la cultura física por intermedio de la parte educativa pueden llegar a producir cambios significativos en cada uno de los estudiantes, favoreciendo el máximo funcionamiento del cerebro, dando mayor concentración, memoria y capacidad para analizar mejor las actividades escolares, por otra parte, a través de estas estrategias se fomentan valores, principios y habilidades de una forma diferente activando las funciones cerebrales en el desarrollo cognitivo. Si bien es cierto que la actividad deportiva beneficia procesos educativos no se debe confiar en que llegaran solos, en razón que una buena práctica deportiva no es automática, todo lo contrario, depende única y exclusivamente de cada estudiante, su disciplina y el entorno en el que se ve inmerso.

Incluir el deporte en la parte educativa es muy importante, por esta razón se debe guiar de la mejor manera por medio de la didáctica y ayuda profesional para llegar a tener resultados positivos en el desarrollo integral y social de cualquier persona logrando interacción para con los demás, de igual forma se permite que la disciplina sea estimulada evitando que los estudiantes caigan en malos hábitos o prácticas que en ocasiones conducen al individuo a una mala práctica social.

La cultura física desde la educación o formación profesional

La cultura física se ha convertido en una disciplina fundamental para formar a los seres humanos en personas integras, permitiendo el desarrollo cognitivo y afectivo aumentando la creatividad, está centrada a una disciplina pedagógica relacionada con los hábitos que se adquieren o relacionan al cuidado del cuerpo por intermedio de diversos ejercicios que busquen un bienestar para cada persona; esto se relaciona con ejercicios

físicos, recreativos, gimnasia o diversas actividades las cuales son desempeñadas con un determinado tiempo con un esfuerzo físico o según lo orientado por un especialista, según Hernández Álvarez y Martínez Gorroño, (2004) afirma: “Asimismo, es nuestra intención reflexionar sobre la naturaleza del conocimiento y los aspectos metodológicos que marcan el desarrollo de la enseñanza de la Historia de la Educación Física y del Deporte” (p.01). Es por esta razón que los procesos metodológicos tienen unos procesos de adaptación en el medio social, donde las necesidades educativas y las características de los procesos de enseñanzas son indispensables.

La educación física se muestra como un desarrollo personal donde se ve reflejada cada una de las destrezas y habilidades por medio de la motricidad, por lo cual el estudiante puede evidenciar cuidados para con él y las demás personas. Por otra parte, los educadores deben tener sumo cuidado con los acondicionamientos físicos en cada persona, en razón que no todos los organismos reaccionan igual o muchas veces las actividades impactan de manera desfavorable. Según Demaría y Romero (2013) afirman: “El profesor de educación física al seleccionar las estrategias debe tener en cuenta el contenido a enseñar, la secuencia didáctica del mismo, la consigna de las actividades, respetando la historia corporal del alumno entre otros aspectos” (p.04). Es decir que la estrategia didáctica depende única y exclusivamente de la habilidad que tenga el docente para con sus estudiantes, y todo el material a utilizar debe ser enfocado a la realidad del momento.

Por otra parte es necesario entender que históricamente la educación física en Colombia se ha descrito con muchas categorías, por ejemplo en la parte del cuerpo, el deporte y el juego se han visto enfocados a la pedagogía y educación, sin embargo entre los años de 1925 y 1968 se evidenciaban muchas bibliografías incompletas por su falta de

atención para la época, por tal motivo se habituaron unos criterios que han permitido formalizar un poco más la historia de la educación física, por tal razón la asociación de profesores piden docentes que se enfoquen en la parte de cultura física.

> Si bien no se puede establecer una recopilación muy precisa sobre historia de la educación física, se aprecia en una evolución conceptual correlacionada con un nivel de maduración en la investigación histórica, cuestión que pone en evidencia que los estudios históricos son cada vez más importantes en la interpretación de la sociedad y del papel que desempeña en ella la educación, y en particular la educación física. (Chinchilla, 2010, p.02).

Es necesario implementar más aportes enfocados a la educación física en razón que es de gran importancia poder evidenciar cada una de las características que constituyen esta disciplina, donde se permite que un individuo pueda desarrollar o mejorar su acondicionamiento físico que contribuye a un mejor proceso como ser humano; todo individuo desde nacimiento cuenta con capacidades físicas que a través del aprendizaje pueden contribuir a un perfeccionamiento en el desarrollo personal. Para el año de 1986 el Instituto Nacional de Educación Física citado por (González Correa y González Correa, 2010) publicó un documento donde se plasmaban los diferentes congresos y asociación con la universidad pedagógica al igual que una serie de planes de estudio, decretos, legislaciones y normas que reúnen toda la educación física, igualmente en este documento se encuentra que en el siglo V y XVIII Platón y Descartes desarrollaron una serie de conceptos enfocados a la motricidad del ser humano he interrogantes del por qué profesionales de la salud no incorporan hábitos de deporte en sus vidas cotidianas si es entendido

que el ser humano es unido por el cuerpo y alma, según el autor González Correa y González Correa (2010) afirma: “Es, además, la que le permite al ser humano establecer vínculos emocionales mediante el cuerpo” (p.176).

Es así donde la cultura física se fortalece como una enseñanza de la gimnasia teniendo como parámetros la higiene personal y la salud para mejorar la resistencia del cuerpo y el conocimiento pedagógico, promoviendo la formación en los docentes en más actividades que permitan mostrar los índices de capacidad que pueden tener los alumnos en la parte deportiva, facilitando el desarrollo cognitivo y contrarrestando el sedentarismo y propiciando la transformación del cuerpo por medio de la educación para llegar a tener un concepto más claro de la corporalidad.

En años anteriores las estrategias en Colombia no fueron de mayor estudio, pero del año 2010 al 2014 debido a que se proyectaron unos beneficios para mejorar los niveles de vida, según el autor (Camargo y Gomez (2013) afirma: “Los efectos positivos que estos elementos generan sobre la calidad de vida, la salud, la inclusión social, el desempeño educativo o el desarrollo personal y profesional, son incuantificables” (p.117), sin embargo, no solo esos son los efectos positivos que brinda esta disciplina, gracias a que por su arduo desarrollo se desprende la participación social, el liderazgo, tolerancia, respetos, la confianza entre otros, aunque en Colombia el ámbito deportivo fue intervenido por medio del plan de desarrollo de su momento.

No obstante, la educación profesional en la cultura física o en educación física se articulan por un mismo dominio, esto en razón que se integran métodos de actividades físicas que desarrollan una serie de procesos pedagógicos según Reynaga Estrada, Lòpez - Taylor, y González Villalobos, (2007) afirma: “Es el hombre el que se educa y es al hombre al que se educa” (p.28), es decir que es el ser humano como individuo quien debe seguir un

debido proceso para obtener resultados educativos por medio de conocimientos aplicados en la parte física y psicológica del ser humano, teniendo en cuenta que la alimentación, ejercicios físicos y los valores son fuentes esenciales para llegar a tener un efecto completo en la formación de la cultura física.

Por ende, es de gran importancia tener presente que el perfeccionamiento por medio de ejercicios físicos en el individuo que son fundamentales para fijarse un buen objeto de estudio que amplié la parte de acción motriz donde los movimientos en el sujeto serian la clave para la aplicación en el estudio de la cultura física.

De aquí la importancia que los educadores tengan claridad de la responsabilidad en la educación de la cultura física, puesto que esto tiene como beneficio tener una vida más sana según Bokova (2015) afirma: "El derecho fundamental de acceder a la educación física está consagrado en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO" (p.04). Los educadores deben adquirir comportamientos académicos que permitan a los estudiantes mayor desarrollo en la actividad física con el fin de sembrar más beneficios saludables y disminuir el sedentarismo, obesidad o enfermedades cardiacas asociadas a la falta de actividad, pero es aquí donde la educación puede intervenir en aprendizajes que se desarrollen en mejorar la capacidad cognitiva a lo largo de la vida.

Igualmente las personas con discapacidad o con alguna condición marginal deben tener acceso a la educación de cultura física por intermedio de diversas formas de ejercicios ampliando el aprendizaje y actividades comunitarias para mayor calidad en el proceso de la educación, sin importar la condición la cultura física, esta desencadena una serie de competencias que como beneficio arrojan buenos hábitos cotidianos que permiten desde la básica primaria una capacidad deportiva con diversas alternativas.

Así mismo, es importante que las entidades educativas adopten mayores aptitudes para la participación de la cultura física que puedan ser influyentes, teniendo una estrategia global con ventajas y desventajas se pueden garantizar los recursos adecuados para garantizar un óptimo aprendizaje cultural en el contexto educativo destruyendo los paradigmas que no permiten mostrar un desarrollo sostenible, el autor Bokova (2015) afirma: "La prestación de una Educación Física Cultural depende de los esfuerzos concertados de todas las partes interesadas entorno a una visión común" (p.22), es vital construir un interés para la parte física de los estudiantes articulando de la mejor manera el desempeño que puedan alcanzar en cada uno de los objetivos trazados, contribuyendo a una mejor formación profesional mediante herramientas brindadas por programas con alta calidad.

La didáctica enfocada en la cultura física desde la educación o formación profesional

Lo anterior sirve para revisar la importancia de la didáctica en la cultura física de la educación profesional y se debe tener en cuenta que es aquel material didáctico con una serie de contenidos enfocados al proceso de enseñanza y aprendizaje de una forma más práctica, se puede decir que son normas que intervienen en diversos métodos que optimizan el aprendizaje de manera teórica / práctica por intermedio de cada uno de los docentes en razón que son los responsables de transformar la metodología para alcanzar los objetivos propuestos por intermedio de diferentes tipos de didáctica, teniendo como referencia el material utilizado de años atrás hasta nuestros días

Desde esta mirada nos permite decir que la didáctica permite que el aprendizaje se desarrolle según los instructivos educativos, por medio de estos el educador podrá trasmitir un mejor aprendizaje teniendo en cuenta que es el encargado de impartir conocimientos, y con la ayuda de la didáctica puede llegar a implementar más acciones y habilidades para con sus estudiantes, según Medina Rivilla & Salvador Mata, (2009) afirma: "La Didáctica amplía el saber pedagógico y psicopedagógico aportando los modelos socio-comunicativos y las teorías más explicativas y comprensivas de las acciones docentes-discentes, ofreciendo la interpretación y el compromiso más coherente para la mejora continua del proceso de enseñanza-aprendizaje" (p.07), es por eso que las estrategias didácticas están encaminadas a la realización de actividades enfocadas en guías, procedimientos, técnicas, actividades, instrumentos entre otras, que permitan a cada uno de los docentes mejorar la enseñanza por medio de una estrategia.

Las estrategias didácticas se describen como procedimientos o técnicas que permiten potencializar habilidades, proceso que esta guiado por los docentes, con la finalidad de que el estudiante adquiera más destreza al momento de aprender, según Mayorga Fernández, (2010) afirma: "Las estrategias son aquellos enfoques y modos de actuar que hacen que el profesor/a dirija con pericia el aprendizaje del alumnado" (p.102), si el estudiante emplea de manera positiva las estrategias que se imparten por medio del educador adquirirá mayor destreza en la enseñanza.

De igual modo las estrategias didácticas son la trasmisión de conocimientos en cualquier ámbito escolar, evidenciando resultados de enseñanza de aprender a pensar y hacer, es decir que por medio de ellas se puede llegar a tener un concepto de todo lo que se puede evidenciar o aprender en los entornos escolares que son el resultado de la concepción

de aprendizaje en el aula o ambiente, diseñado con este propósito una concepción que se tiene sobre el conocimiento, algunos hablan de transmitir y otros de construir, dichas concepciones determinan su actuación en el aula. Según la estrategia empleada en el aula de clase se puede determinar el apoyo que se puede llegar a tener, con efectos importantes en la adquisición de un buen aprendizaje.

Por tal razón se evidencia que la didáctica es de gran importancia para la cultura física y es la gruía hacia un estudiante o deportista en su parte cognitiva o afectiva para obtener mayores resultados en los objetivos y metas trazadas, la cultura física debe estar de la mano con la didáctica para canalizar los procesos de aprendizaje de una forma más clara y especifica por intermedio de innovaciones pedagógicas que permitan al cuerpo una formación más integral.

Discusión

Algunos documentos muestran la falta de información y estrategias a utilizar frente a los diferentes temas de didáctica y cultura física, los docentes han tenido que enfrentar los diferentes cambios con el pasar del tiempo sin tener el direccionamiento de alguna entidad que los capacite, para lo cual se ve la necesidad de tener lineamientos claros para con los docentes en las diferentes estrategias y metodologías a utilizar y así tener una mejor interacción con los estudiantes.

La didáctica y la cultura física debe ser reglamentada y estandarizada en los diferentes niveles educativos, para este propósito se deben involucrar todos los actores sociales que directa o indirectamente están relacionados con la educación nacional desde el

preescolar hasta la educación superior. Con una política estatal en este sentido, la didáctica en la cultura física se convertiría en un medio contundente para mejorar el bienestar integral de los docentes; sin desconocer el aporte indirecto que esta política tendría en el sistema de salud desde la perspectiva de la medicina preventiva. La didáctica en la cultura física es de gran potencial no solamente para el sistema educativo, por el contrario su impacto iría más de la misma educación y trascendería a mejorar la calidad de vida de la sociedad en general.

La mejor forma de educar es el ejemplo y para efectos de la cultura física los docentes son el factor esencial, sin embargo, la evidencia empírica corrobora, que excepto los de las facultades de educación para la cultura física, el resto prescinden del tema, desconociendo que la didáctica para la cultura física es transversal a todo el proceso educativo.

Consecuentemente, es necesario realizar un estudio detallado que permita verificar cual es el nivel de conocimiento de cada uno de los docentes que integran la didáctica en el área de cultura física y si el objetivo se centra en lo que necesita cada uno de los estudiantes, igualmente se debe hacer una reestructuración en cada uno de los programas relacionados con la educación enfocada en la cultura física.

Conclusión

Se concluye que la didáctica en la cultura física consiente en una intervención precisa y se encuentra orientada a las actividades desarrolladas por el alumno permitiendo una intervención más práctica en el movimiento humano por intermedio de diversas

actividades lúdicas y pedagógicas, que propicien la estimulación motora e impacten positivamente los procesos físicos y psicológicos, cuyo valor agregado puede ser una mejora en la actividad física y en las relaciones interpersonales.

La didáctica en la cultura física puede ser el medio dinamizador de los procesos de aprendizaje en los diversos niveles de la educación; el reduccionismo al que ha estado relegada no puede ser la constante en el modelo educativo nacional. De lo contrario, como se citó anteriormente, esta es transversal a todo el proceso enseñanza – aprendizaje y se ajusta a todos los niveles educativos. Sin embargo, no basta una reflexión o que un pequeño gremio toque el tema para llamar la atención; se requiere un cambio de enfoque que impacte todo el modelo educativo y sus instituciones rectoras que lo regulan, para que haya una política pública que transforme la educación sin dejar de lado la didáctica en la cultura física como su gran aliada, no solamente para el modelo educativo sino por todos los valores agregados que trae en sí misma.

De igual forma se destaca el interés en que cada uno de los docentes se enfoque y especialicen en didáctica para la cultura física en razón que en las aulas de clases muchas veces se olvida el sentido que debe tener la práctica deportiva.

A su vez se reconoce que las prácticas deportivas estimulan la disciplina en los estudiantes y se puede convertir en un estilo de vida. También se eleva la autoestima, equivalentemente se estimula el cerebro en la parte de la memoria y funciones ejecutivas. De igual manera se pueden llegar a reducir los niveles de estrés y es una gran herramienta para constituir con las virtudes y valores de una persona.

De otro lado, la cultura física es básica en los procesos de enseñanza – aprendizaje en los primeros niveles educativos de la educación superior, aparte del factor lúdico como tal, mediante las actividades deportivas se establecen normas, directrices, tolerancia y la capacidad de respetar figuras de autoridad y disciplina entre otras, todas estas son esenciales para que un individuo se adapte y aporte a la sociedad donde está inmerso, y todo esto puede ser propiciado por la didáctica en la cultura física.

REFERENCIAS

Bokova,, I. (2015). EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD (EFC). 88.

Camargo, D., & Gomez, E. (2013). La investigación acerca de los determinantes social de la salud. 116.

Chinchilla, V. J. (2010). *HISTORIOGRAFÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN COLOMBIA.*

Gamboa Mora , M. C., García Sandoval , Y., & Beltrán Acosta , M. (2013). Estrategias pedagógicas y didácticas para el. 28.

González Correa, A. M., & González Correa, C. H. (2010). EDUCACIÓN FISICA DESDE LA CORPOREIDAD Y LA MOTRICIDAD. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 173 - 187.

Hernández Álvarez , J. L., & Martínez Gorroño, E. (2004). *Estudio sobre la Historia de la Educación Física y el Deporte que se enseña.*

Mayorga Fernández, J. (2010). Modelos didácticos y Estrategias de enseñanza en el espacio Europeo de Educación Superior. Malaga.

Medina Rivilla, A., & Salvador Mata, F. (2009). Didáctica General. Madrid: Person.

Reynaga Estrada, P., Lòpez - Taylor, J., & González Villalobos, M. (2007). El debate necesario entre la educación física, la cultura física y la actividad física: una reflexión para la formación profesional del estudiante. 8.