



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO"



FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

UNIDAD DE POSGRADO MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**PROGRAMA CURRICULAR BASADO EN EL ENFOQUE POR
COMPETENCIAS PARA MEJORAR LA COMPETENCIA MOTRIZ DE LOS
ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUIS GONZAGA FE Y ALEGRÍA 22, EN EL AÑO 2017**

TESIS

**PRESENTADA PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN TEORÍA Y PLANEAMIENTO CURRICULAR**

PRESENTADO POR:

Autor: Lic. ELEODORO PEREZ VASQUEZ

ASESORA:

Dra. ROSA ELENA SÁNCHEZ RAMÍREZ

LAMBAYEQUE – PERÚ

2018

**PROGRAMA CURRICULAR BASADO EN EL ENFOQUE POR
COMPETENCIAS PARA MEJORAR LA COMPETENCIA MOTRIZ DE LOS
ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUIS GONZAGA FE Y ALEGRÍA 22, EN EL AÑO 2017**

Bach. Eleodoro Perez Vasquez

Presentada a la Escuela de Post grado de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Para optar el Grado de **MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**
Con Mención Teoría y Planeamiento Curricular

APROBADO POR:

Dr. Mario Víctor Sabogal Aquino
PRESIDENTE DEL JURADO

Dra.
Míriam Francisca Valladolid Montenegro
SECRETARIA DEL JURADO

M.Sc. Martha Ríos Rodríguez VOCAL
DEL JURADO

Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez
ASESORA

DEDICATORIA

A mi madre y esposa por brindarme su paciencia y apoyo desmedido durante el desarrollo de esta investigación, para hacer realidad mi superación profesional.

Eleodoro

AGRADECIMIENTO

A DIOS, por su infinita misericordia, por haberme brindado la sabiduría para realizar estos estudios.

Agradecimiento especial a la Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo, por su incondicional apoyo a los docentes y la contribución para con el desarrollo de la educación en el país.

Mi especial agradecimiento a los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22, Jaén, porque sin su participación no habría sido posible desarrollar esta tesis.

El autor

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE	v
RESÚMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	ix
CAPÍTULO I: ANÁLISIS LA COMPETENCIA MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES	11
1. ANÁLISIS DEL OBJETO Y CAMPO DE ESTUDIO	12
1.1. Ubicación	12
1.2. Evolución histórico tendencial del objeto de estudio	13
Antecedentes	15
1.3. Características del objeto de estudio	16
Formulación del problema	20
Objeto de estudio	20
Justificación e importancia	20
Objetivos	21
Objetivo general	21
Objetivos específicos	22
Campo de acción	22
1.4. Metodología	22
Hipótesis	22
Variables	22
Operacionalización de las variables	23
Marco metodológico	26
Tipo de investigación	26
Diseño de la investigación	26
Población y muestra	26
Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
Métodos y procedimientos para la recolección de datos	27
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	31
2. BASES CONCEPTUALES Y TEÓRICAS PARA LA FORMULACIÓN DEL MODELO	32
2.1. Bases conceptuales	32
2.2. Bases teóricas	33

2.2.1. El objeto de la educación física	33
2.2.2. La competencia motriz	33
2.2.3. Enfoque Educativo por competencias para el desarrollo de la competencia motriz	34
2.2.4. Programa curricular	36
2.2.5. Enfoque integrador en la educación física	39
2.2.6. Enfoque pedagógico para desarrollar la competencia motriz	44
CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE RESULTADOS Y PROPUESTA	51
3. ANÁLISIS DE RESULTADOS Y PROPUESTA	52
3.1. Análisis e interpretación de datos	52
Discusión	56
3.2. Propuesta teórica del modelo metodológico	59
CONCLUSIONES	62
RECOMENDACIONES	63
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
ANEXOS	70
Ficha de observación	70
Base de datos	73

RESUMEN

La investigación, tuvo como problema ¿Cómo un programa curricular basado en el enfoque por competencias, mejora la competencia motriz de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22, en el año 2018?, su objetivo fue diseñar un programa curricular basado en el enfoque por competencias, para mejorar la competencia motriz de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22. El objeto de la investigación es el proceso del desarrollo de la competencia motriz. El campo de acción es el programa curricular basado en el enfoque por competencias.

La investigación asumió una metodológica descriptiva y diseño no experimental, con propuesta, se recogió información acerca de la competencia motriz de 31 estudiantes del segundo grado de la sección C, para la comprensión de información se apoyó de los métodos de análisis, síntesis, inductivo y deductivo, dialéctico y modelación; el cuestionario que sirvió para recoger información, sustentado en la técnica de encuesta. De modo cuantitativo los datos fueron descritos por procesos de estadística: como frecuencias, porcentajes, media, mediana, modas, lo cual permite la científicidad de la investigación y alcanzar la conclusión:

El nivel de la competencia motriz en los estudiantes del segundo grado sección “C” de educación secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22, en el año 2018, es medio 74,2%.

Palabras clave: Competencia motriz, programa curricular.

ABSTRACT

The investigation, it had as problem how a program curricular based on the approach for competitions, there improves the motive competition of the students of the second degree of secondary education of the Educational Institution San Luis Gonzaga Faith and Happiness 22, in the year 2018?, his aim was to design a program curricular based on the approach for competitions, to improve the motive competition of the students of the second degree of secondary education of the Educational Institution San Luis Gonzaga Faith and Happiness 22. The object of the investigation is the process of the development of the motive competition. The field of action is the program curricular based on the approach for competitions.

He investigation assumed the methodological descriptive one and not experimental design, with offer, information was gathered it brings over of the motive competition of 31 students of the second degree of the section C, for the comprehension of information it rested of the methods of analysis, synthesis, inductively and deductively, dialectically and modeling; the questionnaire that served to gather information, sustained in the technology of survey. In a quantitative way the information was described by processes of statistics: as frequencies, percentages, average, median, modes, which allows the cientificidad of the investigation and to reach the conclusion:

The level of the motive competition in the students of the second degree section "C" of secondary education of the Educational Institution San Luis Gonzaga Faith and Happiness 22, in the year 2018, is average 74,2 %.

Key words: motive Competition, he programmes curricular.

INTRODUCCIÓN

La influencia tecnológica y los hábitos alimenticios, han generado dependencia social, al caso que la inteligencia operativa se está viendo afectada. Mayor tiempo las sociedad viven con escaso movimiento corporal debido que la tecnología atrapa por si decirlo en sus hogares, hay mucha diversión por la tecnología que influencia en los estudiantes, incluso les hace dependientes, interviene en sus tiempos libres.

Debido a ello muchos jóvenes, tienen una escasa competencia motriz, si hacemos una observación de tantos ciudadanos que somos, poco vemos interactuando con su medio y con los demás, es así que los escolares tienen dificultad para superar exitosamente los diferentes problemas motrices escasa coordinación de sus movimientos, tienen dificultades de control de móviles al lanzar, golpear y atrapar objetos; su carrera, saltos, lanzamientos, son imprecisos y poco fluidos, planteados, tanto en las sesiones de educación física, en los deportes como en su vida cotidiana

Ante esta situación se considera que la Educación Física, de modo contextualizado contribuya al desarrollo de la competencia motriz en los estudiantes, que les permita *interactuar con su medio*, siguiendo un proceso dinámico que se manifiesta en la progresión de cambio en el control de uno mismo de sus conocimientos, sentimientos y de sus acciones que coordinados, permiten al sujeto una práctica autónoma y eficaz en relación con los otros o con los objetos y con el medio, desarrollando la inteligencia operativa, que supone conocer qué hacer, cómo hacerlo, cuándo, con quién y en función de las condiciones cambiantes del medio.

Otro aspecto a considerar en el área es poner énfasis, además, en la adquisición de aprendizajes relacionados con la generación de hábitos saludables y de consumo responsable, no solo en la práctica de actividad física, sino también en el desarrollo de una conciencia socio crítica hacia el cuidado de la salud que empieza desde la valoración de la calidad de vida. Es decir, estos aprendizajes

implican un conjunto de conocimientos de fitness relacionados a aspectos de la condición física relacionada con la salud y la condición física para lograr un rendimiento deportivo y el bienestar personal, los cuales van a permitir llevar a la práctica dichos aprendizajes.

Otro eje central es la relación que establecen las personas utilizando sus habilidades sociomotrices para interactuar de manera asertiva con los demás en la práctica lúdica y deportiva experimentando el placer y disfrute que ella representa, desarrollando habilidades como el respeto a las normas de juego, liderazgo, tolerancia, actitud proactiva, la resolución de conflictos interpersonales, la pertenencia positiva a un grupo.

Por otro lado crea y aplica estrategias y tácticas de juego empleando recursos personales y las potencialidades de cada miembro del equipo para el logro de un objetivo común, desarrollando y aplicando reglas y soluciones tácticas de juego en actividades físicas de colaboración, cooperación y oposición.

Es así que la educación física es importante porque en la edad escolar es el único momento que la sociedad está segura que el mensaje sobre la importancia de la actividad física y las repercusiones que tendrá en su salud el resto de su vida, llega.

CAPÍTULO I

ANÁLISIS DE LA COMPETENCIA MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES

1. ANÁLISIS DEL OBJETO Y CAMPO DE ESTUDIO

1.1. Ubicación

La provincia de Jaén es una de las trece provincias que conforman el departamento de Cajamarca, en el Norte del Perú. Tiene una ubicación estratégica e historia, su producción y dinamismo económico está basada en la agricultura, el comercio, la exportación de café, entre otros.



Mapa político de Jaén, donde se observa al distrito de Jaén como capital

La Provincia de Jaén tiene una extensión territorial de 5 232,57 km cuadrados, conformado por 12 distritos y su capital del mismo nombre Jaén. Tiene una población estimada de 198.354 habitantes, mientras que la ciudad de Jaén, capital de la provincia, cuenta con 150.371 habitantes (Instituto Nacional de Estadística e Informática INEI Perú 2012).

Jaén limita por el norte con la provincia de San Ignacio, por el sureste y sur con la provincia de Cutervo, por el suroeste con la provincia de Ferreñafe

y Lambayeque, por el este con la provincia de Bagua y Utcubamba; y, por el oeste con la provincia de Huancabamba.

Cuenta con cordilleras de baja altura como: ·Cordillera Palambe, entre el distrito de San Felipe y Pomahuaca. ·Cordillera del Páramo o de Sallique, entre el distrito de Sallique y el de Chontalí. ·Cordillera del corcovado, entre los distritos de Sallique, Chontalí y San José del Alto. El resto del sistema está conformado por los contrafuertes que descienden de dichas cordilleras hacia el río Huancabamba – Chamaya, Chulucanas o Huayabamba, Jaén y Tabaconas.

Como parte de los atractivos turísticos de más relevancia en la ciudad es el Jardín Botánico Missouri ubicado en el sector Fila Alta, el museo regional Hermogenes Mejía Solf, el centro recreativo Manantial De Vida ubicado en Shumba, el bosque señor de Huamantanga situado en la parte occidental a pocos kilómetros de la ciudad, la misma que ofrece una variedad de flora y fauna una de las más coloridas aves es el gallito de las rocas, considerado ave nacional del Perú, y el Pilco. Ofrece también a los visitantes, la hermosura de sus cataratas localizadas en el bosque.

La Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22, se encuentra ubicada en la calle San Luis del sector Morro Solar Alto en la provincia de Jaén, región de Cajamarca; cuenta con estudiantes para los niveles de inicial, primaria y secundaria con modalidad mixta; y, como director se encuentra a cargo el profesor Presbítero Alarcón Zamora desde el año 2011 hasta la actualidad.

1.2. Evolución histórico tendencial del objeto de estudio

En la década de los 90 la competencia motriz es entendida como la capacidad de la persona para dar sentido a su propia acción, orientarla y regular sus movimientos, comprender los aspectos perceptivos y cognitivos de la producción y control de las respuestas motrices, relacionándolas con los

sentimientos que se tienen y la toma de conciencia de lo que se sabe que se puede hacer y cómo es posible lograrlo (Ruiz L. M., 1995)

La investigación científica ha prestado un escaso interés al estudio de la competencia y de la coordinación motriz en la etapa de la adolescencia (Skinner & Piek, 2001). Sin embargo, en la última década han aumentado las investigaciones centradas en estas edades, revelando datos alarmantes sobre las dificultades detectadas en la coordinación de movimientos (Cantell, Smyth, & Ahonen, 1994); (Gómez, 2004); (Ruiz L. M., Graupera, Gutiérrez, & Miyahara, 2003); (Sugden & Chambers, 2005)

Ruiz (1995), da conocer que en los últimos 10 años, en España hay diferentes trabajos y publicaciones que resaltan el elevado porcentaje de escolares de la ESO que presentan problemas de coordinación motriz, de educarles físicamente y de aplicar estrategias para conseguir que sean motrizmente más competentes.

Para los profesionales de la educación física que desarrollan su tarea en el ámbito educativo en España, constatan que los niveles de competencia motriz han disminuido notablemente, que los intentos por educar intelectualmente en educación física están dando como resultado adolescentes pasivos, con niveles de actuación bajos y que su deseo de practicar deporte ha disminuido (Tsiotra, Nevill, Lane, & Koutedakis, 2009).

Continuando con el análisis problemático de la competencia motriz, recogemos el aporte de (Martínez, 2012), quien refiere que el aumento en el poder adquisitivo de las familias, así como la falta de seguridad en los espacios urbanos compartidos, y las clases particulares de refuerzo en áreas asociadas a competencias matemática y comunicativa, hace que la población escolar esté sufriendo un abandono de la actividad física. Mucha mayor dificultad presenta lo motriz, porque esta se va sustituyendo por otros tipos de usos del tiempo libre, por los aparatos electrónicos que presentan juegos

virtuales, situación que está llevando al sedentarismo de nuestras sociedades y al abandono del ejercicio para el desarrollo motriz.

ANTECEDENTES

(Gurutze, 2017) en su tesis doctoral titulada “Competencia motriz y motivación de logro en las clases de educación física en chicas estudiantes de educación secundaria”. Universidad del País Vasco, España. Concluyó en lo siguiente: La práctica de actividad físico-deportiva extraescolar se relaciona positivamente con la competencia motriz. Las jóvenes que realizan más práctica poseen mejor competencia motriz. Y, las jóvenes que presentan mayor nivel de competencia motriz tienen niveles más altos de compromiso y menor nivel de ansiedad. Es decir, el nivel de competencia influye positivamente en los aspectos psico-sociales estudiados.

(Ramón, 2015) en su tesis doctoral titulada “La coordinación motriz en la adolescencia y su relación con el IMC, hábitos de práctica y motivación en E.F: Estudio transversal y longitudinal. Universidad Politécnica de Madrid, España. Concluyó en lo siguiente: los chicos mostraron puntuaciones más elevadas en todas las dimensiones positivas: compromiso en el aprendizaje de EF, competencia motriz autopercebida y comparada. Las chicas obtienen mayores puntuaciones en la dimensión negativa, ansiedad ante el fracaso, que los chicos. El nivel de coordinación motriz influyó de forma clara en los hábitos saludables de los participantes.

(Braz, 2017) en su tesis de doctor titulada: “Valoración de la coordinación motriz del niño/a con Síndrome de Down de la Provincia de Barcelona. Universidad de Barcelona, España. Concluyó en lo siguiente: Los participantes de este estudio presentaron niveles de CM por debajo de la normalidad, más específicamente con coordinación insuficiente y perturbación en la coordinación. Y, el nivel de actividad física de los participantes no presentó diferencia significativa cuando fue comparado con la clasificación del nivel de CM de los mismos.

(Lorenzo, 2010) en su investigación “Diseño y estudio científico para la validación de un test motor original, que mida la coordinación motriz en alumnos/as de educación secundaria obligatoria”. Universidad de Granada, España. Concluyó que “Se pone de manifiesto la importancia que para la mejora de las cualidades coordinativas que conforman la coordinación motriz, es fundamental la intervención curricular específica durante toda la etapa de Educación Secundaria Obligatoria”.

(Davies & Rose, 2000), en su investigación, “Las habilidades motoras típicas para desarrollar en los adolescentes”; se orientó a identificar las diferencias de género y las tendencias del desarrollo motor en las distintas fases de la adolescencia: prepubertad, pubertad y post-pubertad. Para ello utilizaron el test motor Bruininks-Oseretsky (BTOMP: Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency) y una escala de observación del adolescente (POMS: Pubertal Maturation Observational Scale), para conocer el nivel madurativo de los participantes y clasificarlos en función del estado madurativo del desarrollo. Los resultados mostraron que existía una mejora progresiva a lo largo de la adolescencia y que esto sucedía en ambos sexos; sin embargo, se constataban diferencias de género en cuanto al rendimiento motor.

1.3. Características del objeto de estudio

El informe aprobado el 13 de noviembre de 2007 por el Parlamento Europeo, da cuenta que más del 30 % de los niños de entre 7 y 11 años padece problemas de peso; que en el conjunto de la Unión Europea, uno de cada cuatro niños tiene sobrepeso y cada año la cifra total de afectados va aumentando en casos. Además, se sostiene que catorce millones de ciudadanos padecen el problema del sobrepeso en la Unión Europea, de los cuales tres millones son niños.

A nivel institucional, las evaluaciones realizadas a los estudiantes de segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Luis

Gonzaga N° 22, no son satisfactorias. La nota promedio obtenida por las tres secciones de segundo grado es sumamente bajo: 10-12; lo que indica que los estudiantes tienen serias deficiencias en desarrollo de competencias motrices. Esta evaluación aplicada al área de educación física muestra en los estudiantes las serias dificultades para desenvolverse de forma autónoma a través de su motricidad. Los estudiantes muestran dificultad para asumir una vida activa y saludable. Cuyo efecto es la incompetencia en actividades físicas y deportivas. Así también los estudiantes tienen escasa práctica de interacción a través de sus habilidades sociomotrices y escasa práctica de valores y actitudes en las actividades físicas.

En esta realidad que presentan los estudiantes en el desarrollo motriz, también el análisis FODA de la institución Educativa, muestra que existe poca claridad didáctica y escaso conocimiento de los fundamentos teóricos y prácticos que desarrollen la corporeidad, lo cognitivo y lo afectivo desde el área de educación físicas en los estudiantes.

Es así que se detalla algunas limitaciones en el proceso formativo desde la educación física, para: Identificar conceptos fundamentales asociados a un dominio del área de educación física. Dificultada es para aplicar métodos y estrategias propios para desarrollar la competencia motriz y plantear la estrategia de solución. Poca capacidad para aplicar la metamotricidad, porque muchos estudiantes aunque son conscientes que no resuelven el problema, no son capaces de comprender los límites de sus capacidades y de mostrar interés por indagar sobre sus propias acciones o de buscar apoyo entre sus compañeros. Escaso trabajo en equipo practicando los valores y actitudes para fomentar una buena convivencia. Los estudiantes creen que la educación física es difícil de aprender y prefieren otros cursos que se asemejen a sus intereses. La educación física no es de su interés por que no tienen aplicabilidad en la vida real o que es pérdida de tiempo.

La Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22 cuenta con 518 estudiantes, distribuidos en los cinco niveles de educación secundaria.

Niveles educativos	Número de estudiantes
Primero secundaria	105
Segundo de secundaria	106
Tercero de secundaria	106
Cuarto de secundaria	105
Quinto de secundaria	96
Total	518

Se plantea el problema de la competencia motriz en los siguientes aspectos: la escasa claridad histórica cultural del ejercicio docente, el escaso fundamento de la práctica motriz para favorecer lo biológico, psicosocial y cognitivo, la necesidad de aplicar actividades y estrategias educativas para el desarrollo de la corporeidad.

Respecto a la claridad histórica cultural del ejercicio docente: se considera este planteamiento porque desde un proceso histórico, el problema de la competencia motriz, viene clarificando su proceso de desarrollo y de evaluación como tal. (Seefeldt & Vogel, 1989), mencionan que el objetivo evaluativo de lo motriz, ha terminado dando cuenta de aspectos como relaciones sociales, emocionales o afectivas de los escolares en educación física, descuidando dar cuenta de la verdaderamente dimensión motriz del escolar.

El escaso fundamento de la práctica motriz para favorecer lo biológico, psicosocial y cognitivo: Considera que el proceso educativo para el desarrollo de la competencia motriz en la etapa de los adolescentes, estaría restando la posibilidad de un desarrollo biológico, psicosocial y cognitivo

Existen escolares que no son capaces de moverse de manera coordinada y cuyos patrones fundamentales de movimiento no están suficientemente desarrollados (Smith & O'Keefe, 1999), asunto que se agrava cuando se considera

en función del sexo de los escolares, siendo las mujeres las que en las edades de la educación básica presentan más dificultades (Ruiz L. M., 1995)

(Gutierrez, Pilsa, & Torres, 2007), plantean que la educación física actual tiene como objetivo la educación del alumno como un ser integral para guiarle en la mejora de su cuerpo, auto confianza y control del movimiento y del pensamiento. Existe una tendencia autoconservadora que marca con claridad la actitud ante diversos hechos y la motivación hacia los mismos (DeCatanzaro, 2001), razón que se debe considerar que es preciso plantear la actividad físico deportiva de forma agradable e integradora al sujeto. Cuando la actividad física deje de ser un elemento de exclusión y no sirva sólo para expresar la identidad del sujeto o grupo en un dominio deportivo, irá buscando la integralidad. Es preciso plantear las tareas de tal forma que permitan al sujeto enfrentarse al medio social con garantías de éxito, circunstancia que irá mejorando su percepción de competencia.

Se debe fomentar la educación física de cara al desarrollo integral del estudiante, que el conocimiento, la práctica y las estrategias que aplique genere percepciones sobre uno mismo, que la participación en actividades físico-deportivas incrementa el sentimiento de competencia de integración y mejora la autoestima, respecto a las actitudes más sedentarias.

Es así que (Graber & Lockem, 2007) manifiesta que los profesores son capaces de desarrollar una educación física que promueva la competencia motriz, creando escenarios de aprendizaje en los que se favorezca el dominio y el progreso personal, promoviendo la motivación intrínseca derivada de un fortalecimiento de las percepciones de sí mismo, aumentando el tiempo real de práctica, de manera exigente y vigorosa, entonces los escolares tendrán la oportunidad de llegar a ser competentes y capaces, y participar en actividades físicas y deportivas.

De lo anteriormente descrito radica el interés de desarrollar la competencia motriz como dinamizador del desarrollo de la corporeidad y la integralidad del estudiante, porque los estudiantes de la I. E. San Luis Gonzaga Fe y Alegría N° 22, tienen dificultades para desarrollar su competencia motriz; caracterizadas por que

el estudiante muestra problemas para desenvolverse de manera autónoma a través de su motricidad, para asumir una vida saludable, y para interactuar a través de sus habilidades sociomotrices en actividades físicas, como consecuencia de una escasa claridad teórica y metodológica en la enseñanza del área de educación física.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo un programa curricular basado en el enfoque por competencias, mejora la competencia motriz de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22, en el año 2018?,

OBJETO DE ESTUDIO

El objeto de la investigación es el proceso educativo para desarrollo de la competencia motriz.

JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La investigación se justifica porque el estudiante tiene problemas para desenvolverse de manera autónoma a través de su motricidad, para asumir una vida saludable, y para interactuar a través de sus habilidades sociomotrices, aspectos muy fundamentales en la contribución para la formación integral del estudiante desde el área de educación física.

La investigación se justifica pedagógicamente porque es necesario mejorar las competencias motrices de los estudiantes de segundo grado de Educación secundaria.

Socialmente se justifica porque es necesario mejorar los niveles de desempeño de los estudiantes y puedan ser partícipes de resolver problemas

cotidianos y otros que la institución educativa estime su participación, haciendo uso de las competencias motrices.

La investigación se justifica científicamente porque contribuye a validar el programa curricular diversificado y fortalecer el proceso formativo escolar de competencia motriz con pertinencia a las necesidades de los estudiantes y a las demandas sociales. El programa curricular se insertará al diseño curricular institucional de la localidad y da respuesta a uno de los objetivos fundamentales de la Educación secundaria y la mejora de las competencias motrices de los estudiantes segundo grado de Educación secundaria en la institución educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22 de la ciudad de Jaén.

La investigación tiene importancia, por el aporte teórico porque radica en fortalecer y ampliar el marco teórico conceptual de competencia motriz y programa curricular diversificado, desde la realidad de los estudiantes de segundo grado de Educación secundaria; en el marco de la psicología cognitiva, lo sociocultural y el enfoque por competencias.

El aporte práctico se sustenta porque ofrecerá el dominio de las tres competencias de la educación física en los estudiantes y el proceso metodológico para desarrollarlo.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa curricular basado en el enfoque por competencias, para mejorar la competencia motriz de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar el nivel de la competencia motriz en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22, en el año 2018, a través de un cuestionario.
2. Diseñar el programa curricular basado en el enfoque por competencias para mejorar la competencia motriz de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22, en el año 2018.

CAMPO DE ACCIÓN

El campo de acción es el programa curricular basado en el enfoque por competencias.

1.4. Metodología

HIPÓTESIS

Si se diseña el programa curricular basado en el enfoque por competencias entonces mejorará la competencia motriz de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22, en el año 2018.

VARIABLES

Variable Independiente: Programa Curricular

Variable dependiente: Competencia motriz

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variables	Dimensiones	Indicadores (desempeños)	Técnica/ instrumento
Programa curricular	Planeamiento	<ul style="list-style-type: none"> · Características de la personalidad del estudiante. · Establece los objetivos. · Establece las competencias de motricidad. · Establece las actividades de aprendizaje. · Establece las estrategias de aprendizaje 	Encuesta/List a de cotejo
	Ejecución	<ul style="list-style-type: none"> · Desarrolla las sesiones de aprendizaje · Organiza grupos de trabajo · Afianza los aportes personales y grupales en el aprendizaje. · Controla el trabajo práctico. 	
	Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> · Evalúa el desempeño general. · Evalúa el desempeño individual. 	
Competencia motriz	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<p>Adapta su cuerpo en la realización de habilidades motrices específicas con agilidad y fluidez. Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos en situaciones predeportivas y deportivas con precisión del movimiento.</p> <p>Demuestra seguridad y confianza en diversos movimientos coordinados en forma grupal Adapta su cuerpo al reproducir secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música de su región.</p> <p>Crea acciones motrices utilizando diferentes materiales (cintas, balones, conos, aros, bastones,</p>	Observación/ Guía de observación

		cuerdas expresándose a través de su cuerpo y con precisión del movimiento	
	Asume una vida saludable	<p>Comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud (física, emocional, psicológica). Identifica la intensidad del esfuerzo antes, durante y después en una carrera continua de 20 minutos. Realiza esfuerzos de mediana duración soportando la fatiga (en Test. De Leger y Cooper adaptado). Ejecuta flexiones abdominales, de brazos y de piernas con agilidad y fuerza. Comprende la composición corporal (relación: masa muscular/ masa grasa) identificando su IMC. Mejora su flexibilidad de los isquiotibiales y zona lumbar con el método de series y repeticiones.</p> <p>Analiza la cantidad de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales que son necesarios para la práctica de actividad física Analiza la función de los alimentos que ayudan a la mejora del rendimiento físico y mental. Evita hábitos perjudiciales para su organismo como el consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas, desórdenes alimenticios con conciencia crítica. Adopta posturas adecuadas en desplazamientos, saltos y lanzamientos para evitar lesiones y accidentes en la actividad física y en su vida cotidiana. Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas de velocidad con agilidad. Controla su frecuencia cardiaca y respiratoria y realiza ejercicios y</p>	

		movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad.	
	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	<p>Participa en juegos tradicionales y/o populares, deportivos con entusiasmo respetando las normas.</p> <p>Organiza y realiza actividades físicas en la naturaleza mostrando una actitud de cuidado hacia el medio ambiente desde su propia iniciativa.</p> <p>Construye y usa juegos que se adecúen a las necesidades y posibilidades del grupo mejorando la pertenencia positiva integradora.</p> <p>Integra a pares de distinto género y a compañeros con desarrollo diferente, durante la práctica de actividades lúdicas y deportivas con una actitud proactiva</p> <p>Establece junto a sus pares soluciones estratégicas en diversos juegos y deportes logrando objetivos.</p> <p>Incorpora elementos técnicos y soluciones tácticas en diferentes actividades físicas de colaboración, cooperación y oposición demostrando tolerancia.</p> <p>Incorpora las reglas y juego limpio en los deportes con liderazgo.</p> <p>Identifica en el campo de juego las diferentes zonas, dimensiones, líneas, áreas y materiales de trabajo que se utilizan representándolo en dibujos y maquetas.</p>	

Fuente: Elaboración propia de autor en función del marco teórico de la investigación.

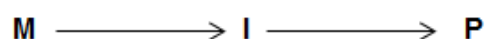
MARCO METODOLÓGICO

Tipo de investigación

El enfoque de la investigación es cuantitativo porque los datos que se recogerán se cuantificaron numéricamente y se someterán a análisis estadísticos. Así mismo, el tipo de investigación es descriptiva porque trata de conocer características, frecuencias relacionadas a la variable de estudio, esto encuentra sustento en el aporte de Hernández, Fernández y Baptista (2010)

Diseño de la investigación

El diseño de investigación es descriptivo con una propuesta



Donde:

M : Muestra

I : Información (variable competencia motriz)

P : Propuesta (Programa Curricular)

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población está constituida por 106 estudiantes de segundo año del nivel secundario de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22.

La muestra es no probabilística constituida por 31 estudiantes de la sección "C" del segundo grado del nivel secundario. Es no probabilística porque la elección de los elementos no depende de la probabilidad de ser elegidos, sino que de acuerdo con los objetivos y el interés del investigador.

MATERIALES, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos se recurrió al uso de las siguientes estrategias:

Materiales: Se empleó textos, artículos científicos, tesis de nivel doctoral o de maestría que permiten comprender el objeto de estudio de manera práctica. Equipos informáticos e internet para la búsqueda bibliográfica, y redacción del texto.

Técnicas: Se empleó técnicas de estudio en la que predominará el análisis a profundidad y de manera crítica los diferentes textos que conforman la bibliografía. También se empleará la de encuesta y observación.

Instrumentos: los instrumentos fueron lista de cotejo para el programa curricular y la ficha de observación para recoger información sobre la competencia motriz.

MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Método de encuesta

El método de encuesta se utilizó para recabar y analizar datos que pueden ayudar a los hombres de ciencia a comprender el objeto de estudio. Babbie (2000), manifiesta que éste método se puede utilizar para una investigación original de un campo sustantivo particular. Para ello se utilizará el cuestionario como técnica que permita recoger información de los estudiantes sobre competencia motriz.

Método histórico-lógico

El método histórico-lógico se utilizará para precisar el conocimiento de las distintas etapas de desarrollo del objeto de investigación en su sucesión cronológica. Este método permitirá analizar la trayectoria compleja, concreta su condicionamiento a los diferentes periodos de la historia, así como de la lógica interna del desarrollo de la teoría (Álvares & Sierra, 2010).

Los procedimientos que se consideraron fueron los siguientes:

1) Lógico: Establecer la relación causa-efecto en sus diferentes estados del desarrollo de la competencia motriz, relacionar sociedad-educación. Se aplicará el método lógico deductivo porque mediante él se aplicarán o se harán deducciones de los principios o leyes de las teorías existentes. El método lógico inductivo, es el razonamiento que partiendo de la observación empírica permitirá elevar a principios. Además, utilizando el método lógico deductivo e inductivo permitirá estructurar y operacionalizar el programa curricular.

2) Histórico: Permitirá establecer los diferentes estados de la competencia motriz, hasta la fecha actual para caracterizar sus diversos componentes y sus variaciones. Se utilizarán tres procedimientos:

- a) Procedimientos heurísticos: Consiste en describir y explicar hechos del pasado utilizando fuentes donde es posible identificar y analizar toda la información necesaria para conocer la época que se estudia.
- b) Procedimiento de interpretación o hermenéutico. Se trate de evaluar la información encontrada y si corresponde a la época.
- c) Procedimiento de síntesis histórica o reconstrucción del pasado. Consiste en reconstruir los sucesos en sus diferentes épocas e identificar sus principales componentes y manifestaciones.

Método dialéctico

Es el método que nos permitirá comprender los elementos componentes de la competencia motriz y su relación con el contexto histórico social, así como de sus relaciones causales y funcionales y contradictorias. Álvarez y Sierra (2010), consideran que en toda relación entre dos características dialécticas hay aspectos comunes que posibilitan establecer la identidad y otros diferenciadores que generan la contradicción; es en el análisis dialéctico del objeto de investigación no tan sólo revela los elementos contradictorios del proceso, sino que implica descubrir un tercer elemento que es contradictorio al par en cuestión, que es coexistente y simultáneo a ellos y que a través de él, se resuelve la contradicción, mediatizando el proceso de un polo al otro de dicha contradicción. Se utilizarán los siguientes procedimientos:

a) Procedimientos de identificación de sus componentes. Consiste en identificar sus componentes principales del objeto de estudio, lo que caracteriza a cada uno de ellos.

b) Procedimientos de relaciones y contradicciones. Consiste en describir y explicar las relaciones y contradicciones entre cada uno de los componentes del modelo.

Método de la modelación

La modelación es un proceso teórico, subjetivo del objeto donde es posible identificar sus elementos y relaciones esenciales y lo sistematiza. Álvarez y Sierra (2010), considera que el método de modelación trata de refractar la realidad pero de acuerdo con la intención del investigador y sobre la base de su propia visión. Este método permitirá en la investigación establecer el programa curricular basado en el enfoque por competencias, los aportes de Piaget, Vygotsky y fundamentalmente en los principios de la corporeidad. Se utilizarán los siguientes procedimientos:

Método sistémico

El método sistémico se utilizará para modelar el programa curricular basado en el enfoque por competencias, así como las relaciones entre ellos que forman parte de una cualidad dentro de una totalidad. Es decir, es necesario establecer una estructura tanto sus elementos donde unos adquieren mayor jerarquía y otros se subordinan lo que constituye la organización del sistema.

Análisis estadístico de los datos

Recolectados los datos, éstos serán ingresados, agrupados y procesados en un ordenados y utilizando software computacional SPSS 19, para agilizar el agrupamiento, resultado y análisis de los mismos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2. BASES CONCEPTUALES Y TEÓRICAS PARA LA FORMULACIÓN DEL MODELO

2.1. Bases conceptuales

Proceso formativo: Es el modelo pedagógico configurado en los planes o guías educativas para comprometer los recursos administrativos, financieros, teóricos, didácticos, curriculares que se requiere para alcanzar objetivos educativos y la comunidad educativa desempeñen actividades congruentes con los objetivos, controlar el avance hacia los objetivos de tal manera que cuando no sea satisfactorio, se puedan tomar medidas correctivas para que el hombre adquiera su plenitud, tanto desde el punto de vista instructivo, desarrollador y educativo que garantizan que el individuo se prepare para su desenvolvimiento vital (Stoner, Freeman, & Gilbert, 2005).

Práctica docente: Es la puesta en práctica de actividades pedagógicas en el aula con la finalidad de obtener aprendizajes en un determinado grado y nivel educativo.

Educación física: La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. El objeto de la educación física

Se recoge el objeto de estudio de la educación física, propuesto por el Ministerio de Educación del Perú (2010):

El objeto de la Educación Física es la persona en su unidad y globalidad, cuya especificidad se concreta en su corporeidad y motricidad. En esa perspectiva, no podemos hablar ya de una Educación Física orientada a educar únicamente el organismo, el aparato locomotor o los aspectos motores por sí mismos y de manera aislada; sino que a partir de la acción corporal y motriz se desarrollan aprendizajes motores, cognitivos y socioemocionales más integradores y en situaciones reales, ya que se trabaja con seres humanos complejos y multidimensionales.

2.2.2. La competencia motriz

La competencia motriz, se refiere a cómo es la forma de actuar de los escolares cuando tratan de solucionar una tarea motriz compleja (Ruiz L. M., 1995). A la competencia motriz lo han relacionado con un tipo de inteligencia sobre las acciones o inteligencia operativa que supone conocer qué hacer, cómo hacerlo, cuándo llevarlo a cabo y con quién actuar, en función de las condiciones cambiantes del medio (Connolly & Bruner, 1974).

(Ruiz L. M., 1995), define la competencia motriz como el conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que se realizan en el medio y con los demás. Para Ruiz ser competente en el ámbito motriz supone que el estudiante posea un conjunto de respuestas pertinentes ante nuevas situaciones, ello conduciría a una práctica autónoma, ya que garantiza el proceso de adquisición de destrezas y habilidades motrices y sociales necesarias para ser competente en el mundo de hoy.

Las habilidades motrices resultan de la participación de los diferentes tipos de conocimiento que deben ser representados en la memoria para su posterior utilización y que dichas habilidades se adquieren como consecuencia de la práctica (Ruiz L. M., 1995).

Para Keogh (1981) el desarrollo de la competencia motriz es un proceso dinámico y complejo caracterizado por una progresión de cambio en el control de uno mismo y de sus acciones con otros o con los objetos del medio.

2.2.3. Enfoque Educativo por competencias para el desarrollo de la competencia motriz

Con el propósito de elucidar un marco conceptual de competencia que contribuya a desarrollar lo motriz en los estudiantes, damos cuenta que en la Conferencia Mundial de la Educación de 1990, se estableció que para lograr una educación para todos, es necesario lograr que “Todas las personas niños, jóvenes y adultos se puedan beneficiar de las oportunidades educativas diseñadas para satisfacer las necesidades básicas de aprendizaje”. De esta manera se le asignó a la educación básica la responsabilidad de iniciar la formación en dos tipos de competencias genéricas: genéricas para la vida social y personal, y genéricas académicas (Díaz, 2006).

Las competencias genéricas para la vida social y personal son aquellas cuya formación permitirá el mejor desempeño ciudadano. Estas competencias recogen el razonamiento de John Dewey que ve en la educación el factor de progreso, de la adquisición de la ciudadanía en la sociedad, y de Durkheim para quien la función de la educación es la transmisión de los valores de una generación adulta a una generación nueva.

Se puede decir que en conjunto a la educación básica le asignaron desarrollar la competencia asociada a la vida social, donde encarne en sus estudiantes la ciudadanía, tolerancia y comunicación; asimismo el desarrollo

de la competencia personal, caracterizada por la honradez, entusiasmo, autoestima, confianza, seguridad, responsabilidad, iniciativa y perseverancia.

Las competencias genéricas académicas consisten en aquellas competencias centrales que se deben formar en la educación básica como un instrumento que permita el acceso general a la cultura. Dos competencias encabezan este planteamiento, las que guardan relación con la lectura y escritura, y las que se refieren al manejo de las nociones matemáticas, así como al dominio de conceptos básicos de ciencia y tecnología y una competencia en lenguas extranjeras.

En este marco el concepto de competencia que asumimos en el presente estudio queda determinado por el aporte de Whiteen 1959 quien hace referencia que la competencia, es la capacidad de un organismo para interactuar con su medio de manera eficaz, resaltando que en los seres humanos se manifiesta una constante incitación para ser competentes en su medio.

Considerando a Tobón (2007), el enfoque por competencias desde la complejidad se aborda considerando el proyecto ético de vida de las personas para afianzar la unidad e identidad de cada ser humano, y no su fragmentación; las competencias buscar reforzar y contribuir a que las personas sean emprendedoras como seres humanos y en la sociedad y después en lo laboral y empresarial para mejorar y transformar la realidad; las competencias abordan los propósitos formativos desde unos fines claros, socializados, compartidos y asumidos en la institución educativa, que brinden un para qué que sirve de base para la orientación del aprendizaje, enseñanza y evaluación; la formación de competencias se da desde el desarrollo y fortalecimiento de habilidades del pensamiento complejo como clave para formar personas éticas, emprendedoras y competentes; y desde el enfoque complejo no se reduce a formar competencias, sino a formar personas integrales, con sentido de la vida, expresión artística, espiritualidad, conciencia de sí y valores.

2.2.4. Programa curricular

El programa curricular se plasma en el proyecto educativo institucional de la I.E. San Luis Gonzaga Fe y Alegría N° 22. Se enmarca en un plan de estudios articulado a una fundamentación filosófica – antropológica y tiene como finalidad el desarrollo de todos los aspectos de la personalidad del educando, en las dimensiones inmanente y trascendentes, considerándolo como una unidad bio-psico social (Pizano, 2012). El programa curricular expresa la selección y previsión de los procesos y experiencias que deben vivir los educandos en atención a sus necesidades y aspiraciones, en el marco de la perspectiva educativa que abriga la institución.

El programa curricular responde al momento histórico social en el que vive el estudiante. Su concepción y su práctica se fundamentan en el enfoque curricular sociocrítico-formativo-complejo que permita explicar cómo debe concebirse cada uno de los elementos curriculares que se plantea en el modelo curricular.

El tratamiento curricular de una educación física con un enfoque socio crítico está relacionado con el desarrollo integral de las personas, éste hace alusión, de manera indiscutible, al sentido social que debe tener todo proceso dirigido a formar futuras generaciones. En el caso específico de la especialidad, el objeto de estudio gira en torno a la vivencia de la motricidad con fines educativos. Sin pérdida de esta especificidad, desde este espacio pugnamos por un diseño curricular que haga eco del sentido sociocrítico. Optar hacia una educación física con sentido social no significa abandonar el énfasis que nuestra disciplina tiene en cuanto al desarrollo motriz del ser humano. Motricidad y pedagogía son los pilares científicos de nuestra especialidad.

Por lo tanto, el programa curricular del área de Educación Física responde al aprendizaje fundamental “valora su cuerpo y asume un estilo de vida activo y saludable”, y orienta que los estudiantes desarrollen tres

competencias: 1. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. 2. Asume una vida saludable 3. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices

a. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad

El estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que le permite construir su identidad y autoestima. Interioriza y organiza sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo manifestando ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros.

Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

Comprende su cuerpo, es decir interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno, representando mentalmente su cuerpo y desarrollando su identidad.

Se expresa corporalmente, usa el lenguaje corporal para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos. Implica utilizar el tono, los gestos, mímicas, posturas y movimientos para expresarse, desarrollando la creatividad al usar todos los recursos que ofrecen el cuerpo y el movimiento.

a. Asume una vida activa y saludable

Según el Ministerio de Educación del Perú (2014), una vida activa y saludable, El estudiante tiene conciencia reflexiva hacia el logro del bienestar común incorporando prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone la comprensión y aplicación de la actividad física para la salud y de los conocimientos relacionados con posturas adecuadas, alimentación e higiene corporal saludables según sus recursos y entorno.

Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud, es analizar y comprender los *procesos vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad física* y cómo estos influyen en las diferentes actividades físicas o de la vida cotidiana, para el logro de un estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional), según sus recursos y entorno.

Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida es asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. Esto supone la planificación de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno.

b. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices

En la práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades predeportivas. Implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose adecuadamente en el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación. De igual manera, aplica estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común en la práctica de diferentes actividades físicas, mostrando una actitud proactiva en la organización de eventos lúdicos y deportivos.

Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices supone interactuar de manera asertiva con los demás en la práctica lúdica y deportiva experimentando el placer y disfrute que ella representa. Por otro lado desarrolla habilidades como el respeto a las normas de juego, liderazgo, tolerancia, actitud proactiva, la resolución de conflictos interpersonales, la pertenencia positiva a un grupo, entre otras.

Crea y aplica estrategias y tácticas de juego supone emplear los recursos personales y las potencialidades de cada miembro del equipo para el logro de un objetivo común, desarrollando y aplicando reglas y soluciones tácticas de juego en actividades físicas de colaboración, cooperación y oposición.

El Ministerio de Educación del Perú propone que la Educación Física contribuya con el desarrollo integral de los estudiantes mediante la mejora permanente de sus capacidades motrices, cognitivas y socioemocionales, a partir de la acción corporal y motriz reflexiva. Esto les permitirá comprender críticamente sus desempeños y actuaciones motrices en diversas situaciones y contextos, y ser capaces de interactuar adecuadamente consigo mismos y de acuerdo con las exigencias de una sociedad competitiva.

2.2.5. Enfoque integrador en la educación física

Se considera que el proceso educativo en educación física, para buscar la formación integral del estudiante, tome en cuenta lo dicho por Habermas (1987) acerca que la acción comunicativa es el tipo de acción de entendimiento mutuo que debe proponerse y erigirse durante el proceso educativo, dado que el docente y el estudiante tienen un propósito compartido que es el aprendizaje. En tal sentido, es la comunicación la que conduce al ejercicio motriz, en este sentido la educación no sólo es el proceso que ayuda a formar lo motriz en el estudiante, sino también lo afectivo y lo emocional.

Ante la necesidad de un cambio personal y social en lo referente a la práctica de valores, la ciudadanía el autocontrol y el desarrollo, se debe atender el proceso formativo, desde la construcción de un lenguaje y un discurso pedagógico dialéctico dado en relaciones sociales participativas, comunitarias y democráticas, mediante acciones y prácticas liberadoras. Se debe considerar el proceso formativo desde el contexto de la interacción comunicativa. Considerar el conocimiento como fuente de liberación (Freire, 1990) y favorece la construcción del conocimiento en función de la construcción de significados. En consecuencia concienciar al estudiante la

responsabilidad y su participación democrática al asumir problemas y su alternativa de solución. (Ramírez, 2008)

El desarrollo de competencias en Educación Física integra el saber qué, el saber cómo y el saber para qué, los cuales se manifiestan en ciertos desempeños. La fortaleza de la enseñanza por competencias en Educación Física le permite al maestro evidenciar un aprendizaje integrado en el que confluyen conceptos, prácticas, contextos y sentido. En toda acción motriz está presente la totalidad del estudiante, quien siente, se expresa, se comunica y actúa como unidad. Conceptos, prácticas, contextos y sentido conforman la unidad que orienta el proceso de desarrollo de una competencia, que permite producir relaciones con las demás. Cuando el estudiante realiza un desempeño motriz, éste tiene incidencia en las competencias expresiva-corporal y axiológica-corporal, según las características de los aprendizajes, el contexto y la situación. El desarrollo de competencias está centrado en los desempeños que muestran aprendizajes y comportamientos del estudiante, lo cual permite que la didáctica aplique principios del desarrollo evolutivo motriz, emocional, cognitivo y axiológico, que definen los alcances de los estudiantes en el área y, por tanto, el nivel de desarrollo de las competencias exigido en cada grupo de grados.

Así también, lo dicho por Vygotsky (1978) en el sentido que se debe promover la interacción humana en la construcción del conocimiento, por que este se explica únicamente en términos de la interacción social y cultural del individuo, donde los demás toman una posición privilegiada en ese proceso, situación que favorece en el ambiente de trabajo, las acciones que se realizan, y las emociones vividas durante el proceso de aprendizaje.

Para McLaren (1998), el aprendizaje ocurre en el marco de las acciones que se llevan a cabo en el aula cuando el docente y sus estudiantes interaccionan en un espacio relacional de intercambio en que se igualan como sujetos; no cuando se impone una relación de poder y desigualdad entre ambos.

El proceso educativo a través de la educación física será significativo si el aprendizaje se desarrolla a nivel motor, cognitivo y social (...) (Darnis & Lafont, 2013), se debe destacar especialmente la colaboración frente a lo individual y/o competitivo. (Ruiz, Graupera, & Gutiérrez, 2004)

En la práctica de acciones motrices intervienen la comunicación afectiva, la socialización y las emociones, que la realidad mental humana no existe independientemente del cuerpo donde se realiza. Con la diferencia del movimiento objetivo que es un desplazamiento en el espacio.

El desempeño de una persona en sus actividades académicas, profesionales o personales, deben tener en cuenta factores que determinan las marcadas diferencias que existen, por ejemplo, entre un trabajador “estrella” y cualquier otro ubicado en un punto medio, o entre un psicópata asocial y un líder carismático.

Su tesis defiende que, con mucha frecuencia, la diferencia radica en ese conjunto de habilidades que ha llamado “inteligencia emocional”, entre las que destacan el autocontrol, el entusiasmo, la empatía, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo. Si bien una parte de estas habilidades pueden venir configuradas en nuestro equipaje genético, y otras tantas se moldean durante los primeros años de vida, la evidencia respaldada por abundantes investigaciones demuestra que las habilidades emocionales son susceptibles de aprenderse y perfeccionarse a lo largo de la vida, si para ello se utilizan los métodos adecuados en una educación motriz.

En el aprendizaje motor: la competencia motriz desde el aprendizaje motor encuentra sustento en el aporte de Gardner (1983) quien indica la existencia de una inteligencia cinestésico-corporal en las personas y la cataloga como la: capacidad para usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, y la facilidad en el uso de las manos para transformar elementos. Incluye habilidades de coordinación, destreza, equilibrio,

flexibilidad, fuerza y velocidad, como así también la capacidad cinestésica y la percepción de medidas y volúmenes.

La competencia Cinestésico-corporal son básicamente dos: la habilidad para el control de los movimientos propios, que degustamos en expresiones histriónicas como la actuación dramática, la imitación paródica y la mímica, o en actividades deportivas que demandan solo la destreza del cuerpo sin más artilugios como la natación, el valet, la gimnasia o el atletismo. La habilidad para controlar objetos es comúnmente representada en una gran variedad de deportes como el fútbol, el basketball, el salto con garrocha o el lanzamiento de objetos como el martillo o la jabalina. No obstante, también están personificadas en orfebres y artesanos de toda clase de materiales que vinculan su cuerpo a la creación de un elemento.

Se sabe que la inteligencia corporal cinestésica es una capacidad de la persona para unir el cuerpo y la mente, para lograr el perfeccionamiento del desempeño físico. Comienza con el control de los movimientos automáticos y voluntarios, avanza hacia el empleo del cuerpo de manera altamente diferenciada y competente.

En el aprendizaje cognitivo: refiere que para el desarrollo de la competencia motriz se tomará en cuenta el siguiente aporte:

Lo señalado por Wall y col (1985) y Wall (1986), citados por Ruiz (1995), quienes presentaron un modelo teórico que denominaron: Modelo de desarrollo motor basado en la noción de conocimiento, en el cual distinguieron 4 tipos de conocimiento sobre las acciones:

1. Conocimiento declarativo sobre las acciones: Tiene que ver con el saber que los sujetos poseen sobre sus acciones y sobre los hechos y acontecimientos que rodean su actuación. Esta información es almacenada en la memoria permitiendo que los niños y niñas den significado a sus acciones y puedan regular y controlar sus movimientos. El conocimiento

declarativo es un elemento necesario para el empleo de los conocimientos procedimentales, conceptualizándose en redes semánticas (Wall & Col., 1985) Citado por (Ruiz L. M., 1995)

2. Conocimiento procedimental sobre las acciones: Comprende todos los aspectos perceptivos y cognoscitivos de la producción y control de las respuestas motrices, siendo su conceptualización en forma de sistemas de producción. Este tipo de conocimiento, está relacionado con el “cómo hacer algo”, con la realización de una acción, con los procedimientos para llevar a cabo una secuencia motora y con los esquemas motrices que controlan la ejecución de las acciones. (Wall & Col., 1985) Citado por (Ruiz L. M., 1995)
3. Conocimiento afectivo: “Relacionado con los sentimientos subjetivos que los niños tienen y añaden a sus propias acciones. Es una compleja mezcla de experiencias de éxitos y fracasos las que tienen un efecto determinante en este tipo de conocimiento afectivo y que influyen de manera determinante en la selección, realización y persistencia en practicar, así como, en el tipo de atribuciones que emite al establecer las causas de los mismos” (Wall A. , 1986) citado por (Ruiz L. M., 1995); este tipo de conocimiento está influenciado por las relaciones sociomotrices que se establecen en los juegos de equipo.
4. Metacognición sobre las propias acciones o metamotricidad: Conciencia que los sujetos tienen sobre el conocimiento procedimental, declarativo y afectivo relacionados con las acciones motrices. Lo anterior supone la puesta en acción de las habilidades metacognitivas que le ayudan a conocer sus propias limitaciones y posibilidades en cada situación ; a reconocer lo que es posible o no de realizar, a ajustar soluciones a diferentes situaciones, a identificar las demandas de las tareas y a evaluar las consecuencias de sus acciones motrices.

2.2.6. Enfoque pedagógico para desarrollar la competencia motriz

El enfoque pedagógico para promover el desarrollo de la competencia motriz, se fundamenta en principios de los siguientes autores: Jacobo Rousseau, Piaget, Vygotsky y Ausubel

a. Aportes de Jacobo Rousseau (1762)

Para formar un estudiante, dice Rousseau, es enseñarle a hallar el equilibrio entre su voluntad y su potencia, de esa forma se conquista su libertad y felicidad. (Rousseau, 1985)

La tarea del pedagogo debe ser el estudio de la condición humana, centrando la atención en los intereses y necesidades de los estudiantes, respetando su desarrollo natural. (Rousseau, 1985)

b. Aportes de Piaget (1978)

Del aporte de Piaget (1978) se recoge algunos principios que contribuyen al campo pedagógico, referido del modo siguiente:

El aprendizaje es un proceso constructivo de carácter interno, se para el efecto se toma en cuenta propias habilidades cognitivas del sujeto las que determinan sus interacciones ante el medio ambiente en el que está inmerso (codificación/procesamiento y decodificación) de modo que su aprendizaje depende del nivel de desarrollo operatorio que posee.

El aprendizaje es un proceso de reorganización y reestructuración cognitiva. Ello supone que ha asimilado la información del medio y al mismo tiempo ha acomodado los conocimientos que se tenía previamente a los nuevos datos recientemente adquiridos. Este proceso de autorregulación cognitiva se denomina proceso de equilibración.

En el desarrollo del aprendizaje y la instrucción son importantes los conflictos cognitivos, discrepancias y contradicciones cognitivas. Estas contradicciones producen un desequilibrio en su sistema cognitivo y estimulan al sujeto a la consecución de un nuevo equilibrio más evolucionado y elaborado.

La interacción social es fundamental para el aprendizaje y la instrucción, desde ello se establece los conceptos o experiencias propias y ajenas, y por ello llevan al niño a nuevas reorganizaciones / reestructuraciones y ajustes constantes del conocimiento de forma más elaborada y evolucionada.

Para Piaget la competencia motriz comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo, las condiciones físicas para enfrentar distintas tareas en situaciones diversas, las actitudes lúdicas que dan el carácter creativo y divertido a las actividades motrices, además, del aprendizaje y desarrollo de técnicas de movimiento para ser eficientes ante cada situación. El ser humano es el ser que viene al mundo más desprotegido desde el punto de vista corporal, porque debe desarrollar sus patrones de movimiento. Por fortuna, toda su motricidad está por construirse. Los animales de diferentes especies nacen con patrones de movimiento programados para sobrevivir y adaptarse, lo que puede hacerlos muy ágiles y fuertes, pero les limita sus posibilidades de aprender. Por el contrario, el ser humano tiene todas las posibilidades de construir su motricidad a partir de un proceso de aprendizaje que contribuye a su propia estructuración y lo pone en relación con el mundo de la naturaleza y la cultura. A través del movimiento el ser humano realiza el aprendizaje de sí mismo y del mundo para sobrevivir y adaptarse. En consecuencia, los apoyos y estímulos adecuados con las características de desarrollo que reciba un niño desde los primeros años, abren muchas alternativas de conocimiento y habilidad para su desempeño en la vida

Piaget (1978) es categórico al afirmar que todos los contenidos cognitivos se fundan en la motricidad.

c. Aportes de Vygotsky y el aprendizaje grupal

Según Ministerio de Educación del Perú (2014), atendiendo al aporte de Vygotsky: dice que este autor hace énfasis en la interacción social, en donde el conocimiento es un proceso de interacción entre el sujeto y el medio socio-cultural. El lenguaje, como una herramienta necesaria para llevarse a cabo el conocimiento, el cual va a permitir el control de las acciones. Existencia de dos funciones mentales: las inferiores (innatas) determinadas genéticamente y las superiores (adquiridas culturalmente), mediante la interacción social. El proceso de mediación, el cual va a permitir llevar al individuo de su desarrollo real a su desarrollo potencial o zona próxima, se da mediante la interacción social.

Vygotsky (1978) pone de relieve la importancia de la interacción humana en la construcción del conocimiento, que se explica únicamente en términos de la interacción social y cultural del individuo, donde el otro toma una posición privilegiada en ese proceso, incidiendo en el ambiente en que ocurre, las acciones que se realizan, y las emociones vividas durante el proceso de aprender.

Para Mc Laren (1997) y Giroux (1997), el aprendizaje ocurre en el marco de las acciones que se llevan a cabo en el aula cuando el docente y sus estudiantes interaccionan en un espacio relacional de intercambio en que se igualan como sujetos; no cuando se impone una relación de poder y desigualdad entre ambos. Es fundamental tomar conciencia de la importancia de la comunicación en el acto de aprender. El diálogo desempeña un rol central en la creación de nuevas posibilidades educativas, facilitando el protagonismo y la toma de conciencia del sujeto y su colectivo en el proceso educativo. La toma de conciencia no se produce de forma aislada, sino que se precisa de la interacción con el otro y el contexto. En este sentido el papel del educador es crucial como mediador entre el estudiante y su visión del mundo, propiciando el diálogo y el descubrimiento. (Freire, 1990)

d. Aportes de Ausubel (1983)

Ausubel plantea que el aprendizaje del alumno depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por estructura cognitiva, al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización.

Un aprendizaje es significativo cuando los contenidos: Son relacionados de modo no arbitrario y sustancial (no al pie de la letra) con lo que el alumno ya sabe. Por relación sustancial y no arbitraria se debe entender que las ideas se relacionan con algún aspecto existente específicamente relevante de la estructura cognoscitiva del alumno, como una imagen, un símbolo ya significativo, un concepto o una proposición. (Ausubel, 1983)

El alumno debe manifestar una disposición para relacionar sustancial y no arbitrariamente el nuevo material con su estructura cognoscitiva, como que el material que aprende es potencialmente significativo para él, es decir, relacionable con su estructura de conocimiento sobre una base no arbitraria. (Ausubel, 1983)

Según Ausubel para el proceso de enseñanza y aprendizaje, se debe considerar lo que el individuo ya sabe de tal manera que establezca una relación con aquello que debe aprender. Este proceso tiene lugar si el educando tiene en su estructura cognitiva conceptos, estos son: ideas, proposiciones, estables y definidos, con los cuales la nueva información puede interactuar.

A continuación se señala 5 criterios pedagógicos, los cuales contribuyen al desarrollo de la competencia motriz, según Brito (2009):

1. La motricidad como sistema de actuación inteligente: Se refiere a la interacción de procesos que dan como consecuencia la cristalización del Yo, que en la acción se le denomina motricidad, ya que hace referencia a un

tipo de inteligencia respecto a las acciones que supone qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién actuar en función de las tareas planteadas.

En este sistema de actuación inteligente participan 2 factores: la edificación de la competencia motriz y los argumentos en torno a la integración de la corporeidad. El desarrollo de la competencia motriz tiene que ver con la actualización del conocimiento procedimental, es decir, saber hacer y saber actuar, con la ejecución y logro de propósitos de acción, efectuados de manera racional y confirmada por un grado razonable de éxito, es decir, saber desempeñarse.

La integración de la corporeidad encierra el compromiso del Yo en la acción. Cuando un niño o un adolescente se mueve, actúa como un ser total, es decir, manifiesta su unidad corporal conformada por conocimientos, afectos, motivaciones, actitudes, valores, y por una herencia familiar y cultural. La interacción de estos aspectos confiere a la motricidad de cada individuo un estilo propio, a la vez que le dota de una identidad, de un conocimiento de sí mismo.

2. Proceso pedagógico para la formación integral: Este principio pedagógico se caracteriza por promover el desarrollo de capacidades para expresarse y comunicarse, de adquirir y utilizar información. Desarrolla el pensamiento y las habilidades para resolver problemas. Promueve la disposición para el estudio y el gusto por asistir a la escuela. La seguridad para actuar, fortalece su autoestima y motivación. Sepa apreciarse y respetarse a sí mismo y a los otros. Promueve que el estudiante proponga, comprenda y aplique reglas para la convivencia y el juego limpio. Se integre a un grupo y al trabajo en equipo; es decir, desarrolle el sentido comunitario. La responsabilidad y el ejercicio de la autonomía personal. Cuide su salud mediante la adquisición de información, el fomento de hábitos, la práctica regular de la actividad motriz y la prevención de accidentes.

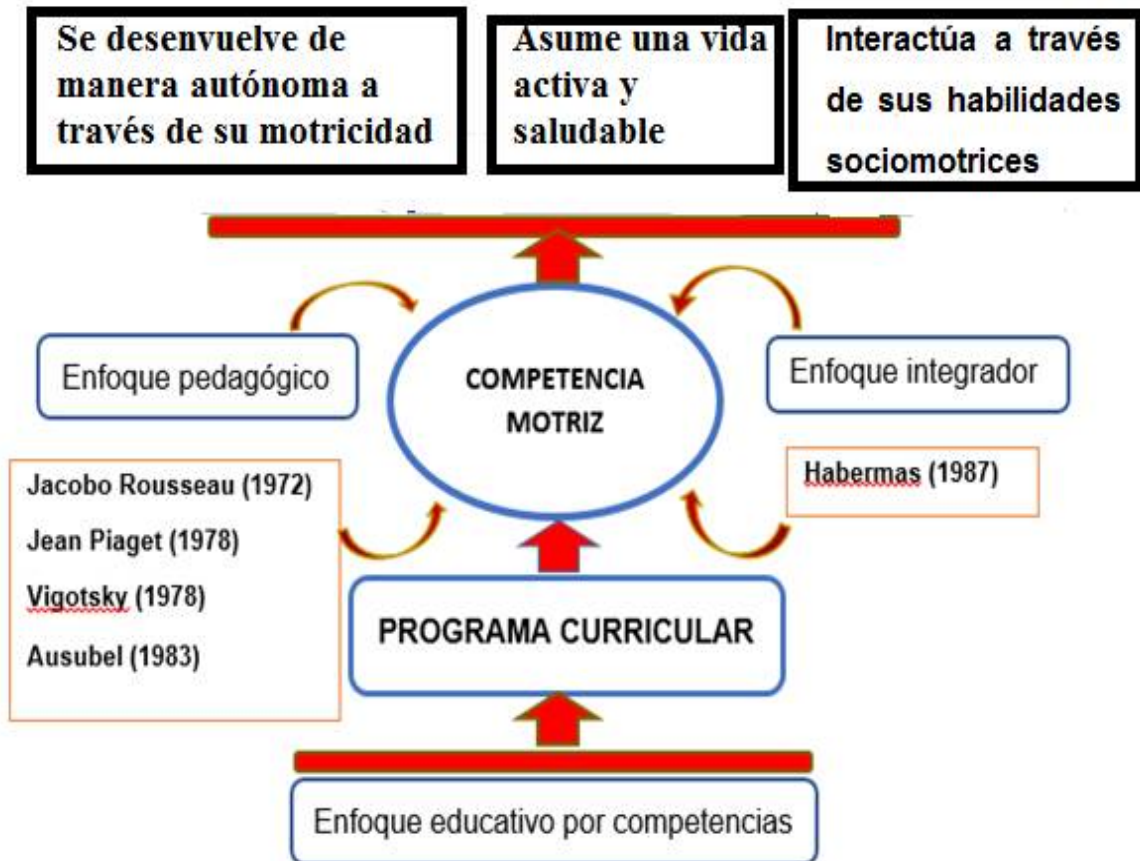
3. La motricidad como práctica diversa, amplia e incluyente, apoyadas en premisas pedagógicas

- a. La acción motriz y el compromiso del Yo implica comprender las funciones corporales, cómo realizarlas y con quién actuar, se destaca la aceptación que de sí mismos logran los alumnos cuando efectúan distintos desempeños motrices; la apreciación justa de la confrontación lúdica (saber convivir, ganar y perder, aprender del triunfo y de la derrota), el apego a las reglas y normas de diferentes prácticas y juegos, y el planteamiento y la solución de problemas motrices, por ejemplo: ¿cómo organizar un juego donde participemos todos?, ¿cómo organizar una jornada de actividad física?.
- b. Las habilidades motrices se manifiestan en un contexto: en el juego mismo, en la actividad que se realiza aquí y ahora; es decir, las reglas, el móvil, el tiempo y el área de juego tienen su sentido y validez en ese momento, cuando se practica, cuando se hace, y supone el aprendizaje de actitudes y la vivencia de valores que le dan sentido y significado a los propios desempeños.

4. Favorecer ambientes de aprendizaje favorables apoyados en la recreación: promover la continuidad de las experiencias, activar conocimientos y competencias y, al mismo tiempo, implica el reto de atender la diversidad, la complejidad y el trabajo colectivo. Todo ello enmarcado con juegos y actividades cooperativas encaminadas al encuentro y a promover la ayuda mutua.

Modelo teórico

Programa curricular basado en el enfoque por competencias para mejorar la competencia motriz



CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS Y PROPUESTA

3. ANÁLISIS DE RESULTADOS Y PROPUESTA

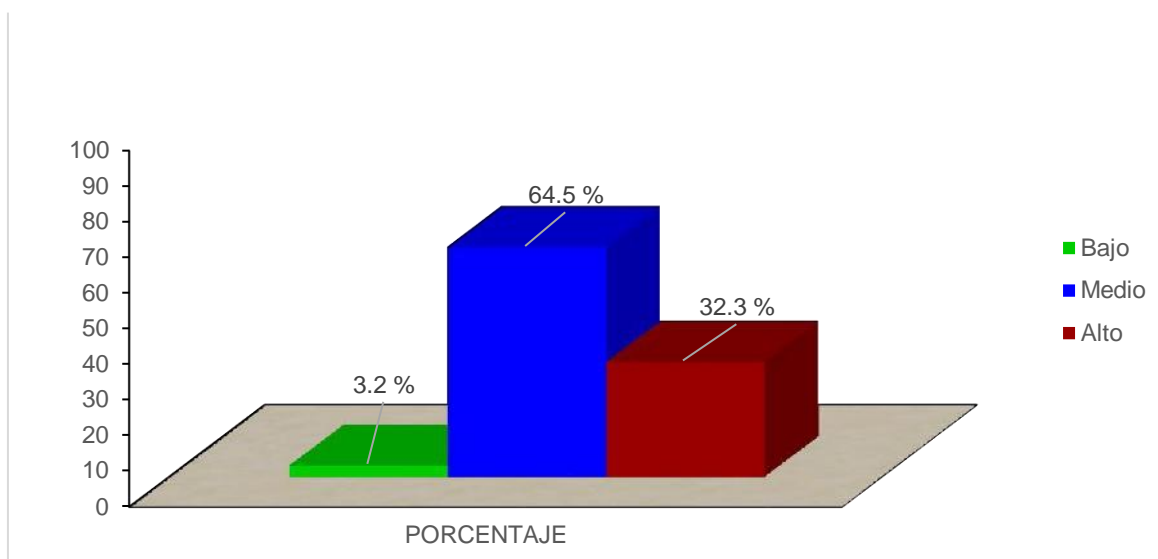
3.1. Análisis e interpretación de datos

Tabla 1. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Valoración	f	%
Bajo	1	3,2
Medio	20	64,5
Alto	10	32,3
Total	31	100,0

Estadísticos	Media	2,29
	Mediana	2,00
	Moda	2
	Desv. típ.	,529

FUENTE: Base de datos, guía de observación aplicada a estudiantes



FUENTE: Tabla 1

Figura 1. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

En la tabla 1, el 64,5% de los estudiantes del segundo año sección "C" de educación secundaria, muestran un nivel medio de capacidad para desenvolverse de manera autónoma a través de su motricidad, el 32,3% un nivel alto; y, solo 3,2% un nivel bajo. Estos se fundamentan en un proceso estadístico que dieron como resultado una media de 2,29, un mediana de 2,00 y que están desviados de la media 0,529.

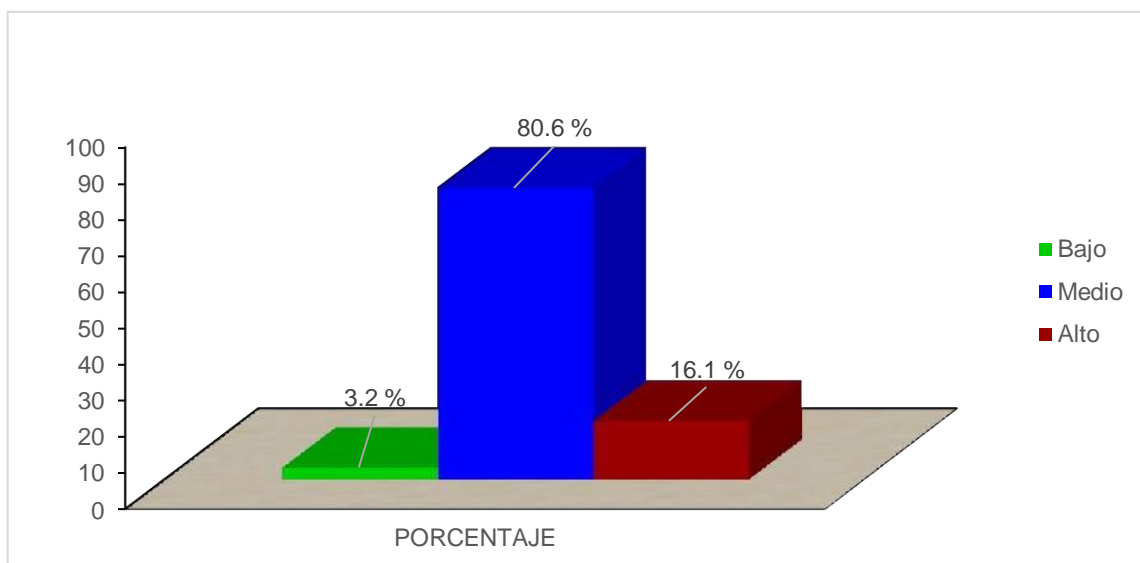
Los resultados obtenidos en la tabla 1, permiten decir que hay necesidad que el proceso educativo de educación física tome en cuenta una planificación curricular

que oriente teórica y práctica dominios relacionados a habilidades motrices específicas, que regule su tono, postura, equilibrio y tomando como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos, produciendo secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música y utilizando diferentes materiales.

Tabla 2. Asume una vida activa y saludable.

Valoración	f	%
Bajo	1	3,2
Medio	25	80,6
Alto	5	16,1
Total	31	100,0
Estadísticos	Media	2,13
	Mediana	2,00
	Moda	2
	Desv. típ.	,428

FUENTE: Base de datos, guía de observación aplicada a estudiantes



FUENTE: Tabla 2

Figura 2. Asume una vida activa y saludable.

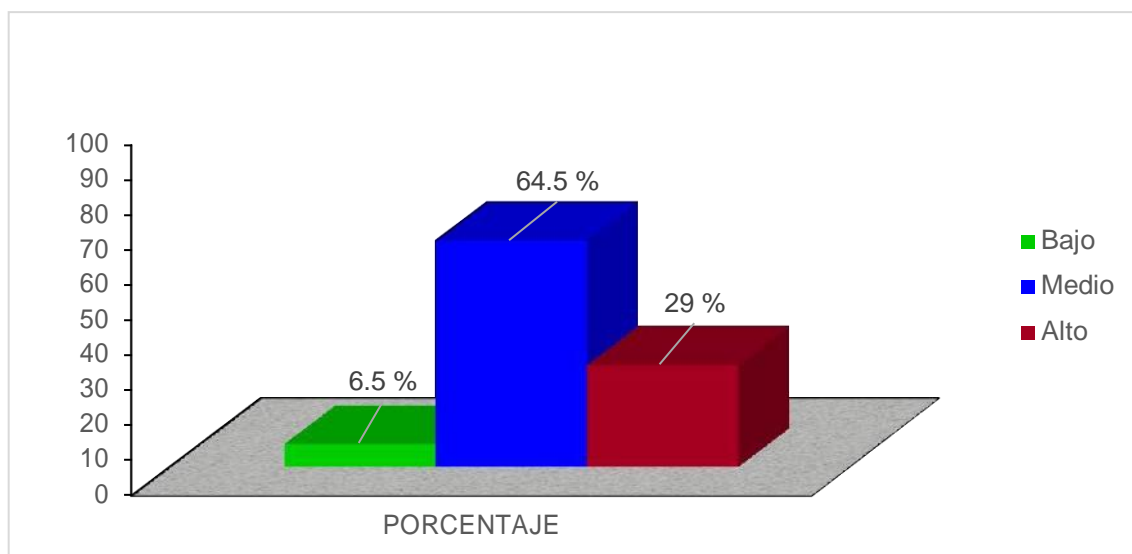
En la tabla 2, el 80,6% de los estudiantes del segundo año sección "C" de educación secundaria, muestran un nivel medio de capacidad para asumir una vida activa y saludable, el 16,1% un nivel alto; y, solo 3,2% un nivel bajo. Estos se fundamentan en un proceso estadístico que dieron como resultado una media de 2,13, un mediana de 2,00 y que están desviados de la media 0,428.

Los resultados obtenidos en la tabla 2, muestran la necesidad de abordar un proceso educativo de educación física para que el estudiante ejecute oportunamente movimientos específicos para la activación y relajación de manera eficiente, realice actividades físicas para mejorar sus capacidades físicas condicionales de velocidad y resistencia, controlando su frecuencia cardiaca y respiratoria, desarrolle habilidades posturales adecuados a un desarrollo óptimo corporal, desarrolle destrezas básicas y actitudes que mejoren su postura en diversas situaciones relacionado con la calidad de vida y la salud, que planifique rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno.

Tabla 3. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices

Valoración	f	%
Bajo	2	6,5
Medio	20	64,5
Alto	9	29,0
Total	31	100,0
Estadísticos	Media	2,23
	Mediana	2,00
	Moda	2
	Desv. típ.	,560

FUENTE: Base de datos, guía de observación aplicada a estudiantes



FUENTE: Tabla 3

Figura 3. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices

En la tabla 3, el 64,5% de los estudiantes del segundo año sección “C” de educación secundaria, muestran un nivel medio de capacidad para interactuar utilizando sus habilidades sociomotrices, el 29,0% un nivel alto; y, 6,5% un nivel bajo. Estos se fundamentan en un proceso estadístico que dieron como resultado una media de 2,23, una mediana de 2,00 y que están desviados de la media 0,560.

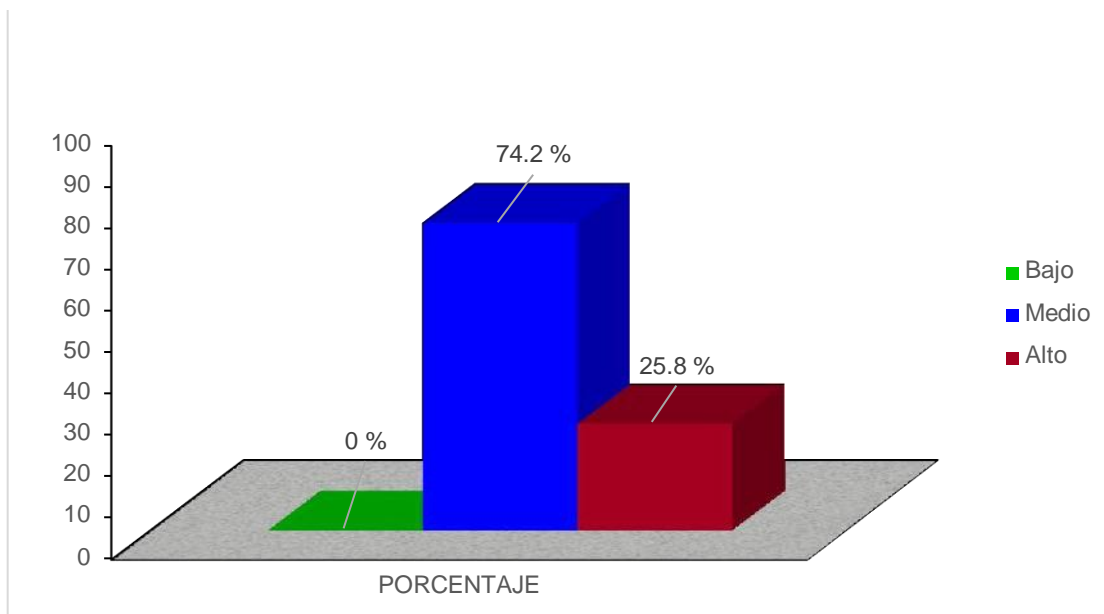
Los resultados obtenidos en la tabla 3, muestran la necesidad de abordar un proceso educativo de educación física para que el estudiante desarrolle la interacción de manera asertiva con los demás en la práctica lúdica y deportiva experimentando el placer y disfrute que ella representa. Por otro lado desarrolla habilidades como el respeto a las normas de juego, liderazgo, tolerancia, actitud proactiva, la resolución de conflictos interpersonales, la pertenencia positiva a un grupo.

Por otro lado emplear los recursos personales y las potencialidades de cada miembro del equipo para el logro de un objetivo común, desarrollando y aplicando estrategias y soluciones técnicas - tácticas de juego en actividades físicas de colaboración, cooperación y oposición

Tabla 4. La Competencia Motriz

Valoración	f	%
Bajo	0	0
Medio	23	74,2
Alto	8	25,8
Total	31	100,0
Estadísticos	Media	2,26
	Mediana	2,00
	Moda	2
	Desv. típ.	,445

FUENTE: Base de datos, guía de observación aplicada a estudiantes



FUENTE: Tabla 4

Figura 4. La Competencia Motriz

En la tabla 4, el 74,2% de los estudiantes del segundo año sección “C” de educación secundaria, muestran un nivel medio de competencia motriz, y el 25,8% un nivel alto. Estos se fundamentan en un proceso estadístico que dieron como resultado una media de 2,26, un mediana de 2,00 y que están desviados de la media 0,445.

Los resultados obtenidos en la tabla 4, muestran la necesidad de abordar un proceso educativo de educación física para que el estudiante desarrolle su capacidad para construir su corporeidad, valorar y practicar actividades físicas y hábitos saludables; y, utilizar sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.

DISCUSIÓN

En consideración a la capacidad de desenvolverse de manera autónoma a través de su motricidad (Tabla 1), donde el 64,5% de los estudiantes del segundo año sección “C” de educación secundaria, mostraron un nivel medio de capacidad para desenvolverse de manera autónoma a través de su motricidad, el 32,3% un nivel alto; y, solo 3,2% un nivel bajo; permitió decir que hay necesidad que el proceso

educativo de educación física tome en cuenta una planificación curricular que oriente teórica y práctica dominios relacionados a movimientos corporales que respondan adecuadamente a estímulos y a estructuras rítmicas sencillas, a la coordinación y equilibrio motrices en situaciones de complejidad creciente, para que contribuya a realizar con confianza y de manera eficiente una amplia gama de movimientos en diferentes entornos; y, para que el estudiante gestione sus propios sentimientos y emociones como parte de su identidad en relación con las distintas prácticas corporales.

Es muy fundamental que el desarrollo de la coordinación motriz, en edad escolar, tenga un fundamento curricular, son los patrones teóricos y didácticos que pueden contribuir de manera sistemática la movilidad corporal como respuesta a los diferentes obstáculos que el cuerpo requiere resolver para su desarrollo, permitiendo seguridad y confianza. (Lorenzo, 2010)

Respecto a la capacidad de asumir una vida activa y saludable (Tabla 2), el 80,6% de los estudiantes del segundo año sección "C" de educación secundaria, que mostraron un nivel medio de capacidad para asumir una vida activa y saludable, el 16,1% un nivel alto; y, solo 3,2% un nivel bajo. Resultados que indican la necesidad de abordar un proceso educativo de educación física para que el estudiante ejecute oportunamente movimientos específicos para la activación y relajación de manera eficiente, realice actividades físicas para mejorar sus capacidades físicas condicionales para la salud y deportivo, controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria, desarrolle habilidades posturales adecuados a un desarrollo óptimo corporal, desarrolle capacidades físicas y actitudes que mejoren su postura en diversas situaciones relacionado con la calidad de vida y la salud, realiza comparaciones entre posturas correctas e incorrectas, practique una alimentación saludable (alimentos), durante el desarrollo motriz; y, respete la diversidad de posibilidades de actividades físicas sin prejuicios derivados por las diferencias de origen social, cultural y de género.

El aporte de Tobón (2007), es muy significativo porque un estudiante competente es aquel que actúa con sentido ético de vida, afianza la unidad e identidad de cada ser humano, reconoce la importancia de su ser, su salud y tiene perspectiva laboral.

Así también en los que respecta a la capacidad para interactuar a través de sus habilidades sociomotrices (Tabla 3), el 64,5% de los estudiantes del segundo año sección “C” de educación secundaria, mostraron un nivel medio de capacidad para interactuar a través de sus habilidades sociomotrices, el 29,0% un nivel alto; y, 6,5% un nivel bajo. Resultados que indican la necesidad de abordar un proceso educativo de educación física para que el estudiante desarrolle movimientos que implican el uso de las destrezas básicas combinadas sin elementos, sepa participar y conocer la estructura de juegos pre-deportivos de su preferencia; y, organice y utilice su tiempo libre en actividades lúdicas y recreativas.

En consideración a la competencia motriz (Tabla 4), donde el 74,2% de los estudiantes del segundo año sección “C” de educación secundaria, muestran un nivel medio de competencia motriz, y el 25,8% un nivel alto. Resultados que indican la necesidad de abordar un proceso educativo de educación física para que el estudiante desarrolle su capacidad para construir su corporeidad, valorar y practicar actividades físicas y hábitos saludables; y, utilizar sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.

Tomar en cuenta que el desarrollo de la competencia motriz, es un aspecto fundamental del desarrollo y aprendizaje, estudio como el Ramón (2005), da cuenta que la práctica y motivación en la coordinación motriz, genera la posibilidad de una adecuada actitud para aprender, así como una mejora en sus aprendizaje. Así también se señala el aporte de Gurutze (2017), quien manifiesta que los jóvenes que tienen mayor implicancia en la competencia motriz, que realizan más práctica poseen mejor competencia motriz, y los jóvenes que presentan mayor nivel de competencia motriz tienen niveles más altos de compromiso y menor nivel de ansiedad. Es decir, el nivel de competencia motriz, influye positivamente en los aspectos psico-sociales estudiados

3.2. Propuesta teórica del modelo metodológico

PRESENTACIÓN

El aprendizaje fundamental de Educación física propone, en primer término, la valoración del cuerpo como parte fundamental del desarrollo integral de la persona considera como principios valiosos de la acción educativa: la vivencia del movimiento como expresión del ser, el desarrollo de hábitos saludables, regulares y continuos, y el sentirse bien con el propio cuerpo.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. El estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que le permite construir su identidad y autoestima. Interioriza y organiza sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo manifestando ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros.

Asume una vida saludable. El estudiante tiene conciencia reflexiva hacia el logro del bienestar común incorporando prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone la comprensión y aplicación de la actividad física para la salud y de los conocimientos relacionados con posturas adecuadas, alimentación e higiene corporal saludables según sus recursos y entorno.

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices en la práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades predeportivas, etc). Implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose adecuadamente en el

grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación. De igual manera, aplica estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común en la práctica de diferentes actividades físicas, mostrando una actitud proactiva en la organización de eventos lúdicos y deportivos.

MATERIALES Y RECURSOS ORIENTACIONES PARA SU USO EN EDUCACIÓN FÍSICA

Materiales manipulativos.	Medios	Materiales reciclables o no convencionales.
kits: pelotas de fútbol, básquetbol y vóleibol, balonmano, cronómetros, colchonetas, bala, disco, jabalina, taburetes, altímetro, tallímetro, balanza, conos tobilleras de plomo. (mini gimnasio)	<ul style="list-style-type: none"> ↗ Medio audio visual. ↗ Tareas definidas, semidefinidas y no definidas ↗ Juegos. ↗ Rondas infantiles. ↗ Deportes. 	Estos materiales pueden ser: pelotas en desuso rellenas de arena, palos de escoba de tamaño normal como bastones de gimnasia, ligas, cuerdas o sogas, botellas de plástico rellenas con agua, arena, tierra u otro material telas, cartones, periódicos, botellas de plástico, palos de escoba, guías telefónicas, pelotas en desuso, llantas usadas, etc.) o rural (troncos, palos, ramas, cañas, semillas secas de frutos, piedras de diversos tamaños, formas y pesos, cabuyas, y otros.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

MÉTODOS	ESTILOS DE ENSEÑANZA	ESTILOS DE APRENDIZAJE	TECNICAS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE
Sintético Analítico Mixto Inductivo Deductivo Métodos cooperativos	PARTICIPATIVOS <ul style="list-style-type: none"> · De enseñanza recíproca. · Micro enseñanza. · Enseñanza en pequeños grupos cooperativos. COGNOSCITIVO <ul style="list-style-type: none"> · De resolución de problemas en grupos cooperativos. 	Rasgos cognitivos (visual, auditivo, kinestésico) Los rasgos afectivos Motivaciones Rasgos fisiológicos Biotipo y el biorritmo del estudiante. Estilos de aprendizaje:	Observación Dinámica de grupos. Tándem. Formas Organizativas Juego motor	El aprendizaje basado en problemas, el método de casos, las simulaciones dramatizadas o través de las tecnologías, el método de situación, las discusiones, las dinámicas de grupo y el aprendizaje

	<ul style="list-style-type: none"> · Descubrimiento guiado · Creatividad · Proyectos cooperativos 	Activo, Reflexivo, Teórico y Pragmático		colaborativo en el aula Estrategia para fomentar: Competencia. Autonomía. Relación entre estudiantes. Relación profesor estudiante.
--	--	---	--	--

ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN

La evaluación de los aprendizajes forma parte de un proceso permanente que nos ayuda a tomar decisiones para que los estudiantes logren los aprendizajes esperados. Es decir, no se usa la evaluación para premiar, sancionar o coaccionar a los estudiantes, sino para ajustar y mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje con la finalidad que se logren los aprendizajes previstos

MOMENTOS:

Diagnóstica.- Es el punto de partida que da cuenta de cómo llega a cada uno de los adolescentes a la escuela, y es el insumo para nuestra planificación.

Formativa.- Se da durante los procesos de enseñanza y aprendizaje. Permite mirar los avances de los estudiantes y nuestro desempeño para adaptar nuestro trabajo y brindar la retroalimentación permanente.

Sumativa.- Permite reconocer los resultados de cada estudiante al término de un proceso.

¿Qué evaluamos?

Capacidades, conocimientos, actitudes, habilidades, destrezas y manejo de instrumentos

CONCLUSIONES

1. El nivel de la competencia motriz en los estudiantes del segundo grado sección “C” de educación secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22, en el año 2018, es medio 74,2%.
2. El nivel para desenvolverse de manera autónoma a través de su motricidad de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22, en el año 2018, es medio 64,5%.
3. El nivel de asumir una vida activa y saludable de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22, en el año 2018, es medio 80,6%.
4. El nivel de interactuar a través de sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22, en el año 2018, es medio 64,5%.
5. El programa curricular basado en el enfoque por competencias mejora la competencia motriz de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22, en el año 2018.

RECOMENDACIONES

1. Al Director de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22, conocer los resultados de la presente investigación y promover su aplicación en el desarrollo de las jornadas pedagógicas porque contribuye a mejorar la competencia motriz.
2. A los docentes de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22, enriquecer y aplicar el programa curricular porque mejora la competencia motriz en los estudiantes.
3. A los docentes de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22, comunicar a docentes de otras instituciones el informe de la presente investigación para sensibilizar y poner en práctica capacidades para mejorar la motricidad en los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvares, C., & Sierra, V. (2010). La investigación científica. Cochabamba, Bolivia: Ediciones Electrones. Obtenido de <http://journal.upao.edu.pe/PuebloContinente/article/viewFile/283/251>
- Ausubel, D. P. (1983). Adquisición y retención del conocimiento. Una perspectiva cognitiva. Barcelona, España: Paidós. Obtenido de <http://cmc.ihmc.us/papers/cmc2004-290.pdf>
- Babbie, E. (2000). Fundamentos de la investigación social. México, México: Thomson. Obtenido de <http://www.eumed.net/rev/cccss/06/tab.htm>
- Braz, M. (2017). Valoración de la coordinación motriz del niño/a con Síndrome de Down de la Provincia de Barcelona. Barcelona, España: Universidad de Barcelona y por la Universidad Estadual de Campinas. Obtenido de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117203/1/MBV_TESIS.pdf
- Brito, L. F. (2009). Una aproximación conceptual para reconstruir la identidad de la educación física escolar. Buenos Aires, Argentina: Novedades Educativas. Obtenido de <https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/17065/TESIS%20DOCTORAL%20JOSE%20CARLOS%20CALERO%20CANO%20PROTEGIDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cantell, M. H., Smyth, M. M., & Ahonen, T. P. (1994). Clumsiness in adolescence: Educational, motor, and social outcomes of motor delay detected at 5 years. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 115-129. Obtenido de <file:///C:/Users/UNIVERSAL/Downloads/TADP.pdf>
- Connolly, K., & Bruner, J. (1974). La competencia motriz. London, París: Academic Press. Obtenido de <http://www.rpd-online.com/article/viewFile/271/268>
- Darnis, F., & Lafont, L. (2013). Cooperative learning and dyadic interactions: two modes of knowledge construction in socio-constructivist. *Nueva York, Estados Unidos: Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(5), 459-473. doi:10.1080/17408989.2013.803528.

- Davies, P. L., & Rose, J. D. (2000). Las habilidades motoras típicas para desarrollar en los adolescentes. Estados Unidos. Obtenido de <https://gymnica.upol.cz/pdfs/gym/2016/04/01.pdf>
- DeCatanzaro, D. (2001). Motivación y emoción. Pearson educación, 10-45. Obtenido de <http://www.rpd-online.com/article/viewFile/232/232>
- Díaz, Á. (2006). El enfoque de competencias en la educación. ¿ Una alternativa o un disfraz de cambio? México, México: Perfiles educativos. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/132/13211102.pdf>
- Freire, P. (1990). La naturaleza política de la educación. Cultura, poder y liberación. Barcelona, España: Paidós.
- Gardner, H. (1983). Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. Nueva York, Estados Unidos: Basic Books.
- Giroux, H. A. (1997). Pedagogía y política de la esperanza : teoría, cultura y enseñanza : una antología crítica. Nueva York, Estados Unidos. Obtenido de <http://josemramon.com.ar/wp-content/uploads/educacion-Giroux-H-Pedagogia-y-politica-de-la-esperanza.pdf>
- Gómez, M. (2004). Problemas evolutivos de coordinación motriz y percepción de competencia en el alumnado de primer curso de Educación Secundaria Obligatoria en la clase de Educación Física. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/5353/1/T28021.pdf>
- Graber, K., & Lockem, L. (2007). Are the National Standards achievable? - Conclusions and recommendations. Journal of Teaching in Physical Education, Champaign, 416-424. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1153/115316963003.pdf>
- Gurutze, L. d. (2017). Competencia motriz y motivación de logro en las clases de educación física en chicas estudiantes de educación secundaria. Vizcaya, España: Universidad del País Vasco. Obtenido de https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/26356/TESIS_LUIS%20DE%20COS_GURUTZE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gutierrez, M., Pilsa, C., & Torres, E. (Julio de 2007). Perfil de la educación física y sus profesores desde el Perfil de la educación física y sus profesores desde el punto de vista de los alumnos. punto de vista de los alumnos.

- Revista internacional de ciencias del deporte, III(8), 39-52. Recuperado el 20 de 05 de 2018, de <https://www.cafyd.com/REVISTA/00804.pdf>
- Habermas, J. (1987). Teoría de la acción comunicativa. Racionalidad de la acción y racionalización social (Vol. II). Madrid, España: Taurus.
- Hernández, R., & Baptista, P. y. (2010). Metodología de la investigación (5° Ed. ed.). México, México: McGraw-Hill. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Keohg, J. (1981). Movement Skill Development. New York, Estados Unidos: McMillan. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/3111/311132628013/>
- Lorenzo, F. (2010). Diseño y estudio científico para la validación de un test motor original, que mida la coordinación motriz en alumnos/as de educación secundaria obligatoria. Granada, España: Universidad de Granada. Obtenido de <https://hera.ugr.es/tesisugr/18509241.pdf>
- McLaren, P. (1997, P.90). Pedagogía crítica y cultura depredadora. Políticas de oposición en la era posmoderna. Barcelona, España: Paidós. Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302008000100007
- McLaren, P. (1998). La vida en las escuelas. Una introducción a la pedagogía crítica en los fundamentos de la educación. D.F., México: Siglo XXI.
- Martínez, M. (2012). Psicología de la comunicación. Barcelona, España: Universitat De Barcelona. Obtenido de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/30802/7/PsicologiaComunicaci%C3%B3nMMartinez_M.pdf
- MINEDU (2010). Orientaciones para el Trabajo Pedagógico del área educación física. Lima, Perú: Corporación Gráfica Navarrete S.A. Obtenido de <http://www.minedu.gob.pe/minedu/archivos/a/002/03-bibliografia-para-ebr/9-otpept2010.pdf>
- MINEDU, M. d. (2014). Avances del Proyecto Educativo Nacional marzo 2008 - marzo 2014. Lima, Perú: Consejo Nacional de Educación . Obtenido de <http://www.cne.gob.pe/uploads/avancespen.pdf>
- Piaget, J. (1978). La equilibración de las estructuras cognitivas. Problema central del desarrollo. Madrid: Siglo XXI.

- Pizzano, J. (2012). El rediseño curricular: Una propuesta para las instituciones de educación superior. México, Mexico: Instituto Politécnico Nacional. Obtenido de <https://journal.poligran.edu.co/index.php/panorama/article/viewFile/431/403>
- Ramírez, R. (2008). La pedagogía crítica. Una manera ética de generar procesos educativos. Colombia: Universidad de Nariño. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/319373276_La_pedagogia_critica_Una_manera_etica_de_generar_procesos_educativos
- Ramón, I. (2015). La coordinación motriz en la adolescencia y su relación con el IMC, hábitos de práctica y motivación en E.F: Estudio transversal y longitudinal. Madrid, España : Universidad Politécnica de Madrid. Obtenido de http://oa.upm.es/37228/1/IRENE_RAMON_OTERO.pdf
- Rousseau, J. J. (1985). La filosofía de la educación de Rousseau: el naturalismo eudamonista. Madrid, España: Alianza. Obtenido de <file:///C:/Users/UNIVERSAL/Downloads/Dialnet-LaFilosofiaDeLaEducacionDeRousseau-4172907.pdf>
- Ruiz, L. M. (1995). Cognición y motricidad: Tópicos, Intuiciones y evidencias en la explicación del desarrollo motor. Madrid, España: S.L.Gymnos. Obtenido de <http://www.rpd-online.com/article/viewFile/271/268>
- Ruiz, L. M., Graupera, J. L., & Gutiérrez, M. (2004). El test Ampet de motivación de logro para el aprendizaje en educación física: Desarrollo y análisis factorial de la versión española. España. Obtenido de file:///C:/Users/UNIVERSAL/Downloads/El_Test_Ampet_de_motivacion_de_logro_para_el_apren.pdf
- Ruiz, L. M., Graupera, J. L., Gutiérrez, M., & Miyahara, M. (2003). The assessment of motor coordination in children with the Movement ABC test: A comparative study among Japan, USA and Spain. *International Journal of Applied Sport Sciences* , 15, 1, 22-35. Obtenido de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.551.6131&rep=rep1&type=pdf>
- Seefeldt, V., & Vogel, P. (1989). Physical fitness testing of children: A 30 year history of misguided efforts?. . New York, Estados Unidos: Pediatric Exercise Science. Obtenido de <https://dspace.lboro.ac.uk/dspace->

jspui/bitstream/2134/4466/1/EPER%20Fitness%20Testing%20Review%20Paper.pdf

- Skinner, R., & Piek, J. (2001). Psychosocial implications of poor motor coordination in children and adolescents. *Human Movement Science*, 20, 73-94. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/706/70638708008.pdf>
- Smith, P., & O'Keefe, S. (1999). Fundamental skill development. *The Irish Scientist Yearbook (Online)*. *Rev Edu Fis/ J Physical Edu*, 28. Obtenido de <https://journal.onlineeducation.center/api-oas/v1/articles/sa-j57cfb27227c36/export-pdf>
- Stoner, J. A., Freeman, R. E., & Gilbert, D. R. (2005). *Administración*. Naucalpan de Juárez, México: Published by Prentice-Hall, Inc. Obtenido de <https://www.docdroid.net/qTdJwnK/administracion-6ta-edicion-j-a-f-stoner-r-e-freeman-d-r-gilbert-jr-by-priale-fl.pdf#page=4>
- Sugden, D., & Chambers, M. (2005). Intervention in children with developmental coordination. *British journal of educational psychology disorder: the role of parents and teachers*, 73, 545-561. Obtenido de [file:///C:/Users/UNIVERSAL/Downloads/56246-167413-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/UNIVERSAL/Downloads/56246-167413-1-PB%20(1).pdf)
- Tobón, S. (2007). *Formación Basada en competencias*. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid. Obtenido de <https://www.uv.mx/psicologia/files/2015/07/Tobon-S.-Formacion-basada-en-competencias.pdf>
- Tsiotra, G. D., Nevill, A. M., Lane, A. M., & Koutedakis, Y. (2009). Aptitud Física y Desorden de Coordinación del Desarrollo en Niños Griegos. *Ejercicio pediátrico science*, 186-95. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/26320900_Physical_Fitness_and_Developmental_Coordination_Disorder_in_Greek_Children
- Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard, Estados Unidos: Harvard University Press.
- Wall, A. (1986). A Knowledge-based approach to motor skill acquisition. In MG. Wade & HTA Whiting. *Estados Unidos: Motor development in children: Aspects of coordination and control*. Obtenido de <https://www.um.es/univefd/concaa.pdf>

Wall, A., & Col. (1985). A Knowledge-based approach to motor development: Implications for the awkward. Estados Unidos: Motor development in children: Aspects of coordination and control. Dordrecht. Obtenido de <https://www.um.es/univefd/concaa.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1

FICHA DE OBSERVACIÓN

Competencia motriz

El presente instrumento tiene el propósito de recoger información acerca de la competencia motriz de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22, en el año 2018; con la finalidad de planificar y proponer un programa curricular basado en el enfoque por competencias.

Instrucciones: La ficha de observación será desarrollada por el docente, en el turno mañana, marcando con X los ítems y las valoraciones que se ajusten al comportamiento de cada estudiante.

I. DATOS GENERALES

1.1 FECHA: _____

1.2 SEXO: (M) (F) EDAD: _____

II. DESARROLLO

N°	Ítem	Valoración/categoría		
		Siempre (3)	A veces (2)	Nunca (1)
C1	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad			
01	Corre en diversas direcciones y entornos con agilidad			
02	Salta sobre variedad de objetos en situaciones de complejidad creciente con seguridad y confianza.			
03	Realiza secuencia de movimientos funcionales a las técnicas deportivas			
04	Controla móviles al lanzar, golpear, recepcionar teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros con coordinación			

05	Domina dribling con balón de forma continuada y eficiente.			
06	Adapta su cuerpo al realizar habilidades motrices específicas regulando su tono muscular, postura y equilibrio.			
07	Reproduce secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música.			
C2	Asume una vida saludable			
08	Comprender los <i>procesos vinculados de la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad física con su salud.</i>			
09	Realiza de manera autónoma el calentamiento general y específicos para la activación y relajación explicando su utilidad.			
10	Controla su frecuencia cardiaca y respiratoria en ejercicios de resistencia.			
11	Analizar conceptos y términos en relación con la actividad física y la condición física.			
12	Ejecuta fitness relacionada con la salud y un desarrollo del rendimiento deportivo con dosis de la actividad física (FITT) adecuada.			
13	Realiza una rutina de ejercicios para tonificar músculos de la columna con una frecuencia, intensidad, tiempo y tipo adecuado			
14	Aplica rutinas de flexiones en diferentes posiciones abdominal, lumbar, de brazo y de pierna corrigiendo posturas corporales personales			
15	Conoce y experimenta métodos para desarrollar sus capacidades condicionales aumentando sus posibilidades de rendimiento motor en juegos y deportes.			
16	Utiliza la cantidad de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales que son necesarios a la mejora del rendimiento físico y mental			
17	Conoce principios activos de alimentos que producen o tratan enfermedades			
C3	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices			
18	Interactuar de manera asertiva con los demás en la práctica lúdica y deportiva			

19	Aplica habilidades como el respeto a las normas de juego, liderazgo, tolerancia, actitud proactiva, la resolución de conflictos interpersonales en actividades lúdicas y deportivas.			
20	Participa en los juegos tradicionales y/o populares, deportivos con entusiasmo.			
21	Construye juegos y actividades que se adecúen a las necesidades y posibilidades del grupo.			
22	Integra a pares de distinto género y a compañeros con desarrollo diferente, con una actitud crítica ante todo tipo de discriminación en actividades lúdicas y deportivas.			
23	Establece junto a sus pares soluciones estratégicas incorporando elementos técnicos y tácticos en juegos y deportes.			
24	Incorpora las reglas en todas las actividades lúdicas y deportivas demostrando el juego limpio.			
25	Evalúa el desempeño cooperativo del grupo a través de posibles aciertos y dificultades ofreciendo alternativas de solución.			
26	Identifica en el campo de juego las diferentes zonas, dimensiones, líneas, áreas y materiales de trabajo para utilizarlos correctamente en los deportes.			
27	Utiliza indumentaria adecuada en las prácticas lúdicas y deportivas.			

Fuente: Elaboración propia del autor.

Base de datos

	Base de datos													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	1
2	3	1	1	2	2	2	1	3	2	2	1	2	3	3
3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2
4	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1
5	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
6	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
7	1	3	1	3	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1
8	3	1	1	2	3	3	3	2	1	1	3	2	2	2
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	3	1	3	2	2	3	2	3	1	3	1	1	3	2
11	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
12	3	1	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	2	2
13	1	1	2	1	2	3	1	1	2	2	3	2	2	2
14	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2
15	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1
16	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1
17	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2
18	2	1	2	2	2	1	3	1	2	2	1	2	2	3
19	2	3	2	2	2	2	1	1	2	3	1	2	1	1
20	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	1	2
21	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2
22	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2
23	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3
24	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
25	3	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2	2	3
26	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1
27	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2
28	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
29	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	3	3	2	2
30	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
31	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3