



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
ESCUELA NACIONAL  
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DIRECCIÓN GENERAL  
SECRETARÍA ACADÉMICA



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

---

**GUÍA PARA EL EXAMEN DE CONOCIMIENTOS Y  
HABILIDADES DISCIPLINARIAS**

**Promoción XXXVIII**

**EDUCACIÓN FÍSICA**



Febrero de 2017

## INDICE

	Pág.
Presentación .....	3
Características del examen .....	4
Apartados del examen .....	4
Objetivos generales de la materia de Educación Física .....	5
Ubicación de la materia .....	5
Contenidos a trabajar en el examen .....	6
I. Programa General del Departamento de Educación Física – Programa Actualizado .....	6
II. Educación Física .....	6
III. Adolescencia .....	9
IV. Planeación didáctica de la educación física .....	11
V. Habilidades docentes .....	13
VI. Organización de la Educación Física y el Deporte .....	15
VII. Especificidad deportiva .....	21
VIII. Temas transversales desde la Educación Física .....	23
Bibliografía de consulta .....	26

## PRESENTACIÓN

El Modelo Educativo de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades se edifica en ejes rectores de aprendizaje que buscan consolidar la formación científica y humanística de los alumnos a través de una cultura básica. Donde la enseñanza-aprendizaje, de conocimientos, habilidades y actitudes, desde cualquier Área o Departamento se fundamente en sus aprendizajes.

Estos ejes rectores son: **Aprender a Aprender**, donde el alumnado sea capaz de adquirir nuevos conocimientos por cuenta propia, adquirir una autonomía y gusto por el conocimiento; **Aprender a Hacer**, donde se busca el desarrollo de habilidades que permitan trasladar lo aprendido en clases a la vida real, que cuente con métodos y estrategias diversas de trabajo donde aprenda haciendo; **Aprender a Ser**, con el cual se pretende fomentar, además de los conocimientos científicos e intelectuales, los valores humanos, particularmente los éticos y los cívicos.

El Plan de Estudios busca que todos los contenidos, actividades y conocimientos se rijan a partir de estos tres aprendizajes, por lo que se espera que cada uno de los Programas de Asignaturas Obligatorias y No Obligatorias esté dentro de este marco.

La Cultura Básica en la que se basa dicho Modelo Educativo tiene un carácter propedéutico, esto es, preparar al bachiller para ingresar a la licenciatura con los conocimientos necesarios para su vida profesional, se orienta a la formación intelectual, ética y social de sus alumnos, considerados como sujetos de la cultura y de su propia educación.

Esperando seguir coadyuvando con esta Cultura Básica, contenido en el Plan de Estudios en la conformación de alumnos críticos, capaces de analizar, cuestionar y valorar los conocimientos que adquieran, **la Educación Física tiene como tarea imprescindible contar con docentes cuyo perfil sea compatible con el Modelo del Colegio**, que tengan una sólida formación profesional y alto grado de responsabilidad de lo que implica trabajar con adolescentes.

Por tal razón, deseamos que la presente guía les sirva de apoyo y utilidad para preparar y acreditar el examen, lo que le permitirá formar parte de esta Institución.

## **CARACTERÍSTICAS DEL EXAMEN**

El examen está conformado por 8 apartados, cuyos contenidos presentan la visión global de la Educación Física y su aplicación en el Colegio; entre ella esta el Programa de la materia y otros que responden a las necesidades contextuales de los alumnos.

Los reactivos a responder o desarrollar, según sea el caso, corresponden a cada uno de los apartados. Los reactivos son de opción múltiple, preguntas abiertas y/o reactivos a desarrollar.

## **APARTADOS DEL EXAMEN**

- I. Programa General del Departamento de Educación Física – Programa Actualizado.
  - a) Objetivos Generales.
  - b) Unidades actuales. Cultura Física, Formación para la Salud, Formación para el Deporte y Formación para la Recreación.
  
- II. Educación Física
  - a) Definición
  - b) Medios
  - c) Beneficios de la práctica de la Educación Física
  
- III. Adolescencia
  - a) Definiciones: Adolescencia, crecimiento, desarrollo y madurez
  - b) Características fisiológicas
  - c) Características psicológicos: Tareas de desarrollo
  - d) Características socioculturales: Agrupaciones
  
- IV. Planeación Didáctica de la educación física
  - a) Elementos
  - b) Estilos de enseñanza
  
- V. Habilidades Docentes
  - a) Liderazgo
  - b) Comunicación
  
- VI. Organización Deportiva
  - a) Etapas de la organización deportiva
  - b) Sistemas de eliminación

- VII. Especificidad Deportiva
  - a) Preparación Física General
  - b) Fundamentos básicos
  - c) Técnica individual
  - d) Técnica de conjunto
  - e) Reglamento
- VIII. Temas transversales desde la educación física
  - a) Educación ambiental
  - b) Educación para la diversidad sexual
  - c) Educación para la paz
  - d) Educación para salud

## **OBJETIVOS GENERALES DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

- Desarrollar las potencialidades físicas del educando a través de actividades programadas, que le permitan lograr un mayor rendimiento en su vida académica y social.
- Coadyuvar al desarrollo de la personalidad de los alumnos, mediante el trabajo colectivo y el compañerismo, propiciando su integración social y reforzando hábitos, actitudes y valores.
- Desarrollar habilidades del conocimiento en el bachiller que determinen su formación integral a través de actividades recreativas, físico deportivas y sociales.
- Integrar a un mayor número de alumnos a las actividades programadas por el Departamento de Educación Física.

## **UBICACIÓN DE LA MATERIA**

Dentro del Plan de Estudios Actualizado (1996), el Departamento de Educación Física<sup>1</sup> se encuentra como parte del Sistema de Apoyo al Estudio de los Alumnos, el cual esta conformado dentro de C.C.H. por Departamentos, cuyo servicio se plantea de uso opcional, lo que significa que la asignatura de Educación Física no es curricular.

Sin embargo, a partir de 1996 aparece la clase de Educación Física, la cual se imparte a los grupos de nuevo ingreso, durante el 1° ó 2° semestre, con la adaptación del

---

<sup>1</sup> *Plan de Estudios Actualizado* CCH. (1996). Unidad Académica Ciclo del Bachillerato. UNAM. México. (p. 101)

Programa de Educación Física vigente, para su aplicación en nuestro contexto actual, en los cinco planteles del Colegio.

Por lo que, podemos afirmar que el Departamento de Educación Física tiene tres líneas de operación: la clase de educación física, las disciplinas deportivas y las actividades complementarias.

## CONTENIDOS A TRABAJAR EN EL EXAMEN

- I. Programa General del Departamento de Educación Física – Programa Actualizado.
  - a) Objetivos Generales.
  - b) Unidades actuales.

### II. Educación Física

#### a) Definiciones

- Es la disciplina que utiliza de manera sistemática y metódica el ejercicio físico en sus diversas manifestaciones o modalidades, con el objeto de contribuir al desarrollo de las potencias humanas, tanto en plano físico como psicológico, moral y social.<sup>2</sup>
- Es una disciplina pedagógica cuyo fin es construir conocimientos y habilidades encaminadas al bienestar del hombre. Como práctica social se incorpora a las formas que adopta cada época la sobrevivencia material y espiritual de los sujetos. Por ello ha cambiado con el propio desarrollo de la humanidad.<sup>3</sup>
- Es la educación de la salud, del cuerpo-mente. Se debe enseñar los valores para que el alumno, futura personal social, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud. Como segundo concepto añadido que la educación física tiene que dar las bases motoras comunes a todos los deportes a fin de que los alumnos, si deciden ser deportistas de competición, lleguen con unos conocimientos motores básicos a todos los deportes.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> TORRES Solís, José A. (1998). Didáctica de la clase de educación física. Trillas. México

<sup>3</sup> TORRES Hernández, Ma. Luz (2001). Tesis Doctoral. Bases pedagógicas y condiciones de la práctica docente de la educación física mexicana. UNAM FFYL. México. (p. 34)

<sup>4</sup> GÓMEZ Guevara, Carlos, et al (2000). Antología de Educación Física. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos. SEP.

***Dentro de dicha definición pueden ampliarse los siguientes conceptos:***

- **Disciplina.** Aun cuando existen debates acerca del tema, no puede considerársele una *ciencia*, ya que no se ocupa del estudio específico de un objeto. Por el contrario, toma conceptos de distintas ciencias para elaborar su marco de aplicación. De esta manera es más acertado considerar a la educación física una disciplina o práctica, al igual que la medicina, no una ciencia como la biología.
- **Pedagógica.** En su aspecto educativo forma parte del conjunto de disciplinas o materias que integran los planes de estudios o currículos educativos.
- **Desarrollo integral y armónico.** Actúa (*educa*) preferentemente sobre los aspectos físico-biológicos-espirituales de la persona, pero sus efectos se producen de manera integrada y armónica sobre la totalidad del ser.
- **Motricidad (movimiento).** Como lo señala su denominación (*física*), su campo de acción es la motricidad, entendiendo ésta como las *prácticas corporales y motrices* del ser humano.

#### **b) Medios de la educación física**

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.<sup>5</sup>. Los principales medios son:

- **Juego.** Proporciona en el educando, el desarrollo de hábitos y capacidades motrices con la rapidez y la resistencia de las cualidades morales y evolutivas como la voluntad, el valor, la perseverancia, la ayuda mutua, la disciplina, el colectivismo, "la actividad física es la esencia del juego, constituye una actividad sincrética en la que el niño pone en uso sus habilidades físicas, mentales y sociales". Los juegos de movimiento, además de desempeñar un papel significativo en el desarrollo físico y psíquico del niño, constituye un excelente medio educativo que influye en la forma más diversa y compleja del niño.

---

<sup>5</sup> Ídem. (p. 109)

- **Deporte.** Existen varias teorías acerca de la relación entre la educación física y el deporte; para algunos, ambas realidades coinciden, para otros la educación física es preparación para el deporte y en otras corrientes, la educación física es un medio o contenido para la educación. Sin embargo, concuerdan en el planteamiento que tanto una como la otra, hacen referencia al movimiento del cuerpo pero con distintos fines, mientras que la primera se enfoca en la educación del individuo, el deporte en sí mismo es una institución de carácter cultural.

El deporte podemos afirmar que actualmente se ha súper tecnificado, y ha llegado como un objeto de sensacionalismo; así mismo desde la educación física se deberá aceptar, diagnosticar y encausar, ya sea como: el deporte educativo o el deporte formativo.

- **Gimnasia\*.** Como medio del aprendizaje y estimulación del cuerpo se dimensiona desde el proceso secuencial y progresivo que hacemos de nuestro cuerpo en función del movimiento.

\* Nota. De acuerdo al autor consultado, se refiere a la gimnasia básica e higiénica.

- **Expresión corporal.** Se entiende como todo aquello que permite la traducción del pensamiento a una forma perceptible, comprensiva para los demás; puede ser a través del cuerpo, del lenguaje hablado o escrito, del dibujo, del trabajo manual, entre otras.

Las actividades de expresión corporal dentro de una clase de educación física son importantes porque permiten explorar las formas expresivas espontáneas del cuerpo, mediante el uso de nuestras capacidades kinestésicas y coordinativas.

- **Danza** es un conjunto de movimientos rítmicos que se efectúan con un sentido emocional, y el hombre responde ante ella de acuerdo a ciertos estímulos o impulsos, externos como la música o internos como las sensaciones o incluso la propia imaginación.
- **Recreación.** Se le considera como la educación para el tiempo libre y el ocio, como la experiencia humana cuya vivencia hace posible la satisfacción permanente de las necesidades del ser humano. Es una actividad consciente, selectiva y placentera que el individuo adopta como una forma de vida, a consecuencia de su participación en su realidad concreta, a través de un proceso de educación, disfruta del descanso, diversión, renovación de energías físicas, intelectuales, espirituales y desarrollo de la personalidad<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> EISENBERG, Wieder Rose coord. (2007). Corporeidad, movimiento y educación física. Consejo Mexicano de



### c) Beneficios de la Educación Física en el adolescente

La actividad física es esencial para mantener y mejorar la salud y la prevención de las enfermedades para todas las personas y a cualquier edad.

La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

- **Beneficios fisiológicos.** La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.  
Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea. Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).
- **Beneficios psicológicos.** La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.
- **Beneficios sociales.** Fomenta la sociabilidad. Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacitación física o psíquica.

## III. Adolescencia

### a) Definiciones

- **Adolescencia.** Etimológicamente, proviene del latín ad: a, hacia, y olescere, de oleré: crecer. Significa la condición y el proceso de crecimiento. Etapa del desarrollo humano, que tiene un comienzo y una duración variables, la cual marca el final de la niñez y crea los cimientos para la edad adulta; marcada por cambios interdependientes en lo biológico, psicológico y social.
- **Crecimiento.** Significa un aumento del tamaño del cuerpo; aumento progresivo de un organismo y de sus partes. Posee connotaciones de cantidad, con constatación visual por el aumento de parámetros como la estatura y el peso.
- **Madurez.** Hace referencia al crecimiento conductual, término que proviene de la biología, que se define como el proceso fisiológicamente determinado, por lo

cual un órgano o conjunto de órganos llega a la madurez y permite a la función ejercerse libremente y con el máximo de eficacia

- **Desarrollo.** Se refiere a los cambios que el ser humano sufre a lo largo de su existencia. Término que engloba a los conceptos, crecimiento y madurez.
  
- b) **Características fisiológicas.** La transformación se pone en marcha por una serie de mecanismos hormonales, en un largo proceso de cambios que presentan un patrón diferente entre hombre y mujeres, de varios años de duración.  
Estos cambios físicos son graduales y tienen un impacto en lo psicológico.  
Se caracteriza por: rápido aumento de talla, maduración de los caracteres sexuales primarios, aparición de los caracteres sexuales secundarios, desequilibrio endócrino transitorio y repercusión en lo psicológico.
  
- c) **Características psicológicas.(Tareas del desarrollo)** Roberto Havighurst (1972) buscaba desarrollar una teoría psicosocial de la adolescencia al combinar la consideración de demandas sociales con las necesidades del individuo (Klaczynski, 1990). Lo que la sociedad demanda y los individuos necesitan constituye las **tareas de desarrollo**.

Estas tareas son los conocimientos, actitudes, funciones y habilidades que los individuos en ciertos momentos de su vida fortalecen, por medio de la maduración física, el esfuerzo personal y las expectativas sociales. El dominio de las tareas en cada etapa del desarrollo da por resultado el ajuste, una preparación para las tareas más duras que se encontrarán en el futuro, y una mayor madurez.

Havighurst (1972) describió ocho tareas psicosociales importantes que debían ser cumplidas durante la adolescencia de la siguiente manera.

1. Aceptar el físico propio y usar el cuerpo de manera efectiva.
2. Lograr independencia emocional de los padres y otros adultos.
3. Lograr un rol social-sexual masculino o femenino
4. Formar relaciones nuevas y más maduras con compañeros de la misma edad de ambos sexos.
5. Desear y alcanzar una conducta socialmente responsable.
6. Adquirir un conjunto de valores y un sistema ético para guiar la conducta.
7. Prepararse para una carrera económica.
8. Prepararse para el matrimonio y la vida familiar<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> RICE, Philip (1977) Desarrollo Humano. Estudio Vital. Prentice Hall. Hispanoamericana. (p. 333)

Havighurst (1972) cree que muchos jóvenes modernos no encuentran dirección en sus vidas y que por ende sufren de la falta de propósitos e incertidumbre.

Dice que durante la primera mitad del siglo XX la adquisición de la identidad (especialmente entre los varones) se realizaba por medio de una ocupación, lo que hacía del trabajo el centro de la vida. Sin embargo, en la actualidad muchos adolescentes dirían que los valores expresivos se han hecho importantes. La identidad se establece mediante relaciones cercanas, significativas y cariñosas con otras personas.

**d) Características socioculturales.** Se efectúan cambios en la formación y naturaleza de los grupos de compañeros, productos de los cambiantes procesos de socialización que se van dando. El círculo social se amplía y se produce en tres tipos: amistades individuales, grupos reducidos y grupos ampliados.

#### **IV. Planeación Didáctica de la Educación Física**

**a) Elementos de la Planeación.** Se entiende a la planeación didáctica como el acto de programar, preparar y proyectar una serie de actividades en un contexto y un tiempo determinado para enseñar ciertos contenidos, con la pretensión de lograr los objetivos de aprendizaje estipulados para los alumnos.

La planeación didáctica debe ser vista como el desarrollo en el aula del proyecto educativo de la institución mediante las adecuaciones curriculares que el profesor realice distribuyendo contenidos y actividades para efectos de propiciar los procesos de aprendizaje en los estudiantes.

Con el fin de orientar a los profesores en su planeación se presenta la siguiente información:

PLANEACIÓN DIDÁCTICA



\*Orientaciones para el desarrollo de los proyectos de apoyo a la docencia 2000-2001. Colegio de Ciencias y Humanidades. Junta de Directores.

**Estilos de enseñanza.** Son aquellos caracterizados por un mayor control del profesor sobre las decisiones que afectan al proceso de enseñanza- aprendizaje, es decir, sobre lo que va a ser enseñado, cómo va a ser enseñando y desde que criterio ha de ser evaluado. En general, son los estilos recomendados para la enseñanza de destrezas físicas específicas, ya que al tener planeadas con antelación todas las decisiones importantes respecto al currículo y la enseñanza permite al profesor una mayor dedicación al control de la clase, que realmente es lo que le produce una mayor ansiedad. Podemos encontrar:

- *Estilos tradicionales.* La enseñanza mediante instrucciones directas y la asignación de tareas
- *Estilos de enseñanza participativos.* La recíproca, en pequeños grupos y microenseñanza
- Estilos de enseñanza que tienden a la individualización. El programa individual, el trabajo por grupos y la enseñanza modular
- Estilos de enseñanza cognitivos. Descubrimiento guiado y resolución de problemas

- Estilos de enseñanza que promueven la creatividad. Es el pensamiento divergente, caracterizado por una mayor fluidez de movimiento ya sea expresivo o asociativo, una mayor flexibilidad del mismo manifestada en una mayor capacidad de adaptación y espontaneidad y en definitiva una mayor originalidad motriz.

## V. Habilidades Docentes

- a) **Liderazgo.** Según Aristóteles la excelencia es “el arte que se alcanza a través del entrenamiento y el hábito; nosotros somos el reflejo de lo que hacemos de manera repetida; la excelencia no es un acto sino un hábito”.

El liderazgo es una condición humana universal que unos individuos logran desarrollar más que otros. Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua un líder es: (Del ingl. *leader*, guía). Persona a la que un grupo sigue reconociéndola como jefe u orientadora.

Liderazgo educativo, es la capacidad de articular, conceptualizar, crear y promover espacios y posibilidades para un cambio crítico y efectivo de las condiciones que inhiben el mejoramiento de todos y para todos.<sup>8</sup>

El líder educativo es aquél que tiene la habilidad, de problematizar prácticas y propuestas de reformas que son dadas por sentadas, que no son cuestionadas, y que presentan muchas veces lógicas internas basadas en principios que si bien mantienen una ilusión científica, tienden a generalizar supuestas soluciones, ignorando la complejidad de las condiciones locales, contextuales y contingentes.

El líder educativo debe ser también, un visionario que sueña solo y con otros, un pragmatista que evalúa con cuidado las consecuencias de sus acciones. Debe tener un hábito indagador, investigador, debe ser un constante estudioso de la escolarización, de la enseñanza y del aprendizaje, con un espíritu aventurero y una actitud humilde.

Así el liderazgo de excelencia promueve los buenos hábitos para dirigir elementos de liderazgo de excelencia:

---

<sup>8</sup> GRINBERG, Jaime. (1999). *Desafíos y posibilidades para el futuro de la educación. El papel del docente líder*. Primer Coloquio Universidad Torcuato Di Tella – The University of New México. “El rol del docente en la escuela del nuevo milenio”.

- Interés por las personas
- Deseo de innovación
- Expresión de sencillez e igualdad
- Interés por reafirmar valores
- Deseo e interés por la calidad
- Cercanía con sus interlocutores alumnos

b) **Comunicación.** Para quienes están en posición de inductor, facilitador o docente con un grupo de trabajo, su habilidad para comunicarse se relaciona en su capacidad de interpretar los mensajes que recibe y así asumir una actitud efectiva.

Un interlocutor docente requiere de una gran sensibilidad para comprender situaciones, actitudes y conductas tanto individuales como del grupo.

En promedio una persona común utiliza 70% de su tiempo en jugar los roles de emisor y receptor en un proceso comunicativo. La pregunta sería ¿en su total de comunicación qué promedio es auténticamente efectivo?

“La comunicación es el proceso mediante el cual dos personas -como mínimo- comparten una misma información, transmitida y recibida a través de un medio”.<sup>9</sup>

Proceso comunicativo:



<sup>9</sup> GARCÍA, Zapata, F. (1997). Capacitación de líderes comunitarios. Memorias. INDER U de A.

Habilidades del emisor docente	Habilidades de interlocutor receptor empático
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poder de hablar</li> <li>• Poder de expresión corporal</li> <li>• Poder de redactar</li> <li>• Poder de escribir</li> <li>• Poder de retener</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de escuchar</li> <li>• Libertad de opinión</li> <li>• Demostrar disposición (que usted escucha, se interesa).</li> <li>• Poder para buscar un ambiente físico agradable.</li> <li>• Capacidad de simpatizar con el otro de manera respetuosa</li> <li>• Paciencia</li> <li>• Dominar sus impulsos</li> <li>• Evitar discutir sin sentido</li> <li>• Animar la conversación</li> </ul>

- **Barreras de la comunicación.** Existen desde diferentes enfoques teorías y autores, aquí sólo se mencionan como referencia algunas de ellas y que se manifiestan más comúnmente dentro de un proceso comunicativo.
- **Barreras semánticas.** Se refiere a los conceptos se les asignan diferentes definiciones, ejemplo: “Carta blanca”, se refiere a un nivel de confianza que se otorga a una persona y no a la marca de una cerveza.
- **Barreras psicológicas.** Son factores mentales que impiden una comunicación efectiva entre los interlocutores las más comunes son: la timidez; la sobrevaloración “creerse mucho”; dar énfasis al egocentrismo; emociones y problemas ajenos al trabajo; las justificaciones; el rechazo a personas sin ninguna razón clara.
- **Barreras fisiológicas.** Se expresan en personas de emisor o receptor con capacidades físicas diferentes, que pueden ser entre otras, psicomotrices, de lenguaje, visuales, auditivas o por enfermedad.
- **Barreras físicas.** Se refieren a las condiciones ambientales en donde se da una proceso comunicativo, ejemplo: ruido, colores ambientales, obstáculos físicos y aglomeraciones.

## VI. Organización de la Educación Física y el Deporte.

Para realizar cualquier evento relacionado con la Educación Física, ya sea deportivo o recreativo es necesario llevarlo a cabo por medio de un proceso, Gutiérrez, Juan (2003) plantea cinco etapas principales para llevar a buenos términos el evento:

- *Planeación.* Función administrativa que determina anticipadamente cuáles son los objetivos que deben alcanzarse y qué debe hacerse para alcanzarlos.
- *Organización.* Como un conjunto de recursos tanto técnicos como humanos, con el ánimo de desarrollar una actividad determinada, cuyo fin último es la obtención de beneficios (sociales o económicos).

Como proceso administrativo: significa el acto de organizar las actividades, deben agruparse adecuadamente y de manera lógica. La autoridad se distribuye de manera que evite conflictos. *Tipos:*

- *Organización lineal*
- *Organización funcional*
- *Línea Staff:*

- *Dirección.* Es hacer que las cosas marchen y acontezcan. Es accionar y dinamizar la organización activa sobre el recurso humano. La función de la dirección se relaciona directamente con la manera por la cual los objetivos deben alcanzarse por medio de la actividad de las personas que conforman la organización...

Pearce, J.A. y Robinson, R.B. (1988) la definen como “un conjunto de decisiones y acciones resultantes en la formulación e implantación de las estrategias diseñadas para alcanzar los objetivos de la organización”<sup>10</sup>.

- *Control.* Controlar es averiguar lo que se está haciendo, comparar los resultados con lo que se esperaba y aprobar o desaprobar los mismos para ejercer una función correctiva.

Su finalidad es asegurar que los resultados de aquello que se planeó, organizó y dirigió se ajuste tanto como sea posible a los objetivos previamente establecidos. El Control acompaña todas las etapas del proceso administrativo.

El control tiene dos objetivos: la corrección de errores y la prevención de los mismos. Existen tres tipos de control:

---

<sup>10</sup> SACRISTÁN, Carmen Alberto, A. et. al. (1996) Gestión y dirección de empresas deportivas., teoría y práctica. Grada Gymnos. España.



1. Preventivo
2. Concurrente
3. Control de retroalimentación

● *Evaluación.* Da cuenta del quehacer cotidiano y retroalimenta la gestión en forma permanente. Evaluar es darle mérito o valor a una actividad. Klinerberg define la evaluación como “un proceso que capacita al administrador para descubrir los efectos de su programa y con ello hacer ajustes progresivos con el fin de alcanzar sus metas de manera efectiva”<sup>11</sup>.

Tipos:

- Autoevaluación
- Heteroevaluación
- Meta evaluación

a) **Sistemas de eliminación**<sup>12</sup>. En todo evento deportivo, ya sea de equipos o individual, requiere una eliminación para poder llegar al primer lugar del evento, para ello se requiere de un sistema de eliminación, a continuación se presentan la señalada por Gutiérrez, Juan (2003).

● **Extensión.** No tiene un fixture\* predeterminado y se compite al finalizar en determinada “extensión de tiempo”. Cada uno de los participantes tiene la responsabilidad de programar y de esta manera se va conformando un ranking (ubicación de los jugadores). Dentro de este sistema se encuentran:

\*Fixture. Falta de un programa definido de partidos. Un equipo consiste en un sistema que permite testear alguna funcionalidad de un objeto, producto o programa.

*Escalera:* Se utiliza en competencias individuales o en parejas, tales como: pelota a paleta, tenis, tenis de mesa, ajedrez, golf, etc.

Ejemplo:

---

<sup>11</sup> ARENAS, N. (1989). La administración en la empresa educativa. UPB. 2a. Edición, Medellín, (p. 347).

<sup>12</sup> GUTIÉRREZ Betancourt, Juan F. (2003). Fundamentos de administración deportiva. Kinesis

ESCALERA      DESAFIANTES

**REGLAMENTO**

Tte, y el costo de la subscripción es de 5 10 - para entidades y de orciones personales. Los sus - can en Uruguay, Brasil y Ar recibir por correo aéreo sus enviar a tal efecto - además subscripción - la suma de cripciones pueden ser remi giro postal al Tesorero de Papel Edición A mparada e La ley 13349. Enta al pública , sujeto al mod A la ley 13.720 del 16 de di

LISTA DE COMPETIDORES		
Nombre	Dirección	Telef.

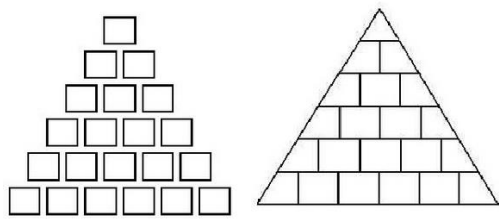
DIRECTOR \_\_\_\_\_

COMISIÓN FISCAL \_\_\_\_\_

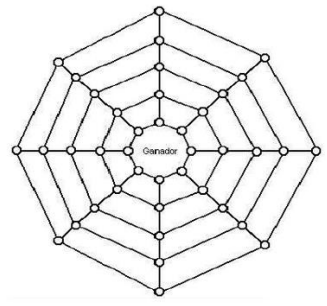
\_\_\_\_\_

*Pirámide.* Similar al de escalera ya que el objetivo del participante es llegar a la cima y tratar de permanecer en ella. Hay tres tipos: cerrada, abierta y corona

Ejemplo: Piramide cerrada



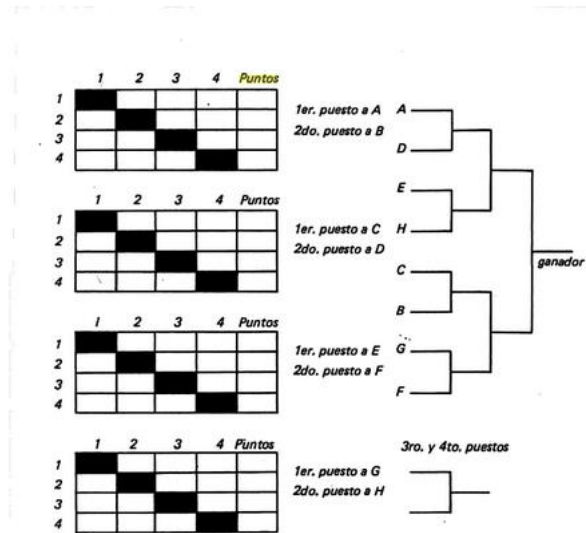
*Telaraña:* Muy similar a la escalera y pirámide



- **Por Puntos.** Se realiza con base en la acumulación de puntos, resulta ser el más equitativo, ya que cada equipo realiza un número igual de partidos. Vence el equipo con mayor cantidad de puntos acumulados. Se divide en:

*Todos contra Todos (Round robin).* Se utiliza para torneos de larga duración y de mucha relación entre la organización y los participantes. Cada equipo se enfrenta ante los demás contendores.

Ejemplo sistema todos contra todos por puntos:



*Sistema de Reloj.* Consiste en que un equipo queda estacionario y los otros rotan en el sentido de las manecillas del reloj.

Ejemplo Sistema Reloj:  
1, 2, 3, 4, 5, 6.

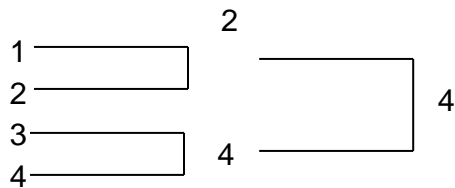
1	2	1	6	1	5	1	4	1	3
6	3	5	2	4	6	3	5	2	4
5	4	4	3	3	2	2	6	6	5

● **Eliminación.** Este tipo de campeonato se basa en la eliminación de la mitad de los participantes en cada fecha. Existen dos tipos: simple y doble.

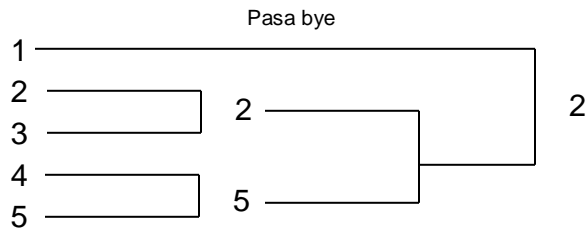
Eliminación simple es el método más rápido para determinar un ganador.

Este sistema es muy valioso cuando la cantidad de participantes es muy grande o se cuenta con pocas instalaciones.

Ejemplo eliminación simple: pares

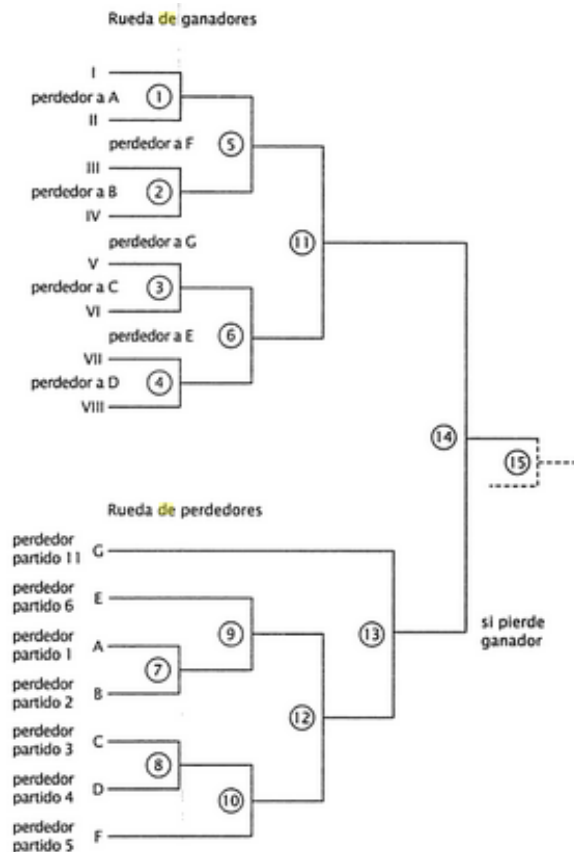


### Ejemplo eliminación simple: nones



Eliminación doble para quedar fuera de este sistema de competencia es necesario haber perdido dos juegos. Todos los equipos comienzan en la ronda de ganadores que es como una ronda de simple eliminación, al quedar eliminados pasan de manera automática a la ronda de perdedores y ahora si al perder otro juego (dos partidos) queda eliminado de la competencia.

### Ejemplo doble eliminación:



## VII. Especificidad Deportiva

a) **Preparación Física General.** Consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles, esta es un componente del proceso del entrenamiento deportivo<sup>13</sup>.

- **Capacidades físicas.** También llamadas cualidades físicas, después de analizar varias definiciones de autores como Antón, Matveev, Platonov, podemos definir las capacidades físicas básicas (CFB) como “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”; estas son: **fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.**

En general, las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En esta sentido, las capacidades físicas básicas se caracterizan por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menos medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.<sup>14</sup>

### b) Fundamentos Básicos

● **Estructura General de los Deportes.** Cada deporte y tipo contienen distintas estructuras de acuerdo a su naturaleza, pero podemos mencionar algunos términos generales aplicables a la generalidad deportiva:

- El reglamento o reglas del juego
- La técnica o los modelos de ejecución
- El espacio de juego
- El tiempo o temporalidad deportiva
- La comunicación motriz
- La estrategia motriz<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup>NESPEREIRA, A.B. (2007). 1000 Ejercicios de Preparación Física. Paidotribo. España. (p. 231)

<sup>14</sup> efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

<sup>15</sup> MORENO, J.H. (1998). Fundamentos del Deporte: Análisis de las Estructuras del Juego Deportivo, (p. 48)

- **Planeación del Entrenamiento Deportivo.** Es el proceso que debe seguir el entrenador para definir las líneas de orientación del entrenamiento a través del tiempo<sup>16</sup>.

Estructuras Básicas de Planeación. Los ciclos en los que se ordena el entrenamiento son:

- La sesión
- El microciclo
- El mesociclo
- El macrociclo<sup>17</sup>

- **Modelos de Planificación Deportiva.** Algunos de los más utilizados son:

- Periodización simple
- Periodización doble
- Periodización triple
- De bloques concentrados
- De estructura Individualizada
- Microestructura para deportes de equipo<sup>18</sup>

*Partes de la periodización*<sup>19</sup>. Según Matveiev, deben de existir en cualquier modelo de planeación, las siguientes partes:

- Periodo preparatorio
- Periodo competitivo
- Periodo transitorio

**c) Técnica individual.** Se define como la ejecución de movimientos estructurales o biomecánicos que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia<sup>20</sup>.

---

<sup>16</sup> Manual de Educación Física y Deportes(2002): Técnicas y Actividades Prácticas, Grupo Océano (p. 525)

<sup>17</sup> Ibídem (p. 525)

<sup>18</sup> Ibídem p. 533

<sup>19</sup> MATVEIEV, L. (2004). El Proceso del Entrenamiento Deportivo.

<sup>20</sup> efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>

**d) Técnica de conjunto.** En realidad al hablar de los deportes de conjunto debemos hacer referencia a la táctica deportiva que, según el autor, también puede ser llamada táctica colectiva, que es la suma de adaptaciones intencionales al entorno en coordinación directa entre dos o más jugadores<sup>21</sup>.

**e) Reglamento.** Es un conjunto o sistema de reglas y normas con una lógica intrínseca, que marca los requisitos necesarios para el desarrollo de la acción de juego, que determina en parte la lógica interna del deporte que regula.<sup>22</sup>

### **VIII. Temas transversales desde la Educación Física.**

**a) Educación ambiental.** La educación ambiental no es una nueva disciplina sino una nueva dimensión para el sistema educativo, que ha surgido como resultado de la aceptación de la complejidad y urgencia de los problemas medioambientales. La educación siempre ha estado relacionada con el medio ambiente de manera informal en el folklore, y de modo más formal en la enseñanza de la literatura sobre el medio ambiente y su relación con el hombre.

**b)**

Es el proceso que consiste en reconocer valores y aclarar conceptos con objeto de fomentar y formar actitudes y aptitudes necesarias para comprender y apreciar las interrelaciones entre el hombre, su cultura y su medio biofísico. La educación ambiental también entraña en la práctica la toma de decisiones y la propia elaboración de un código de comportamiento respecto a las cuestiones relacionadas con la calidad del ambiente

**c) Educación para la diversidad sexual.** “En los umbrales del siglo XXI, asistimos a un recrudescimiento de la intolerancia ante los diferentes en términos étnicos, religiosos, sexuales, etcétera. Si bien esto no es original de nuestros tiempos, la discriminación de los otros, de los diferentes, ha tomado una dimensión particular en la época contemporánea. Entre los aspectos más significativos está la problemática del género”.<sup>23</sup>

“Para poder entender la diversidad sexual, desarrollar ideas e impulsar alternativas - mediante una mirada amplia y enfocando sus distintas aristas sociológicas y humanas-, el fenómeno deberá ser enfocado desde una perspectiva cultural y así contrarrestar la

---

<sup>21</sup> EIROÁ, J.G. (2000) Deportes de Equipo NDE. España

<sup>22</sup> MORENO, J.H (1998). Fundamentos del Deporte: Análisis de las Estructuras del Juego Deportivo, p. 53

<sup>23</sup> VAIN, Pablo (et.al) (2006). compilado Educación especial: inclusión educativa: nuevas formas de exclusión. Reimpresión. Buenos Aires.

vulnerabilidad que provoca la discriminación, la exclusión, la marginalización y el rechazo”.

La cultura tiene que ver con cómo somos y cómo nos vemos, y “el respeto al derecho ajeno” de todos y hacia todos. Debemos liberarnos de fanatismos y discutir en serio sobre estos temas sin caer en careos improductivos o parapetándonos en dogmas como trincheras, con cuyas actitudes, lejos de avanzar, estaremos retrocediendo. Porque históricamente “lo natural, lo natural” ha sido hasta ahora enfocado como el coito genital heterosexual, y las otras diversidades sexuales se han identificado como perversas.

**d) Educación para la paz.** Para Jares, Xesús y Miret Inés la educación para la paz es “...como un proceso educativo, continuo y permanente, fundamentado en los dos definidores, el concepto de paz positiva y la perspectiva creativa del conflicto, y que a través de la aplicación de métodos problematizantes pretende desarrollar un nuevo tipo de cultura, la cultura de la paz, que ayude a las personas a desvelar críticamente la realidad, compleja y conflictiva, para poder situarse ante ella y actuar en consecuencia.

En la educación infantil en general y desde la educación para la paz en particular, los contenidos son fundamentalmente de tipo procedimentales y actitudinales con poca presencia de los conceptuales, desde el punto de vista metodológico, cobran especial importancia los aspectos relativos a la afectividad y a la relación.”<sup>24</sup>

**e) Educación para la salud.** Al hablar de educación para la salud nos referimos al proceso tanto familiar como social de transmisión, creación, recreación y apropiación de los conocimientos que tienen la intención de fomentar y preservar la salud tanto individual como colectiva, así como la prevención de enfermedades que limitan el desarrollo de una vida saludable.

“La educación para la salud es una de las varias estrategias de trabajo para lograr la promoción de la salud, la cual parte de entender que la salud depende de una multiplicidad de factores sociales, ambientales, económicos, políticos, etc., en el ámbito individual, grupal y estructural.”<sup>25</sup>

“La Organización Mundial de la Salud ha definido diez habilidades básicas que las personas deben desarrollar desde las etapas iniciales de la vida, porque contribuyen a la construcción del propio proyecto de vida que cada joven tiene derecho a forjarse.

Trabajar en esta dirección requiere por nuestra parte la adopción del modelo

---

<sup>24</sup> JARES, Xesús R. Miret, Bernal Inés.(1992). Educación para la paz. Ministerio de Educación.

<sup>25</sup> VILLASEÑOR, Farías Martha. (2004) .Entrevista en Revista de Educación y Desarrollo, 1. Enero-marzo



democrático, ya que el desarrollo de habilidades se presenta claramente incompatible con el modelo moralista.

Las diez habilidades propuestas son las siguientes:

1. Conocimiento de sí mismo
2. Comunicación efectiva o asertiva
3. Toma de decisiones
4. Pensamiento creativo
5. Manejo de emociones y sentimientos
6. Empatía
7. Relaciones interpersonales
8. Solución de problemas y conflictos
9. Pensamiento crítico
10. Manejo de la tensión y el estrés”<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> ANIA Palacio, J.M. BOL PEDIATR (2007); 47 (SUPL. 1): 1-4 Educación para la salud en la adolescencia: un paradigma pedagógico entre profesionales y jóvenes.[http://www.sccalp.org/boletin/47\\_supl1/BolPediatr2007\\_47\\_supl1\\_001-004.pdf](http://www.sccalp.org/boletin/47_supl1/BolPediatr2007_47_supl1_001-004.pdf). Consultado 14 de enero de 2011.

## Bibliografía de Consulta.

- ARENAS, N. (1989). La administración en la empresa educativa. UPB. 2a. Edición, Medellín.
- EIROÁ, J. G. (2000). *Deportes de equipo*. INDE, España.
- EISENBERG, Wieder Rose coord. (2007). Corporeidad, movimiento y educación física. Consejo Mexicano de Investigación educativa. Editores. México.
- GARCÍA, Zapata, F. (1997). Capacitación de líderes comunitarios. Memorias. INDER U de A.
- GÓMEZ, B. V. (2001). *Bases Educativas de la Actividad Física y el Deporte*. Síntesis, España.
- GRANADA, Juan. (2001). El desarrollo motor en la adolescencia en *Manual de aprendizaje y desarrollo motor. Una perspectiva educativa*. Paidós Barcelona España.
- GRINBERG, Jaime. (1999). *Desafíos y posibilidades para el futuro de la educación. El papel del docente líder*. Primer Coloquio Universidad Torcuato Di Tella – The University of New México. "El rol del docente en la escuela del nuevo milenio".
- GUTIÉRREZ Betancourt, Juan F. (2003). Fundamentos de administración deportiva. Kinesis.
- JARES, Xesús R. Miret, Bernal Inés.(1992). Educación para la paz. Ministerio de Educación.
- LITWIN, Julio. (2005). *Administración de competencias deportivas Planeamiento. Organización. Gestión. Evaluación*. 1er. Edición. Stadium. Buenos Aires.
- Manual de Educación Física y Deportes (2002): Técnicas y Actividades Prácticas, Grupo Océano.
- MATVEIEV, L. (2004). El Proceso del Entrenamiento Deportivo. Stadium, Argentina.
- MONROY, Anameli. (2002). Cambios puberales en el varón y la mujer, Desarrollo psicosexual del adolescente y joven: tareas, metas y logros en *Salud y sexualidad en la adolescencia y juventud. Guía práctica para padres y educadores*. Pax, México.
- MORENO, J. H. (1998). *Fudamentos del Deporte, Análisis de las Estructuras del Juego Deportvo*. España: INDE.
- MUNCH, Lourdes. (1992). Más allá de la excelencia y de la calidad total. Trillas, México.
- NESPEREIRA, A. B. (2007). 1000 Ejercicios de Preparación Física. Paidotribo, España.
- PÉRERS, Austin (1986). Pasión por la excelencia. Lasser Press, México.
- *Plan de Estudios Actualizado CCH*. (1996).Unidad Académica Ciclo del Bachillerato. UNAM. México.
- PRADET, M. (1999). La *Preparación Física*. INDE, España.

- RICE, Philip (1977) Desarrollo Humano. Estudio Vital. Prentice Hall. Hispanoamericana.
- SACRISTÁN, Carmen Alberto, A. et. al. (1996) Gestión y dirección de empresas deportivas., teoría y práctica. Grada Gymnos. España.
- TORRES Hernández, Ma. Luz (2001).Tesis Doctoral. Bases pedagógicas y condiciones de la práctica decente de la educación física mexicana. UNAM FFYL. México.
- TORRES Solís, José A. (1998). Didáctica de la clase de educación física. Trillas. México.
- VAIN, Pablo (et.al) (2006). compilado Educación especial: inclusión educativa: nuevas formas de exclusión. Reimpresión. Buenos Aires.
- VILLASEÑOR, Farías Martha. (2004) .Entrevista en Revista de Educación y Desarrollo, 1. Enero-marzo.
- ZAPATA, Oscar A., Aquino Francisco. (1985). Características del desarrollo de la personalidad en la adolescencia, en *Psicopedagogía de la educación motriz en el adolescente*. Trillas, México.

#### **FUENTES DIGITALES:**

- <http://www.deportedigital.galeon.com/entrena/flexibilidad.htm>
- efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>
- ANIA Palacio, J.M. BOL PEDIATR (2007); 47 (SUPL. 1): 1-4 Educación para la salud en la adolescencia: un paradigma pedagógico entre profesionales y jóvenes. [http://www.sccalp.org/boletin/47\\_supl1/BolPediatr2007\\_47\\_supl1\\_001-004.pdf](http://www.sccalp.org/boletin/47_supl1/BolPediatr2007_47_supl1_001-004.pdf). Consultado 14 de enero de 2011.