



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECRETARÍA ACADÉMICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



GUÍA PARA EL EXAMEN DE CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES DISCIPLINARIAS

EDUCACIÓN FÍSICA

Promoción XLII

Junio 2021

INDICE

	Pág.
Presentación.....	3
Particularidades del examen.....	4
Apartados del examen.....	5
Objetivos generales de la materia de Educación Física.....	7
Ubicación de la materia de Educación Física.....	8
Contenidos del examen.....	9
I. Adolescencia.....	9
II. Programa de estudios de la materia de Educación Física.....	12
III. Educación Física.....	13
IV. Planeación didáctica de la Educación Física.....	18
V. Habilidades docentes.....	22
VI. Organización deportiva.....	26
VII. Especificidad del deporte.....	32
Bibliografía de consulta.....	36

PRESENTACIÓN

La materia de Educación Física impulsa la obtención de una cultura física con un enfoque formativo a través de promover en el alumno hábitos permanentes relacionados a la actividad física. El Modelo Educativo del Colegio de Ciencias y Humanidades es de cultura básica porque “se propone contribuir a que los alumnos adquieran un conjunto de principios, de elementos productores de saberes y de hacer, a través de cuya utilización pueda adquirir mayores y mejores saberes y prácticas ...”¹ Por lo anterior, el enfoque formativo de la Educación Física impulsa la cultura física en los alumnos en lo académico y personal, lo que significa que la enseñanza dirigida a los jóvenes fomenta actitudes y habilidades para que por sí mismos se apropien de conocimientos, desarrollen habilidades y asuman valores desde una actitud crítica. Por tal motivo, el Examen para la Contratación Temporal de Profesores de Educación Física tiene como objetivos:

- Valorar los conocimientos, habilidades disciplinares y el perfil docente, para impartir la materia del Departamento de Educación Física.
- Proporcionar al Departamento de Educación Física información sobre los conocimientos, habilidades disciplinares y el perfil docente esenciales para un profesor que inicia su labor académica y didáctica en la materia.

¹ CCH. (1996). *Plan de Estudios Actualizado*. México: UNAM, p. 36

PARTICULARIDADES DEL EXAMEN

El examen está conformado por 7 apartados, cuyos contenidos presentan la visión global de la Educación Física; aplicación, enfoque disciplinario y didáctico, los principales conceptos clave, además del dominio al abordar las temáticas del Programa de la materia y otros elementos que responden a las necesidades contextuales de los alumnos, sin olvidar los conocimientos sobre las tres líneas de acción del Departamento:

- a) Impartir clase a grupos completos.
- b) Planificar y organizar las disciplinas deportivas.
- c) Realizar actividades complementarias y recreativas.

Finalmente, el examen podrá contener reactivos de opción múltiple, de falso/verdadero y relación de columnas.

APARTADOS DEL EXAMEN

I. Adolescencia.

- a) Conceptos. Adolescencia, crecimiento, madurez, desarrollo e imagen corporal.
- b) Características fisiológicas.
- c) Características psicológicas.
- d) Características socioculturales.

II. Programa de Estudio. Educación Física. CCH/UNAM.

- a) Presentación.
- b) Relación de la materia con otras asignaturas.
- c) Enfoque disciplinario.
- d) Enfoque didáctico.
- e) Concreción de la materia en los principios del Colegio.
- f) Perfil de egreso.
- g) Propósitos generales de la materia.
- h) Evaluación.
- i) Desarrollo de las Unidades del Programa.

III. Educación Física.

- a) Concepto.
- b) Medios.
- c) Beneficios de la Educación Física.

IV. Planeación Didáctica de la Educación Física.

- a) Elementos.
- b) Estilos de enseñanza. Tradicionales, individualizadores, participativos, socializadores, cognoscitivos y creativos.

V. Habilidades Docentes.

- a) Comunicación.
- b) Intervención didáctica.
- c) Nuevas competencias para enseñar.

VI. Organización Deportiva.

- a) Etapas.
- b) Sistemas de competencia.

VII. Especificidad del Deporte.

- a) Acondicionamiento físico general.
- b) Fundamentos básicos.
- c) Técnica y táctica.
- e) Reglamento.

OBJETIVOS GENERALES DE LA MATERIA

1. Favorecer en el alumno el desarrollo intelectual, emocional y social por medio del movimiento corporal sistematizado, que le permita elegir y dosificar sus actividades físicas con la finalidad de mantenerse saludable.
2. Promover en el estudiante la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas que repercutan en el medio en que se desenvuelve, y propiciar así la formación de hábitos, actitudes y valores que fomenten la adecuada utilización de tiempo libre.
3. Desarrollar en los jóvenes la confianza y seguridad en sí mismos por medio de las actividades físicas, deportivas y recreativas que posibiliten el conocimiento y manejo del cuerpo en diferentes situaciones.
4. Promover la formación y estimular la adquisición de hábitos saludables de higiene, alimentación, descanso y conservación del medio ambiente, a través de actividades complementarias que condicionen su efectiva repercusión en la salud individual y colectiva.

UBICACIÓN DE LA MATERIA

En el Plan de estudios Actualizado ubica a la Educación Física como parte de un sistema de apoyo al estudio de los alumnos del Bachillerato y ha establecido los puentes para ser partícipe en su formación integral dentro de un contexto de adquisición de un estilo de vida saludable; visión expuesta en “el buen uso del organismo como propósito fundamental del Departamento de Educación Física”². Para ello, el Departamento de Educación Física tiene tres líneas de operación:

- La clase de educación física.
- Las disciplinas deportivas.
- Las actividades complementarias.

Con lo mencionado anteriormente se pretende la construcción de conocimientos y desarrollo de habilidades que permitan a los estudiantes mantener y mejorar su salud integral a lo largo de la vida, por medio de la práctica autónoma y reflexiva del ejercicio físico.

² Ídem, p.106

CONTENIDOS DEL EXAMEN

I. ADOLESCENCIA.

a) Conceptos.

Adolescencia. La OMS define a la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y desarrollo.

Crecimiento. Es la teoría de un seguimiento de acuerdo con nuestros estándares de salud y bienestar, “es el proceso biológico por el cual aumenta la masa y el tamaño a la vez que experimenta una serie de cambios morfológicos y funcionales que afectan a todo el organismo”³
Es medible y cuantificable.

Madurez. La madurez humana, biológicamente hablando, es un estado que se alcanza cuando el desarrollo físico y sexual está completo. Este estado se alcanza en la mayoría de las especies. Según la Real Academia Española, el término madurez se refiere a un estado de desarrollo psicosocial de la persona, “la madurez afectiva se refiere a la adaptación a un medio social, a la empatía y la templanza”⁴

³ McGraw Hill. (2009). *Tratado de endocrinología pediátrica*. Madrid.

⁴ RAFFINO, E. (2020) *Madurez*. Argentina.

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. “El desarrollo es un concepto integrativo que abarca la salud total del organismo que crece, y que se manifiesta en tres tipos diferentes de signos: anatómicos, fisiológicos y conductuales” ⁵

Imagen Corporal. Concepto tomado del psicoanálisis, “es el reflejo que recibe el ser humano de su propio cuerpo, reflejo obtenido de los objetos, las personas, las vivencias y de su relación con ellas” ⁶

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 el rápido aumento de talla, maduración de los caracteres sexuales primarios, aparición de los caracteres sexuales secundarios, desequilibrio endócrino transitorio y repercusión en lo psicológico.

5-6 ZAMBRANO L. Vargas R. (2002). *Diccionario básico de conceptos sobre actividades físico-deportivas y recreativas*. Supernova. México. Pág. 60 y Pág.118

c) Características Psicológicas.

Las características psicológicas de la adolescencia “son el resultado de la interacción entre el desarrollo alcanzado en las etapas previas del ciclo vital, factores biológicos inherentes a esta etapa y la influencia de múltiples determinantes sociales y culturales”⁷

Lo que la sociedad demanda y los individuos necesitan constituye las tareas de desarrollo (Klaczynski, 1990). 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.

7. FLORENZANO R. (1996). *Aspectos biopsicosociales del crecimiento y desarrollo*. Guías curriculares. Salud integral del adolescente, Corporación de Promoción Universitaria. Chile.

-
-
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. ⁸

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 ampliados.

II. PROGRAMA DE ESTUDIO. EDUCACIÓN FÍSICA. CCH/UNAM.

Se sugiere la revisión detallada del Programa en todos sus apartados, descargarlo en el siguiente link:

<https://www.cch.unam.mx/academica/sites/www.cch.unam.mx/academica/files/ProgramadeEstudioEducFis.pdf>

⁸ RICE, Philip (1977) Desarrollo Humano. Estudio Vital. Prentice Hall. Hispanoamericana. (p. 333)

III. EDUCACIÓN FÍSICA.

a) Conceptos.

- 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. ⁹
- 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. ¹⁰
- 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. 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. ¹¹

9 TORRES SOLÍS, José Antonio. (1998). *Didáctica de la clase de educación física*. Trillas. México

10 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

11 GÓMEZ GUEVARA, Carlos, et al (2000). *Antología de Educación Física*. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos. SEP.

Para este apartado 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.** 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.** 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-psico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, entre otras. 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, valor, perseverancia, ayuda mutua, disciplina y colectivismo. Los juegos de movimiento, además de desempeñar un papel significativo en el desarrollo físico y psíquico de la persona constituyen un excelente medio educativo que influye en la forma más diversa y compleja.

- **Deporte.** Existen varias teorías acerca de la relación entre la educación física y el deporte; para algunos la Educación Física es preparación para el deporte y para otros el deporte es un medio o contenido para la educación. Sin embargo, concuerdan en el planteamiento que tanto uno como el otro, 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.

● **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 de coordinación.

● **Danza.** Es un conjunto de movimientos rítmicos que se efectúan con un sentido emocional y el hombre responde ante ella de acuerdo con 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.

c) Beneficios de la Educación Física.

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

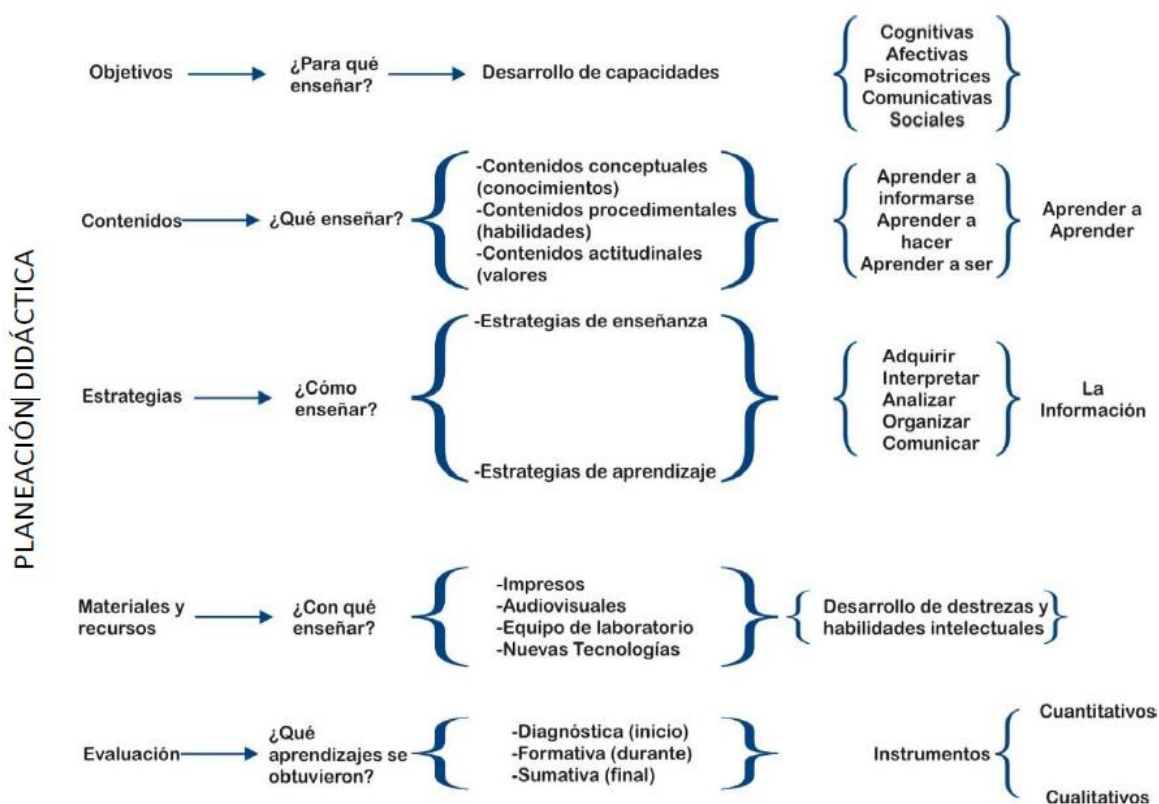
- **Beneficios sociales.** Fomenta la sociabilidad. Aumenta la autonomía y la integración social.

IV. PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

a) Elementos de la Planeación.

Se entiende como planeación didáctica al acto de programar, preparar y proyectar una serie de actividades en un contexto y un tiempo determinado para enseñar unos contenidos, con la pretensión de lograr los propósitos de aprendizaje estipulados para los alumnos.

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



Orientaciones para el desarrollo de los proyectos de apoyo a la docencia 2000-2001.

Colegio de Ciencias y Humanidades. Junta de Directores.

b) Estilos de Enseñanza.

Son aquellos que emplea el 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. Para orientar a los docentes en este apartado se propone la clasificación de Delgado Noguera (2002):

- **Estilos Tradicionales:** son aquellos que se caracterizan por el máximo control del profesor sobre las decisiones que afectan al proceso de enseñanza aprendizaje.

Mando directo: fundamentado en el orden y estilo de la gimnasia tradicional. El maestro determina la actividad a realizar, con unas normas que fijan la calidad/exactitud del ejercicio (modelo), manteniendo una organización fija y teniendo el profesor una posición externa.

Modificación mando directo: ejecución de la tarea al ritmo más apropiado a sus características, ubicación menos rígida y comunicación más directa con el docente.

Asignación de tareas: después de la explicación y/o demostración de la tarea se produce una dispersión de los alumnos que comienzan a trabajar a su propio ritmo.

El alumno se hace más responsable de su actuación y puede adaptar la tarea a sus posibilidades. El profesor se ve liberado de dirigir la acción y puede utilizar más tiempo en retroalimentaciones.

- **Estilos individualizadores:** son aquellos que se caracterizan por atender fundamentalmente las diferencias respecto a capacidades, ritmos de aprendizaje e intereses.

Trabajo por grupos de nivel: se parte de un diagnóstico previo y se establecen los niveles necesarios, formando un grupo para cada nivel. Se tratará el mismo contenido, pero en diferentes escalones, siendo la información inicial diferente en cada grupo.

Trabajo por grupos de intereses: similar al anterior, pero esta vez los grupos se dividirán en función de sus gustos. Los docentes dan a elegir entre los contenidos que consigan el objetivo.

Enseñanza modular: igual que la individualización por intereses, pero será necesario que haya dos profesores, cada uno dirigirá a un grupo.

Programas individuales: el alumno va con libertad para seleccionar el lugar donde realizará las tareas programadas.

Enseñanza programada: se utiliza para aspectos teóricos, con la ayuda de la informática y se basa en la comprobación inmediata de las respuestas dadas.

- **Estilos participativos:** son aquellos cuyo objetivo fundamental es que el alumno se involucre en el proceso de aprendizaje, buscando que observen a sus compañeros les proporcionen feedback.

Enseñanza recíproca: alumnos por parejas, uno será el ejecutante y el otro el observador (luego cambiar). El observador tendrá una hoja de observación para anotar si están presentes o no en las ejecuciones los puntos clave que destacará el profesor. El conocimiento de resultados se lo dará el observador al ejecutante, mientras el profesor sólo se comunicará con el observador.

Grupos reducidos: igual que el anterior, pero los grupos los forman mayor número de alumnos, de cuatro a seis, que asumirán diferentes roles: ejecutante, ayudante u observador.

Microenseñanza: una serie de alumnos asumirá el rol de alumnos/as maestros/as. Después de una información a modo de introducción del maestro, es el alumno quien dará toda la información a los compañeros, pudiendo comunicarse el maestro sólo con los alumnos/as maestros/as.

- **Estilos socializadores:** es importante señalar que no existen estilos de enseñanza socializadores sino técnicas de socialización, cuya principal aplicación se centra en objetivos sociales y en los contenidos conceptuales y actitudinales.

- **Estilos cognoscitivos:** son aquellos que intentan estimular un aprendizaje activo y significativo a través de la indagación y la experimentación motriz, lo que traslada la toma de decisiones al alumno.

Descubrimiento guiado: se fundamenta en una búsqueda de carácter cognitivo, siendo la mayoría de las soluciones aportadas de forma verbal. Se plantean preguntas cuya única respuesta válida (planteamiento convergente) constituyen los pasos de la progresión y éstos serán puestos en práctica de una manera motriz por los alumnos.

Resolución de problemas: el profesor hace una pregunta general, la cual tiene varias soluciones validas (planteamiento divergente). Será conveniente una puesta en común con todas las soluciones aportadas y pasar a su ejecución en situaciones de juego.

- **Estilos creativos:** en esta categoría se recogen los estilos que dejan libertad para la creación motriz. El profesor propondrá temas generales que orientarán globalmente el trabajo y el alumnado plantea los problemas a resolver.

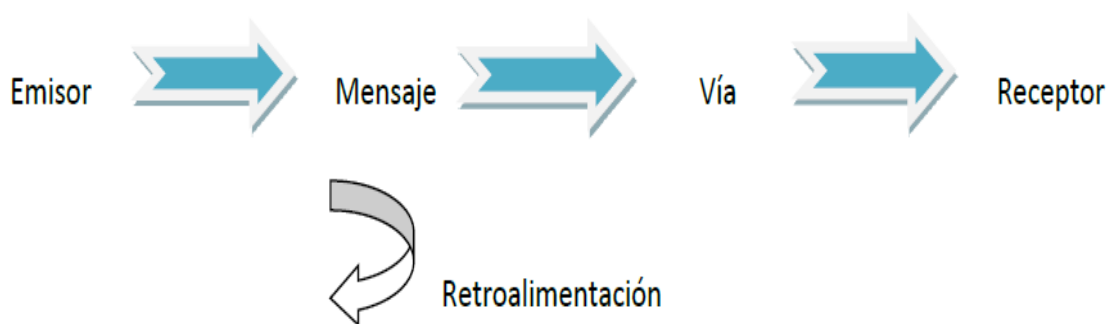
V. HABILIDADES DOCENTES.

a) 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.

Proceso comunicativo:



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

Existen barreras de comunicación 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:

- **Semánticas:** se refiere a los conceptos a los cuales se les asignan diferentes definiciones, por ejemplo: “Carta Blanca”, se refiere a un nivel de confianza que se otorga a una persona y no a la marca de una cerveza.
- **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.
- **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.
- **Físicas:** se refieren a las condiciones ambientales en donde se da un proceso comunicativo, ejemplo: ruido, colores ambientales, obstáculos físicos y aglomeraciones.

b) Intervención Didáctica.

Una noción al respecto, siguiendo a Pérez Gómez (como es citado en Elliott, 1990), podría ser la siguiente: La intervención del profesor, al igual que ocurre con cualquier otra práctica social, es un auténtico proceso de investigación. Diagnosticar los diferentes estados y movimientos de la compleja vida del aula, desde la perspectiva desde quienes intervienen en ella, elaborar, experimentar, evaluar y redefinir los modos de intervención en virtud de los principios educativos que justifican y validan la práctica y de la propia evolución individual y colectiva de los alumnos, es claramente un proceso de investigación en el medio natural.

c) Nuevas Competencias para Enseñar.

El texto plantea como pretensión principal comprender el movimiento de la profesión docente. Perrenoud (2007).

1. Organizar y animar situaciones de aprendizaje.
2. Gestionar la progresión de los aprendizajes.
3. Elaborar y hacer evolucionar dispositivos de diferenciación.
4. Implicar a los alumnos en sus aprendizajes y en su trabajo.
5. Trabajar en equipo.
6. Participar en la gestión de la escuela.
7. Informar e implicar a los padres.
8. Utilizar las nuevas tecnologías.
9. Afrontar los deberes y los dilemas éticos de la profesión.
10. Organizar la propia formación continua.

VI. ORGANIZACIÓN DEPORTIVA.

a) Etapas.

Para realizar cualquier evento deportivo 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:** conjunto de recursos 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 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”¹²

● **Control.** 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 estos. Existen tres tipos:

- ✓ Preventivo.
- ✓ Concurrente.
- ✓ De retroalimentación.

¹² SACRISTAN, Carmen Alberto, A. et. al. (1996). *Gestión y dirección de empresas deportivas., teoría y práctica.* Grada Gymnos. España.

● **Evaluación.** Da cuenta del quehacer cotidiano y retroalimenta la gestión en forma permanente. Es darle mérito o valor a una actividad. Klinerberg la define 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”¹³

Tipos:

- ✓ Autoevaluación.
- ✓ Heteroevaluación.
- ✓ Meta evaluación.

b) Sistemas de Competencia.

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 diseño 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 encuentra:

13 ARENAS, N. (1989). *La administración en la empresa educativa*. UPB. 2a. Edición, Medellín, (p. 347).

Escalera: Se utiliza en competencias individuales o en parejas, tales como: tenis, tenis de mesa, ajedrez, golf, entre otras.

Ejemplo:

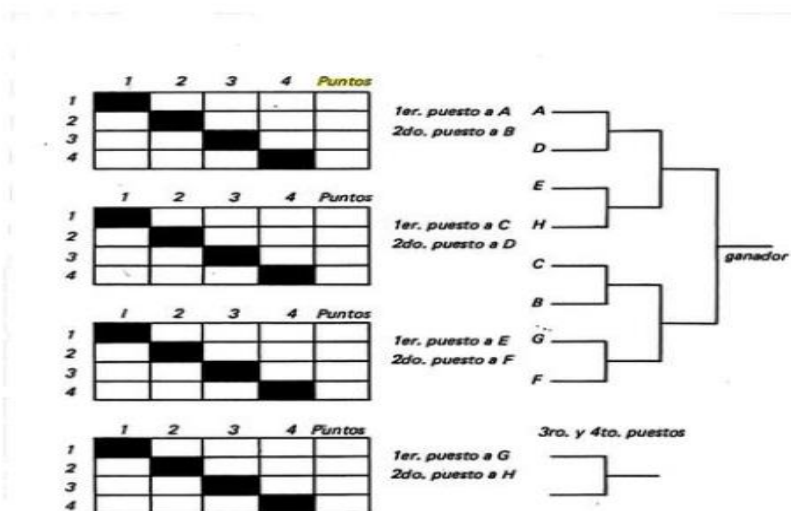


● **Por Puntos.** Se realiza con base en la acumulación de puntos, resulta ser el más equitativo ya que cada equipo realiza un número igual de partidos. Vence el equipo con mayor cantidad de puntos acumulados.

Se divide en:

Todos contra Todos (Round robin). Se utiliza para torneos de larga duración. Cada equipo se enfrenta con los demás.

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
6	3
5	4

1	6
5	2
4	3

1	5
4	6
3	2

1	4
3	5
2	6

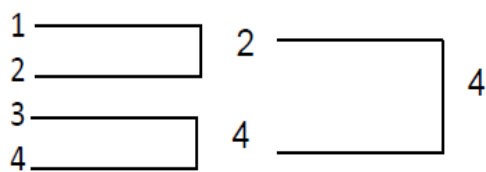
1	3
2	4
6	5

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.

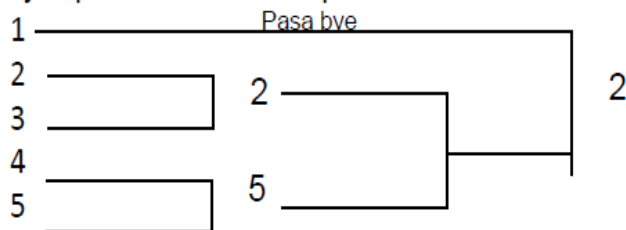
- ✓ Eliminación simple es el método más rápido para determinar un ganador.

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

Ejemplo eliminación simple: pares



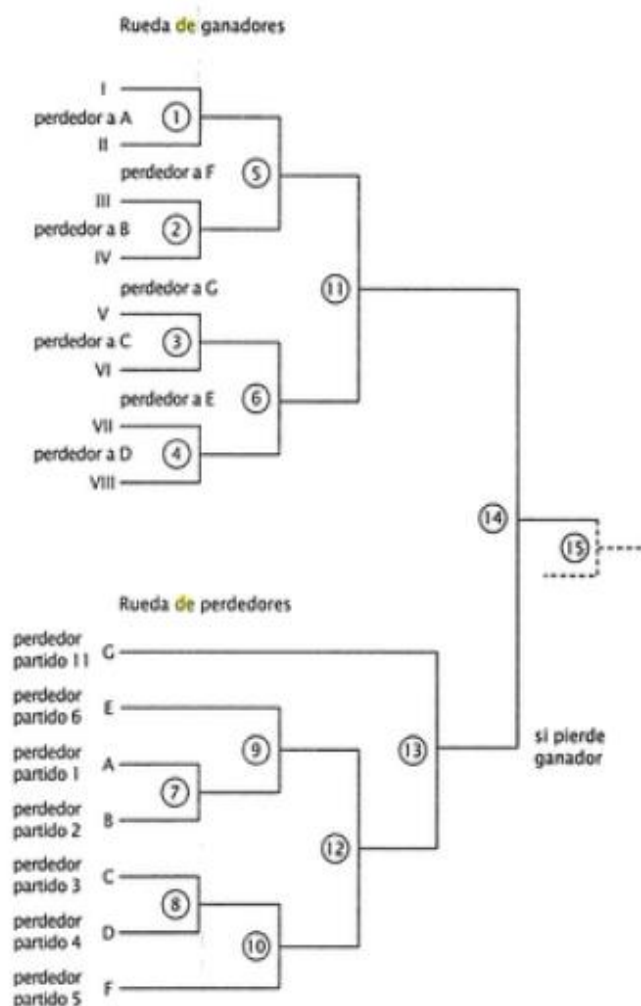
Ejemplo eliminación simple: nones



- ✓ 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, al quedar eliminados pasan de manera automática a la ronda de perdedores, y si pierden otro juego (dos partidos) queda eliminado de la competencia.

Ejemplo doble eliminación



VII. ESPECIFICIDAD DEL DEPORTE.

a) Acondicionamiento Físico General.

Consiste en el desarrollo de potenciar la funcionalidad del deportista con respecto a sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles, esta es un componente del proceso del entrenamiento deportivo.¹⁴

● **Capacidades físicas.** También llamadas cualidades físicas, después de analizar varias definiciones de autores como Antón, Matveev, Platonov, se definen como 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 la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. En general, las capacidades físicas actúan como un todo integral que el sujeto manifiesta en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido se caracterizan por:

- La 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 menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

b) Fundamentos Básicos.

● Estructura General de los Deportes.

Cada deporte contiene distintas estructuras de acuerdo con su naturaleza, pero se pueden mencionar algunos términos generales aplicables a los deportes:

- ✓ 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.

● **Planeación del Entrenamiento Deportivo.** Es el proceso que debe seguir el entrenador para definir las líneas de orientación del entrenamiento a través del tiempo. 15

14 NESPEREIRA, A.B. (2007). *1000 Ejercicios de Preparación Física*. Paidotribo. España. p. 231

15 Manual de Educación Física y Deportes (2002): *Técnicas y Actividades Prácticas*, Grupo Océano p. 525

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

- ✓ La sesión.
- ✓ El microciclo.
- ✓ El mesociclo.
- ✓ El macrociclo.

● **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.

● **Partes de la periodización.** Según Matveiev (2004), deben de existir en cualquier modelo de planeación los siguientes periodos:

- ✓ Preparatorio.
- ✓ Competitivo.
- ✓ Transitorio.

c) Técnica y táctica.

- **Técnica individual.**

Se define como la ejecución de movimientos estructurales o biomecánicos que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales que garantizan la eficiencia.¹⁶

- **Técnica de conjunto.** Se debe 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.¹⁷

d) 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, determina en parte la lógica interna del deporte que regula.¹⁸

¹⁶ efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>

¹⁷ EIROA, J.G. (2000) *Deportes de Equipo NDE*. España

¹⁸ MORENO, J.H (1998. *Fundamentos del Deporte: Análisis de las Estructuras del Juego Deportivo*, pág. 53

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

- ARENAS, N. (1989). La administración en la empresa educativa. UPB. 2a. Edición, Medellín.
- EISENBERG, Wieder Rose coord. (2007). Corporeidad, movimiento y educación física. Consejo Mexicano de Investigación educativa. Editores. México.
- 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.
- 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). Fundamentos del Deporte, Análisis de las Estructuras del Juego Deportivo. España: INDE.
 - MUNCH, Lourdes. (1992). Más allá de la excelencia y de la calidad total. Trillas, México.
 - Plan de Estudios Actualizado CCH. (1996). Unidad Académica Ciclo del Bachillerato. UNAM. México.
 - PÉREZ, Agustín (1986). Pasión por la excelencia. Lasser Press, México.
 - 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 docente 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

- 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. Consultado 30 de diciembre de 2018.
- <https://www.cch.unam.mx/academica/sites/www.cch.unam.mx.academica/files/ProgramadeEstudioEducFis.pdf>
- efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>
- efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- <http://www.deportedigital.galeon.com/entrena/flexibilidad.htm>