



UTPL
La Universidad Católica de Loja

Vicerrectorado de Modalidad Abierta y a Distancia

Itinerario 2. Gestión Creativa de los Aprendizajes para el Desarrollo Integral: Hábitos y Comportamientos para el Desarrollo Integral del Niño

Guía didáctica



Itinerario 2. Gestión Creativa de los Aprendizajes para el Desarrollo Integral: Hábitos y Comportamientos para el Desarrollo Integral del Niño

Guía didáctica

Carrera

PAO Nivel

Educación Básica

V

Autor:

Quichimbo Fabian Alfredo



E D U C _ 3 1 9 4

Itinerario 2. Gestión Creativa de los Aprendizajes para el Desarrollo Integral: Hábitos y Comportamientos para el Desarrollo Integral del Niño

Guía didáctica

Quichimbo Fabian Alfredo

Diagramación y diseño digital

Ediloja Cía. Ltda.

Marcelino Champagnat s/n y París

edilojacialtda@ediloja.com.ec

www.ediloja.com.ec

ISBN digital -978-9942-39-713-3

Año de edición: diciembre, 2022

Edición: primera edición reestructurada en marzo 2025 (con un cambio del 10%)

Loja-Ecuador



**Reconocimiento-NoComercial-CompartirlGual
4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)**

Usted acepta y acuerda estar obligado por los términos y condiciones de esta Licencia, por lo que, si existe el incumplimiento de algunas de estas condiciones, no se autoriza el uso de ningún contenido.

Los contenidos de este trabajo están sujetos a una licencia internacional Creative Commons **Reconocimiento-NoComercial-CompartirlGual 4.0** (CC BY-NC-SA 4.0). Usted es libre de **Compartir** – copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. Adaptar – remezclar, transformar y construir a partir del material citando la fuente, bajo los siguientes términos: Reconocimiento- debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante. No Comercial-no puede hacer uso del material con propósitos comerciales. Compartir igual-Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original. No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>

Índice

| | |
|--|-----------|
| 1. Datos de información | 8 |
| 1.1 Presentación de la asignatura..... | 8 |
| 1.2 Competencias genéricas de la UTPL..... | 8 |
| 1.3 Competencias del perfil profesional | 8 |
| 1.4 Problemática que aborda la asignatura | 8 |
| 2. Metodología de aprendizaje | 10 |
| 3. Orientaciones didácticas por resultados de aprendizaje..... | 12 |
| Primer bimestre | 12 |
| Resultado de aprendizaje 1: | 12 |
| Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas..... | 12 |
| Semana 1 | 13 |
| Unidad 1. El rol del deporte escolar en el desarrollo psicofísico | 13 |
| 1.1 El deporte escolar | 13 |
| Actividad de aprendizaje recomendada | 15 |
| Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas..... | 15 |
| Semana 2 | 15 |
| Unidad 1. El rol del deporte escolar en el desarrollo psicofísico | 15 |
| 1.2 Desarrollo psicofísico del niño | 15 |
| Actividad de aprendizaje recomendada | 17 |
| Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas..... | 19 |
| Semana 3 y 4 | 19 |
| Unidad 1. El rol del deporte escolar en el desarrollo psicofísico | 19 |
| 1.3 ¿Cultura física o educación física? | 19 |
| 1.4 Currículo de educación física | 21 |
| Actividades de aprendizaje recomendadas | 24 |
| Autoevaluación 1..... | 26 |
| Resultado de aprendizaje 2: | 28 |

| | |
|--|-----------|
| Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas..... | 28 |
| Semana 5..... | 29 |
| Unidad 2. El juego y su aporte en el desarrollo integral | 29 |
| 2.1 La conciencia lúdica y los procesos creativos..... | 29 |
| Actividades de aprendizaje recomendadas | 31 |
| Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas..... | 32 |
| Semana 6..... | 32 |
| Unidad 2. El juego y su aporte en el desarrollo integral | 32 |
| 2.1 La conciencia lúdica y los procesos creativos..... | 32 |
| Actividad de aprendizaje recomendada | 33 |
| Actividad de aprendizaje recomendada | 38 |
| Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas..... | 39 |
| Semana 7..... | 39 |
| Unidad 2. El juego y su aporte en el desarrollo integral | 39 |
| 2.1 La conciencia lúdica y los procesos creativos | 39 |
| Actividad de aprendizaje recomendada | 45 |
| Actividades de aprendizaje recomendadas | 47 |
| Autoevaluación 2..... | 47 |
| Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas..... | 49 |
| Semana 8..... | 49 |
| Actividades finales del bimestre | 49 |
| Segundo bimestre..... | 50 |
| Resultado de aprendizaje 3: | 50 |
| Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas..... | 50 |
| Semana 9..... | 51 |
| Unidad 3. Estilo de vida saludable | 51 |
| 3.1 Hábitos saludables | 51 |
| Actividades de aprendizaje recomendadas | 57 |
| Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas..... | 58 |

| | |
|--|-----------|
| Semana 10 | 58 |
| Unidad 3. Estilo de vida saludable | 58 |
| 3.1 Hábitos saludables | 58 |
| Actividad de aprendizaje recomendada | 62 |
| Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas..... | 63 |
| Semana 11 | 63 |
| Unidad 3. Estilo de vida saludable | 63 |
| 3.1 Hábitos saludables | 63 |
| Actividades de aprendizaje recomendadas | 65 |
| Autoevaluación 3..... | 66 |
| Resultado de aprendizaje 4: | 69 |
| Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas..... | 69 |
| Semana 12 | 70 |
| Unidad 4. El compromiso común para la convivencia armónica..... | 70 |
| 4.1 Organización del tiempo..... | 70 |
| Actividad de aprendizaje recomendada | 77 |
| Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas..... | 77 |
| Semana 13 y 14 | 77 |
| Unidad 4. El compromiso común para la convivencia armónica | 77 |
| 4.2 Desarrollo psicomotor | 77 |
| Actividades de aprendizaje recomendadas | 81 |
| Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas..... | 82 |
| Semana 15 | 82 |
| Unidad 4. El compromiso común para la convivencia armónica | 82 |
| 4.2 Desarrollo psicomotor | 82 |
| Actividades de aprendizaje recomendadas | 84 |
| Autoevaluación 4..... | 85 |
| Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas..... | 86 |
| Semana 16 | 86 |

| | |
|--|-----------|
| Actividades finales del bimestre | 86 |
| 4. Autoevaluaciones | 88 |
| 5. Referencias bibliográficas | 93 |





1. Datos de información

1.1 Presentación de la asignatura



1.2 Competencias genéricas de la UTPL

- Orientación a la innovación y a la investigación.
- Pensamiento crítico y reflexivo.
- Compromiso e implicación social.
- Comportamiento ético.
- Comunicación oral y escrita.
- Organización y planificación del tiempo.

1.3 Competencias del perfil profesional

Incorpora en los procesos de aprendizaje valores y prácticas sobre el cuidado de su cuerpo y la recreación como parte de la sensibilidad humana orientadas a autorregular su comportamiento.

1.4 Problemática que aborda la asignatura

Limitado dominio del conocimiento y el desarrollo de habilidades del pensamiento crítico, reflexivo y motivacional como base del diseño y construcción de escenarios contextos y ambientes de aprendizaje, aplicación y

evaluación de recursos y estrategias educativas para la adaptación, flexibilidad e integralidad de experiencias de aprendizaje, desde la lógica del proceso didáctico del aprendizaje con sentido integral.





2. Metodología de aprendizaje

La asignatura comprende el desarrollo psicofísico y su aplicación en el deporte escolar dentro y fuera del aula utilizando la expresión corporal, la motivación, lúdica y creatividad en la práctica de hábitos saludables que favorecen el cuidado del cuerpo. Es por esto que la metodología que utilizaremos en este componente es integración de conocimientos teórico-prácticos para el proceso de enseñanza – aprendizaje como el juego que pueden emplearse para enseñar conceptos, hacer un descanso, promover retos y promueve una sana competitividad. Cambio de roles permitirá que los estudiantes practiquen consignas de formador y aprendiz. La implementación de medios sociales para compartir mensajes breves y concretos, de retroalimentación.

En este sentido, se comprende el **resultado de aprendizaje 1** se utilizará el método inductivo deductivo porque el alumno participará de manera activa y pasiva en la introducción de contenidos básicos basados en conocimientos teóricos que orienten un clima de aprendizaje organizado desde una perspectiva actual basado en el intercambio de roles, ya que debe tener una base teórica para alcanzar los objetivos pedagógicos.

En este sentido, el **resultado de aprendizaje 2**, se utilizará la metodología básica y bastante eficaz, que se considera el aprendizaje reflexivo, que le ayudará a estimular la creatividad, la inventiva y la innovación. Utilizando el entorno social incorporando estrategias para el desarrollo formativo. Para desarrollar las capacidades, valores y comportamiento en la vida cotidiana.

De esta forma, en el **resultado de aprendizaje 3**, se utilizará el método lúdico a partir del cual se conocerán distintas técnicas, dinámicas y el trabajo cooperativo en el aula. Desde una perspectiva activa, motivadora, con la práctica autónoma en el aprendizaje.

Finalmente, en el **resultado de aprendizaje 4**, se utilizará el método práctico lúdico a partir del cual se conocerán distintas dinámicas y el trabajo cooperativo en el aula y en el hogar. Desde una perspectiva activa, con la práctica autónoma en el aprendizaje.

Recuerde que la educación a distancia, exige mucho de su auto preparación, esto no quiere decir que estará solo o sola. El tutor estará ahí para despejar sus dudas e inquietudes que pueden sugerir en el desarrollo de cada actividad acreditada o recomendada.

Mediante los chats de tutoría y videocolaboraciones.





3. Orientaciones didácticas por resultados de aprendizaje



Primer bimestre

Resultado de aprendizaje 1:

Conoce el rol formativo del deporte escolar para el desarrollo psicofísico del niño.

El deporte escolar en el desarrollo psicofísico del niño es fundamental porque, a través de este, los estudiantes podrán divertirse, aprender a cuidar su físico y mejorar sus habilidades motoras finas y gruesas. El deporte escolar puede contribuir al trabajo en equipo, la convivencia, la salud, la armonía, entre otros aspectos; solo es cuestión de emplearlo con creatividad e insertarlo de manera transversal en el trabajo diario, no necesariamente en la hora destinada para ello, sino en las distintas asignaturas.

De ahí que, el presente resultado contribuye a que usted como docente conozca el rol del deporte escolar en el desarrollo Psicofísico del niño, así como el currículo de educación física normado por el Ministerio de Educación, en donde podrá caracterizar las prácticas gimnásticas, lúdicas (juegos y el jugar), corporales expresivo comunicativas, deportivas, y la construcción de la identidad corporal. Le invito a trabajar con cariño y mucha confianza, pues el estudio de los temas planificados no solamente le ayudará a generar conocimientos para emplearlos en procesos de enseñanza, sino también, para reflexionar sobre sus hábitos deportivos.

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas

Recuerde revisar de manera paralela los contenidos con las actividades de aprendizaje recomendadas y actividades de aprendizaje evaluadas.



Unidad 1. El rol del deporte escolar en el desarrollo psicofísico

1.1 El deporte escolar



Nota. Tomado de *Deportes del verano Sistema de jugadores en el béisbol, baloncesto, fútbol*, G. [Ilustración], por Lexam165, s.f., [dreamstime](#), CC BY 4.0.

Se inicia el tema planteando la siguiente pregunta: ¿Práctica algún deporte?, ¿en su vida escolar, realizó algún deporte?, a muchos, aunque no siempre fue de agrado. El deporte era una actividad que se debía cumplir porque se encontraba establecida dentro del currículo, en la asignatura de cultura física o educación física. Muchos recuerdos se vienen a la mente, actividades en ámbitos competitivos y recreativos, entre otras. ¡Cómo no esperar la hora de clase de Educación Física! En donde nos divertíamos realizando actividades al aire libre que nos permitían distraernos y relajarnos.

Entonces, cuando hablamos del deporte escolar nos referimos a las actividades físicas que se desarrollan durante el periodo escolar, estas responden al conjunto de actividades físico- deportivas que se ejecutan en horarios dirigidos a la población en edad escolar y a la participación voluntaria en la práctica deportiva realizada en los centros educativos, por ende, esta actividad contribuye al desarrollo armónico e integral de la persona.

Además, la práctica deportiva constituye un instrumento para la adquisición de valores tales como: la solidaridad, la colaboración, el diálogo, la tolerancia y la igualdad. De ahí, la importancia de potenciar programas deportivos de las entidades públicas y privadas que favorezcan la integración social de niños y jóvenes potenciando el cuidado del cuerpo (Sánchez y Ramírez, 1995).

Para tener un mejor enfoque del tema, les invito a revisar el video: [¿Qué valores transmite el deporte a los niños?](#)

En el video se puede apreciar la educación en valores desde la parte fundamental para cumplir normas, y lo primordial, el trabajo en equipo que nos permitirá una práctica saludable. En este video observado también destaca el trabajo individual y colaborativo.

Para profundizar un poco más sobre el tema, le invito a revisar el siguiente recurso en donde se aborda la definición, importancia y estrategias del deporte escolar, es muy importante su revisión, pues le permitirá dar un sentido pedagógico a esta actividad, que no es lo mismo un deporte por hobby que un deporte estructurado mediante un proceso de aprendizaje.

Figura 1

El deporte escolar



Nota. Quichimbo, F., 2025.

Continuemos con el aprendizaje mediante su participación en la actividad que se describe a continuación:



Actividad de aprendizaje recomendada

De lo observado y leído, en pocas palabras, ¿qué beneficio tiene la práctica deportiva a nivel escolar?

Recuerde que cualquier duda, la podemos despejar en los chats de tutoría, cordialmente invitados.

Nota: por favor, complete la actividad en un cuaderno o documento Word.



Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas



Semana 2

Unidad 1. El rol del deporte escolar en el desarrollo psicofísico

1.2 Desarrollo psicofísico del niño

Iniciaremos el tema definiendo el término psicofísico, para ello le invito a que busque en la web algunas definiciones, identifique términos comunes y cómo entre uno y otro concepto se suman ideas o se concretan otras.

Con seguridad, encontró algunas palabras comunes: disciplina, relaciones, magnitud, estímulos, intensidad, físicos, sensaciones. En efecto, Aznar (2020) considera que la psicofísica es una rama de la psicología experimental, cuyo objetivo consiste en estudiar las relaciones entre lo físico y lo psíquico, es decir, entre lo objetivo y lo subjetivo: esto es, entre diversas intensidades del estímulo aplicadas a una persona, medida en unidades físicas, y la sensación que le provocan.

Ahora bien, las diferentes actividades deportivas escolares están muy relacionadas con el desarrollo psicofísico del niño, de hecho, el movimiento está presente desde la concepción y durante toda la vida del ser humano, es la manifestación fundamental del desarrollo del hombre y posibilita su relación con el mundo y con los demás, característica inherente a la condición humana.

Todo aprendizaje necesita fijación de posturas, posiciones y actitudes que permitan adquirir el equilibrio justo, que servirá para desarrollar destrezas motoras y más adelante la aparición de la potencialidad corporal, que posibilitará una eficaz inhibición de la información corporal para lograr el desarrollo de aprendizajes simbólicos, lingüísticos y el manejo de instrumentos (Alcatraz y Alcatraz, 1990).

A continuación, se propone una tabla caracterizando cada una de las etapas del desarrollo físico.

Tabla 1
Crecimiento y desarrollo físico

| Etapa | Edad | Características |
|--------------|----------------------|------------------------|
| Lactante | Infancia | Menor de un año |
| | Prescolar transición | 1 a 2 años |
| Preescolar | | 2 a 4 años |
| Escolar | | 5 a 8 años |
| Adolescente | | 10 a 19 años |
| | Joven | 20 a 39 años |
| Aduldez | Media | 40 a 64 años |
| | Tardía | 65 y más |

Nota. Adaptado de La importancia de la actividad física en la salud mental, por García, J., 2023, Apunts. Educación Física y Deportes, pp 45-53. [recyt.fecyt](#)

Como se puede observar, cada una de las etapas de crecimiento o etapas de la vida del ser humano trae consigo cambios distintos en el desarrollo de la persona. Los cambios son físicos, psíquicos, intelectuales, cognitivos, psicomotores, y de todo tipo, lo importante es, como educadores, contribuir a que cada etapa se desarrolle con éxito.

A continuación, le invito a revisar el Artículo “[El desarrollo Psicomotor](#)” ahí encontrará la importancia de conocer el desarrollo psicomotor, las distintas capacidades psíquicas y motoras para incidir en el pro de su optimización a partir del proceso de enseñanza-aprendizaje, de la construcción del conocimiento y control propio de su cuerpo.

Pero, ¿Por qué vincular el desarrollo psicofísico con la cultura física?, la educación física y el deporte implican la práctica de actividades motrices absolutamente indispensables para el ser humano; el deporte es un fenómeno social de indudable repercusión en todas las franjas evolutivas, nos interesa en esta oportunidad centrar la atención en la infancia y en la adolescencia, dadas las connotaciones que dicha práctica suele implicar: fortalecimiento de la autoestima, posibilidad de medirse, de confrontar, desarrollo psicofísico e integración, etc. (Fotia, 1997) por ello, como actividad recomendada le invito a caracterizar las etapas en las que, como docentes vamos a estar involucrados directamente.

Continuemos con el aprendizaje mediante su participación en la actividad que se describe a continuación:

Actividad de aprendizaje recomendada

A continuación, se presenta una tabla para que usted proceda a llenarla. Tome como base la Tabla 1, y céntrese en la etapa escolar y adolescente. Consulte otras características y al menos cinco actividades que contribuyan al desarrollo psicomotor en el niño.

Puede apoyarse en la información que hemos venido manejando, así como en consultas en la web. Lo importante es que pueda transpolar el conocimiento a contextos reales y a entornos a los cuales nos vamos a involucrar como docentes en educación básica.

Etapa escolar y adolescente

| Etapa | Edad | Características | Actividades |
|-------------|--------------|-----------------|-------------|
| Escolar | 5 a 8 años | | |
| Adolescente | 10 a 19 años | | |

Nota. Quichimbo, F., 2025.

Muy bien, no olvide socializar las actividades recomendadas en el chat de tutoría, están cordialmente invitados.

Nota: copie la tabla en un Word o cuaderno para llenar.



Semana 3 y 4

Unidad 1. El rol del deporte escolar en el desarrollo psicofísico

1.3 ¿Cultura física o educación física?



Nota. Tomado de *Sports Image Classification* [Ilustración], por Siddheshwar Harkal, 2022, [kaggle](#), CC BY 4.0.

¿Cómo se denominaba su asignatura, cultura física o educación física?, ¿existirá alguna diferencia entre estos dos términos? Para conocerlo, lo invito a consultar lo que significa la educación física y cultura física en la web.

Lo hizo, muy bien... ¿Qué semejanzas y diferencias encontró entre estos dos términos? A continuación, y para retroalimentar la consulta realizada, le proporciono una definición de cada uno de ellos:



La cultura física es una disciplina que se basa en la consideración del hombre como una unidad, cuerpo, mente y alma, desde la cual conforma un marco teórico centrado en el movimiento corporal para desarrollar en forma integral las capacidades afectivas, cognitivas y físicas para mejorar la calidad de vida en todos los aspectos del ser humano.

La educación física es el conjunto de disciplinas, especialmente escolares, que tienen como fin el desarrollo del cuerpo mediante la práctica del deporte para desarrollar de manera adecuada el cuerpo y mantenerlo sano.

De lo leído se deduce que ambos conceptos se dirigen a cuidar el desarrollo corporal y mental a través de la práctica del deporte.



Para profundizar en el tema cultura física, le invito a leer en diferentes fuentes bibliográficas sobre Pedagogía lúdica y cultura física, temas: Pedagogía: cultura física, una propedéutica actual y nuevos horizontes.

De lo leído se deduce que, necesario tener claro la construcción social del discurso pedagógico para explorar las relaciones entre prácticas educativas tales como la educación física escolar y práctica sociales y culturales en sentido más amplio o, en este caso, la idea de la educación física y de la cultura física. En palabras de Bernstein, las prácticas físicas culturales son “no pedagógicas”

en el sentido de que no tienen un propósito educativo explícito, a diferencia de las prácticas escolares tales como las variantes de la educación física (Bernstein, 2000).

Ahora bien, es momento de revisar cómo el Sistema educativo ecuatoriano está dando tratamiento a este tema. Para ello, se procede a revisar el Currículo Nacional de los niveles de Educación Obligatoria, apartado, Educación Física.

1.4 Currículo de educación física



Inicie observando el video: [Presentación del currículo del Área de Educación Física](#).

¿Qué le pareció? Un poco largo, verdad, sin embargo, es muy importante, puesto que nos muestra el cambio de paradigma en el área, presenta las características generales del currículo, así como el enfoque teórico asumido. Otro aspecto esencial que se aborda son las bases para la planificación de la asignatura, precisamente a partir del contexto... Con seguridad usted pudo identificar otros aspectos. Le invito a que los escriba, la idea es que los pueda articular a su práctica docente.

Ahora bien, la Educación Física, como ya lo hemos venido discutiendo, forma parte de todo un sistema de conocimientos, habilidades y valores integrados al desarrollo del cuerpo y la mente. En ese contexto, su incorporación al currículo, no es al azar. La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, en su Art. 81, manifiesta que “La Educación Física comprenderá las actividades que desarrolle las instituciones de educación de nivel Prebásico, básico, bachillerato y superior, [...]”.

Entonces, la Educación Física, como parte del sistema educativo en Ecuador, asume la misión de: “Incorporar la actividad física culturalmente significativa en la formación integral del ciudadano, para que, su práctica habitual, saludable y responsable contribuya a su realización individual y colectiva en el marco del buen vivir” (MINEDUC, 2016, p. 69), así mismo “busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo” (p. 70).

Para profundizar en este tema, revise el Currículo Nacional, apartado introducción, fundamentos político-jurídicos para el cambio de enfoque en [Educación Física y los fundamentos epistemológicos y pedagógicos](#).

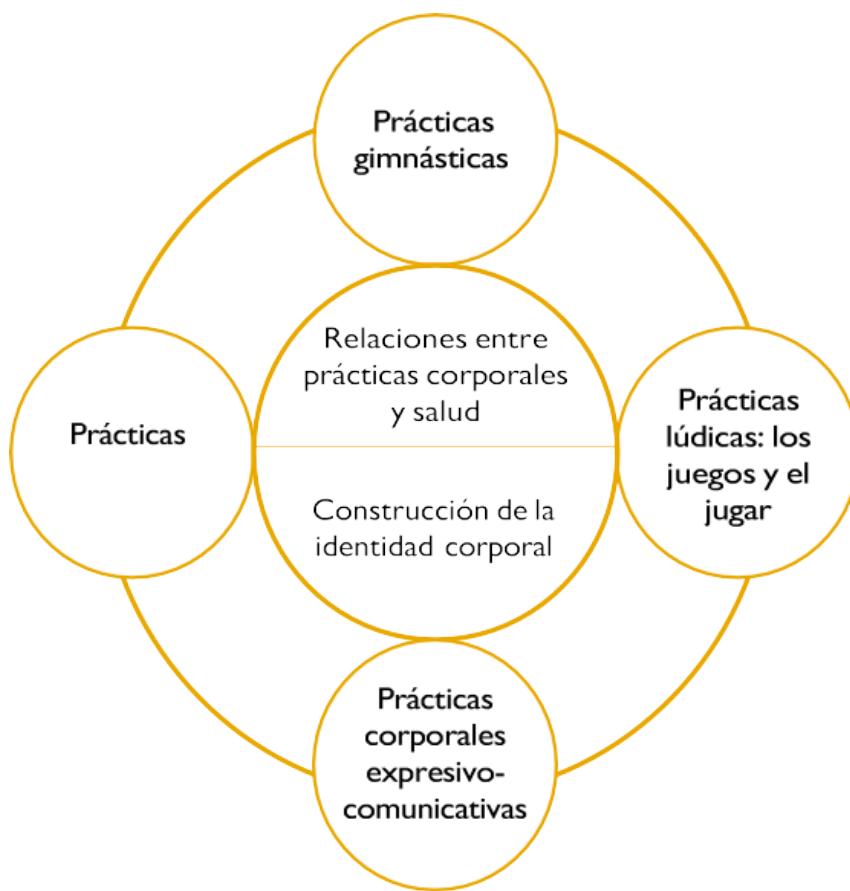
De lo leído se puede concluir que, el currículo del área de cultura física, en su parte de la introducción, fundamentos político-jurídicos para el cambio de enfoque en Educación Física y fundamentos epistemológicos y pedagógicos, brinda las pautas de acción para el desarrollo del currículo y lo hace desde un fundamento teórico, técnico, coherente y ajustado a las necesidades del aprendizaje; cuya función es informar y proporcionar lineamientos metodológicos para su desarrollo.

A continuación, abordaremos los aprendizajes y contenidos en cada uno de los bloques curriculares para el área de Educación Física.

Los bloques que dan cuerpo a este diseño curricular son: “prácticas lúdicas: los juegos y el jugar”, “prácticas gimnásticas”, “prácticas corporales expresivo-comunicativas”, “prácticas deportivas”, “construcción de la identidad corporal” y “relaciones entre prácticas corporales y salud”. De los seis bloques que se enuncian, “la construcción de la identidad corporal” y “relaciones entre prácticas corporales y salud”, operan transversalmente, puesto que los saberes en los que hacen énfasis son precisos considerarlos en todas las propuestas (MINEDUC, 2016, p. 78).

Figura 2

Bloques curriculares, Área de Educación Física



Nota. Adaptado de *Curriculum de los niveles de Educación Obligatoria* [Ilustración], Ministerio de Educación Ecuador, 2016, [MINEDUC](#), CC BY 4.0.

Para comprender de mejor manera cada uno de estos bloques procederemos a describirlos en la siguiente infografía.

Bloques curriculares

Ahora, profundice este tema, revisando el [Curriculum Nacional](#), apartados bloques curriculares.

Como se puede apreciar, en el recurso y en la lectura, los bloques curriculares han sido conformados por destrezas criterios de desempeño que reúnen una serie de conocimientos, procedimientos, actitudes básicas para ser enseñados. Los conocimientos de cada uno de los bloques, están relacionados con prácticas corporales significativas culturalmente, abordando conocimientos en conjunto y proveen herramientas para comprender y dominar la complejidad de la cultura corporal y del movimiento.

A continuación, y con la finalidad de profundizar conocimientos de los bloques curriculares en Educación física le invito a desarrollar las siguientes actividades recomendadas:



Actividades de aprendizaje recomendadas

1. Retome la lectura del bloque 1, prácticas lúdicas: los juegos y el jugar, establezca semejanzas y diferencias entre el juego y el jugar, luego, consulte cinco juegos que le gustaría aplicarlos cuando sea docente, establezca sus objetivos y sus reglas, finalmente compártalos en el chat de tutorías y consultas.
2. Observe el siguiente video sobre [Actividades de Prácticas Gimnásticas](#), luego practique con sus familiares y genere algunas conclusiones. Recuerde que las prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) contribuyen a mejorar las habilidades y destrezas motrices. Es muy importante tener conciencia de sus capacidades motoras para una práctica segura y saludable de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.
3. Realice una lectura en diferentes fuentes bibliográficas sobre la conciencia corporal, subraye las ideas principales y elabora una infografía donde resalte el cuidado armónico del cuerpo y las experiencias de vida, tanto en el plano espiritual como en el plano cognitivo.

4. Observe el video: [La importancia de la actividad física para la salud](#), identifique por qué es importante correr, enliste los beneficios y comente a sus familiares sus conclusiones.

5. Finalmente, vuelva a leer los bloques curriculares, identifique las palabras claves que le permitan recordar los contenidos y proceda a llenar la siguiente tabla.

Bloques curriculares y palabras claves

| Bloques Curriculares | Palabras clave |
|---|----------------|
| Bloque 1. Prácticas lúdicas: los juegos y el jugar | |
| Bloque 2. Prácticas gimnásticas | |
| Bloque 3. Prácticas corporales expresivo-comunicativas | |
| Bloque 4. Prácticas deportivas | |
| Bloques transversales | |
| Bloque 5. Construcción de la identidad corporal | |
| Bloque 6. Relaciones entre prácticas corporales y salud | |

Nota. Quichimbo, F., 2025.

Cualquier duda la podemos despejar en los chats de tutoría, no olvide ingresar, está cordialmente invitado.

Con estas actividades recomendadas hemos culminado el abordaje de la primera Unidad. Le recuerdo que el conocimiento es inacabado, siempre habrá nuevos estudios y descubrimientos, por ello nunca dejamos de aprender, más aún, si somos educadores... Ánimo.

Nota: por favor, complete las actividades en un cuaderno o documento Word.



6. A continuación, le invito a desarrollar la autoevaluación correspondiente a la primera unidad.



Autoevaluación 1

Lea atentamente cada uno de los enunciados, luego escriba Verdadero (V) o Falso (F) según corresponda:

1. () Se denomina deporte escolar a las actividades físicas que se desarrollan en el marco de la escuela durante el periodo escolar, respondiendo al conjunto de actividades físicas deportivas.
2. () El diálogo, la tolerancia y la igualdad. De ahí la importancia de potenciar programas deportivos de las entidades públicas y privadas que favorezcan la integración social de niños y jóvenes.
3. () Por medio de las diferentes actividades deportivas escolares, el desarrollo psicofísico del niño, nos lleva a construir el trabajo individual.
4. () Todo aprendizaje no necesita fijación de posturas, posiciones y actitudes que permitan adquirir el equilibrio justo para desarrollar las destrezas motoras del niño.
5. () La educación física y el deporte implican la práctica de actividades motrices absolutamente indispensables para el ser humano.

Lea los enunciados y encierre la respuesta correcta.

6. La educación física es una disciplina que se basa en:

- a. La consideración del hombre como cuerpo, mente y alma centrada en el movimiento corporal.
- b. El conjunto de disciplinas, especialmente de competencias escolares.
- c. Desarrollar capacidades afectivas del ser humano.

7. Según Mineduc (2016), el currículo de educación física escolar:

- a. Es interpretado como construcción social y cultural, en los cuales no se aplica en todos los niveles del sistema educativo.
- b. Implica procesos de selección, organización y distribución del conocimiento, para favorecer su transmisión, creación y recreación.
- c. Se fundamenta como un área para el alto rendimiento.



8. Al juego en la actualidad se lo considera como una actividad:

- a. Natural de niños y niñas que permite el desarrollo de capacidades de toda clase intelectuales, físicas, emocionales y sociales.
- b. Motivadora y experimental, que permite el desarrollo de capacidades solo físicas.
- c. Práctica de actividades escolares.



9. Se considera a la expresión corporal o lenguaje como las:

- a. Formas básicas para la comunicación humana.
- b. Actividades únicamente tradicionales.
- c. Actividades tecnológicas.



10. La danza y bailes tradicionales se enfocan al desarrollo:

- a. Orgánico funcional del educando y al desarrollo de habilidades motrices.
- b. De habilidades físicas.
- c. Y uso de juegos tecnológicos.



[Ir al solucionario](#)



Resultado de aprendizaje 2:

Aplica teorías y técnicas propias del deporte, como los juegos, para desarrollar aprendizajes.

El empleo del juego en el aprendizaje permite crear un clima placentero, motivador, creador, expresivo y socializador; además contribuye al desarrollo de habilidades de cooperación, convivencia trabajo individual y en equipo, de ahí la necesidad de su estudio e incorporación en los procesos educativos. Entonces, para abordar el presente resultado, hablaremos del juego a nivel teórico y técnico, de su uso en la vida cotidiana y como un instrumento necesario para alcanzar madurez, tanto física como psíquica.

Es importante señalar que el estudio de los contenidos que contempla el resultado contribuye a que usted como docente utilice el juego lúdico para un desarrollo armónico en la formación del ser humano de una forma holística.

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas

Recuerde revisar de manera paralela los contenidos con las actividades de aprendizaje recomendadas y actividades de aprendizaje evaluadas.



Unidad 2. El juego y su aporte en el desarrollo integral

2.1 La conciencia lúdica y los procesos creativos



Nota. Tomado de 1 -GMRC Week 1 ASDGHKKL [Ilustración], por M., Lagarto, M. A., 2021, [studocu](#), CC BY 4.0.

Observe el siguiente video: [Juego y creatividad](#), donde se explica la relación entre juego y creatividad y se resalta el juego como una vía muy útil para estimular la creatividad en todas las áreas del conocimiento, especialmente en la investigación.

Luego defina: ¿Qué es la conciencia lúdica? Inicie consultando el significado de cada término por separado. Para el diccionario de la Real Academia de la Lengua, la conciencia es: la capacidad de reconocer la realidad circundante; y, lo lúdico es: lo perteneciente o relativo al juego; entonces, la conciencia lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir, encierra una gama de actividades en las que se cruzan el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento (Romero, Escorihuela, y Ramos, 2009).

El juego desarrolla en los niños y las niñas la confianza, el autocontrol y la capacidad de cooperación con los demás, de igual manera ejerce una influencia emocional que favorece la expresión de sentimientos; además, los pone en contacto con valores culturales y morales, permitiendo la expresión de emociones y conflictos, a la vez promueve el desarrollo integral del ser humano, favoreciendo la reflexión, fomenta la creatividad y la autoestima.

Por consiguiente, con la utilización del juego lúdico en los procesos creativos se desarrolla el pensamiento creativo, con procesos de descubrimiento, experimentación y de imaginación. Cuyo fin es el desarrollo del ser humano creativo, autónomo, libre y feliz.

El juego también fomenta la creatividad como la base de la cultura y de la formación para poseer un sentido crítico, tolerante, flexible y de adaptación de sí mismo y de los demás, en un ambiente creativo, por medio de la planificación y el diseño de actividades creadas que abarquen los procesos cognitivos y afectivos.

Trejo, (2004) Explica que, a través de los juegos creativos, los niños y niñas aprenden de la experiencia, descubriendo con libertad

sus cinco sentidos, su potencial individual y su capacidad para relacionarse socialmente, de aquí la importancia de fortalecer creativamente la vivencia de los valores de solidaridad y empatía.

En diferentes fuentes bibliográficas, lea el tema: sobre la construcción de una pedagogía lúdica transpersonal que, identifique las ideas relacionadas con el juego.

Es hora de reforzar los conocimientos adquiridos resolviendo las siguientes actividades:



Actividades de aprendizaje recomendadas

1. Revise el siguiente artículo: [Algunas reflexiones acerca del juego y la creatividad desde el punto de vista constructivista.](#)
2. Identifique las ideas principales y genere un organizador gráfico donde resalte, caracterice el juego y la creatividad, cuide que dicho organizador gráfico le permita establecer relaciones.
3. Escriba al menos cinco juegos y al frente explique, por qué los juegos citados contribuyen a la creatividad de los estudiantes.
4. Comparta sus construcciones en el chat de tutorías y consultas.

Nota: por favor, complete las actividades en un cuaderno o documento Word.

Cualquier duda la podemos despejar en los chats de tutoría, no olvide ingresar, está cordialmente invitado.

Muy bien, avancemos....





Semana 6

Unidad 2. El juego y su aporte en el desarrollo integral

2.1 La conciencia lúdica y los procesos creativos

2.1.1 Juegos de exteriores

Figura 3

Juego de saltar con sacos



Nota. Tomado de *Los niños que tienen una carrera de sacos en el parque en un día soleado* [Fotografía], por wavebreakmediamicro, s.f., [123RF](#), CC BY 4.0.

¡Quién no ha participado en una Gincana!, si no lo ha hecho, es muy divertido, son una serie de actividades o tareas que tiene que cumplir en un lapso de tiempo determinado. Un juego parecido al capitán manda, pero que regularmente se lo cumple al exterior de un aula...

Entonces, al referirnos a juegos de exterior podemos decir que son todas las actividades lúdicas realizadas en ambientes libres que causan placer, serenidad, diversión. El espíritu lúdico es inherente a la persona, y para el niño resulta vital, puesto que es el medio a través del que realiza el aprendizaje. El juego es el eje fundamental para conseguir cierto desarrollo físico, psíquico y social de la persona.

De igual forma en el ámbito físico, encontramos en el juego una actividad global que integra el proceso de enseñanza aprendizaje un perfecto vehículo que permite a las personas liberar tensiones ayudando a establecer el equilibrio con experiencias significativas.

Les invito a observar el siguiente video: [Salir al patio - La importancia del juego al aire libre en la infancia](#) de Sonia Peciulewicz. En el

se resalta la importancia de, en los tiempos actuales, compartir espacios al aire libre en familia para fomentar en los infantes normas, reglas del juego, turnos, compartir y adquirir habilidades sociales que se está perdiendo por el uso de la tecnología. Retomar costumbres y espacios en la que los niños participen en las experiencias del juego libre.

Luego de observar el video, lea e investigue sobre el tema conciencia lúdica y su relación con los procesos creativos; además el tema espacios lúdicos e identifique las características, puede emplear un organizador gráfico para su estudio



Actividad de aprendizaje recomendada

Continuemos con el aprendizaje mediante su participación en la actividad que se describe a continuación:

Como usted pudo haber determinado, es muy importante la práctica de juegos al aire libre para el desarrollo motor y el aprendizaje en los niños, genera la práctica de valores y la creatividad. Ahora bien, la actividad

recomendada para este tema es que, visite algunos sitios web y observe videos que representen juegos al aire libre y luego, con la información obtenida, llene la siguiente tabla:

Juegos al aire libre

| Nombre del juego (Enlace) | Proceso | Objetivo del empleo del juego en el proceso didáctico |
|------------------------------|---------|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Nota. Quichimbo, F., 2025.

Ahora ya conoce una variedad de juegos para incorporarlos en su proceso de enseñanza, no olvide que el estudiante siempre querrá estar en continua actividad, y que mejor integrar los juegos al proceso de aprendizaje, pero recuerde, no cualquier juego, deben ser aquellos que aporten a la destreza que está trabajando.

Nota: por favor, complete la actividad en un cuaderno o documento Word.

A continuación, para ampliar el tema de juegos exteriores, hablaremos del juego natural y libertario.

2.1.1.1 El juego natural y libertario

El juego, como experiencia cultural, es, en esencia, un espacio para la libertad, para la creación y fundamentalmente para el fortalecimiento de la conciencia. La utilización del juego como mecanismo didáctico o como simple búsqueda de goce y de placer a través de las estimulaciones multisensoriales (olfato, oído, tacto, vista, contacto) forma al estudiante tanto en el aspecto lúdico como personal. El juego no se puede considerar medio, sino finalidad cuyo propósito es potenciar el desarrollo humano (Jimenez Velez, Dinello, y Motta Marroquin, 2005).

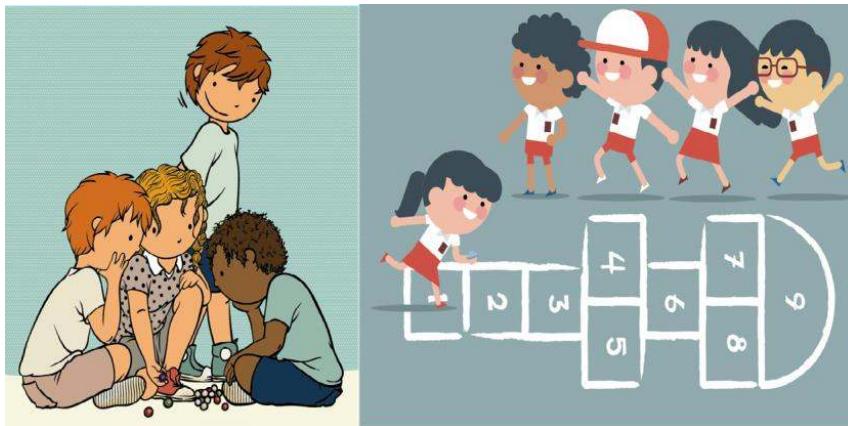
El juego conduce en forma natural, espontánea y libertaria a la experiencia cultural. Observar estas prácticas en su espacio natural nos permitirá comprender el juego de forma diferente.

Para profundizar el tema, sugiero revisar en diferentes fuentes bibliográficas el tema: "El juego natural y libertario", ahí encontrará información sobre el juego como experiencia cultural, donde se expresa que este es en esencia un espacio para la creación y fundamentalmente para el fortalecimiento de la conciencia. Además, se afirma que el juego conduce en forma natural, espontánea y liberaría a la experiencia cultural, ya que, el observar estas prácticas en su espacio natural permite comprender el juego de forma diferente. Le invito a leer... es un tema muy interesante.

2.1.1.2 Juegos tradicionales

Figura 4

Juegos tradicionales: Rayuela o Canicas



Nota. Tomado de *Grupo Multiétnico de Niños jugando Mármoles - Juegos Tradicionales de la Infancia* [Ilustración], por bdnz, 2014, [depositphotos](#); y de *Estudiante indonesio de primaria con uniforme blanco rojo jugando englek, el juego tradicional de los niños indonesios. Ilustración vectorial infantil* [Ilustración], por billedfab, s.f., [Shutterstock](#), CC BY 4.0.

La educación debe posibilitar una verdadera interculturalidad. Los planes integrales de vida son de gran utilidad para encontrar el reconocimiento necesario, pues recogen los procesos propios de cada pueblo y hacen viable el tejido social necesario para lograr una vida digna, en este contexto, los juegos tradicionales recogen todo el bagaje cultural de un pueblo y se constituyen en manifestaciones lúdicas divertidas que han sido transmitidos de generación en generación, de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente, y que, aparte de proporcionar diversión, rescatan tradiciones y costumbres de nuestros antepasados.

Los juegos tradicionales forman parte inseparable de la vida, no es posible explicar la condición social sin los juegos, estos son una expresión cultural de la adaptación que ha protagonizado el ser humano en relación con su entorno. Sin embargo, en la actualidad han perdido su interés para un segmento de la

juventud al ser remplazados por juegos tecnológicos, electrónicos y otros medios que han influido en el desarrollo general. (Sarle, Rodriguez, & Rodriguez, 2014).

Para ampliar el tema se propone revisar la siguiente información relacionada con: [los juegos tradicionales y sus proyecciones pedagógicas](#), en donde se menciona que, hablar de juegos tradicionales es hablar de aquellos juegos que, pasando de generación en generación, sufriendo quizás algunos cambios mantienen su esencia. Son juegos que aparecen en diferentes momentos o épocas del año, que desaparecen por un período y vuelven a surgir; además tienen una riqueza inimaginable y están en relación con la cultura y una serie de aspectos histórico-socio- culturales que nos ayudan a entenderlos y a entender la propia historia y cultura de nuestros pueblos. Dentro de los juegos tradicionales encontramos una amplia gama de modalidades lúdicas: juegos de niños y juegos de niñas, canciones de cuna, juegos de adivinación, cuentos de nunca acabar, rimas, juguetes.

De lo leído se puede concluir que los juegos tradicionales son medios de estimulación motriz e intelectual, y que pueden constituir una herramienta estratégica de fácil acceso y bajo costo, con una diversidad tal, que puede ser utilizado en diferentes ocasiones, lugares y personas, estimulando las habilidades básicas motrices con mejoras en el aprendizaje al despertar la imaginación, la creatividad y desarrollo del sentido de ritmo, además de revalorizar valores humanos con integración social.

Seguidamente le invito a revisar el video juegos tradicionales del Ecuador, consiste en un reportaje que ha sido inspirado en el libro Juegos tradicionales del Ecuador y se expone la importancia de su práctica y su recuperación.

Continuemos con el aprendizaje mediante su participación en la actividad que se describe a continuación:



Actividad de aprendizaje recomendada

Como actividad recomendable se sugiere realizar una consulta en diferentes fuentes de información sobre los Juegos tradicionales del Ecuador, sistematice los juegos ahí expuestos, proceda a realizar una autoencuesta, y, en aquellos juegos que no ha practicado, se sugiere llenar el proceso.

Juegos tradicionales de Ecuador

| Juego | ¿Lo practicó? | | Si su respuesta es negativa, describa el juego |
|-------|---------------|----|--|
| | Si | No | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Nota. Quichimbo, F., 2025.

Nota: por favor, complete la actividad en un cuaderno o documento Word.

Muy bien, felicitaciones, avanza con mucha responsabilidad y creatividad. No olvide que desarrollar las actividades recomendadas contribuyen a mejorar su aprendizaje, así como a prepararse para sus evaluaciones.

Cualquier duda la podemos despejar en los chats de tutoría, no olvide ingresar, está cordialmente invitado.



Unidad 2. El juego y su aporte en el desarrollo integral

2.1 La conciencia lúdica y los procesos creativos

2.1.2 Juegos de interior

Figura 5

Imagen Importancia de los juegos y juguetes



Nota. Tomado de *Family playing board game flat illustration. Parents with kids spending time together, having fun. Mom and dad with son and daughter enjoying table games. Indoor entertainment for adults and children* [Ilustración], por Classic Vector, s.f., [dreamstime](#), CC BY 4.0.

Como ya lo hemos venido manifestando anteriormente, el juego es uno de los instrumentos más atractivos y motivantes para los estudiantes. Según Muñoz Díaz (2007) los juegos planteados y utilizados correctamente, permiten perfeccionar habilidades y destrezas favoreciendo el desarrollo de una variada gama de actitudes motoras, valorativas y sociales.

Cuando pensamos en Educación Física imaginamos una práctica de deportes, actividades en los patios de las instituciones educativas, o simplemente aire libre; sin embargo, recordemos que, en tiempos de lluvia o frío, las clases de educación física nos tocaba realizar dentro de las aulas del establecimiento educativo.

Ahora bien, las clases teóricas o utilizar un vídeo, en Educación Física, pueden ser recursos de un día, y que sin duda alguna se aleja del objetivo fundamental de la asignatura que es la educación a través del movimiento. En este contexto, como educadores debemos pensar en actividades lúdicas dentro del aula, que, al igual que los juegos del exterior sirva para el desarrollo de actitudes sociales y saberes culturales.

A continuación, se describen algunos juegos que pueden ser empleados en el interior del aula.



2.1.2.1 Juego, gamificación y uso en educación

Figura 6

Imagen Gamificación y aprendizaje basado en el juego



Nota. Adaptado de *Gamification y aprendizaje basado en el juego* [Ilustración], por Net-Learning, 2015, [net-learning](#), CC BY 4.0.

Actualmente se han diversificado de forma masiva y muy rápida los métodos de enseñanza y aprendizaje, así como las estrategias metodológicas empleadas dentro de las escuelas; y, aunque muchos de estos métodos no son nuevos, han cobrado mayor importancia en los últimos años ya que mejora tanto los procesos de enseñanza como los resultados de aprendizaje en los estudiantes. Esta diversificación genera también el empleo de nuevas herramientas para apoyar y motivar el trabajo educativo dentro del aula. Una de estas estrategias de enseñanza-aprendizaje es la gamificación,

¡Gamificación!, ¿a qué nos referimos con eso?



Para comprender la temática, empiece observando el video sobre [¿Qué es la gamificación?](#)

Como lo pudo haber determinado, el término gamificación se originó inicialmente en la industria de los medios digitales, aproximadamente en el año 2008. Su definición más sencilla establece que la gamificación es el uso de elementos de juego en contextos no lúdicos, esto quiere decir que, actividades que nada tienen que ver con estrategias de recreación y diversión, introducen elementos y estructuras propios de los juegos, como pueden ser un conjunto de reglas, competencias o premios, para motivar la participación activa de las personas involucradas.

Ahora bien, los educadores siempre hemos estado tentados de construir nuevos “paraísos lúdicos”, estructuras de juegos que oriente en la acción hacia las intenciones docentes. Los juegos permiten sacar el máximo partido al contenido y adaptarse a las necesidades e intereses del alumnado. En este sentido, la gamificación pretende aplicar la mecánica de los juegos a otros ámbitos de la vida, no solo a la educación. Supone entonces, diseñar determinadas actividades aprovechando la predisposición psicológica que los estudiantes tienen ante el uso de la tecnología y tratando, de esa forma mejorar aprendizajes que no se consideran muy atractivos.

Observemos a continuación como la gamificación se relaciona con la educación y el aprendizaje

Figura 7

Imagen Gamificación, educación y aprendizaje



Nota. Tomado de *Gamification, educación y aprendizaje* [Ilustración], por i.pinimg, 2019, [pinimg](#), CC BY 4.0.

Para corroborar la información arriba expuesta, Malvido (2019), con respecto a la Gamificación considera que es una la técnica de aprendizaje basada en mecánica de juegos, es una forma de recompensar al participante en función de los objetivos alcanzados. Por ejemplo:

Tabla 2
Objetivos alcanzados

| Premios | Características |
|--------------------------------|---|
| Acumulación de puntos | Se asigna un valor a determinadas acciones y se van acumulando a medida que se realizan |
| Escalado de niveles | Se definen niveles que el usuario deberá ir superando |
| Obtención de premios o regalos | Se van entregando a medida que se van cumpliendo objetivos |
| Clasificaciones | Según los puntos obtenidos u objetivos logrados se subirá o bajará en un ranking |
| Desafíos | Competiciones entre los usuarios para lograr los premios |
| Misiones o retos | Conseguir resolver o superar un reto u objetivo planteado, sólo o en equipo. |

Nota. Adaptado de La importancia de la actividad física en la salud mental, por García, J., 2023, Apunts. Educación Física y Deportes, pp 45-53. [recyt.fecyt](http://recyt.fecyt.es)

Ahora bien, la lúdica florece en la educación a partir de la emoción y la sensación, brota cuando el alumno no quiere estar tanto tiempo con el profesor. La clave del paradigma es aprender creando, donde el juego puede actuar como un catalizador para cambiar el sistema escolar a partir de encontrar otros niveles de conceptualización y otros imaginarios. Un nuevo proyecto pedagógico puede surgir de una metodología basada en la expresión artística, con programas lúdicos que permitan dar identidad cultural a la pedagogía a partir de valores propios.

La metodología lúdica genera espacios y tiempos lúdicos, provoca interacciones y situaciones emocionales. Una faceta pedagógica de lo lúdico es aprender a convivir, a coexistir a partir de valores individuales y colectivos,



es también ayudar a generar una comunidad escolar sensible, crítica y solidaria y que mejor emplearla y asociarla con aquellos instrumentos que están a la mano del estudiante y forman parte de su cotidianidad.

Actividad de aprendizaje recomendada

Continuemos con el aprendizaje mediante su participación en la actividad que se describe a continuación:

Revisa el siguiente, [ejemplos de gamificación en Primaria y herramientas para ponerlo en práctica](#). Ubíquese en el acápite Herramientas para gamificar las clases en Primaria. Visite cada uno de los enlaces dados y proceda a llenar la siguiente tabla; modelaré el primer ejemplo:

Ejemplos de gamificación

| Herramientas | Principales características | Enlaces con un ejemplo |
|--------------|--|----------------------------------|
| Genially | Sirve para hacer presentaciones, infografías o pósteres de una forma rápida y fácil. | Ejemplo Genially |

Nota. Quichimbo, F., 2025.

Cualquier duda la podemos despejar en los chats de tutoría, no olvide ingresar, está cordialmente invitado.

Nota: por favor, complete la actividad en un cuaderno o documento Word.

2.1.2.2 Juegos de mesa

Figura 8

Juegos didácticos en el aula



Nota. Tomado de *5 strategies for using gamification to transform your membership platform* [Fotografía], por Mooren, J., 2023, [memberwise](#), CC BY 4.0.

Nuevamente insistimos, el juego ha sido tradicionalmente una técnica de aprendizaje habitual a lo largo de la historia, aunque el reconocimiento de su valor pedagógico aún tiene un largo camino que recorrer, de hecho, los niños tienen una capacidad innata natural para aprender, no lo hacen si encuentran las clases aburridas o fuera de su contexto, como, por desgracia, normalmente ocurre. Los niños aprenden mejor a través de actividades interesantes.

Un juego de mesa es toda aquella propuesta de entretenimiento en la que se usa normalmente un tablero y algún tipo de complemento, como dados, cartas o fichas; siguiendo una serie de reglas e instrucciones los participantes tienen que lograr algún objetivo para obtener la victoria. (Navarro, 2020)

Realice una consulta en diferentes fuentes de información sobre: [los juegos de mesa y sus beneficios](#), identifique en la lectura beneficios en las distintas disciplinas educativas y de desarrollo que nos ofrece su práctica. Es muy importante su identificación, puesto que da sentido a la práctica educativa y a su incorporación en los procesos de aprendizaje.

A continuación, le proponemos las siguientes actividades recomendadas con la finalidad de exemplificar los juegos de mesa



Actividades de aprendizaje recomendadas

1. Observa el video: Cómo [hacer un juego de mesa con una huevera](#):

sigue las instrucciones dadas y elabore su propio juego de mesa.
Comparta su trabajo en el chat de tutorías.

Cualquier duda la podemos despejar en los chats de tutoría, no olvide ingresar, está cordialmente invitado.

2. Con estas actividades hemos culminado la segunda unidad.

Felicitaciones por su avance. A continuación, le invito a desarrollar la autoevaluación 2. ¡Éxitos!



[Autoevaluación 2](#)

Lea atentamente cada uno de los enunciados, luego escriba Verdadero (V) o Falso (F) según corresponda:

1. () Con la utilización del juego lúdico se desarrolla el pensamiento creativo.
2. () La conciencia lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial.
3. () La pedagogía lúdica transpersonal desde la praxis debe ser apropiada por el estudiante.



4. () Considera que la conciencia lúdica de un niño es diferente a la conciencia lúdica de un adulto.



5. () La conciencia lúdica de los procesos corporales es la base fundamental para que pueda existir un proceso de evolución que requiere el cuerpo.



6. () Es necesario especificar la actividad lúdica, para que constituya una aportación a la autoexpresión y desarrollo de la conciencia corporal.



Lea los enunciados y encierre la respuesta correcta.



7. Las actividades de juegos de exterior son aquellas que se realizan en ambientes:



- a. Libres que causan placer, serenidad y diversión.
- b. Cerrados donde el espíritu lúdico es inherente al ser humano.
- c. Libres o cerrados.

8. El juego se lo considera como:

- a. Una experiencia cultural, que en sí es un espacio para la libertad, para la creación y fundamentalmente para el fortalecimiento de la conciencia.
- b. Un mecanismo didáctico impuesto por el docente.
- c. Un objetivo de olvidarse de las actividades.

9. Los juegos tradicionales son manifestaciones lúdicas que:

- a. Han sido transmitidos de generación en generación.
- b. Se las ejecuta de acuerdo con la temporada.
- c. Son experiencias que pueden realizarse a futuro.

10. La gamificación por medio de la mecánica de los juegos se aplica en el ámbito educativo, por ende:

- a. Se la puede utilizar solo en la vida cotidiana, no en la educación.

- b. Únicamente sirve como recurso interactivo en educación.
- c. Se aplica en la vida cotidiana y en el ámbito educativo, utilizando elementos de juego, motivación y recompensas.

[Ir al solucionario](#)

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas



Semana 8

Actividades finales del bimestre

Síntesis de las unidades 1 y 2.

Actividad:

Revise sus anotaciones respecto de cada uno de los temas tratados en las unidades uno y dos, destaque mediante términos claves lo esencial en cada uno de ellos. Revise también los procedimientos que utilizó para su desarrollo y sintetícelos en un organizador gráfico para su estudio y preparación de la evaluación.





Segundo bimestre



Resultado de aprendizaje 3:

Aplica estrategias, técnicas y actividades para un estilo de vida saludable y potenciar el desarrollo integral de los niños.

Con el presente resultado, usted, tendrá la posibilidad de conocer y aplicar estrategias, técnicas y actividades para un estilo de vida saludable, así como la posibilidad de articular este conocimiento en las actividades docentes para potenciar el desarrollo integral del niño.

Para ello abordamos temas tales como: los hábitos saludables, hábitos de aseo y las reglas básicas de urbanidad. La finalidad esencial es brindarle herramientas para que promueva en usted y en sus estudiantes un buen estilo de vida, y, por qué no, ser un referente en su comunidad.

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas

Recuerde revisar de manera paralela los contenidos con las actividades de aprendizaje recomendadas y actividades de aprendizaje evaluadas.



Unidad 3. Estilo de vida saludable

3.1 Hábitos saludables



Hábitos saludables

Nota. Tomado de *Estilo de vida saludable vector ilustración, dieta, aptitud y nutrición [Ilustración]*, por Introwiz, 2017, [depositphotos](#), CC BY 4.0.

Para iniciar el presente tema, se invita a observar el video de la Dra. Ubillos "[Cómo empezar a llevar un estilo de vida saludable](#)". Autoevalue su comportamiento, ¿alguna vez ha planificado su estilo de vida?, ¿cuál de las actividades dadas ha cumplido? Al parecer son un poco complicadas, pero, como lo dice la Dra., es cuestión de plantearnos metas.

El estilo de vida se define como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona, que mantenidos en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza.

Sin embargo, uno de los problemas que está originando una mayor preocupación en la sociedad actual es la tendencia que la población tiene a adquirir estilos de vida poco saludables; esta realidad adquiere una repercusión especial en la adolescencia.

La salud es uno de los temas de alta prioridad en las políticas y acciones de salud pública en el mundo actual, el tiempo de sueño, los hábitos alimentarios, el manejo de la alimentación y el peso corporal, la recreación, la actividad física, la abstención o consumo de alcohol, de tabaco y de drogas recreativas; el uso de cinturón de seguridad, el uso de casco cuando se utiliza bicicleta y motocicleta, el cumplimiento de las normas de tránsito, el cepillado de dientes, la vacunación, la adopción de medidas de tamizaje para la detección temprana de enfermedades, entre otros comportamientos, hacen a las personas más o menos propensas a la enfermedad o a mantener sus estados de salud (Beltran, Quintero, & Chaparro, 2007).

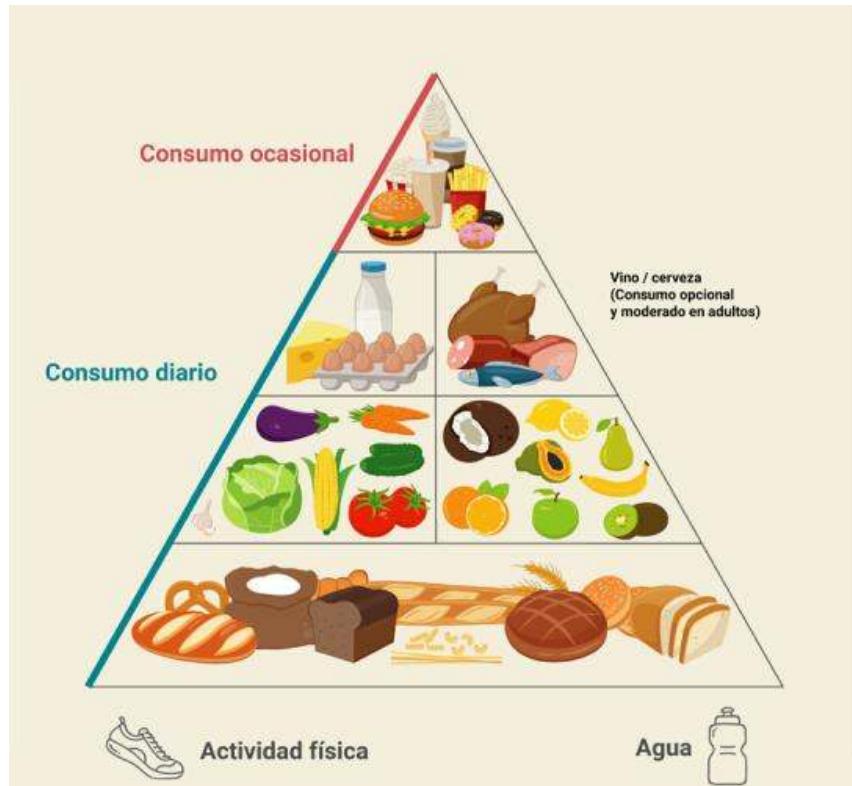
En este contexto ¿cómo influye la vida saludable en la profesión docente?, al parecer no tienen ninguna relación, pues el estilo de vida que llevemos es bastante personal, sin embargo, no es así, la educación y el entorno educativo es un espacio privilegiado para fomentar los hábitos saludables, le invito a revisar el artículo [reflexiones sobre salud y calidad de vida del profesorado](#), en él se resalta las características, que, con respecto a la salud y la calidad de vida inciden en los docentes de todos los niveles de enseñanza. Si como maestro irradio un buen estilo de vida, con seguridad los estudiantes percibirán esas actitudes y lo tratarán de replicar, por ello, en la formación docente, es clave conocer sobre este tema, no solo por las posibilidades de mejorar el estilo de vida de nuestros estudiantes, sino como parte del yo y de la autoestima personal.

Sin embargo, la tendencia de la población hacia la adquisición de estilos de vida poco saludables es un problema cada vez más preocupante en la actualidad. La Organización Mundial de la Salud señala que seis de los siete factores determinantes para la salud están relacionados con la alimentación y el ejercicio físico, aspectos que a continuación abordaremos.

3.1.1 Alimentación

Figura 9

Imagen de Pirámides saludables de alimentos



Nota. Adaptado de *Pirámide saludable de alimentos* [Ilustración], Masnitridos.com, 2018, [i.pinimg](#), CC BY 4.0.

Para iniciar este tema responda las siguientes preguntas:

- ¿Qué desayunó, almorzó y cenó el día de ayer?
- Entre esas comidas, ¿ingirió otros alimentos?
- ¿Conoce el aporte nutricional de los alimentos que comúnmente ingiere?
- Si sus estudiantes le consultan ¿qué traer en su lonchera para su recreo?, ¿qué contestaría?

Dicen que nadie da lo que no tiene, si no conocemos sobre los hábitos alimenticios poco o nada podremos hacer para incorporar transversalmente esos saberes en los procesos de aprendizaje. Se iniciará entonces señalando que la alimentación es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos.

¿Cómo se logra una alimentación saludable? Combinando varios alimentos en forma equilibrada, la variedad está dada por la selección e inclusión en la dieta de todo tipo de alimento, con prioridad por los vegetales y las frutas por su contenido en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales. (Izquierdo Hernandez, Armenteros, Lances Cotilla , & Martin Gonzalez , 2004)

Ingerir cinco piezas de fruta al día, practicar actividad física o reducir el consumo de golosinas, entre otros, son algunos de los hábitos que se han desarrollado para la práctica de una vida sana (Pérez Lopez & Delgado Fernandez , 2011).

Los vegetales son muy recomendados por el alto contenido de fibra dietética necesaria para el funcionamiento gastro-intestinal, valor alimenticio, sabor agradable y propiedades aromáticas, son los principales proveedores de las vitaminas necesarias para el funcionamiento del organismo, mantienen el equilibrio ácido básico y contienen sustancias especiales que eliminan o detienen el desarrollo de microorganismos patógenos.

A continuación, en la siguiente infografía presentamos algunos consejos para una alimentación saludable

Alimentación Saludable

Recuerde, seguir una alimentación sana y equilibrada es fundamental para que nuestro organismo funcione correctamente, además contribuye al desarrollo corporal de muchas formas, primero satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares a largo plazo, ayuda a

reducir el colesterol, en la presión arterial, genera energía necesaria para realizar las actividades cotidianas, mejora el sistema inmunológico, fortalece los huesos y evita la osteoporosis, entre otros aspectos.

Continuando con otro aspecto importante para el estilo de vida saludable abordaremos la actividad física.

3.1.2 Actividad física



Nota. Tomado de *NIRAMAYA PHYSIOTHERAPY & REHABILITATION CENTRE* [Ilustración], por Yappe.in, 2024, [Yappe](#), CC BY 4.0.

En torno a la actividad física existen diferentes definiciones y juicios, pero en general todas ellas giran alrededor del aumento del gasto energético o de la tasa metabólica por encima de la basal. A continuación, algunas precisiones con respecto a este tema:

- La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de

energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir. (Vidarte Claros, Velez Alvarez, Mora, & Alfonso Mora, 2011).

- La actividad física se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un medio fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida.
- La actividad física como el fitness, el ejercicio físico y el deporte, se plantean tendencias que hacen referencia a la actividad física, desde la salud y la terapéutica, el entrenamiento deportivo y la Educación.

Ahora bien, ¿Cuál es el papel del educador en la actividad física? Su papel consiste en generar conocimientos relacionados con los beneficios, contraindicaciones, ámbitos de la práctica, mal uso o abuso de la misma, todo ello con miras a promocionar la salud a partir de la realización de cualquier tipo de actividad física.



Para ampliar este tema le invito a ampliar la información en diferentes fuentes de consulta sobre: [Preguntas y respuestas sobre la actividad física](#), donde se describen una serie de interrogantes que nos permitirán implementar en procesos de enseñanza la actividad física.

El papel preventivo de la actividad física se utiliza para reducir el riesgo de que aparezcan enfermedades. Además, la actividad física también se utiliza en el tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles, cumpliendo un papel terapéutico. El papel de bienestar de la actividad física consiste en que esta puede fomentar el desarrollo personal y social, es decir, la actividad física es un factor que contribuye a mejorar la calidad de vida del individuo (salud, O. m., 2011).

En la siguiente infografía se presentan los beneficios de la actividad física:

Beneficios de la actividad física

Como se pudo leer en la infografía, los beneficios de la actividad física son excelentes para mantenerse saludable, incluso los expertos en el tema, recomiendan que se deben realizar por lo menos 30 minutos de actividad física cada día. Hoy en día existen algunas enfermedades como la diabetes o la obesidad que requieren con más razón que realice ejercicios, ya que ayudará a beneficiar tu salud en general, así mismo experimentarás una vida llena de buenas expectativas, mejor estilo de vida, mayor entusiasmo para realizar las actividades diarias y para socializar con los demás.

Es hora de reforzar los conocimientos adquiridos resolviendo las siguientes actividades:



Actividades de aprendizaje recomendadas

1. Observe el video sobre [carbohidratos, proteínas y grasas](#), luego el video sobre [menús saludables](#). Con estos dos insumos, más las lecturas realizadas en el presente tema, cree al menos dos menús saludables.
2. A partir de la lectura tanto de la guía como del texto que se encuentra en el hipervínculo, genere al menos cinco ejercicios básicos para mantenerse sanos.

Cualquier duda la podemos despejar en los chats de tutoría, no olvide ingresar, está cordialmente invitado.



Semana 10

Unidad 3. Estilo de vida saludable

3.1 Hábitos saludables

3.1.3 Hábitos de aseo

Figura 10

Láminas escolares sobre hábitos de higiene



Nota. Tomado de *Higiene corporal* [Ilustración], por Lopes, S., 2021, [spreaker](#), CC BY 4.0.

Para iniciar este tema le sugiero enumere los hábitos de aseo que usted normalmente práctica.

Lo hizo, ¡qué bien! ¿considera que son todos los necesarios para desarrollar una vida sana? Para contestar la pregunta sugiero ver el siguiente video sobre [la higiene](#), ¿existió algún hábito que no lo practique?, ¿cuál sumaría a sus hábitos de aseo?

La higiene personal, a decir de García (2020) son las acciones por las que una persona atiende a su limpieza y a su aspecto. El objetivo es, por un lado, evitar contraer enfermedades, y por otro, lograr una convivencia armoniosa en la sociedad. Atender a la propia higiene es responsabilidad de cada persona. Por esta razón, el entorno familiar es el primer lugar en el que el niño aprende a higienizarse.

La escuela, al ser el llamado segundo hogar se convierte en un buen espacio para fomentar los hábitos de aseo. Una de las principales actividades para los niños son jugar y aprender por lo que constantemente debemos recordar la importancia de cuidar su higiene personal. El aseo en niños es esencial para su autoconfianza y salud, pero eso no significa que tenga que ser una tarea difícil!

Estos consejos ayudarán a los niños a enorgullecerse de sus hábitos y dirigirlos hacia la autonomía en muy poco tiempo (colhogar, 2020).

En la siguiente infografía le damos algunos consejos para fomentar los hábitos de aseo.

[Hábitos de aseo](#)

Para complementar estas ideas le sugerimos leer en diferentes fuentes bibliográficas sobre la [Importancia de la Higiene](#), en el que se resalta la importancia que tiene para la imagen personal y para la salud; además nos deja algunos consejos para su aplicación.

Con las prácticas y el ejemplo, los padres y maestros deberán enseñar al pequeño cómo higienizar cada parte de su cuerpo. Recuerde, estos momentos dedicados a los hábitos de higiene personal deben ser placenteros, para que el niño los disfrute.

En este mismo marco trabajaremos otra actividad que contribuye a un estilo de vida saludable, le invito a seguir leyendo...

3.1.4 Disfrutar de tu tiempo libre

Figura 11

Actividades diversas infantiles



Nota. Tomado de *Personajes de dibujos animados para niños. pasatiempos y actividades infantiles. niños jugando a musiccaricaturas niños tocando instrumentos musicales* [Ilustración], por Boncheva, O., s.f., [Dreamstime](#), CC BY 4.0.

¡Tiempo libre!, realmente tenemos tiempo libre...

Muchos contestarán que no, que el “poco tiempo que les queda” lo emplean en dormir o atender las actividades del hogar... En efecto el tiempo libre, es un periodo temporal que una persona tiene para realizar la actividad que desea, sin obligaciones. Puede decirse que el tiempo libre son las horas que no corresponden al estudio, al trabajo o a las tareas domésticas.

Entonces tener tiempo libre no es sinónimo de ocio, puesto que ese tiempo puede resultar tedioso y aburrido fruto de la inactividad o como consecuencia de una actividad que no nos resulta interesante ni estimulante (Stebbins, 2012); El ocio es una necesidad y un derecho fundamental en los procesos de

desarrollo de los adolescentes y jóvenes de nuestros días, no sólo a nivel individual sino también desde una perspectiva relacional como ámbito privilegiado, de la subjetividad y las emociones (Lasen, 2000),

¿Pero cuál es la diferencia entre ocio y tiempo libre?, muchas veces se piensa que es lo mismo, frente a esto, Sebastián de Grazia (1966), afirmaba que ocio y tiempo libre viven en dos mundos diferentes a decir de él, nos hemos acostumbrado a pensar que son lo mismo, pero todo el mundo puede tener tiempo libre, y no todos pueden tener ocio. El tiempo libre es una idea de la democracia realizable; el ocio no es totalmente realizable, y, por tanto, es un ideal y no sólo una idea. El tiempo libre se refiere a una forma explícita de calcular una determinada clase de tiempo; el ocio es una forma de ser, una condición del hombre, que pocos desean y menos alcanzan".

Por lo tanto, la clave educativa y social es interpretarlo desde el disfrute que supone estar con otras personas por el mero hecho de compartir un tiempo y un espacio que permita sentirse mejor consigo mismo y con los demás, minimizando las injusticias que genera el modelo de sociedad dominante.

Sin embargo, esta visión del ocio orientada a la búsqueda de la creatividad, la autorrealización o la cooperación con los demás, no siempre se refleja en los usos del tiempo libre que realizan los adolescentes y jóvenes en su vida cotidiana.

A continuación, le dejamos un video en el que explica de forma clara [el ocio, tiempo libre y recreación](#) con seguridad ayudará a establecer diferencias entre estos términos y con ello aprovechar de mejor manera el tiempo.

Continuemos con el aprendizaje mediante su participación en la actividad que se describe a continuación:



Actividad de aprendizaje recomendada

A partir de la lectura del tema y de la revisión de video, enumere cinco actividades que puede realizar en su tiempo libre.

Muy bien, está trabajando con mucho ánimo, felicitaciones....

Cualquier duda la podemos despejar en los chats de tutoría, no olvide ingresar, está cordialmente invitado.

Nota: por favor, complete la actividad en un cuaderno o documento Word.





Semana 11

Unidad 3. Estilo de vida saludable

3.1 Hábitos saludables

3.1.5 Reglas básicas de urbanidad

Figura 12

Diferentes normas de urbanidad



Nota. Tomado de *Flat vector set of polite children in different situations. Kids with good manners. Little boys and girls helping adults* [Ilustración], por Happypictures, s.f., [AdobeStock](#), CC BY 4.0.

Como maestros estamos en constante contacto con personas, por ello debemos demostrar que mantenemos muy buenos modales y normas de urbanidad, imagine una profesora que no salude o que no cuide su aspecto personal, ¿qué impresión le daría?, ¿confiaría la educación de su hijo?, muchos dirán que las apariencias engañan o que posiblemente se lo olvidó saludar, que en otros momentos si lo hará, sin embargo, la primera impresión siempre cuenta. Una buena forma de comunicarnos, demostrar respeto y buenos

modales, una imagen personal adecuada para el trabajo, entre otros aspectos son esenciales para nuestra tarea educativa, pues mucho más significativo serán nuestros actos que nuestras palabras.



Para comprender que no es un tema interno únicamente, les presento un video sobre: [Reglas de urbanidad ¿sigue usted las básicas?](#), el mismo que explica algunas reglas de urbanidad que permiten llevar una convivencia armónica y ante todo de respeto hacia el otro, especialmente en la cotidianidad de la ciudad.

¿Qué le pareció?, ¿se le hizo familiar algunos ejemplos?, que bien... lo importante es ir conociendo y proyectando su aplicación en el campo educativo.

Ahora bien, usted debe conocer a personas que, con su sola presencia, siembran alegría y paz, porque con su propio ser y su elegancia interior contribuye al bienestar de los demás, por ende, nuestro comportamiento ha de caracterizarse siempre por una buena educación, por el afán de servir, la elegancia, la cordialidad y la simpatía; cualidades que nacen de la caridad: del amor de Dios y del amor al prójimo.

Por desgracia, en la actualidad se confunde la naturalidad y la autenticidad con el desprecio de las formas sociales, se dice entonces que cada uno ha de manifestarse como es, se hace a un lado los buenos modales, y se manifiesta por el desorden, los gritos y risotadas, la incorrección en el lenguaje, la suciedad y la falta de respeto a los demás. De esto, fácilmente se pasa a la vulgaridad y al uso de palabras hirientes. Y de allí suele resbalarirse a la obscenidad, que es la expresión verbal o corporal de lo sexual en forma burlona o provocativa: los chistes, las descripciones eróticas, los albures y los bailes provocativos. En este proceso, la violencia asoma en casi todas sus manifestaciones (Reynaud 2020).



En este contexto, la buena educación es una materia que todo el mundo debe aprender desde pequeño para ponerla en práctica a lo largo de toda la vida, a continuación le mostramos un video que nos brinda algunas pautas para la enseñanza de los [buenos modales en los niños](#).

En la siguiente infografía presentamos algunas reglas de oro que ayudarán a trabajar fomentando reglas de urbanidad.

Reglas básicas de urbanidad

¡Que interesante verdad! Anteriormente para trabajar estos temas recibíamos una materia denominada cívica, en la que nos enseñaban normas básicas de comportamiento, actualmente la asignatura ha sido eliminada y este aprendizaje se lo transmitirá de forma transversal, por ello es muy importante aprender este tema para en nuestras actitudes cotidianas poderlas aplicar.

Es hora de reforzar los conocimientos adquiridos resolviendo las siguientes actividades:



Actividades de aprendizaje recomendadas

1. El tema que acabamos de revisar, con seguridad, nos permitió generar nuevas ideas para trabajarlas en los procesos de enseñanza. Además, nos ayudó a reflexionar sobre nuestras acciones diarias. A continuación, le invito a enlistar algunas reglas básicas de urbanidad que contribuyan a mejorar la convivencia armónica con las personas que nos rodean, es necesario revisar en diferentes fuentes de consulta, en especial, las reglas básicas de Teresa Varona para tener como referencia: Los gestos de mala educación. Vulgaridad; Cómo presentarnos a los demás de forma correcta; La forma de caminar. Qué expresamos al andar; La forma correcta de saludar.

Nota: por favor, complete la actividad en un cuaderno o documento Word.

Cualquier duda la podemos despejar en los chats de tutoría, no olvide ingresar, está cordialmente invitado.

2. Con este tema hemos culminado el abordaje de la tercera unidad, espero que los temas tratados aporten a su desarrollo. A continuación, le invito a resolver la autoevaluación 3.



Autoevaluación 3

Lea atentamente cada uno de los enunciados, luego escriba Verdadero (V) o Falso (F) según corresponda:

1. () La buena alimentación nos permite el correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales.
2. () Para el buen funcionamiento del cuerpo humano se recomienda el consumo de líquidos.
3. () La actividad física cumple el papel de reducir los riesgos de que aparezcan enfermedades.
4. () La actividad física se utiliza únicamente en las competencias de alto rendimiento.
5. () Se entiende por higiene personal a las acciones que una persona atiende a su limpieza y a su aspecto.

Lea los enunciados y encierre la respuesta correcta.

6. El uso adecuado del tiempo libre tiene que ver con:

- a. Canalizar y aprovechar el uso del tiempo libre como espacio de ocio en la comunidad educativa.
- b. El desarrollo de sus inquietudes, su creatividad, su imaginación y que aprendan a expresar artísticamente su sensibilidad y sus sentimientos.
- c. Buscar talentos poco potenciados en la actividad pedagógico-académica diaria.



7. El tiempo libre es:

- a. El periodo de tiempo disponible para una persona para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización reporta una satisfacción y que no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas.
- b. Tiempo de una persona para descansar y aprovecharlo en actividades que no sean meramente laborales, es un tiempo para realizar todo aquello que al individuo le guste y le divierta.
- c. Tiempo para realizar actividades de ocio.



8. La buena educación es una regla de urbanidad que todo el mundo debe aprender desde pequeño para ponerlo en práctica a lo largo de toda la vida. Esta buena educación se refiere a:

- a. Aquella que habilita y estimula el aprendizaje.
- b. La práctica de valores desde enseñanzas del hogar y su aplicación en la vida diaria.
- c. La práctica de valores como el respeto, tolerancia y empatía, además del uso de reglas en la vida cotidiana.



9. Son reglas de urbanidad:

- a. Pedir las cosas “por favor” y dar las gracias ante cualquier servicio.
- b. Sentarse; bostezos en público y, desde luego, no cuidar, taparse la boca.
- c. Ser descortés, no saludar.

10. Tener un buen diálogo es un eje muy importante en las relaciones sociales o laborales, por ello es importante:

- a. Evitar lo que pueda disgustar a los demás: gritos o un tono demasiado alto; ruidos.
- b. Gritar al hablar, poner sobrenombre.
- c. Vestir de una manera inapropiada.

[Ir al solucionario](#)





Resultado de aprendizaje 4:

Genera estrategias de compromiso común: servicios, tareas y oficios para potenciar el desarrollo integral de los niños.

Al hablar de estrategias de enseñanza nos referimos a todos los procedimientos o recursos didácticos utilizado por los docentes para aplicar un aprendizaje significativo, el educador es un ser privilegiado en la construcción del conocimiento y de las perspectivas para potenciar el desarrollo integral del niño, en este caso, en estrategias de compromiso común: servicios, tareas y oficios para potenciar el desarrollo integral de los niños.

El presente resultado busca generar estrategias de compromiso común: servicios, tareas y oficios para potenciar el desarrollo integral de los niños como un conjunto de estímulos cargado de significados que dan forma a las perspectivas, prioridades, ideologías para el desarrollo integral de los educandos.

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas

Recuerde revisar de manera paralela los contenidos con las actividades de aprendizaje recomendadas y actividades de aprendizaje evaluadas.



Semana 12

Unidad 4. El compromiso común para la convivencia armónica

4.1 Organización del tiempo



Nota. Tomado de *Planificación del concepto de gestión del tiempo, organización, tiempo de trabajo. Ilustración vectorial plana . - Imagen vectorial [Ilustración]*, por natashanast, s.f., [vistacreate](#), CC BY 4.0.

Todos los seres humanos, para poder desarrollarse, en todos los aspectos de su vida y ser personas íntegras necesitan realizar diversas actividades, que fomenten su evolución y aprendizaje, sin embargo, en el transcurso del día, una persona no puede estar totalmente ocupada en una sola actividad o en una diferente a cada momento; es necesario (por distintas razones) que goce de

momentos en los que no se ocupe en algo, ese periodo es conocido como tiempo libre, en el cual, la recomendación es que lo aproveche para descansar y relajarse de tal forma que el estrés no sea parte de su vida.



En ese contexto, la organización del tiempo juega un papel fundamental en la calidad de vida y en los hábitos saludables; es considerada como la administración de sí mismo, a través del orden y planificación adecuada de las tareas y actividades, de forma coordinada con las metas y objetivos propuestos.

A continuación, le mostraremos un vídeo donde nos muestra algunos parámetros sobre la [organización del tiempo](#).

De lo observado se deduce que la correcta y eficaz planificación de las tareas depende, en gran medida, de cuestiones de detalle, existiendo una serie de claves y aspectos a los que hay que prestar especial interés a la hora de planificar; a continuación, le brindamos algunas pautas:

- **Priorización.** Al planificar las tareas, piensa en lo más urgente y subraya estas actividades como prioritarias.
- **Valora la complejidad de las tareas.** Además de la urgencia, otra de las características más importantes de una tarea es su nivel de complejidad.
- **Sé realista con lo que realmente puedes hacer y el tiempo que necesitas.** Si nos marcamos unos objetivos imposibles en cuanto a cantidad de trabajo y tiempo que nos llevará a realizarlos, nos encontraremos estresados y desanimados.
- **Luchar contra todo lo que nos hace perder tiempo.** Debemos identificar todas esas distracciones o malos hábitos que nos impiden ser más productivos.

Finalmente, al tener actividades organizadas, junto con el descanso y el ejercicio, la alimentación es el tercer factor para cuidar nuestro cuerpo. Además, distribuye las tareas de alto impacto y gran concentración en bloques

de tiempo de entre una y dos horas y nunca hacer más de una cosa al mismo tiempo, salvo que sean actividades que requieran muy poca concentración (PBC. Profesionales por el bien común, 2018).

A continuación, comentaremos sobre algunas tareas que nos permitirán gestionar de mejor manera nuestro tiempo, y desde mi punto de vista, a poner límites.

4.1.1 Tareas domésticas

Figura 13

Diferentes tareas domésticas



Nota. Tomado de *Padres felices con niños limpiando habitaciones y ventanas. Familia haciendo tareas domésticas juntas. Limpieza de primavera. Conjunto de escenas aisladas sobre fondo blanco. Ilustración de vector de estilo de dibujos animados plana* [Ilustración], por goodstudiominsk, s.f., [Freepik](#), CC BY 4.0.

Muchas personas dicen que la vida en familia es la mejor, y no se equivocan, ¿Por qué?, fácil, en el hogar, todos cumplimos un rol, todos tenemos tareas que cumplir que nos hacen seres únicos e importantes desde el más pequeño hasta la persona más adulta cumple una determinada tarea, que sin duda algunas ayudan a fortalecer los lazos familiares. De ahí que, son las tareas domésticas las que nos unen como hogar y nos permiten perseguir un fin, cuidarnos unos entre otros.

Una tarea es una labor u ocupacional, el termino puede hacerse referencia a aquello que una persona debe realizar, por ejemplo, "me espera la ardua tarea de limpiar el baño y la cocina de mi casa", "esta noche iré a cenar con ustedes", "Preparar la comida es una tarea cotidiana que disfruto".



A continuación, le mostramos un vídeo con diferentes tareas del hogar que [benefician a los niños en el aprendizaje](#). ¿Usted da algunas de las tareas nombradas en el video a los niños en casa?,

¿Ha observado algún avance?

La colaboración de las actividades domésticas y su participación parental, en términos de igualdad, comienza su auge a partir de la década de los 90, con la ideología de género. La cooperación las tareas domésticas son las que se efectúan regularmente en el hogar, tales como cocinar, poner y servir la mesa, limpiar, ordenar, realizar la compra diaria u otras compras, pagar las cuentas, realizar el mantenimiento del equipamiento doméstico o el cuidado de los niños y las personas dependientes.

De esta forma, la división de las tareas domésticas y de cuidado tiende a percibirse como injusta en función del tradicionalismo en la ideología de género y de la situación personal de las parejas en cuanto el número de hijos que tienen y sus edades, así como de las diferencias entre ambos miembros de la pareja respecto de sus empleos. (DeMaris & Longmore, 1996), sin embargo, independientemente de la edad o género no pueden ser un limitante para las tareas, se debe asignar actividades para que el niño o niña se sienta parte de, se incluya y ante todo sea un ser útil socialmente; esto contribuirá en su autoestima y en la manera de percibirse dentro de un determinado grupo humano.

Sin duda alguna, la asignación de tareas en el hogar afectará positiva o negativamente en las que vaya a ejecutar en el ámbito escolar, a continuación, hablaremos sobre las tareas escolares.

4.1.2 Tareas escolares



Nota. Tomado de *Madre e hijo en la computadora. Mamá ayudando al niño con la tarea. Concepto de vector de educación escolar de dibujos animados. Ilustración de madre e hijo, educación y estudio de tareas [Ilustración]*, por microone, s.f., [123RF](#), CC BY 4.0.

Inicie el tema respondiendo: ¿En qué se diferencia una tarea escolar de una tarea doméstica?, ¿cuál es la función de la **tarea escolar** en el proceso didáctico?, ¿las tareas hacen referencia a las actividades para aprender o para la convivencia armónica en el aula?

En la tarea escolar podemos manejar dos acepciones: por un lado, la tarea como las actividades que realizamos para que el espacio de aprendizaje sea óptimo o como una actividad para reforzar el conocimiento.

La tarea escolar es un elemento indispensable en el proceso de aprendizaje de los niños y jóvenes, aunque no siempre son bien recibidas por los alumnos o incluso por los mismos padres. Los primeros porque sienten que les quitan parte de su tiempo, o no consideran que sean relevantes; los segundos porque en ocasiones se sienten agobiados y se convierten más que en una etapa normal en el camino del aprendizaje de los hijos, en una carga que tienen que asumir y resolver para que el niño no tenga un mal desempeño.

La tarea escolar o deberes, es el trabajo que se asigna a los estudiantes por parte de sus profesores y que se indica para que sea completado, en su caso, fuera del aula y de la jornada **escolar**, en el entorno doméstico, con o sin ayuda de la familia o de otros supervisores, a continuación, los invito a realizar una consulta en diferentes fuentes de información sobre: las tareas escolares, que en estos momentos especiales se podría trabajar con nuestros estudiantes en lo que a tareas se refiere

De lo observado se deduce que, la tarea escolar es un medio para generar responsabilidad en el estudiante, así como una forma de crear buenos hábitos en su rutina diaria y de reforzar aprendizajes construidos, de ahí que su asignación debe ser reflexionada, no se puede enviar o generar una tarea sin un objetivo de aprendizaje claro, por ejemplo, cuando enviamos de tarea a que repitan una plana del grafema m, lo hacemos para que memorice la m, mejore su motricidad fina, se mantenga ocupado por las tardes... Entonces, como maestros, tenemos una gran responsabilidad, de formar integralmente al estudiante, reflexionando sobre su hacer y la proyección de la persona que queremos.

Muy bien, hasta aquí las tareas escolares, ahora veremos las tareas sociales...

4.1.3 Tareas sociales



Nota. Tomado de *Qué es una política de calidad, para qué sirve y cuáles son sus requisitos* [Ilustración], por Paola, s.f., [grupo-fraga](#), CC BY 4.0.

Todos formamos partes de una sociedad, de hecho, aprendimos normas de urbanidad para poder desenvolvernos de mejor manera en la sociedad, precisamente, hablar de tareas sociales es, partir de lo cotidiano ir construyendo estrategias para la vida social e individual, desde esta perspectiva nos enfocaremos en la articulación de un conjunto de relaciones sociales que interactúan en un determinado momento. Transformar la tarea social es la liberación, la superación y construir nuevos saberes y nuevos horizontes desde una cultura propia, con capacidad organizativa, con una mirada de género que rompen las barreras del pensamiento tradicional y cotidiano, enmarcándonos en el cumplimiento de tareas en beneficio de la sociedad.

Cuando hablamos de tareas sociales, nos referimos al desarrollo, la relación y la transformación social; incluyendo el fortalecimiento individual de quienes forman parte de una comunidad. Le invito a observar el siguiente video: [Mi](#)

[proyecto de ayuda a la comunidad](#), en el mismo se evidencia, cómo desde una educación en casa podemos colaborar en beneficio de nuestra sociedad, y tener un lugar mejor para compartir y con convivencia en paz.

Continuemos con el aprendizaje mediante su participación en la actividad que se describe a continuación:

Actividad de aprendizaje recomendada

Como actividad recomendada le invito a proponer al menos dos tareas domésticas, escolares y sociales que contribuyan al aprendizaje de los niños, para ello, vuelva a leer la información expuesta, así como los recursos que se han ofrecido, genere ideas sobre las actividades de cada tarea, escríbalas y compártalas con sus compañeros y maestros en el chat de tutorías y consultas.

No olvide ingresar los chats de tutoría y compartir sus avances y preocupaciones, siempre estaremos listos para apoyarle.

Nota: por favor, complete la actividad en un cuaderno o documento Word.

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas



Semana 13 y 14

Unidad 4. El compromiso común para la convivencia armónica

4.2 Desarrollo psicomotor

El término desarrollo psicomotor (DPM) se atribuye al neuropsiquiatra alemán Carl Wernicke (1848-1905), quien lo utilizó para referirse al fenómeno evolutivo de adquisición continua y progresiva de habilidades a lo largo de la infancia.

De forma similar Illingworth (1983) aportó una de las definiciones más precisas sobre el desarrollo psicomotor expresando que, es un proceso gradual y continuo, en el cual, es posible identificar etapas o estadios de

creciente nivel de complejidad, que se inicia en la concepción y culmina en la madurez, con una secuencia similar en todos los niños, pero con un ritmo variable.

Cuando se hace referencia al *desarrollo psicomotor normal*, se habla de un proceso que permite al niño adquirir habilidades adecuadas para su edad. No obstante, existe gran variabilidad en la edad en la adquisición o alcance de diferentes habilidades; sin embargo, el niño con retrasos en su desarrollo puede normalizarse a largo plazo y, cuando esto no ocurre, será diagnosticado con una cierta patología. (Vericar & Orden, 2013). El profundizar en el desarrollo motor no es objeto de estudio en esta guía, pero sí dar unas pautas generales que nos darán luces para abordar los temas siguientes.



A continuación, les invito a observar el video [El desarrollo psicomotor y emocional del bebe](#) que brinda información necesaria para conocer el desarrollo psicomotor, la importancia en el desarrollo en los primeros dos años de vida, así como dos temas cruciales en el desarrollo del niño: desarrollo motor y del lenguaje.

Ahora bien, tenemos una idea general del desarrollo psicomotor, a continuación trabajaremos en dos actividades, para algunos, tediosas, para otros, muy divertidas, pero que, sin duda alguna, forman parte del quehacer docente.

4.2.1 Manualidades y artesanías

Figura 14

Manualidades infantiles



Nota. Tomado de *El niño hace la tarjeta para el Día de la Madre. Artesanía infantil durante la cuarentena. Cómo cautivar a los niños en casa durante la pandemia del coronavirus COVID-19. Fotos paso a paso. Paso 10. Tuercas de palo* [Fotografía], por 13Smile, s.f., [Shutterstock](#), CC BY 4.0.

Al igual que en otros temas iniciaremos preguntando:

- ¿Ha realizado una manualidad?
- ¿Ha realizado una artesanía?
- ¿Cuál es la diferencia entre manualidad y artesanía?
- ¿Por qué hablar de manualidades y artesanías en la escuela?

Sin duda alguna la respuesta fue positiva, y en algunos casos tuvimos que recurrir al diccionario para diferenciar un tema del otro, muy bien, esa actitud como docente es básica, pues siempre debemos investigar.... A continuación, le explicamos más a detalle cada término.

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, la manualidad es un trabajo llevado a cabo con las manos, y la artesanía es arte u obra de los artesanos.

Las manualidades son ideales para desarrollar la concentración y disminuir el estrés, incluso sirven para contribuir al medio ambiente; con manualidades recicladas los niños estimulan la destreza manual, la creatividad y la perseverancia. Las manualidades refuerzan la autoestima, ser capaz de hacer algún trabajo manual y hacerlo bien es importante sobre todo para los niños que se demuestran a si mismo que son capaces de hacer esfuerzos y conseguirlo.

Las manualidades ofrecen mil y una posibilidades para expresar la creatividad de cada persona, el coser, pintar, recortar, modelar, tallar... generan un alto desarrollo motriz y ponen a trabajar todos nuestros sentidos. No solo hacer deporte puede ayudar a disminuir el estrés, realizar alguna vez en semana manualidades es una buena forma de olvidarse de preocupaciones y prisas



Las manualidades también se usan como forma de terapia ocupacional, niños, personas con discapacidades, enfermos de Alzheimer y otras enfermedades realizan actividades manuales. Las manualidades son positivas, ya que no solo nos abstraen de cualquier otro problema, sino que nos ayuda a reforzar la concentración y creatividad (Bellver, 2014).

En cambio, artesanía, como ya se lo conceptualizó, es un término medio entre el diseño y el arte. Para otros es una continuación de los oficios tradicionales realizados manualmente y con poca intervención de maquinaria, habitualmente son objetos decorativos o de uso común. La persona que se dedica a esta actividad se le denomina artesano, Sierralta (2014) se refiere

como artesanía al trabajo realizado de forma manual por una persona en el que cada pieza es distinta a las demás, diferenciándolo del trabajo en serie o industrial.

La escuela también se convierte en un muy buen espacio para fomentar el trabajo en artesanía, los niños son, por su naturaleza, muy creativos, de ahí que como maestros nos queda aprovechar esas habilidades y desarrollarlas, mal haríamos en formatear modelos únicos, sesgando y en algunos casos matando la creatividad, aprovechemos cuando un niño pinta hojas naranjas y más bien pidámosle razones, aceptemos sus visiones del mundo que, en definitiva son herencias culturales, que, deberíamos fortalecer.

Es momento de aplicar su conocimiento a través de las actividades que se han planteado a continuación:

Actividades de aprendizaje recomendadas

1. Teniendo claro lo que es una manualidad y una artesanía, le invito como actividad recomendada a que enliste el nombre de la manualidad o artesanía, luego escriba las habilidades motoras que el niño puede desarrollar a partir de su ejecución.

Manualidades o artesanías

| Nombre de la manualidad o artesanía | Habilidades motoras que el niño puede desarrollar a partir de su ejecución. |
|--|--|
| | |
| | |
| | |

Nota. Quichimbo, F., 2025.

2. Genere al menos dos conclusiones a partir del aporte que brinda la ejecución de manualidades y artesanías en el ámbito escolar.

No olvide ingresar los chats de tutoría y compartir sus avances y preocupaciones, siempre estaremos listos para apoyarle.

Nota: por favor, complete las actividades en un cuaderno o documento Word.

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas



Semana 15

Unidad 4. El compromiso común para la convivencia armónica

4.2 Desarrollo psicomotor

4.2.2 Introducción a los oficios

Figura 15

Oficios



Nota. Tomado de *REGLAMENTO DEL APRENDIZ DEL SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE - SENA* [Ilustración], por Valencia, S., 2023, [goconqr](#), CC BY 4.0.

Como personas somos capaces de realizar innumerables tareas, muchas de ellas son oficios y otras profesiones, las dos actividades contribuyen efectivamente al desarrollo social, ninguna está sobre la otra sino más bien se complementan y deberían reconocerse por igual, el solo hecho de que sean ejecutadas por personas merecen nuestra consideración y estima.

Entonces, para cerrar esta unidad hablaremos de los oficios. ¿qué es un oficio? Se llama oficio a la ocupación de una persona, en especial que se relaciona con labores manuales o artesanales. Los oficios son trabajos que se aprenden mirando, escuchando a otras personas pero que en definitiva no se necesitan estudios formales para poder realizarla, sino que la experiencia de la vida y el trabajo lo han formado. Muchas veces, el oficio se transmite de generación en generación en una misma familia. (Portal Educativo, 2019)

En la mayoría de los casos, los oficios suelen ser trabajos que se realizan de forma manual y el trabajador debe conocer en profundidad aquella actividad laboral y poseer una gran habilidad para llevarla a cabo. En algunos oficios, cuando se alcanza un alto grado de experticia, la persona suele ser llamada maestro artesano. Si bien no es un título formal, es un reconocimiento al nivel de habilidad que la persona ha alcanzado a lo largo de su trayectoria.



Existen una infinidad de oficios, a continuación, le remitimos a una página web para que [reconozca alguno de ellos](#), en la lectura podrá identificar lo que significa un oficio y una profesión, luego algunos ejemplos, está muy sintética, no deje de visitarla.

Pero, ¿Por qué hablar de oficios en esta asignatura?, la pregunta es muy importante y requiere ser contestada con rapidez y sin rodeos. Un docente no solamente es docente, debe manejar algunos oficios, pues su liderazgo no dependerá únicamente de su saber disciplinar sino de cómo lo combina con distintas actividades, Nadie está exento de trabajar en un lugar apartado de la ciudad, lo que implica que nos tocará cumplir muchas actividades, incluso llegar a ser enfermeros, estilistas, electricistas entre otras actividades para

soltar las dificultades que nos encontremos, conocimientos básicos que en un determinado momento nos ayudaran a enfrentar con solvencia los problemas.

Le invito a que se incline por un oficio y busque la manera de aprenderlo, con seguridad será clave al momento de insertarse en una comunidad educativa, incluso le ayudará para identificar las habilidades de los padres de familia, ellos estarán muy contentos colaborar y de que, como maestro, valores su saber.

Es hora de reforzar los conocimientos adquiridos resolviendo las siguientes actividades:



Actividades de aprendizaje recomendadas

1. A partir de la lectura del tema anterior, consulte y enliste varios oficios, investigue las características que tiene para su realización, finalmente explique cómo aportaría el conocimiento de dicho oficio en la comunidad educativa...

Listado de oficios y características

| Oficios | Características | Aporte a la comunidad educativa |
|---------|-----------------|---------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Nota. Quichimbo, F., 2025.

Muy bien, ha demostrado que tiene alma de maestro. Felicito su trabajo e invito a seguir trabajando con ese mismo cariño, respeto y consideración en todas las actividades propuestas.



Nota: por favor, complete la actividad en un cuaderno o documento Word.



2. Estimado estudiante, para evaluar los aprendizajes adquiridos sobre esta temática, le invito a desarrollar la autoevaluación que a continuación se presenta.



Autoevaluación 4



Lea atentamente cada uno de los enunciados, luego escriba Verdadero (V) o Falso (F) según corresponda:



1. () La organización del tiempo es considerada como la administración de sí mismo.
2. () La correcta y eficaz planificación de las tareas depende del docente.
3. () Considera que el descanso y el ejercicio son factores fundamentales para el cuidado de nuestro cuerpo.
4. () La cooperación de las tareas domésticas es la que se efectúa obligatoriamente.
5. () Las tareas escolares son aquellas que se asignan a los estudiantes por parte de sus profesores y que se indican para que sean completadas fuera de las aulas de clase y de la jornada escolar, en el entorno doméstico.
6. () Se refiere a las tareas sociales, nos referimos al desarrollo, la relación y la transformación social, por medio del fortalecimiento individual de quienes forman parte de una comunidad.

7. () Las manualidades son ideas para desarrollar la motricidad fina y actividades como terapia.
8. () Las artesanías y manualidades ayudan a reforzar la concentración y creatividad del niño.

Lea los enunciados y encierre la respuesta correcta.



9. El término artesanía se refiere:



- a. Un trabajo realizado por una persona en serie o industrial.
- b. A productos elaborados por artesanos, ya sea totalmente a mano, o con la ayuda de herramientas manuales.
- c. Los trabajos realizados con máquinas y producción masiva.



10. Se denomina oficio a la ocupación:



- a. De una persona, en especial en la relación con labores manuales o artesanales.
- b. Con requerimiento especializado y capacitación educativa.
- c. En el campo de la medicina.



[Ir al solucionario](#)

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas



Semana 16

Actividades finales del bimestre

Síntesis de las unidades 3 y 4.

Actividad:

Revise sus anotaciones respecto de cada uno de los temas tratados en las unidades tres y cuatro, destaque mediante términos claves lo esencial en cada uno de ellos. Revise también los procedimientos que utilizó para su desarrollo y sintetícelos en un organizador gráfico para su estudio y preparación de la evaluación.



¡Felicitaciones! Hemos concluido con el estudio de esta asignatura.





4. Autoevaluaciones

Autoevaluación 1

| Pregunta | Respuesta | Retroalimentación |
|----------|-----------|---|
| 1 | V | El deporte escolar se entiende que la práctica deportiva constituye un instrumento para la adquisición de valores. |
| 2 | V | Efectivamente, al potenciar los programas deportivos en los centros escolares, se obtiene un desarrollo armónico y se potencian los valores de la persona. |
| 3 | F | Dentro de las diferentes actividades deportivas escolares, el desarrollo psicofísico del niño, nos lleva al trabajo en equipo, más no al individual. |
| 4 | F | Todo aprendizaje necesita fijación de posturas, posiciones y actitudes que permitan adquirir el equilibrio justo para desarrollar las destrezas motoras del niño. |
| 5 | V | Efectivamente, la educación física es el conjunto de disciplinas, que tienen el fin de desarrollar de manera adecuada el cuerpo y mantenerlo sano. |
| 6 | a | La educación física se basa en la consideración del hombre, en lo cual conforma un marco teórico centrado en el movimiento corporal para desarrollar las capacidades. |
| 7 | b | El currículo es interpretado como construcción social y cultural, que en todos los niveles del sistema educativo implica procesos de selección, organización y distribución del conocimiento. |
| 8 | a | Al juego se lo considera como una actividad natural de niñas y niños, que proporciona placer, satisfacción y diversión. |
| 9 | a | La expresión corporal o lenguaje es una de las formas básicas para la comunicación humana, ya que muchas personas lo utilizan para el aprendizaje. |
| 10 | a | La danza y bailes tradicionales, son expresiones corporales que enfocan al desarrollo orgánico del educando por medio de las habilidades y, por ende, lograr un ambiente armónico y de respeto. |

Pregunta Respuesta Retroalimentación

Ir a la autoevaluación



Autoevaluación 2

| Pregunta | Respuesta | Retroalimentación |
|----------|-----------|--|
| 1 | V | El descubrimiento y la experimentación hacen seres humanos autónomos y libres. |
| 2 | V | La adquisición de saberes y la conformación de la personalidad encierran una gama de actividades en las que se cruzan el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento. |
| 3 | F | La experiencia transpersonal apunta a un nuevo tipo de aprendiz, por encima de la autoaceptación, cuyo fin no es únicamente preparar al individuo para valerse por sí mismo. |
| 4 | V | La utilización de la lúdica en los niños es autónoma, ayudando en el autocontrol y motivando la creatividad con la experimentación. En el adulto, permite desarrollar procesos creativos en sentido crítico, tolerante y flexible. |
| 5 | V | La conciencia lúdica fomenta el desarrollo psicomotor y creativo del individuo. |
| 6 | F | Las actividades lúdicas se realizan libremente de manera natural y autónoma. |
| 7 | a | Los juegos de exterior se realizan en ambientes libres y aportan al deleite de actividades para el desarrollo físico, emocional y creativo, permitiendo valorar el entorno que nos rodea para la diversión. |
| 8 | a | Los juegos constituyen actividades recreativas cuyo fin es la diversión y disfrute de las actividades propuestas. |
| 9 | a | Los juegos tradicionales son actividades realizadas desde nuestros antepasados que dejaron enseñanzas y su aplicación no requiere del uso de la tecnología. |
| 10 | c | La gamificación se utiliza para la resolución de problemas de la vida cotidiana y su uso en educación tiene diversos aportes, utilizando elementos de juego como preguntas, retos y colaboración. |

[Ir a la autoevaluación](#)

Autoevaluación 3

| Pregunta | Respuesta | Retroalimentación |
|----------|-----------|--|
| 1 | V | La buena alimentación interviene en procesos físicos y mentales para una adecuada calidad de vida. |
| 2 | V | La hidratación del cuerpo depende de la ingesta adecuada de líquidos y alimentación sana y equilibrada. |
| 3 | V | La actividad física permite la sensibilización, el empoderamiento y la autorregulación en torno a la calidad de vida del individuo y la comunidad. |
| 4 | F | La actividad física es de gran importancia a nivel educativo y en la vida diaria, ya que ayuda al aumento del gasto energético, contribuyendo a un equilibrio en la buena salud. |
| 5 | V | El aseo personal es el conjunto de técnicas y procedimientos que el individuo realiza para el cuidado de su higiene y salud, como la limpieza y los hábitos diarios. |
| 6 | b | Es importante motivar a los estudiantes, desde la institucionalidad y la familia, para que empleen adecuadamente su tiempo libre a través del diálogo y el ejemplo. Actividades como el deporte, la lectura, la música y el voluntariado social pueden contribuir a su crecimiento personal. |
| 7 | a | Se puede aprovechar el tiempo libre desarrollando actividades que una persona no puede realizar durante el tiempo de trabajo, estudio o descanso, obteniendo un beneficio de ese periodo. |
| 8 | c | La buena educación implica el respeto a reglas y enseñanzas en el uso de las actividades cotidianas. Devolver el saludo, dar los buenos días o no hablar a gritos son algunas de las reglas más básicas de la buena educación. |
| 9 | a | Las reglas de urbanidad ayudan a que las relaciones entre las personas sean más fáciles, justas y humanas. |
| 10 | a | La buena educación contribuye a que las relaciones entre personas sean más fáciles, justas y humanas. |

[Ir a la autoevaluación](#)

Autoevaluación 4

| Pregunta | Respuesta | Retroalimentación |
|----------|-----------|--|
| 1 | V | La correcta administración del tiempo permite dedicarlo a diversas actividades de manera organizada. |
| 2 | F | Las tareas escolares son actividades que niños, niñas y jóvenes desarrollan durante su vida escolar con el propósito de fortalecer sus capacidades académicas, emocionales y creativas. Deben realizarse de manera organizada. |
| 3 | V | El descanso para el organismo es un proceso regenerativo y de adaptación que permite estar preparado para las actividades cotidianas. |
| 4 | F | La colaboración en el hogar beneficia a toda la familia. Fomenta que los miembros del hogar sean solidarios, altruistas y colaboradores. |
| 5 | V | El Acuerdo Ministerial Nro. MINEDUC-2018-00067-A define las tareas escolares como trabajos complementarios a los realizados en el aula. Deben estar alineados con la planificación curricular y las necesidades de aprendizaje de los estudiantes. |
| 6 | F | Favorecer el desarrollo, la cohesión y la transformación social implica fortalecer a los individuos que forman parte de una comunidad. |
| 7 | V | Las manualidades tienen múltiples beneficios: fomentan la creatividad, la paciencia, la perseverancia, la concentración, la memoria, la psicomotricidad fina y la autoestima. |
| 8 | V | Las manualidades enseñan a expresarse. Trabajan el lóbulo derecho del cerebro, estimulando la creatividad, la concentración y la memoria. |
| 9 | b | El trabajo artesanal se realiza con herramientas manuales o mecánicas, pero la contribución manual del artesano sigue siendo el componente más importante del producto final. |
| 10 | a | Los trabajos manuales requieren habilidad y conocimiento profundo de la actividad realizada. |

[Ir a la autoevaluación](#)



5. Referencias bibliográficas

Organización Mundial de la Salud. (20 de Febrero de 2011). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Obtenido de http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf.

ACED, R. (1999). *Jugar y divertirse sin excluir: recopilación de juegos no competitivos*. Grao.

Alcatraz, G., & Alcatraz, N. (1990). *Importancia de la alimentación para el desarrollo psicofísico del niño en la edad temprana. Investigación y Educación*. Barcelona.

Bellver, E. (30 de abril de 2014). *Espacios de hogar.com By Tendencias*. Obtenido de <https://espaciohogar.com/manualidades>.

Beltran, O., Quintero, L., & Chaparro, O. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. *Revista med*, 15, 207 - 217.

Bernstein, B. (2000). *Pedagogy, symbolic control and identity: Theory research, critique*. Rowman & Littlefield Publishers. Revised Edition.

Colhogar. (13 de septiembre de 2020). España. Obtenido de *Colhogar cuidare, vive bien*.

Cortés, D. (agosto de 2010). *Cómo trabajar la expresión corporal en primaria*. Cartagena: Xiceron. Obtenido de <http://marfemarthamedina.blogspot.com/2011/08/proyecto-la-expresion-corporal-como.html>.

DeMaris, A., & Longmore, M. (1996). *Ideology, power, and equity: Testing competing explanations for the perception of fairness in household labour*. Social Forces.

Desc, E. F. (21 de septiembre de 2016). *Nunca vi a mi profesor de educación física correr*. Obtenido de <http://laloserrano81.blogspot.com/2016/11/practicas-gimnasticas.html>.

Emiliozzi, V. (2011). *En busca del buen jugador; entre saber jugar y saber el juego: una propuesta de intervención para su constitución*. Agora para la educación física y el deporte, Vol. 13-14. Obtenido de <https://revistas.uva.es/index.php/agora>.

Física, E. (21 de septiembre de 2016). *Educación Física*. Obtenido de <http://laloserrano81.blogspot.com/2016/11/practicas-gimnasticas.html>.

Fotia, J. A. (septiembre de 1997). *SEDICI*. Obtenido de REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNLP: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/11748>.

Garcia, F. M. (31 de mayo de 2020). *Eres mamá*. Obtenido de <https://eresmama.com/importancia-habitos-de-higiene-personal-ninos/>.

Garcia Monge, A. (2011). *Construyendo una lógica educativa en los juegos en educación física escolar. "El juego bueno"*. España: Ediciones Universidad de Valladolid.

Illingworth, R. (1983). *El Desarrollo Infantil en sus Primeras Etapas*. Barcelona: Médica y Técnica.

Izquierdo Hernandez, A., Armenteros, M., Lances Cotilla, L., & Martin Gonzalez, I. (2004). *Alimentación saludable*. Revista cubana de enfermería.

Jimenez Velez, C., Dinello, R., & Motta Marroquin, J. A. (2005). *Lúdica, cuerpo y creatividad*. Colombia: Magisterio.

Lasen, A. (2000). *A contratiempo: un estudio de las temporalidades juveniles*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.

Márquez, S. (1995). Beneficios Psicológicos de la actividad física.

Ministerio de Educación. (s.f.). Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (20 de febrero de 2011). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Obtenido de http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf

PBC Profesionales por el Bien Común. (18 de noviembre de 2018). Obtenido de <https://profesionalesporelbiencomun.com/50-habitos-de-organizacion-personal-del-tiempo/#.X2AQwou21PY>

Pérez Lopez, I. J., & Delgado Fernandez, M. (02 de julio de 2011). *Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar*. Granada, España.

Portal Educativo. (2019). Obtenido de Portal Educativo: <https://www.portaleducativo.net/primero-basico/24/Profesiones-oficios-otras-actividades>

Prieto, J., & Martinez Aparicio, C. (12 de septiembre de 2020). *La práctica de actividad física y su relación con el rendimiento académico*. Obtenido de G-SE. Online Education Center: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2021000100007

Protocolo y Etiqueta. (13 de septiembre de 2020). Obtenido de: https://www.protocolo.org/social/etiqueta-social/10-reglas-de-oro-para-comportarse-en-sociedad.html#google_vignette

Rodriguez Puerta, A. (12 de septiembre de 2020). Lifeder.com. Obtenido de: <https://www.lifeder.com/identidad-corporal/>

Romero, L., Escorihuela, Z., & Ramos, A. (2009). La actividad lúdica como estrategia pedagógica en educación inicial. *Efdeportes*, 131.

Ruis Vega, J., Castillo Perilla, M. C., & Santiago Galvis, A. W. (2015). *Las tareas escolares: representaciones de los docentes de lenguas*. *Revista Folios*, 105 - 126.

Ruiz Vega, J., Castillo Perilla, M. C., & Santiago Galvis, A. W. (2015). *Las tareas escolares: representaciones de los docentes de lenguas*. *Revista Folios*, 105 - 126.

Salud, O. M. (2011). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*.

Sanabria Ferrand, P. A., Gonzalez, L., & Urrego, D. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. *Revista Med*, 15, 207-217. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/med/v15n2/V15n2a08.pdf>

Sanchez, D., & Ramirez, F. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Inde.

Sarle, P., Rodriguez, I., & Rodriguez, E. (2014). *Juegos en reglas convencionales*. Buenos Aires: Batiuk.

Shevell, M. (2008). Retraso global del desarrollo y retraso mental o discapacidad intelectual: concepto, evaluación y etiología. En *Retraso global del desarrollo y retraso mental o discapacidad intelectual* (pág. 1071 - 1084). *Pediatr Clin N Am*.

Sierralta, M. (28 de mayo de 2014). *Guioteca ¿Qué quieres saber?* Obtenido de www.guiolecta.com

Significado de la cultura física (Miércoles de septiembre de 2020). Obtenido de quesignificado.com/cultura-fisica

Stebbins, R. (2012). *Compromiso temporal discrecional: efectos sobre la elección y el estilo de ocio*. Madrid: Arbor.

Trejo, O. (2004). *Educación creativa. Proyectos escolares*. México: Euroméxico.

Varela, M., Duarte, C., & Salazar, I. C. (2011). *Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas*. Colombia: Colombia Médica.

Vericar, A., & Orden, A. (2013). El desarrollo psicomotor y sus alteraciones: entre lo normal y lo patológico. *Ciencia y Salud Colectiva*, 18, 2977 - 2984. Obtenido de scielosp.org

Vidarte Claros, J., Velez Alvarez, C., Mora, A., & Alfonso Mora, M. (2011). Actividades Físicas: estrategias de promoción de la salud. *Hacia la promoción de la salud*, 202-218.

Young, M. (2003). *Desarrollo del Niño en la Primera Infancia: Una Inversión en el Futuro*. Washington: Publicaciones Banco Mundial.

Zibechi, R. (8 de junio de 2005). *La educación en los movimientos sociales*. Obtenido de www.ircamericas.org