

EDUCACIÓN FÍSICA

PARA LA SALUD

Orientaciones para las clases en escuela primaria



Sandra Edith González

**Editorial
Unillanos**



EDUCACIÓN FÍSICA

PARA LA SALUD

Orientaciones para las clases en escuela primaria

González, Sandra Edith

Educación física para la salud: orientaciones para las clases en la escuela primaria / Sandra Edith González. -- Villavicencio : Editorial Universidad de los Llanos, 2023.

134 páginas: gráficas, tablas y diagramas., 23 cm.

Incluye referencias (pp.130-132)

ISBN: 978-958-8927-60-2 ISBN DIGITAL: 978-958-8927-94-7

1. Educación física -- salud y bienestar -- 2. Educación física -- escuela primaria -- 3. Deportes escolares -- 4. Actividad física -- ejercicios -- 5. Salud escolar.

CDD 372.86 ed.23

Catalogación en la publicación -- Universidad de los Llanos. Biblioteca Jorge Boshell Manrique.

Primera edición 2023

**Educación física para la salud
Orientaciones para las clases en la escuela primaria**

© Sandra Edith González  0000-0002-4897-5945

Colaboradores:

Wilson Dawer Forero

Juan Camilo Piñeros

Sebastian Quinchía

Luis Cadmus Pineda

ISBN en línea: 978-958-8927-94-7 ISBN impeso: 978-958-8927-60-2

© Universidad de los Llanos

Coordinación editorial: Ana María Lombana Gracia

Diseño de cubierta y diagramación: Mario A. Calderón Collazos

Ilustraciones: Danilo Molina

Corrección de estilo: Andrés Mantilla Meluk

Editorial Unillanos

Calle 37 # 41-02 Barzal - Sede San Antonio

editorialunillanos@unillanos.edu.co

<https://editorial.unillanos.edu.co>

Villavicencio, Meta

Impresión

Editorial Unillanos

Villavicencio - Meta

Descargo de responsabilidad: la información contenida en este libro es producto del autor y por consiguiente no compromete la posición de la Universidad de los Llanos. Prohibida la reproducción total o parcial, en cualquier medio, formato o propósito, sin la autorización escrita de la Editorial Unillanos.

EDUCACIÓN FÍSICA

PARA LA SALUD

Orientaciones para las clases en escuela primaria

Sandra Edith González

Colaboradores:

Wilson Dawer Forero
Juan Camilo Piñeros
Sebastian Quinchía
Luis Cadmus Pineda

Editorial
Unillanos





Contenido

Prólogo	13
Agradecimientos	15
Introducción	17

CAPÍTULO I	
Conceptualización	19
Educación física	21
Actividad física	21
Actividad física en la infancia	22
Hábitos alimentarios	25
Salud	26
Educación para la salud	27
Capacidades motrices	28
Capacidades condicionales	29
Capacidades coordinativas	29
El juego	29
Calentamiento	30
Estiramiento	32

CAPÍTULO II	
Actividades: estudiantes de 6 a 8 años	33
Conejos y madrigueras	37
Camina la sogá	38
Lleva el balón	39
Zapatos en venta	40
Tumba el cono	41
La serpiente	42
Reloj de la sogá	43
Ponchados	44
El teléfono roto	45
Los pelotones	46

Actividad complementaria

¿Sabe usted lo que come su hijo? _____	47
Anexo A. Folleto _____	48
Bolos en equilibrio _____	50
Chavito, chavito _____	51
El malabarista _____	52
Virus _____	53
Rapifichas _____	54
Minidesafío _____	56
Juego del globo _____	57
Soplando el vaso _____	59
<i>Baby hockey</i> _____	60
El cojo _____	61

Actividad complementaria

Lonchera saludable _____	62
Anexo B _____	63
Canguritos _____	64
Tiro al blanco _____	65
La serpiente _____	66
Nomos _____	67
Hormigas recolectoras _____	69
Roba platillos _____	70

CAPÍTULO III

Actividades: estudiantes de 9 a 11 años

71

Pasa de extremo _____	75
Blanco y negro _____	76
La vuelta al mundo _____	77
Arma palabras _____	78
Anexo C. recortar en forma de rompecabezas _____	79
Desplazamiento en grupo _____	80
Yo lo llevo y tú lo traes _____	81
La cola del zorro _____	82
Salta la cuerda _____	83
Minicanchitas _____	84
Manos rápidas _____	85
Toca los extremos _____	86
Atento a la señal _____	87
Balonmano _____	89
Campo minado _____	90

Actividad complementaria

Día Mundial de la Actividad Física	91
Llevo los balones	92
Pasabalón	93
Mi amigo el aro	95
Los amigos fortachones	96
Pies quietos	98
El aro loco	99
Captura la bandera	100
¡Rápido! Cambia de puesto	101
Los puentes	102
Cuadro basket	103
La rueda de los saltos	104
Corre a tu nido	105

Actividad complementaria

Reto vacacional	106
Anexo D. tabla de reto	108

CAPÍTULO IV

Actividades: estudiantes de 6 a 11 años 109

El gato y el ratón	113
Circuito de equilibrio	114
Circuito coordinativo	115
Desplaza rápido	116
Las manos más rápidas del oeste	117
Relevo palabra	118

Actividad complementaria

Por tu salud, actívate	120
Anexo E. folleto	121
Constructores vs. destructores	123
Las frutas correlonas	124
Cuadrilátero de fuerza	125
A zancadas	126
Dados activos	127
Fútbol de siameses	128
Golosa con baloncesto	129

Referencias 130

Lista de figuras

Figura 1.

Niños sanos. Familias sanas. La actividad física puede ser la conexión _____ 47

Figura 2.

Cómo crear hábitos saludables en los más chicos _____ 91

Figura 3.

Por qué la actividad física es tan importante _____ 120

Lista de anexos

Анехо А.

Folleto sobre una alimentación óptima _____ 48

Анехо В.

Folleto sobre alimentación en la lonchera escolar _____ 63

Анехо С.

Imágenes sobre hábitos alimentarios para
recortar en forma de rompecabeza _____ 79

Анехо D.

Tabla de reto _____ 108

Анехо E.

Folleto sobre actividad física y salud _____ 121



Prólogo

Nada es hoy tan incuestionable en el ámbito pedagógico como que toda acción educativa debe estar anudada a los contextos social y cultural en los que se lleva a cabo. Debe estar anclada o sostenida por las necesidades y los intereses concretos de sujetos concretos, más allá de los postulados y principios de escuela a menudo más preocupados por la coherencia interna de sus formulaciones –incluso si no son aplicables– que por la vida cotidiana de aquellos a quienes la educación tiene que servir en su día a día.

Esto, que tal vez no sea preciso apuntarlo para la mayor parte de las áreas educativas, sigue siendo imprescindible recordarlo en el caso de la educación física, donde frecuentemente las prácticas educativas adoptan modelos de actividad pretendidamente universales o simplemente a la moda. No es raro ver cómo, incluso, son presentadas como innovaciones curriculares viejas prácticas adornadas al estilo de las tendencias *fit* en alza, que en última instancia hace que las clases de educación física de diferentes latitudes se parezcan tanto como distintas puedan llegar a ser las culturas que definen a sus pobladores, sus formas de entender el cuerpo o sus formas de actuar con él y sobre él. De aquí la impor-

tancia de obras como la que nos ofrece la profesora Sandra González, emanada de la práctica concreta y con actores concretos; no para engrosar estanterías, sino para atender a las necesidades concretas de esos mismos actores elevados a la categoría de protagonistas de sus vidas. Esto no es sencillo. Y no lo es sobre todo cuando, como es el caso, se da mediante esa rara combinación –por lo dificultoso– entre la labor antropológica, sociológica y pedagógica.

Sin desdeñar el sentido y la utilidad que puedan tener para muchos docentes las series y las recopilaciones de ejercicios, el trabajo que aquí se presenta no es un simple compendio de actividades. Es el producto de un laborioso trabajo pergeñado, primero, mediante una concienzuda planificación estratégica que le permitiera llegar a los lugares donde los chicos y las chicas juegan y, después, a través de un trabajo cotidiano desarrollado en el cuerpo a cuerpo con los verdaderos protagonistas de los juegos y de las actividades para, después, en última instancia, ordenar y dar forma académica, útil y práctica para los docentes –sean o no del área de la educación física–, a todo ese material, indiscutiblemente pedagógico.

Por si esto fuera poco, llamará la atención de los lectores la cuidada sensibilidad con la que el trabajo está realizado.

Miguel Vicente Pedraza
León, España

Agradecimientos

Este libro recopila una serie de experiencias que son el resultado de la intervención del proyecto de educación física para la salud en la escuela *Aplicación del programa SPARK adaptado en escolares entre 6 y 11 años* (Mckenzie *et al.*, 2009), cuyo propósito fue evaluar la edad motora de los escolares, indagar sobre sus hábitos y estilos de vida y, con los resultados, adaptar actividades a los contextos de la escuela primaria para favorecer la práctica de hábitos y estilos de vida saludable.

Este libro es también un homenaje a los protagonistas de las escuelas: alumnos, profesores, directivos y demás personas que fueron parte directa o indirecta de este proyecto. Especialmente a los profesores y alumnos, a ellos va dirigida esta obra como regalo de apoyo a sus clases porque, además, han sido parte primordial de cada actividad realizada durante todo el tiempo que duró la intervención.

Cada juego y cada actividad ha sido una oportunidad para compartir la vida en el ejercicio de aprender y enseñar; por tal razón, se hace necesario reconocer y agradecer a las directivas de las instituciones que nos permitieron desarrollar esta iniciativa y a sus respectivos coordinadores por acceder a sus espacios y a sus tiempos; al licenciado Henry Martín Agudelo Olaya, al rector y a la licenciada Yanette Barrera Martínez, coordinadora de la Institución Educativa Buenos Aires y a todo su cuerpo docente. Al rector del Instituto Técnico Industrial, Gilberto Useche Gutiérrez, y al coordinador de la sede San Luis de Boyacá, Carlos Andrés Ramírez Fierro, junto con todo su cuerpo docente. A todos ustedes muchísimas gracias.

Especial agradecimiento a la Dirección General de Proyección Social de nuestra *alma mater* Universidad de los Llanos, y al centro de diseño y desarrollo de medios de la facultad de Ciencias Económicas dirigido por el profesor Jorge García.



Introducción

Que el niño aprenda jugando es una estrategia que estimula muchos más aspectos intelectuales y físicos, de desarrollo cognitivo y motor, que no solo harán de él un niño feliz, sino también un adulto saludable. Por ello se hace imprescindible el espacio que este tenga para caminar, correr, rodar, agarrar y todo aquel movimiento básico que no solo realiza en casa o fuera de ella, sino también en la escuela.

El educador físico, en su rol, tiene la responsabilidad de hacer que dicho desarrollo motor se refuerce integralmente en la escuela; sin embargo, nos encontramos en una encrucijada, pues no existe en Colombia, legislativamente, un profesor de Educación Física asignado para la escuela de primaria. Ello supone que profesores de diferentes áreas asuman dicho papel, lo que no es pertinente, porque no es el campo estudiado. Ante esto, surge la necesidad de estrategias que mitiguen estos vacíos que afectan directamente al niño.

A continuación, se expone una guía de juegos basados en el análisis de comportamientos motores y de conocimiento sobre la educación física en una escuela. Son juegos que tienen un objetivo común que es divertirse aprendiendo y cada juego contiene un objetivo general que radica en favorecer la motricidad del niño, sus capacidades coordinativas y condicionales de acuerdo con su edad.

Se describe de manera fácil la realización de cada juego, el cómo se lleva a cabo, los materiales que requiere, las posibles variables y el grupo de edad al que va dirigido; también se incluyen

ilustraciones, que harán más entendible su desarrollo. Cada actividad consta solo de dos fases: inicial (calentamiento) y fase central, lo que permitirá a los profesores escoger y articular para la clase dos juegos o más y hacer una fase central variada tanto en las actividades como con los objetivos que deben lograrse con cada juego. Para la fase final, se recomiendan reflexiones, preguntas y percepciones entre alumnos y profesores de lo realizado en clase. Para la fase inicial o de calentamiento, en la conceptualización se explicarán los diferentes tipos y formas de realizar los calentamientos y su importancia en la educación física, calentamientos que podrán ser aplicados previamente al inicio de los juegos escogidos para cada clase.

Algunos juegos comparten el aprendizaje o el refuerzo de los buenos hábitos alimentarios y el imprescindible valor de movernos y generar gastos de energía.

Esta guía está desarrollada bajo el análisis de niveles de desarrollo motor en capacidades como: coordinación dinámica general, flexibilidad, equilibrio, velocidad segmentaria, agilidad y reacción; así mismo orienta al profesor sobre las actividades que pueden realizarse en la educación de los adecuados hábitos alimentarios, tanto en casa como en la escuela, y el tiempo dedicado a la actividad física dentro y fuera del colegio. Los beneficios que otorgan las siguientes actividades son: pueden ser aplicadas por los profesores de primaria que tengan a cargo niños de edades entre los 6 y los 11 años; requieren un mínimo de elementos materiales; y son juegos ya probados y mejorados por estudiantes de educación física en el contexto de dos escuelas públicas locales.