**Escuela normal de educación preescolar**

**Licenciatura en educación preescolar**

**Ciclo escolar 2023-2024**

**Estrategias de educación física en educación preescolar**

**Docente: Jesús Armando Villanueva Villarreal**

**Actividad: Conceptos**

**Alumna: Aniela Alejandra Méndez Turkawa.**

**1.º A #18**

**Saltillo, Coahuila de Zaragoza 22 septiembre 2023**

**¿Qué es educación física?**

La educación física es una disciplina académica y una materia escolar que se enfoca en el desarrollo físico, motor y saludable de los individuos a través de la participación en actividades físicas, deportivas y recreativas. Su objetivo principal es promover el bienestar físico, mental y social de las personas, así como desarrollar habilidades motrices, fomentar la actividad física regular y concienciar sobre la importancia de llevar un estilo de vida activo y saludable.

Aquí hay algunos aspectos clave de la educación física:

* Desarrollo físico**:** La educación física se centra en el desarrollo de la fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y habilidades motoras de los individuos. A través de ejercicios y actividades físicas, se busca mejorar la condición física y la salud en general.
* Promoción de la actividad física: Fomenta la participación en actividades físicas regulares para prevenir el sedentarismo y sus riesgos asociados, como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y la falta de condición física.
* Desarrollo de habilidades deportivas**:** En muchos programas de educación física, se enseñan habilidades específicas relacionadas con deportes y juegos, lo que puede llevar a una participación más activa en actividades deportivas y recreativas a lo largo de la vida.
* Salud y bienestar: La educación física también se enfoca en la promoción de la salud y el bienestar general de los estudiantes, enseñándoles hábitos saludables, nutrición adecuada y conciencia sobre los riesgos de comportamientos perjudiciales para la salud.
* Cooperación y trabajo en equipo: Muchas actividades en educación física involucran la colaboración y el trabajo en equipo, lo que ayuda a desarrollar habilidades sociales, como la comunicación, la toma de decisiones y la resolución de conflictos.
* Inclusión y diversidad: Los programas de educación física suelen ser inclusivos y adaptados para estudiantes con diferentes niveles de habilidad y capacidades. Se promueve la participación de todos, independientemente de sus habilidades físicas.
* Recreación y diversión: Además de los aspectos físicos y deportivos, la educación física también incluye actividades recreativas y lúdicas que fomentan la diversión y el disfrute del movimiento físico.

La educación física se imparte en escuelas de todo el mundo como parte del currículo escolar, y su importancia radica en que contribuye al desarrollo integral de los individuos al combinar la actividad física con la educación en valores, la salud y el bienestar general. También juega un papel fundamental en la prevención de problemas de salud relacionados con el sedentarismo y la promoción de un estilo de vida activo y saludable.

**¿Qué es estrategia didáctica?**

Una estrategia didáctica es un plan o enfoque planificado y estructurado que los educadores utilizan para facilitar el aprendizaje de los estudiantes. Estas estrategias se desarrollan y aplican con el propósito de lograr objetivos educativos específicos, como la adquisición de conocimientos, habilidades, competencias o actitudes. Las estrategias didácticas son esenciales en la enseñanza y se adaptan a las necesidades de los estudiantes, el contenido y los contextos educativos. Aquí hay algunas características clave de las estrategias didácticas:

Objetivos de aprendizaje: Las estrategias didácticas se diseñan para alcanzar metas de aprendizaje claras y específicas. Estos objetivos pueden estar relacionados con la comprensión de conceptos, la resolución de problemas, el desarrollo de habilidades prácticas o el fomento de actitudes y valores.

* Metodología: Cada estrategia implica un enfoque particular para la enseñanza y el aprendizaje. Puede incluir métodos de enseñanza, actividades prácticas, recursos educativos y técnicas de evaluación que se seleccionan en función de los objetivos y el contenido de la lección.
* Participación activa: Las estrategias didácticas a menudo fomentan la participación activa de los estudiantes en el proceso de aprendizaje. Esto puede incluir la resolución de problemas, el trabajo en grupos, las discusiones en clase, las presentaciones, los proyectos prácticos y otras actividades que requieren la participación activa de los estudiantes.
* Adaptación al contexto: Las estrategias didácticas se adaptan al contexto educativo específico, que puede variar según la edad de los estudiantes, el nivel educativo, la materia, el entorno cultural y las necesidades individuales de los alumnos.
* Variedad: Los educadores suelen utilizar una variedad de estrategias didácticas para mantener el interés de los estudiantes y abordar diferentes estilos de aprendizaje. La variedad también puede ayudar a reforzar y consolidar los conceptos enseñados.
* Evaluación y retroalimentación: Las estrategias didácticas suelen incluir métodos de evaluación y retroalimentación para medir el progreso de los estudiantes y ajustar la enseñanza según sea necesario. Esto puede implicar pruebas, tareas, evaluaciones formativas y otros medios para evaluar el aprendizaje.

Algunos ejemplos de estrategias didácticas incluyen el método del caso, la enseñanza basada en proyectos, el aprendizaje colaborativo, la enseñanza flipped (invertida), la narración de historias, el debate, la simulación, entre otros. La elección de la estrategia adecuada depende de los objetivos de aprendizaje y de las características de los estudiantes y el entorno educativo. El objetivo principal de cualquier estrategia didáctica es facilitar el aprendizaje efectivo y significativo, y proporcionar a los estudiantes las herramientas y los recursos necesarios para alcanzar sus metas educativas.

**¿Qué es motricidad?**

La motricidad se refiere a la capacidad del ser humano (o de un organismo en general) para realizar movimientos y coordinar sus acciones físicas de manera efectiva y precisa. Es un concepto que engloba todas las habilidades relacionadas con el movimiento del cuerpo y su control, desde movimientos simples como caminar o agarrar objetos hasta acciones más complejas como escribir, bailar, practicar deportes o tocar un instrumento musical. La motricidad se divide generalmente en dos categorías principales: motricidad gruesa y motricidad fina.

La adquisición y el desarrollo de la motricidad son procesos fundamentales en la infancia y a lo largo de la vida, ya que influyen en la capacidad de una persona para participar en actividades cotidianas, aprender nuevas habilidades y experimentar el mundo que le rodea. En los primeros años de vida, la motricidad se desarrolla de manera progresiva a medida que los niños adquieren mayor control y coordinación de sus movimientos, lo que les permite explorar su entorno y aprender de manera activa.

Además de su importancia en el desarrollo infantil, la motricidad también es relevante en la terapia ocupacional y la rehabilitación, donde se trabajan habilidades motoras para ayudar a las personas a recuperarse de lesiones o a superar limitaciones físicas. También desempeña un papel esencial en campos como la educación física, la danza, la música, el deporte y muchas otras actividades humanas.

**Tipos de motricidad**

* Motricidad gruesa: También conocida como motricidad gruesa o habilidades motoras gruesas, se refiere a los movimientos que implican el uso de grandes grupos musculares y coordinación general del cuerpo. Esto incluye actividades como caminar, correr, saltar, trepar, nadar y cualquier movimiento que requiera coordinación entre brazos, piernas, tronco y cabeza. Estas habilidades son esenciales para la movilidad y el equilibrio.
* Motricidad fina: La motricidad fina se refiere a los movimientos más precisos y controlados de las manos y los dedos, así como de los músculos pequeños y delicados. Esto incluye actividades como escribir, dibujar, recortar con tijeras, atarse los cordones de los zapatos, abrochar botones y manipular objetos pequeños con destreza. Estas habilidades son esenciales para tareas que requieren precisión y coordinación manual.

**¿Qué es corporeidad?**

La corporeidad se refiere a la experiencia y percepción que una persona tiene de su propio cuerpo y cómo este se relaciona con el mundo que le rodea. Es una dimensión fundamental de la experiencia humana que abarca la conciencia del propio cuerpo, su funcionamiento, sus sensaciones y su interacción con el entorno.

La corporeidad no se limita únicamente a la dimensión física del cuerpo, sino que también abarca aspectos emocionales, cognitivos y sociales relacionados con la percepción y la vivencia del cuerpo. Aquí hay algunas dimensiones importantes de la corporeidad:

* Percepción del cuerpo: La corporeidad incluye la forma en que una persona se percibe a sí misma físicamente, cómo se siente en su propio cuerpo y cómo se ve a través de sus propios ojos. Esto puede estar influenciado por factores como la autoimagen, la autoestima y las actitudes personales hacia el cuerpo.
* Sensaciones corporales**:** La corporeidad también involucra la conciencia de las sensaciones corporales, como el dolor, el placer, la temperatura, el tacto y otros estímulos sensoriales. Estas sensaciones son importantes para la percepción del bienestar y el malestar físico.
* Movimiento y habilidades motoras: La capacidad de moverse, coordinar movimientos y realizar acciones físicas es una parte importante de la corporeidad. Esto incluye la percepción de la postura, el equilibrio y la coordinación, así como la habilidad para realizar actividades físicas.
* Salud y bienestar: La corporeidad está relacionada con la salud y el cuidado del cuerpo. Las personas pueden tener una conciencia de cómo su estilo de vida, dieta y actividad física afectan su salud y bienestar general.
* Dimensión emocional: La relación entre las emociones y el cuerpo también es parte de la corporeidad. Por ejemplo, las emociones pueden manifestarse a través de sensaciones físicas, como el nerviosismo en el estómago o la tensión muscular en situaciones de estrés.
* Interacción social: La corporeidad también se relaciona con cómo una persona se relaciona con los demás a través de su cuerpo. Esto incluye gestos, expresiones faciales, contacto físico y comunicación no verbal en general.

La corporeidad es una parte esencial de la experiencia humana y desempeña un papel crucial en cómo las personas se relacionan consigo mismas y con el mundo que las rodea. Además, es un concepto importante en campos como la psicología, la terapia ocupacional, la educación física y la medicina, ya que influye en la salud mental y física, así como en el bienestar general de una persona.