

La planificación de estrategias didácticas en el área de la cultura física, recreación y deporte para el desarrollo de competencias para el mantenimiento óptimo del estado físico y emocional del estudiante

The planning of didactic strategies in the area of physical culture, recreation and sports for the development of skills for the optimal maintenance of the physical and emotional state of the student

Juan Guillermo Rivas-Rosero

juan.rivas@utelvt.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-4925-9385>

Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas, Ecuador

Vilma Viviana García-Caicedo

vilma.garcia.caicedo@utelvt.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-8924-1860>

Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas, Ecuador

RESUMEN

Esta investigación, presenta como objetivo general un análisis sobre la planificación de estrategias didácticas en el área de la cultura física, recreación y deporte para el desarrollo de competencias para el mantenimiento óptimo del estado físico y emocional del estudiante en una Unidad Educativa del nivel de secundaria de Guayaquil, Ecuador. La metodología se concibe como de enfoque cuantitativo con un diseño de campo; no experimental, fundamentada en una investigación documental y bibliográfica. La muestra correspondiente quedó compuesta por doce (12) miembros del cuerpo docente del área de la cultura física, recreación y deporte. Para la recolección de la información respectiva se utilizó un cuestionario, con cuatro opciones de respuesta (siempre, casi siempre, pocas veces, nunca). En resumen, una conclusión sobresaliente de este estudio es la necesidad de adoptar en la planificación didáctica el desarrollo de contenidos orientados al fomento de competencias ligadas tanto a la actividad física como a la educación emocional del estudiante que perduren en el tiempo como expresión de vida saludable.

Keywords: Actividad física, planificación didáctica, competencias

ABSTRACT

This research presents as a general objective an analysis on the planning of didactic strategies in the area of physical culture, recreation and sport for the development of competencies for the optimal maintenance of the physical and emotional state of the student in an Educational Unit at the secondary level. from Guayaquil, Ecuador. The methodology is conceived as a quantitative approach with a field design; non-experimental, based on documentary and bibliographical research. The corresponding sample was made up of twelve (12) members of the teaching staff in the area of physical culture, recreation and sports. For the collection of the respective information, a questionnaire was used, with four response options (always, almost always, rarely, never). In summary, an outstanding conclusion of this study is the need to adopt in didactic planning the development of content aimed at promoting skills linked to both physical activity and emotional education of the student that last over time as an expression of healthy living.

Palavras-chave: Physical activity, didactic planning, skills

INTRODUCCIÓN

La educación integral desde la más temprana edad debe abarcar una formación donde exista pleno equilibrio en el desarrollo cognitivo, emocional y físico de los seres humanos, que otorga el entorno propicio para potenciar un estilo de vida saludable y proactiva a lo largo de la vida. Sobre esta premisa, el enfoque de la actividad física, constituye el marco adecuado para fortalecer un crecimiento y un desarrollo saludable de los niños y adolescentes, en torno a esto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) identificando los impactos benéficos que trae consigo la atención de esta dimensión, establecen que la actividad física puede y debe integrarse en los entornos en los que las personas viven, trabajan y juegan (OPS & OMS, 2019).

Así, los hogares, escuelas, universidades y lugares laborales, constituyen escenarios con plena responsabilidad para de forma más destacada dedicar algún tiempo dentro de las jornadas de actividades que le son propias adoptar medidas positivas para facilitar el disfrute de la actividad física. En tal sentido, OPS & OMS, (2019) considera que las medidas normativas dirigidas a aumentar la actividad física para todas las personas, de todas las edades y capacidades, son coherentes con la consideración de la salud como un derecho universal y un recurso esencial para la vida cotidiana.

De ahí que, dentro de las principales funciones de las escuelas y universidades el hecho de brindar a los estudiantes una educación sana e integral, debe constituirse en el norte para potenciar el desarrollo personal de los alumnos en todas sus dimensiones, de esta forma, la obtención del aprendizaje no sólo debe estar enfocado en lo intelectual y cognitivo, sino también en fortalecer las áreas emocionales, sociales y físicas, dado que constituyen las bases de una vida saludable y proactiva. Desde esta perspectiva Figueira, (2020) argumenta, la realización regular y sistemática de una actividad deportiva con miras a hacer deporte y recrear, ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención de la salud tanto física como mental; así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

En esta vertiente, la planificación de estrategias didácticas en el área de la cultura física, recreación y deporte para el desarrollo de competencias para el mantenimiento óptimo del estado físico y emocional del estudiante, se debe constituir en el quehacer fundamental del educador, en el entendido que se convierta en un hábito positivo que acompañe al educando a lo largo de toda la vida. Según Puchaicela, (2018), las estrategias didácticas son el conjunto de acciones que lleva a cabo el docente con clara y explícita intencionalidad pedagógica en la elección apropiada de las diversas técnicas y actividades para la enseñanza de todas las áreas de estudio, a fin de alcanzar de manera significativa y fructífera todos los objetivos educativos.

Es especialmente oportuno destacar aquí, la importancia de llevar a cabo la implementación de estrategias didácticas para fomentar y/o fortalecer el desarrollo de competencias que respondan al mantenimiento del buen estado físico y emocional del educando desde el área de la cultura física, recreación y deporte, debido a que como señalan Payba, Castellón, & Úbeda, (2021) la actividad física es un acompañante imprescindible para la práctica educativa ya que fomenta la participación individual, fortalece la autoestima y la confianza, contribuye al compañerismo y a la relación armónica, enseña a adoptar responsabilidades desde la infancia y a seguir reglas, y es que la actividad física debe iniciar desde temprana edad, para desarrollar habilidades importantes como el crecimiento físico, social, emocional, intelectual, entre otros.

En este orden de ideas, el objetivo del presente estudio gira en torno al análisis de la planificación de estrategias didácticas en el área de la cultura física, recreación y deporte para el desarrollo de competencias para el mantenimiento óptimo del estado físico y emocional del estudiante.

Aspectos Conceptuales

Cultura Física, Recreación y Deporte

La cultura física se ha entendido desde la edad antigua como la formación del cuerpo productivo, fuerte y saludable, obediente y disciplinado. En Grecia la formación la cultura física se garantizaba a través de estructuras del poder del Estado, la escuela y la clínica (González & González, 2010).

Se puede decir que la cultura física no está designada como una ciencia sino como disciplina, esto se debe a que no se encarga de un estudio objeto en específico, si no que toma ciertos elementos de distintas ciencias y partiendo de ello se conforma su propio marco teórico. Así, la cultura física, además de ser una actividad educativa podría ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica (Aguilar & Fernández, 2021).

La Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle ni atribuirle una necesidad social también (Aguilar & Fernández, 2021).

Planificación de estrategias didácticas en el área de la cultura física, recreación y deporte

Considerando la importante conexión entre los aspectos cognitivos y emocionales, en la configuración de las actividades que ejecutan los profesionales de la enseñanza de la educación física, es sumamente relevante la implementación de estrategias didácticas tendientes a desarrollar competencias y habilidades que fomenten el bienestar físico y emocional del estudiante de cualquier nivel educativo. Al respecto, (Peñafiel, Ochoa, & Doria, 2020) argumentan, la utilización de las estrategias de aprendizaje en Educación Física en el ambiente de clases es de vital importancia para impartir una formación integral en las instituciones educativas, pues, las estrategias de aprendizaje permiten al docente ser innovadores, creativos y sobre todo salir del aburrimiento y lo rutinario que en ocasiones permea el ambiente áulico.

Siguiendo con estos aportes, Peñafiel, Ochoa, & Doria, (2020) aducen "las estrategias de aprendizaje son macro actividades que el docente pone en práctica para cumplir con los fines, metas y objetivos planteados. En esta óptica, los autores (Bernate, Rodríguez, & Betancourt, 2020) refieren que "la Educación Física debe potenciar y desarrollar procesos de sensibilización, empoderamiento y autorregulación en torno a la calidad de vida del individuo y la comunidad, con el simple objeto de interiorizar la práctica de la actividad física como elemento complementario de su vida.

Es por esto que, considerando la importante conexión entre los aspectos cognitivos y emocionales, en la

configuración de las actividades que ejecutan los profesionales de la enseñanza de la educación física, es sumamente importante la implementación de estrategias didácticas tendientes a desarrollar habilidades de carácter prosocial como la empatía, el entusiasmo, la motivación, el autoconcepto, entre otros (Peñafiel, Ochoa, & Doria, 2020).

Es así que, a partir de esta idealidad surge la necesidad de introducir la educación emocional en el contexto escolar, pues se ha demostrado también, que las emociones inciden en el aprendizaje, pues un estado emocional positivo beneficia la concentración, la seguridad en la toma de decisiones y la curiosidad (Herazo, y otros, 2019).

En concordancia con estos señalamientos (McConnell, 2019) aduce, las emociones pueden caracterizarse por su relevancia respecto a la actividad de aprendizaje.

Estrategias Didácticas

La estrategia didáctica, es el conjunto de procedimientos que, apoyados en técnicas de enseñanza, tienen por objeto llevar a buen término la acción didáctica (Ramírez, 2018).

Proporcionando otra conceptualización Velásquez, (2020) define la estrategia didáctica como el conjunto de procedimientos organizados que tienen como objetivos el logro, por parte de los estudiantes, de los aprendizajes esperados, A partir de la estrategia didáctica, el docente orienta el recorrido pedagógico que deben seguir los estudiantes para construir su aprendizaje.

A tono con ello, argumentan los autores Reynosa, Serrano & Salazar, (2019) las estrategias didácticas, en su conjunto, demandan establecer una relación dialógica, constante y triangular entre educadores, educandos y metodologías, aunque el educando ignore o no las metodologías que utiliza el docente para tal fin. Adicionalmente, los citados autores manifiestan que el docente necesita cuestionarse permanentemente: ¿para qué estoy educando? la respuesta reflexiva a esta pregunta debe conllevar a constantes ajustes en la metodología, que le permita optimizar el aprendizaje mediante el cual formará una persona capaz de desempeñarse eficazmente en los diferentes contextos socioculturales en forma autónoma (Reynosa, Serrano & Salazar, 2019).

Competencias Para el Mantenimiento Óptimo del Estado Físico y Emocional del Estudiante

Ante la necesidad de lograr una educación pertinente y de calidad que busca el desarrollo de competencias en los alumnos, no se puede dejar de mencionar que los docentes deben desarrollar competencia para una adecuada planificación de estrategias que serán utilizadas, por la importancia de su correcta aplicación en clase. Se potencia con la enseñanza la capacidad de desarrollar de habilidades, conocimientos y valores en los estudiantes (Reyes, 2020).

En este sentido, las competencias se manifiestan en la movilización y aplicación de saberes de tipo conceptual, procedimental y actitudinal en situaciones concretas. Además, las competencias son elementos curriculares que se perfeccionan y desarrollan constantemente en las sucesivas etapas educativas (Zapatero, González, & Campos, 2018).

Es así que, hay evidencia de que los conocimientos académicos se aprenden mejor si el estudiante tiene competencias emocionales, las cuales llevan implícitas la motivación, control de sus impulsos, iniciativa, responsabilidad, entre otros (Bisquerra & Pérez, 2007).

Como ha sugerido Pérez & Filella, (2019), las competencias emocionales son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Consecuentemente, extrapolado al ámbito de la actividad física y el deporte, se ha observado relaciones positivas y significativas entre las estrategias deportivas y el control emocional Rosa Guillamón, (2014), por ello, los docentes del área deportiva deben planificar estrategias didácticas para potenciar el desarrollo de las competencias emocionales en los educandos tendientes al cuidado del estado físico mediante la práctica deportiva.

De este modo, los contenidos de la educación emocional, a partir del modelo pentagonal de las competencias emocionales elaborado por Bisquerra & Pérez, (2007) incluyen multitud de temas entre los que se destaca; la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

En este contexto, afirma Gallardo Jaque, (2017) el docente es un agente activo de desarrollo afectivo y debería utilizar conscientemente estas habilidades en su trabajo, de allí que, además de la enseñanza de conocimientos teóricos, le

corresponde moldear y ajustar en el aula el perfil afectivo y emocional de sus estudiantes.

Así también, destaca Posso, (2018) el rol docente debe alinearse hacia la orientación y guía del estudiante para que este adquiriera el conocimiento a través del descubrimiento y la construcción de actividades lúdicas, gimnásticas, expresivo-comunicativas y deportivas, siendo el protagonista de su propio entendimiento desde lo motriz, social, afectivo y cognitivo.

METODOLOGÍA

Esta indagación, se orientó dentro del enfoque cuantitativo con un diseño de campo; no experimental, asimismo, se fundamentó en una investigación documental y bibliográfica como base para la construcción teórica del estudio. Según Arias, (2012), la investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de todos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variables alguna, es decir, el investigador obtiene la información pero no altera las condiciones existentes. De allí su carácter de investigación no experimental.

Por su parte Palella & Martins, (2012) definen el diseño no experimental como "aquel que se realiza sin manipular en forma deliberada ninguna variable. Se observan los hechos tal y como se presentan en su contexto real y en un tiempo determinado o no, para luego analizarlos" (p.87).

Respecto al el diseño bibliográfico, Palella & Martins, (2012) indican, se fundamenta en la revisión sistemática, rigurosa y profunda del material documental de cualquier clase. Se procura el análisis de los fenómenos o el establecimiento de la relación entre dos o más variables. Cuando opta por este tipo de estudio, el investigador utiliza documentos, los recolecta, selecciona, analiza y presenta resultados coherentes (p.87).

La población estuvo conformada por doce docentes del área de la Cultura Física, Recreación y Deporte que laboran en una Unidad Educativa del nivel secundaria de la ciudad de Guayaquil en Ecuador. Para el caso de este estudio la muestra es representada por los mismos sujetos que pertenecen a la población, y que tienen sus mismas características, lo que representa un muestreo de tipo censal. De acuerdo con Arias, (2012), la población "es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para las cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación..." (p.81).

En torno a la muestra Palella & Martins, (2012) indican, "...es una parte o el subconjunto de la población dentro de la cual deben poseer características reproducen de la manera más exacta posible" (p.93). En cuanto a la técnica de muestreo se usó un muestreo censal, definida según Tamayo & Tamayo, (2004) como "un conjunto de elementos seleccionados con la intención de averiguar algo sobre la población de la cual tomamos" (p.87).

Respecto a las técnicas de recolección de datos, se empleó la encuesta como técnica y como instrumento el cuestionario para la recolección de la información de interés, que se aplicó a los doce docentes sujetos de la muestra; el mismo se elaboró bajo el formato tipo escala Likert, contenido de cuatro opciones de respuesta: Siempre, Casi siempre, Pocas veces y Nunca.

Al respecto, García Ferrando, (1993) define la encuesta como; "una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características". En el caso del cuestionario se define como el documento que recoge de forma organizada los indicadores de las variables implicadas en el objetivo de la encuesta (Padilla , González, & Pérez).

Con respecto al análisis de datos, se llevó a cabo mediante el tratamiento cuantitativo que según Hernández, Fernández, & Baptista, (2010) "es una técnica para estudiar cualquier tipo de comunicación de una manera "objetiva" y sistemática y que cuantifica los mensajes o contenidos en categorías y sub categorías y los somete a análisis estadístico (p. 260). En consecuencia, los datos fueron expresados en tablas de distribución de frecuencias, porcentajes y graficas a fin de facilitar su comprensión y manejo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados y Discusión

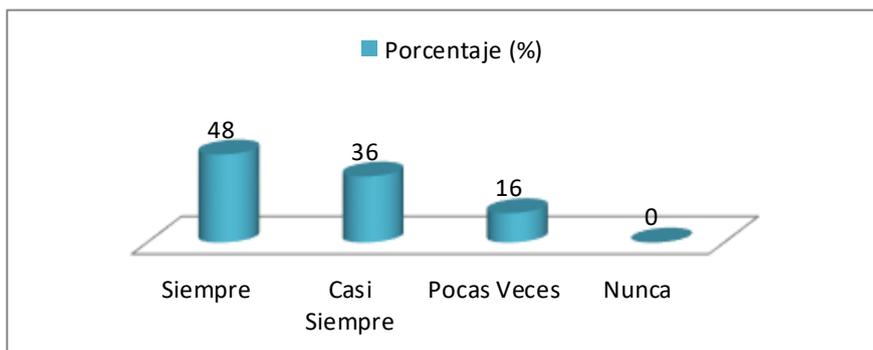
En esta sección se presenta una síntesis en forma de cuadros y sus respectivos gráficos que contienen las frecuencias, los porcentajes, con el fin de que sean observados de manera adecuada.

Tabla 1. ¿Realiza Usted el diagnóstico de las necesidades del estudiante para elaborar la planificación de estrategias didácticas en el área de la cultura física, recreación y deporte?

Respuesta	Frecuencia (F)	Porcentaje (%)
Siempre	6	48
Casi Siempre	4	36
Pocas Veces	2	16
Nunca	0	0
Total	12	100

Nota. Elaboración propia (2023). Instrumento de recolección datos

Figura 1. ¿Realiza Usted el diagnóstico de las necesidades del estudiante para elaborar la planificación de estrategias didácticas en el área de la cultura física, recreación y deporte?



Nota. Elaboración propia (2023). Instrumento de recolección datos

Las respuestas otorgadas por los docentes que conforman la muestra de estudio ponen en evidencia que un 48% siempre realizan la planificación didáctica en el área de la cultura física, recreación y deporte, sobre la base de los datos obtenidos tras efectuar el respectivo diagnóstico inicial; 36% dijo casi siempre; el 16% pocas veces y 0% nunca. Se advierte de la información recabada que el número de docentes que afirmó tomar en cuenta las necesidades estudiantiles para planificar las actividades de enseñanza aprendizaje, aunque es significativo no corresponde a una cifra mayoritaria, de ahí, se infiere que la organización de las clases se realiza de acuerdo a lo que expresa el currículo de la asignatura, sin adecuar las prácticas al contexto real de los estudiantes a su cargo.

Al respecto, Arriaga, (2015) conceptualiza el diagnóstico educativo como un ejercicio fundamental de aproximación entre docentes y alumnos, el cual implica el descubrimiento de aspectos cognoscitivos, actitudinales y aptitudinales del grupo y de cada uno de sus integrantes. Asimismo indica la citada autora; el diagnóstico educativo es una aproximación sobre la que el docente habrá de fundamentar su actuación y que le permitirá establecer la congruencia de su quehacer docente con los requerimientos actuales en educación al conocer las diferencias en los estilos de aprendizaje, las capacidades, las habilidades de cada estudiante y la diversidad socio-cultural de donde provienen con el propósito de desarrollar el máximo potencial en cada persona (Arriaga, 2015).

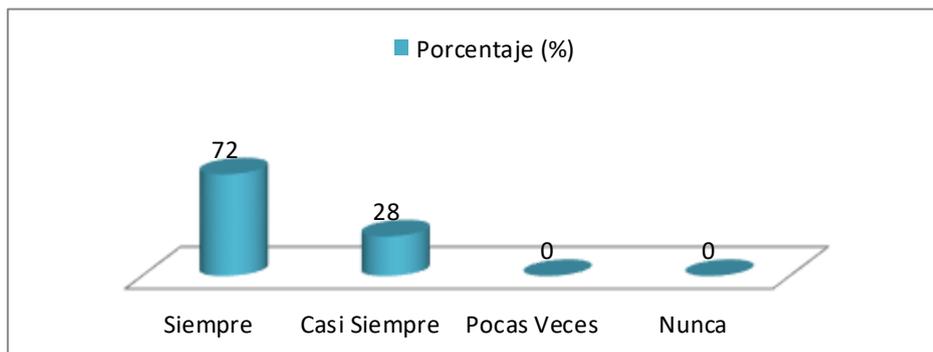
Es así que, el docente debe realizar un ejercicio de aproximación de las características más destacadas del grupo de estudiantes para el cual va dirigido su accionar en el área de la cultura física, recreación y deporte, y en consecuencia elaborar la planificación didáctica para lograr las metas de enseñanza y aprendizaje de manera más efectiva y con la mejor calidad posible. En este reconocimiento Carriazo, Pérez, & Gaviria, (2020) expresa, la planificación educativa permite la efectividad del proceso de enseñanza aprendizaje para construir una educación con calidad, desarrollando competencias básicas y ciudadanas que busca que la población tenga mejores oportunidades para evolucionar.

Tabla 2. ¿Considera Usted que la planificación de estrategias didácticas en el área de la cultura física, recreación y deporte más allá de los ejercicios físicos debe orientarse al trabajo del control emocional del estudiante?

Respuesta	Frecuencia (F)	Porcentaje (%)
Siempre	8	72
Casi Siempre	4	28
Pocas Veces	0	0
Nunca	0	0
Total	12	100

Nota. Elaboración propia (2023). Instrumento de recolección datos

Figura 2. ¿Considera Usted que la planificación de estrategias didácticas en el área de la cultura física, recreación y deporte más allá de los ejercicios físicos debe orientarse al trabajo del control emocional del estudiante?



Nota. Elaboración propia (2023). Instrumento de recolección datos

Puede evidenciarse claramente por las respuestas ofrecidas por los docentes participantes que un porcentaje mayoritario de 72% expone que siempre la planificación de estrategias didácticas en el área de la cultura física, recreación y deporte, debe orientarse no solo a la parte de la actividad física sino que también debe contemplar el componente emocional; un 28% contestó casi siempre y las alternativas de respuesta pocas veces y nunca con 0%.

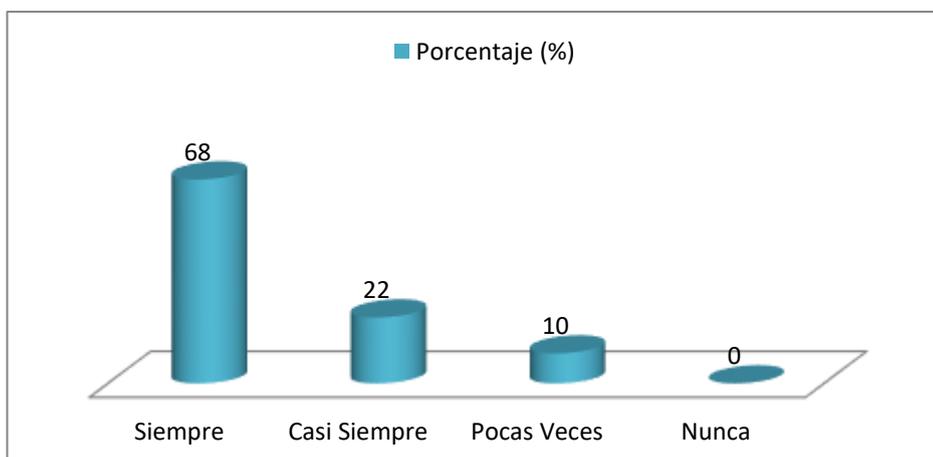
En esta perspectiva Hernández Mite & Bucheli (2018) considera que, durante el desarrollo de la actividad física, se puede y se debe trabajar la inteligencia emocional. De manera que, se puedan integrar los cuatro aspectos que constituyen esta área, es decir el aspecto físico, motriz, afectivo y social. Es importante tener presente que el aspecto emocional es un elemento esencial para la calidad de vida, en este sentido, se requiere desarrollar el autoconocimiento emocional y potenciar la capacidad de gestionar nuestras propias emociones, la empatía, el control de las emociones, la automotivación y las habilidades sociales que son elementos que necesariamente van a existir dentro de la práctica de la actividad física Hernández Mite & Bucheli (2018). Así, la calidad de vida y el adecuado equilibrio psicológico, se consiguen desarrollando simultáneamente nuestro cuerpo emocional y nuestra capacidad para ser felices.

Tabla 3. ¿Incorpora Usted en su planificación didáctica en el área de la cultura física, recreación y deporte actividades orientadas al desarrollo de competencias para el mantenimiento óptimo del estado físico y emocional del estudiante?

Respuesta	Frecuencia (F)	Porcentaje (%)
Siempre	8	68
Casi Siempre	3	22
Pocas Veces	1	10
Nunca	0	0
Total	12	100

Nota. Elaboración propia (2023). Instrumento de recolección datos.

Figura 3. ¿Incorpora Usted en su planificación didáctica en el área de la cultura física, recreación y deporte actividades orientadas al desarrollo de competencias para el mantenimiento óptimo del estado físico y emocional del estudiante?



Nota. Elaboración propia (2023). Instrumento de recolección datos

Se observa de la información recabada a partir de la interpelación de los docentes encuestados que el 68% destaca que siempre planifica actividades orientadas al desarrollo de competencias para el mantenimiento óptimo del estado físico y emocional del estudiante, mientras que el 22% responde casi siempre; un 10% dice que pocas veces y 0% nunca. En este caso, se infiere que el profesor conoce las competencias del nivel en el área de la cultura física, recreación y deporte, y en consecuencia incluye elementos que guíe su quehacer para alcanzar tal finalidad.

En torno a esto, Doncel & Leena, (2011) denotan, las competencias con estructura curricular están correlacionadas con destrezas y habilidades de los contenidos de distintas áreas curriculares, por lo que los conceptos, procedimientos y actitudes de las diferentes áreas son la base para el dominio de las competencias social y humano, entre otras.

Vale decir aquí, que las competencias sociales y humanas son importantes para el establecimiento de las interacciones personales, donde el componente emocional, tiene mucha incidencia, en tal sentido, Martínez Ayala, (2016) apunta, la disciplina de enseñanza de Educación Física, es el área específica del currículo oficial propicia para el desarrollo de la competencia emocional y educar en emociones, donde se experimentarían la mayoría de los componentes de una educación responsable en emociones, a través del movimiento. También enfatiza Martínez Ayala, (2016) el tratamiento de las emociones se confabula con las competencias propias del área como son: una vida más saludable obteniendo un bienestar personal, sentimiento positivo hacia el propio cuerpo, autoestima, expresión y comunicación de sentimientos y emociones a través del movimiento y la competencia motriz, desarrollo de la competencia social en diversos contextos, respeto, autoconcepto, auto aceptación, cooperación, expresión corporal para fomentar el contacto personal y la comunicación.

De ahí que, la planificación de estrategias didácticas en el área de la cultura física, recreación y deporte para el desarrollo de competencias para el mantenimiento óptimo del estado físico y emocional del estudiante, es un aspecto sustancial para la formación integral del educando, pues tal como afirma Bisquerra, (2000) los aprendizajes que se retienen y perduran en el tiempo, son aquellos que van ligados a una emoción y esto se produce con mayor facilidad si los aprendizajes son vivenciales.

CONCLUSIÓN

De acuerdo al objetivo trazado para este estudio referido al análisis de la planificación de estrategias didácticas en el área de la cultura física, recreación y deporte para el desarrollo de competencias para el mantenimiento óptimo del estado físico y emocional del estudiante, se indica en primera instancia que el diagnóstico educativo es el primer paso sobre el cual se debe cimentar la programación de las actividades de enseñanza aprendizaje para establecer congruentemente la labor docente con las necesidades reales del estudiante, además de que incide favorablemente en otorgar al educando contenidos significativos y de calidad.

En segundo lugar, queda claro que los docentes del área de la cultura física, recreación y deporte, reconocen que el desarrollo del área emocional debe ir de la mano con la actividad física, para lograr que el estudiante pueda aprender a tener autocontrol en sus expresiones, las cuales forman parte del conjunto de las habilidades sociales que tiene que desarrollar para el buen desenvolvimiento en comunidad. Finalmente, se encuentra que los docentes del área de la cultura física, recreación y deporte establecen en su planificación didáctica actividades orientadas al desarrollo de competencias para el mantenimiento óptimo del estado físico y emocional del estudiante, lo cual, es relevante, pues, como se indicó en líneas precedentes, el desarrollo de las emociones se vincula con actividades que son propias del campo de la actividad física como el logro de una vida más saludable a través del movimiento.

En este sentido, el área de la cultura física, recreación y deporte se convierte en una disciplina fundamental para que los docentes orienten desde el currículum una perspectiva de fomento de la salud y de educación emocional.

REFERENCIAS

- Aguilar, G., & Fernández, J. (2021). *Modelos Pedagógicos en Educación Física: qué, cómo, por qué y para qué*. pp. 323. Universidad de León.
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación*. Caracas, Venezuela: EPISTEME. Ed. 6.
- Arriaga, M. (2015). El Diagnóstico Educativo, Una Importante Herramienta Para Elevar la Calidad de la Educación en Manos de los Docentes. *Atenas; Vol. 3. Nro. 31. ISSN: 1682 - 2749. <https://www.redalyc.org/pdf/4780/478047207007.pdf>*, pp. 63-74.
- Bernate, J., Guataquira, A., Rodríguez, J., Fonseca, I., Rodríguez, M., & Betancourt, M. (2020). Impacto académico y profesional de un programa de educación física a nivel universitario. *Retos*, (39), pp.509-515.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y bienestar*. Madrid. España: Cisspraxis.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>, pp.61-82.
- Carriazo, C., Pérez, M., & Gaviria, K. (2020). Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, vol. 25, núm. Esp.3, <https://www.redalyc.org/journal/279/2796360007/html/>, pp. 87-95.

- Doncel, J., & Leena, M. (2011). *Las competencias básicas en la enseñanza. Fundamentación, enseñanza y evaluación*. Sevilla. España: Editorial MAD.
- Figueira, F. (2020). Actividades Físicas Deportivas y Recreativas Para el Fortalecimiento de las Relaciones Inter-Personales Entre los Estudiantes de Primer Año de Derecho Sección B" de la UNELLEZ, San Fernando, Estado Apure. *Universidad Nacional Experimental de Los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora (UNELLEZ), San Fernando, Estado Apure, Venezuela. Trabajo de Grado de Maestría*. http://opac.unellez.edu.ve/doc_num.php?explnum_id=1471 , pp.105.
- Gallardo Jaque, A. (2017). Las Competencias Emocionales en el Currículum de las Carreras de Pedagogía de la Universidad de Playa Ancha. *Universitat de Girona. Tesis Doctoral*. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/482092/tagj_20180201.pdf?sequence=2&isAllowed=y, pp.222.
- García Ferrando, M. (1993). *La encuesta*. En: *García M, Ibáñez J, Alvira F. El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de Investigación*. Madrid: Alianza Universidad Textos. pp.141-170.
- González, A., & González, C. (2010). Educación física desde la corporeidad y la motricidad. *Hacia la Promoción de la salud, Volúmen 15, No.2*.
- Herazo, Y., Campo, L., García, F., Méndez, O., Suarez, M., Vásquez, F., y otros. (2019). Actividad física y su relación con la inteligencia emocional y el bullying en niños y adolescentes escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*. 2019, Vol. 28 Issue 1, pp.97-103.
- Hernández Mite, K., Morán, M., & Bucheli, B. (2018). La actividad física y el desarrollo emocional: una propuesta a considerar en la práctica educativa. *Conrado; vol.14, no.63, Cienfuegos. Cuba*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000300159.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F: McGraw-Hill.
- Martínez Ayala, J. (2016). Currículo, Educación Física y competencia emocional. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 213*, <https://www.efdeportes.com/efd213/educacion-fisica-y-competencia-emocional.htm>.
- McConnell, M. (2019). Emociones en educación: cómo las emociones, cognición y motivación influyen en el aprendizaje y logro de los estudiantes. *Revista Mexicana de bachillerato a distancia. Reflexiones académicas* , pp.112.
- OPS & OMS. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. *Organización panamericana de la Salud (OPS)/ Organización Mundial de la Salud (OMS)*. ISBN: 978-92-4-151418-7. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf , pp.108.
- Padilla, J., González, A., & Pérez, C. (s.f.).
- Parella, S., & Martins, F. (2012). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. Caracas, Venezuela : Editorial Pedagógica de Venezuela FEDUPEL. 4ta. Edición.
- Palmer, D. (2017). The action tendency for learning: Characteristics and antecedents in regular lessons. *International Journal of Educational Research* 82, <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijer.2017.01.010>, pp. 99-109.
- Payba, A., Gutiérrez, D., Castellón, B., & Úbeda, G. (2021). Estrategias didácticas para el desarrollo de la Educación Física en niños y niñas de III nivel del preescolar Sotero Rodríguez de la ciudad de Estelí, en el segundo semestre del año 2020. *Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN – Managua. Trabajo de Titulación*. <https://repositorio.unan.edu.ni/16200/1/20289.pdf>, pp.77.
- Peñafiel, J., Ochoa, S., & Doria, D. (2020). Estrategias didácticas de la Educación Física para desarrollar la motivación en estudiantes de Educación Escolar. *Revista Killkana Sociales. Vol. 4, No. 2, p-ISSN 2528-8008 / e-ISSN 2588-087X. Universidad Católica de Cuenca*, pp.61-66.
- Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber, 10(24)*, <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>, pp. 23-44.
- Posso, R. (2018). Guía de estrategias metodológicas para Educación Física. Quito: Ministerio de Educación. <https://educacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2019/01/GUIA%20-METODOLOGICA-EF.pdf>.
- Puchaicela, D. (2018). El juego como estrategia didáctica para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la multiplicación y división, en los estudiantes de quinto grado de la Escuela de Educación General Básica "Miguel Riofrío" ciudad de Loja, periodo 2017-2018. *Universidad Nacional de Loja. Ecuador. Trabajo de Titulación*. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/20779>, pp.102.
- Ramírez, L. (2018). Estrategias didácticas utilizando las tics para mejorar las competencias en el área de comunicación de los estudiantes del tercer año de educación secundaria de la institución educativa "Miguel Grau" del distrito la Florida, provincia de San Miguel. *Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Facultad de Ciencias Histórico Sociales.*, pp. 51-59.
- Reyes, H. (2020). Estrategias Didácticas Para el Desarrollo de Competencias en las Universidades. <https://www.unida.edu.py/wp-content/uploads/2020/12/Hermin-Dario-Reyes-EDUCACI%C3%93N.pdf>, pp.1-17.
- Reynosa, E., Serrano, E., Ortega, A., Navarro, O., Cruz, J., & Salazar, E. (2019). Estrategias didácticas para investigación científica: relevancia en la formación de investigadores. *Universidad y Sociedad, 12(1)*, pp. 259-266.
- Rosa Guillamón, A. (2014). Inteligencia emocional y práctica deportiva. *Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 190*, <https://www.efdeportes.com/efd190/inteligencia-emocional-y-practica-deportiva.htm>.
- Tamayo, M., & Tamayo. (2004). *El proceso de la investigación científica*. México: Limusa. 4° ed.
- Velásquez, J. (2020). *Estrategias didácticas, definición y clasificación* .
- Zapatero, J., González, M., & Campos, A. (2018). La evaluación por competencias en educación física y el proceso de construcción de una rúbrica. *CONTEXTOS EDUCATIVOS, 22 (2018)*, <http://doi.org/10.18172/con.3111>, PP. 111-127.