

## Tipos de actividades para el área de Educación Física<sup>1, 2</sup>

Esta taxonomía de actividades de aprendizaje de la educación física tiene el propósito de ilustrar y sugerir tareas que pueden comprender una clase, un proyecto o una unidad curricular que involucra objetivos de aprendizaje cognitivos, psicomotrices y afectivos. Los tipos de actividades se desprenden de los estándares de la National Association for Sports and Physical Education's (NASPE, 2004), que impulsan la construcción de conocimiento y habilidades de los estudiantes, y la confianza para lograr, disfrutar y mantener un estilo de vida físicamente activo y saludable. La descripción de cada tipo de actividad individual incluye una lista de posibles recursos tecnológicos que pueden ser usados para apoyarlo. Herramientas tales como los videojuegos de ejercicio físico, podómetros y monitores de pulsaciones pueden brindar formas creativas de involucrarse en la actividad física y su monitoreo (NASPE, 2009).

La taxonomía incluye actividades de desarrollo del estado físico y las habilidades motrices. Por lo tanto, las dos categorías más importante de la taxonomía son *aptitud física* y *desarrollo de las habilidades motrices*. La categoría Aptitud física está subdividida en aquellas actividades de aprendizaje que ayudan a los estudiantes a desarrollar *comprensión cognitiva (desarrollo del conocimiento y aplicación)* y *desarrollo psicomotriz (práctica y aplicación)*. La sección del *desarrollo de la habilidad motriz* también está subdividida en las categorías *cognitiva* y *psicomotriz*. En total, hemos identificado 56 tipos diferentes de actividades de aprendizaje dentro de estas subdivisiones de la educación física. Los docentes deberían incluir en la planificación de cada clase, proyecto o unidad más de una actividad de cada una de las tablas cognitiva y psicomotriz que siguen.

En cada uno de los siguientes tipos de actividades, los resultados del aprendizaje afectivo están relacionados con objetivos explícitos tanto cognitivos como psicomotrices. Ya sea que el aprendizaje afectivo es un componente o el foco central de la enseñanza, pueden emplearse estrategias didácticas específicas para asegurar su inclusión. Una combinación de tipos de actividades, como por ejemplo el aprendizaje de las estrategias de juego a la vez que se practica el juego y se coopera como miembro del equipo, representa aspectos importantes tanto del aprendizaje afectivo como del cognitivo en la educación física. En una unidad de entrenamiento físico, los estudiantes podrían autoevaluar su nivel de estado físico, y luego crear programas de entrenamiento usando esa información.

---

<sup>1</sup> Cita sugerida (formato APA, 6ª ed.):

Juniu, S., Hofer, M., & Harris, J. (2012, February). *Physical education learning activity types*. Recuperado del wiki de Tipos de actividades de aprendizaje de la Facultad de Educación del College of William and Mary: <http://activitytypes.wmwikis.net/file/view/PhysicalEducationLearningATs-Feb2012.pdf>

<sup>2</sup> “Physical Education Learning Activity Types” de Susana Juniu, Mark Hofer, y Judi Harris bajo licencia [Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 3.0 United States License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/). Basado en un trabajo de [activitytypes.wmwikis.net](http://activitytypes.wmwikis.net). Las traducciones al español de las Taxonomías de los Tipos de Actividades de Aprendizaje fueron realizadas por Marta Libedinsky, Micaela Manso y Paula Pérez de Fundación Evolución, con el generoso apoyo de [Fundación Telefónica](http://www.fundaciontelefonica.com).



Los tipos de actividades de educación física están representados en las siguientes tablas, junto con tecnologías que pueden usarse para apoyar cada tipo de actividad de aprendizaje.

### **Aptitud física**

La aptitud física es el estado de bienestar que permite a las personas desarrollar sus actividades diarias con vigor, reduce el riesgo de problemas de salud relacionados con la falta de ejercicio, y brinda una base de capacidad para participar en una variedad de actividades físicas. Los tipos de actividades que siguen reflejan dos áreas de la aptitud física: aptitud física relacionada con la salud (HRPF por su sigla en inglés) y aptitud física relacionada con la habilidad (SRPF por su sigla en inglés) (Miller, 2005). Combinar y secuenciar las actividades que mencionamos puede ayudar a los estudiantes a entender, adquirir, practicar y usar su aptitud física. Las tecnologías educativas pueden permitirles a los estudiantes vincular conocimiento y conceptos específicos de la aptitud física con situaciones del mundo real, y medir, interpretar y prescribir actividades de entrenamiento adecuadas.

**Cognitiva.** El propósito de las actividades cognitivas relacionadas con la aptitud física es desarrollar conocimiento acerca de los efectos del ejercicio sobre la salud, participar en actividades que desarrollan y mantienen la aptitud física y valorar la actividad física para la salud, el esparcimiento, el desafío, la libre expresión y/o la interacción social.

#### *Desarrollo del conocimiento.*

<b>Tipo de actividad</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Posibles tecnologías</b>
Leer textos	Los estudiantes extraen información de libros de texto, actividades de laboratorio, etc., tanto en formato impreso como digital.	Sitios web, libros electrónicos, bases de datos en línea
Tomar apuntes	Los estudiantes registran información de una clase, juegos en vivo o grabados, videos, presentaciones, trabajo grupal.	Procesador de textos, dispositivo móvil, tablet, wiki
Observar imágenes	Los estudiantes examinan imágenes/objetos estáticos; en formato impreso o digital.	Cámara de documentos, cámara digital, sitios web
Ver una presentación/demostración	Los estudiantes obtienen información de los docentes, oradores invitados y pares; imágenes/objetos animados (videos/animaciones); sincrónico/asincrónico; presencial o multimedia.	Software para presentaciones multimedia, video, demostraciones virtuales en internet

Explorar/examinar conceptos y/o principios	Los estudiantes reúnen información/realizan una investigación usando fuentes impresas y digitales.	Motores de búsqueda, herramientas interactivas específicas
Formular preguntas	Los estudiantes desarrollan preguntas relacionadas con el material o los conceptos de la asignatura.	Procesador de textos, wiki
Responder preguntas	Los estudiantes responden preguntas presentadas por escrito o en forma digital al docente y/o a los pares.	Procesador de textos, software para la creación de pruebas/cuestionarios, foros de discusión, wiki, sistema de respuesta interactiva
Discutir	Los estudiantes participan en un dialogo con uno o más pares; sincrónico/asincrónico.	Foros de discusión, email, mensaje de texto, videoconferencia
Rendir una prueba	Los estudiantes responden a preguntas de una prueba.	Procesador de textos, software para la creación de pruebas/cuestionarios, sitios web, sistema de respuesta interactiva
Crear una presentación	Los estudiantes desarrollan una representación de un concepto o proceso de aptitud física (por medio de texto, imágenes, presentación multimedia, mapa conceptual, etc.).	Software de dibujo, software para la creación de mapas conceptuales, software para presentaciones multimedia, cámara de video

*Aplicación del conocimiento.*

<b>Tipo de actividad</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Posibles tecnologías</b>
Aprender un procedimiento	Los estudiantes aprenden a usar un equipo de forma segura y apropiada.	Demostraciones en video, sitios web, archivos de texto
Practicar un procedimiento	Los estudiantes practican el uso de equipamiento y software, midiendo y reuniendo datos.	Herramientas de recolección de datos en tiempo real, software específico

Seleccionar una prueba de aptitud física relacionada con la salud	Los estudiantes aprenden la forma correcta de medir un componente de aptitud física (por ejemplo, fuerza muscular, agilidad, coordinación) y eligen pruebas relevantes.	Libros electrónicos, sitios web, demostraciones virtuales
Generare/reunir datos (pre- y post-)	Los estudiantes generan datos (por ejemplo, ritmo cardíaco, número de abdominales, etc.) realizando y administrando pruebas de aptitud física relacionada con la salud.	Herramientas de recolección de datos en tiempo real, software de evaluación específico
Analizar datos	Los estudiantes comparan y contrastan datos recogidos con criterios y/o análisis previos.	Hoja de cálculo, dispositivo móvil
Establecer objetivos	Basándose en el análisis de datos previos, los estudiantes identifican objetivos de aptitud física adecuados.	Procesador de textos, software de evaluación específico
Mantener una bitácora de actividad física	Los estudiantes registran en una bitácora las actividades, percepciones, reflexiones sobre sentimientos; tanto en la escuela como fuera de ella.	Software para la creación de mapas conceptuales, procesador de textos, hoja de cálculo
Crear un plan de entrenamiento	Los estudiantes diseñan y modifican planes de entrenamiento individualizados para lograr objetivos específicos (por ejemplo, mejorar la flexibilidad, resistencia).	Software para la creación de mapas conceptuales, procesador de textos, hoja de cálculo
Observar y evaluar el desempeño propio o de otros	Los estudiantes observan el desempeño propio o de un par y lo analizan según un criterio predeterminado (forma y/o producto).	Cámara digital, cámara de video digital, software de evaluación específico, herramientas de recolección de datos en tiempo real
Brindar retroalimentación y recomendaciones	Los estudiantes usan información de evaluaciones de aptitud para mejorar componentes de aptitud física seleccionados.	Procesador de textos, videoconferencia, grabador de audio, foros de discusión
Demostrar/enseñar un concepto o principio de aptitud física	Los estudiantes comparten su comprensión de un concepto o principio de aptitud física.	Cámara digital, cámara de video digital, software para presentaciones multimedia,

		herramientas de recolección de datos en tiempo real
--	--	-----------------------------------------------------

**Psicomotriz.** El tipo de actividades de aprendizaje psicomotriz ayuda a los estudiantes a practicar y aplicar ejercicios físicos relacionados con la salud y la destreza para desarrollar y mantener un estilo de vida saludable. La secuencia de estas actividades (en cuanto aparecen a continuación de las actividades relacionadas con el conocimiento antes descritas) demuestra cómo los estudiantes pueden participar en actividades para comprender, adquirir, practicar y realizar ejercicios adecuados para mejorar su aptitud física.

***Práctica.***

<b>Tipo de actividad</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Posibles tecnologías</b>
Hacer un ejercicio/calistenia	Los estudiantes eligen y realizan un ejercicio apropiado para mejorar un componente específico de aptitud física.	Videojuegos de ejercicios físicos
Practicar un ejercicio	Los estudiantes continúan realizando un ejercicio aprendido previamente para desarrollar y mejorar un componente específico de aptitud física.	Videojuegos de ejercicios físicos
Practicar varios tipos de acondicionamiento físico	Los estudiantes practican una variedad de actividades físicas para desarrollar un componente of aptitud física.	Videojuegos de ejercicios físicos
Evaluar y revisar el desempeño físico	Los estudiantes revisan, analizan, e introducen cambios en la realización de un ejercicio en base a la retroalimentación de docentes y/o pares.	Videojuegos de ejercicios físicos, cámara de video digital

### *Aplicación.*

<b>Tipo de actividad</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Posibles tecnologías</b>
Demostrar/enseñar un concepto o principio de aptitud física	Los estudiantes comunican su comprensión de un concepto o principio de aptitud física.	Cámara digital, cámara de video digital, software para presentaciones multimedia, herramientas de recolección de datos en tiempo real
Crear un ejercicio o rutina de ejercicios	Los estudiantes crean una serie de movimientos para abordar un concepto de aptitud física particular y los realizan.	Cámara digital, cámara de video digital, software para presentaciones multimedia, sitios web, editor de sitios web
Adoptar un programa personal de entrenamiento físico	Los estudiantes incorporan componentes relacionados con la aptitud física en un programa de acondicionamiento.	Videojuegos de ejercicios físicos

### **Desarrollo de la habilidad motriz**

El tipo de actividades de desarrollo de la habilidad motriz refleja tres fases de la adquisición de la habilidad motriz: aprendizaje cognitivo (comprensión), relativo a la fase (práctica), e independiente de la fase (automático) (Fitts & Posner, 1967). Combinar y secuenciar las actividades siguientes puede ayudar a los estudiantes a comprender, adquirir, practicar y emplear las habilidades motrices automáticamente.

**Cognitivo.** El propósito general de las actividades cognitivas en educación física es ayudar a los estudiantes a comprender los conceptos, principios y estrategias del movimiento, lo que contribuye al desarrollo de las habilidades motrices y el desempeño en el deporte y en otros tipos de actividades físicas.

*Desarrollo del conocimiento.*

<b>Tipo de actividad</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Posibles tecnologías</b>
Leer textos	Los estudiantes extraen información de fuentes impresas o digitales.	Sitios web, libros electrónicos, bases de datos en línea
Tomar apuntes	Los estudiantes registran información de una clase, un juego en vivo o grabado, video, presentación, trabajo grupal.	Procesador de textos, dispositivo móvil, tablet, wiki
Observar imágenes	Los estudiantes examinan objetos/imágenes estáticas; en formato impreso o digital.	Cámara de documentos, cámara digital, sitios web
Ver una demostración	Los estudiantes obtienen información de los docentes, oradores invitados y pares; imágenes/objetos móviles (videos, animaciones); sincrónico/asincrónico; presencial o multimedia.	Software para presentaciones multimedia, video, demostraciones virtuales en internet
Explorar/examinar conceptos, reglas, y/o estrategias	Los estudiantes obtienen información /realizan una investigación usando fuentes impresas y digitales.	Motores de búsqueda, herramientas interactivas específicas del tema
Formular preguntas	Los estudiantes desarrollan preguntas relacionadas con el material/conceptos de la asignatura.	Procesador de textos, wiki
Responder preguntas	Los estudiantes responden preguntas escritas o en formato digital del docente o de pares.	Procesador de textos, software para la creación de pruebas/cuestionarios, sistema de respuesta interactiva, foros de discusión, wiki
Discutir	Los estudiantes participan de un diálogo con uno o más pares; sincrónico/asincrónico.	Foro de discusión, email, mensaje de texto, videoconferencia
Rendir una prueba	Los estudiantes responden preguntas de una prueba.	Procesador de textos, software para la creación de pruebas/cuestionarios, sitios web, sistema de respuesta interactiva

Crear una representación	Los estudiantes desarrollan una representación de un concepto o habilidad motriz (en texto, imagen, presentación, concepto mapa, etc.).	Software de dibujo, software para la creación de mapas conceptuales, software para presentaciones multimedia, cámara de video digital
Crear un juego	Combinar reglas, estrategias y habilidades motrices para crear una nueva forma de jugar un juego.	Software de dibujo, software para la creación de mapas conceptuales, procesador de textos, cámara de video digital
Planear la colaboración en una situación de juego	Los estudiantes desarrollan una estrategia o plan de juego para abordar objetivos específicos.	Software para la creación de mapas conceptuales, procesador de textos, hoja de cálculo

***Aplicación del conocimiento.***

<b>Tipo de actividad</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Posibles tecnologías</b>
Analizar movimientos	Los estudiantes evalúan los patrones de movimiento y las técnicas para mejorar el desempeño.	Software de análisis de movimientos
Generar/recolectar datos	Los estudiantes generan datos realizando movimientos.	Herramientas de recolección de datos en tiempo real, software de evaluación específico del tema
Analizar datos	Los estudiantes comparan y contrastan datos según criterios y/o análisis previos (por ejemplo, técnicas adecuadas).	Hoja de cálculo, dispositivo móvil, software de análisis de movimientos
Observar y evaluar el desempeño propio o de otros	Los estudiantes observan y analizan su propio desempeño o el de un par.	Cámara digital, cámara de video digital, software de evaluación específico, herramientas de recolección de datos en tiempo real



Brindar retroalimentación y recomendaciones	Los estudiantes comunican los resultados del análisis del desempeño y brindan recomendaciones para mejorar las habilidades motrices.	Procesador de textos, videoconferencia, grabador de audio, foros de discusión
Establecer objetivos	Los estudiantes determinan objetivos motrices apropiados en base a observaciones y/o análisis de movimientos.	Procesador de textos, software de evaluación específico
Planificar un programa de entrenamiento	Los estudiantes diseñan un programa de entrenamiento para el desarrollo y/o aumento de destrezas en base a la autoevaluación o la evaluación de pares.	Cámara digital, cámara de video digital, software para presentaciones multimedia, sitios web, editor de sitios web

**Psicomotriz.** El tipo de actividades de aprendizaje psicomotriz apunta a la práctica y aplicación de habilidades motrices que conducen al desempeño automático de dichas habilidades. La secuencia de estas actividades (en cuanto aparecen a continuación de las actividades relacionadas con el conocimiento antes descriptas) demuestra cómo los estudiantes pueden participar en actividades para comprender, adquirir, practicar y realizar ejercicios adecuados para mejorar el desempeño de destreza motrices.

***Práctica.***

<b>Tipo de actividad</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Posibles tecnologías</b>
Imitar/ejecutar los mecanismos de una destreza motriz	Los estudiantes imitan los mecanismos específicos de una destreza una y otra vez para abordar una destreza motriz particular (por ejemplo, colocarse en posición, completar el movimiento, etc.).	Cámara de video digital, sitios web, videojuegos de ejercicios físicos
Refinar el desempeño de cada parte de la destreza motriz	Los estudiantes practican partes de una destreza motriz por separado (por ejemplo, un remate en voleibol puede descomponerse en carrera, pisada, salto y golpe).	Cámara de video digital, software de análisis de movimientos, videojuegos de ejercicio físico
Combinar partes de una destreza motriz en una secuencia	Los estudiantes practican la destreza motriz completa (por ejemplo, un remate en voleibol).	Videojuegos de ejercicios físicos
Ajustar la secuencia de la destreza motriz	Los estudiantes corrigen el desempeño de una destreza motriz en respuesta a la retroalimentación.	Cámara de video digital, software de análisis de movimientos

### *Desempeño automático.*

<b>Tipo de actividad</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Posibles tecnologías</b>
Ejecutar una destreza motriz en forma automática	Los estudiantes practican una o más destrezas motrices sin pensar.	Videojuegos de ejercicios físicos
Participar en un juego	Los estudiantes seleccionan y aplican tareas deportivas específicas (por ejemplo, destrezas motrices), reglas, y/o estrategias en una situación de juego individual o de equipo.	Videojuegos de ejercicios físicos
Colaborar y trazar estrategias en un juego	Los estudiantes trabajan como equipo para aplicar conocimientos y destrezas relevantes durante una situación de juego controlada.	Videojuegos de ejercicios físicos
Modificar y adaptar el desempeño	Los estudiantes revisan, analizan, e introducen cambios a un desempeño en base a retroalimentación de docentes y/o pares.	Videojuegos de ejercicios físicos, cámara de video digital
Demostrar/enseñar la mecánica de una destreza	Los estudiantes comparten su comprensión de un concepto o principio de un deporte.	Cámara digital, cámara de video digital, software para presentaciones multimedia, herramientas de recolección de datos en tiempo real

### **Referencias**

- Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Miller, D. K. (2010). *Measurement by the physical educator: Why and how* (6th ed.). Boston, MA: McGraw Hill.
- National Association for Sport and Physical Education. (2009). *Appropriate use of instructional technology in physical education*. Reston, VA: Author.
- National Association for Sport and Physical Education. (2004). *Moving into the future: National standards for physical education* (2nd ed.). Reston, VA: Author.