

ACTIVIDAD DE APOYO ESCOLAR
COLEGIO ANTONIO VAN UDEN

TALLER No. 4

EDUCACION FISICA

DOCENTE ALEJANDRO BERNAL

GRADO OCTAVO

La Educación Física Mental

Germán Preciado Mora¹



La Educación Física Mental² ; es un Ambiente de aprendizaje que busca potencializar el sistema neuronal, las capacidades cognitivas y el aprovechamiento productivo y creativo del tiempo libre de las personas y podemos definirla como: “Una estrategia pedagógica y complemento eficaz, productivo, motivante y temporal, de la Educación Física, que minimiza el movimiento corporal a favor de trabajos y actividades, que potencian: el desarrollo y activación neuronal y de las capacidades cognitivas; la coordinación fina, la creatividad,

la solución de problemas, el planteamiento y uso de estrategias, el juego limpio, la sana competencia; la comunicación, el dialogo, los acuerdos, consensos y las acciones encaminadas a la vivencia de la paz interior y la sana convivencia con los otros y con la naturaleza”. Preciado Mora Germán (2017)



ACTIVIDAD DE APOYO ESCOLAR

COLEGIO ANTONIO VAN UDEN

La Educación Física Mental para su desarrollo teórico y práctico, se apoya en las más recientes investigaciones y estudios, adelantados en el campo de la Neurociencia sobre el funcionamiento del cerebro humano, la

Plasticidad Cerebral, la Neuróbica y la Neurogénesis; complementado lo anterior con los avances que en el campo de la pedagogía se han logrado en lo relativo con el manejo del tiempo libre, las estrategias didácticas, las instalaciones, los materiales y los juegos.

La Educación Física Mental, se puede utilizar en diferentes espacios y momentos de las labores académicas de una Institución Educativa, pero también en otros espacios y tiempos diferentes al escolar, dada su versatilidad para favorecer procesos formativos, recreativos y rehabilitativos, en personas de todas las edades, desde los más pequeños hasta los adultos mayores.

Concretamente en el ámbito escolar podemos utilizar la Educación Física Mental en los siguientes espacios y momentos:

- Cuando un docente se ausenta parcial o totalmente del aula de clase; por razones personales, de fuerza mayor o para cumplir con actividades propias de su labor (desarrollar

tareas asignadas por directivos docentes, representación de la institución en eventos, reuniones en la institución o fuera de ella, solución de problemáticas disciplinarias o académicas de los estudiantes, atención a padres de familia), entre otras muchas que día a día surgen en las instituciones educativas.

- En las horas de descanso o receso de labores académicas de los estudiantes.

- Cuando los docentes de las diferentes áreas obligatorias y

fundamentales, quieren interactuar con los estudiantes con nuevos materiales e implementos que promueven el aprendizaje de los diversos contenidos en forma lúdica, generando nuevas estrategia didácticas en su quehacer pedagógico.

- En los momentos en que los factores climáticos de lluvia o falta de luz natural impiden que el maestro de





ACTIVIDAD DE APOYO ESCOLAR

COLEGIO ANTONIO VAN UDEN

Educación Física pueda realizar su labor pedagógica al aire libre.

- Cuando el docente de Educación Física o de otras áreas, debe adelantar con los estudiantes labores académicas grupales y/o personalizadas, diferentes al desarrollo de contenidos del área como: procesos valorativos (autoevaluación, coevaluación, definitivas), trámite de estadísticas, actualización de datos, encuestas, entrega de documentos, entre otros muchos.
- En procesos formativos no presenciales que utilicen las tecnologías de la información y la comunicación y la virtualidad para su desarrollo.

La Educación Física Mental se apoya en diferentes técnicas de desarrollo mental y en posibilidades lúdicas para el logro de los objetivos educativos que se buscan con su implementación y desarrollo en el ámbito escolar, a continuación se presentan algunas de las posibilidades:

Juegos de Mesa (Parques, Ajedrez, Domino, Damas Chinas, Monopolio, Uno, Risk, Bingo, pictionary, Rummy, Dados, Ruleta, Sabelotodo).

- Juegos de Lápiz y Papel (Crucigrama, Unir Puntos, Laberinto, Encontrar Diferencias, Sopa de Letras,

Sudoku de Figuras y de números, Anagramas).

- Juegos De Coordinación Fina (Palos Chinos, Cuadro de Canicas, Fichas de Lego o Armatodo, Tapas de Cerveza metal o plásticas, Tangram, jenga,).

Juegos de Estrategia (Trique, Cartas, Domino, Juegos on line, picas y Fijas, Ahorcadito, Palo Negro, Batalla Naval, scrabble, coloca 4, Parques, Ajedrez, Damas Chinas, Monopolio, Uno).

- Juegos Matemáticos (Estrella Mágica, Cuadro Mágico,
- Juegos de lógica (Torre de Janoi)
- Juegos de la mente.
- Juegos con los Celulares y Online
- Juegos Sensitivos o sensoriales
- Acertijos, Adivinanzas y Jeroglíficos
- Ejercicios de Neuróbica.



ACTIVIDAD DE APOYO ESCOLAR

COLEGIO ANTONIO VAN UDEN

- La meditación

Creatividad Artística: Realización de dibujos o escritos con el mismo material de los estudiantes en hojas y con lápiz, esfero y colores sobre temas relacionados con Actividad Física, Educación Física, Deporte y

Recreación. Dibujos para colorear

- Otras Posibilidades: Utilización de la grabadora para el montaje de coreografías de rondas y/o danzas.
- Observación de Películas con temáticas del área. Elaboración de figuras y títeres con plastilina, bolsas de papel, lana, papel, pegante. Trabajo de Origami con temáticas del área como: materiales e implementos deportivos de un deporte específico. Lecturas del área.

VIDEOS DE INTERES:

<https://www.youtube.com/watch?v=S1VLJRTDL4>

https://www.youtube.com/watch?v=MY_gyv3ZDLE

https://www.youtube.com/watch?v=L_W4F6_c2Jg

1. ESCRIBENOS Y COMENTANOS TU EXPERIENCIA EN LAS ACTIVIDADES MENTALES QUE HAS REALIZADO CON TU FAMILIA.

2. REALIZA LAS RUTINAS A DIARIO.