

# Educación Física Terapéutica: Fundamentos y Aplicaciones para el Futuro Docente

*Ciencias de la Educación | Licenciatura en educación física, recreación y deporte | Diseño Universal para el Aprendizaje*

## Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes universitarios de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte con el propósito de que comprendan los principios básicos de la educación física terapéutica en el contexto educativo. A lo largo de seis sesiones, los estudiantes analizarán conceptos y definiciones fundamentales, identificarán diversas intervenciones y herramientas de diagnóstico para la detección y evaluación de lesiones, y valorarán la importancia del ejercicio físico como medio de rehabilitación y prevención.

La relevancia de este curso radica en formar futuros docentes capaces de integrar conocimientos terapéuticos en sus prácticas profesionales, promoviendo la salud integral y el bienestar de sus estudiantes y comunidades. Además, el enfoque centrado en el estudiante y el uso del Diseño Universal para el Aprendizaje permiten atender la diversidad en el aula, brindando múltiples formas de representación, acción y motivación para facilitar el aprendizaje activo y significativo que se conecta con la realidad y contexto de los futuros profesionales.

## Objetivos de Aprendizaje

- Analizar los conceptos y definiciones clave de la educación física terapéutica en el contexto educativo.
- Identificar y describir las diversas intervenciones y herramientas para el diagnóstico, detección y evaluación de lesiones.
- Argumentar la importancia del ejercicio físico y su tipología en la rehabilitación, prevención de lesiones y enfermedades.
- Diseñar estrategias educativas que integren principios terapéuticos en programas de educación física.
- Reflexionar críticamente sobre el papel del docente en la promoción de la salud y bienestar a través de la educación física terapéutica.

## Recursos Necesarios

- Proyector multimedia y computadora con conexión a internet para presentaciones y videos.
- Material impreso: esquemas, lecturas breves y guías de actividades (una por estudiante).
- Videos demostrativos sobre intervenciones terapéuticas en educación física (3 videos, 5-8 minutos cada uno).
- Espacio amplio para actividades prácticas (gimnasio o salón con equipamiento básico: colchonetas, pelotas terapéuticas, bandas elásticas).

- Material deportivo terapéutico: bandas elásticas, pelotas de fisioterapia, conos y esterillas (suficiente para grupos pequeños).
- Cuaderno o dispositivo digital para toma de notas y elaboración de productos.
- Acceso a plataforma educativa virtual para foros y entrega de actividades (opcional).

## Requisitos Previos

- Conocimiento básico de anatomía y fisiología humana adquiridos en materias previas.
- Experiencia previa en prácticas básicas de educación física y recreación.
- Habilidades de trabajo colaborativo y comunicación efectiva.
- Familiaridad con el uso de recursos digitales y búsqueda de información académica.

## Actividades

### Sesión 1: Introducción a la Educación Física Terapéutica y sus Fundamentos

#### Fase de Inicio

##### Tiempo estimado:

15 minutos

##### Propósito de la sesión:

Presentar el campo de la educación física terapéutica, activar conocimientos previos y motivar a los estudiantes para su aprendizaje.

##### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Inicia con la pregunta detonadora: “¿Qué entienden por educación física terapéutica y cómo creen que se relaciona con su futura labor docente?”
- **Estudiantes:** Responden brevemente en plenaria, compartiendo sus ideas y experiencias previas.

##### Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un dato real y sorprendente: “Cada año, millones de personas sufren lesiones físicas que pueden prevenirse o rehabilitarse con ejercicios adaptados. ¿Cómo creen que un docente puede ayudar en esto?”
- **Estudiantes:** Reflexionan y expresan sus expectativas sobre el curso.

##### Contextualización:

- **Docente:** Conecta el tema con el rol del futuro docente: “Como profesionales, serán agentes clave en la detección temprana y prevención mediante la educación física.”

- **Estudiantes:** Relacionan esta función con sus proyectos profesionales y contextos educativos.

## **Fase de Desarrollo**

### **Tiempo estimado:**

95 minutos

### **Presentación del contenido:**

Se introduce el concepto, historia y ámbitos de aplicación de la educación física terapéutica mediante una presentación multimedia con imágenes, esquemas y videos cortos.

### **Actividades de aprendizaje activo:**

- **Actividad 1: Mapa conceptual colaborativo**

Objetivo: Analizar conceptos clave y sus relaciones.

Instrucciones:

- Dividir a los estudiantes en grupos de 4.
- Proveerles una lista de términos clave (terapéutica, rehabilitación, prevención, diagnóstico, evaluación, ejercicio terapéutico).
- Solicitar que elaboren un mapa conceptual en papel o digital donde relacionen los términos y expliquen brevemente cada vínculo.
- Luego, cada grupo presenta su mapa en plenaria.

Organización: Grupos de 4

Producto: Mapa conceptual grupal impreso o digital

Tiempo: 40 minutos

Rol docente: Facilita, observa interacciones, plantea preguntas guía como “¿Por qué relacionan estos conceptos?” y “¿Qué importancia tiene cada término en la educación física terapéutica?”

- **Actividad 2: Análisis de caso real**

Objetivo: Identificar intervenciones terapéuticas en contexto educativo.

Instrucciones:

- Presentar un caso breve (video o texto) sobre un estudiante con lesión y la intervención del docente de educación física.
- En parejas, analizar las acciones terapéuticas aplicadas y discutir su efectividad.
- Compartir conclusiones en plenaria.

Organización: Parejas

Producto: Lista de intervenciones identificadas y su valoración

Tiempo: 30 minutos

Rol docente: Modera la discusión, fomenta análisis crítico y clarifica conceptos.

### • **Actividad 3: Debate guiado**

Objetivo: Argumentar la importancia del ejercicio terapéutico.

Instrucciones:

- Dividir la clase en dos grupos: uno a favor y otro en contra de la integración de la educación física terapéutica en el currículo escolar.
- Cada grupo prepara argumentos durante 10 minutos y luego realiza un debate estructurado (20 minutos).
- Se cierra con una reflexión conjunta.

Organización: Grupos grandes y plenaria

Producto: Argumentos escritos y reflexión conjunta

Tiempo: 30 minutos

Rol docente: Facilita el debate, asegura participación equilibrada y hace síntesis final.

### **Diferenciación**

- Estudiantes que terminan antes pueden elaborar un glosario digital o visual con términos clave para compartir con la clase.
- Estudiantes que requieren apoyo reciben un resumen visual simplificado y participan en tutorías breves durante las actividades grupales.

### **Transiciones**

El docente conecta el debate con la siguiente sesión al anunciar que se profundizará en herramientas y técnicas específicas para evaluación y diagnóstico terapéutico.

### **Fase de Cierre**

#### **Tiempo estimado:**

10 minutos

#### **Síntesis:**

- Organizador gráfico colectivo en pizarrón: el docente invita a los estudiantes a aportar tres ideas clave que aprendieron hoy, organizándolas en categorías.

#### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido hoy en mi futura práctica docente?
- ¿Qué conceptos me resultaron más claros y cuáles necesito reforzar?
- ¿Qué importancia tiene la educación física terapéutica para la salud integral?

#### **Retroalimentación:**

El docente comenta las aportaciones, destaca aciertos y orienta áreas de mejora de forma positiva.

**Transferencia:**

Se invita a los estudiantes a observar durante la semana algún caso real o noticia relacionada para traerlo a la siguiente sesión.

**Tarea o reto:**

Buscar un artículo o noticia sobre rehabilitación o prevención mediante ejercicio y resumirlo en una página para compartir en la próxima sesión.

**Sesión 2: Herramientas de Diagnóstico y Evaluación en Educación Física Terapéutica****Fase de Inicio****Tiempo estimado:**

10 minutos

**Propósito de la sesión:**

Revisar la tarea, conectar con el contenido previo y presentar el objetivo de profundizar en el diagnóstico y evaluación.

**Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** Solicita compartir brevemente los artículos encontrados y sus aprendizajes.
- **Estudiantes:** Exponen en plenaria, generando un breve mapa mental colectivo.

**Motivación y enganche:**

- **Docente:** Presenta un video corto sobre la importancia de una evaluación adecuada para el éxito terapéutico.
- **Estudiantes:** Observan y comentan impresiones iniciales.

**Contextualización:**

- **Docente:** Explica cómo las herramientas diagnósticas permiten personalizar el ejercicio para la prevención y rehabilitación.
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre su experiencia deportiva y educativa.

**Fase de Desarrollo****Tiempo estimado:**

100 minutos

**Presentación del contenido:**

Introducción de las principales herramientas y técnicas para diagnóstico y evaluación mediante videos, demostraciones prácticas y esquemas interactivos.

## Actividades de aprendizaje activo:

### • Actividad 1: Taller práctico de evaluación funcional

Objetivo: Identificar y aplicar técnicas básicas de valoración física.

Instrucciones:

- En grupos de 4, los estudiantes rotan en estaciones donde aplican pruebas funcionales (flexibilidad, fuerza, movilidad articular) con apoyo del docente.
- Registran resultados y observaciones.

Organización: Grupos de 4

Producto: Registro de evaluación funcional

Tiempo: 50 minutos

Rol docente: Guía la práctica, asegura correcta ejecución y responde dudas.

### • Actividad 2: Análisis y discusión de instrumentos de evaluación

Objetivo: Comparar y seleccionar herramientas diagnósticas.

Instrucciones:

- Se entregan fichas con descripciones de diferentes instrumentos (cuestionarios, pruebas físicas, tecnología aplicada).
- En parejas, analizan ventajas, limitaciones y aplicabilidad.
- Plenaria para debate y conclusión.

Organización: Parejas y plenaria

Producto: Listado con selección crítica

Tiempo: 30 minutos

Rol docente: Facilita debate y clarifica conceptos.

### • Actividad 3: Simulación de diagnóstico y plan de intervención

Objetivo: Diseñar un plan terapéutico basado en diagnóstico.

Instrucciones:

- En grupos, reciben un caso hipotético con datos de evaluación.
- Elaboran un diagnóstico y proponen una intervención educativa-terapéutica.
- Presentan su plan al grupo.

Organización: Grupos de 4

Producto: Plan escrito y presentación oral

Tiempo: 20 minutos

Rol docente: Orienta, hace preguntas guía y retroalimenta.

## Diferenciación

- Para estudiantes avanzados: investigación adicional sobre herramientas tecnológicas y presentación opcional.
- Para estudiantes con dificultades: materiales con lenguaje simplificado y apoyo de tutores.

## Transiciones

Se vincula el diseño de intervención con la importancia del ejercicio terapéutico, tema central de la próxima sesión.

## Fase de Cierre

### Tiempo estimado:

10 minutos

### Síntesis:

- Ticket de salida: cada estudiante escribe en una ficha “Lo que aprendí hoy” y “Una pregunta que aún tengo”.

### Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo seleccionaría la herramienta adecuada según el contexto escolar?
- ¿Qué aspectos debo mejorar en la aplicación práctica?
- ¿Cómo influye un buen diagnóstico en la eficacia de la educación física terapéutica?

### Retroalimentación:

El docente revisa tickets y da retroalimentación general al inicio de la siguiente sesión.

### Transferencia:

Invita a observar prácticas docentes en escuelas o centros de rehabilitación para identificar técnicas de evaluación.

### Tarea o reto:

Elaborar una ficha de evaluación funcional para aplicar en la práctica profesional.

## Sesión 3: Tipologías de Ejercicio en la Rehabilitación y Prevención de Lesiones

## Sesión 4: Intervenciones Terapéuticas en Educación Física

## Sesión 5: Diseño e Implementación de Programas de Educación Física Terapéutica

## Sesión 6: Integración, Evaluación y Reflexión Final del Curso

## Evaluación

### Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la primera sesión mediante preguntas detonadoras para conocer conocimientos previos.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones a través de observación directa, análisis de productos (mapas conceptuales, planes, debates), participación en actividades prácticas y reflexiones metacognitivas.

- **Sumativa:** En la última sesión con la entrega y presentación de un proyecto integral de un programa de educación física terapéutica.

#### **Criterios de evaluación:**

- Capacidad para analizar y explicar conceptos fundamentales de educación física terapéutica (Objetivo 1).
- Identificación precisa y comprensión de herramientas de diagnóstico y evaluación (Objetivo 2).
- Argumentación coherente sobre la importancia del ejercicio terapéutico en rehabilitación y prevención (Objetivo 3).
- Diseño creativo y pertinente de estrategias educativas terapéuticas (Objetivo 4).
- Reflexión crítica sobre el rol docente y aplicación práctica (Objetivo 5).

#### **Instrumentos sugeridos:**

- Rúbrica para evaluación de mapas conceptuales, planes y presentaciones.
- Lista de cotejo para participación en debates y actividades prácticas.
- Observación directa durante talleres y simulaciones.
- Autoevaluación y coevaluación al final de cada sesión.
- Portafolio digital o físico con evidencias del proceso.

#### **Evidencias de aprendizaje:**

- Mapas conceptuales grupales que muestran análisis de conceptos.
- Registros de evaluaciones funcionales y análisis de herramientas.
- Argumentos escritos y orales en debates.
- Planes de intervención terapéutica elaborados en grupo.
- Reflexiones personales y grupales documentadas.

## **Enriquecimientos**

### **Inicio - Diagnostico**

#### **Evaluación Diagnóstica Inicial: Educación Física Terapéutica**

**Duración:** 5-10 minutos

**Objetivo:** Identificar conocimientos previos de los estudiantes sobre principios básicos de educación física terapéutica, intervenciones, diagnóstico y la importancia del ejercicio en rehabilitación y prevención de lesiones.

#### **Instrucciones para el docente:**

- Realizar la evaluación al inicio de la primera sesión.
- Fomentar respuestas breves, individualmente o en parejas.
- Recoger las respuestas para orientar la planeación y ajustar contenidos.

### **Preguntas y actividades**

1. **Definición breve:** En 1-2 frases, ¿qué entiendes por educación física terapéutica?
2. **Identificación de intervenciones:** Menciona dos tipos de intervenciones o actividades que crees se utilizan en la educación física terapéutica para ayudar a personas con lesiones o enfermedades.
3. **Herramientas de evaluación:** ¿Conoces alguna herramienta o método que se emplee para diagnosticar o evaluar lesiones en el contexto de la educación física?
4. **Importancia del ejercicio:** ¿Por qué consideras que el ejercicio físico es importante en la rehabilitación o prevención de lesiones?

**Opcional para activación y diversidad de formatos (alineado con Diseño Universal para el Aprendizaje):**

- Permitir que algunos estudiantes respondan oralmente, otros por escrito o mediante un breve esquema visual.
- Usar tarjetas con palabras clave para apoyar la formulación de respuestas.