

## INDICE

	Pg.
<b>PROLOGO</b> .....	4
<b>PARTE A.- CONCEPTOS GENERALES.</b>	
<b>CAPITULO 1. CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.</b>	
1.1 Diferentes Aproximaciones al Concepto. ....	4
1.2 Breve Síntesis Histórica.....	5
1.3 Concepto de Educación Física.....	12
1.4 Fines, Objetivos y Contenidos de la Educación Física.....	16
1.5 Movimientos y Corrientes Actuales de la Educación Física.....	21
<b>CAPITULO 2. FUNDAMENTOS DE APRENDIZAJE Y DESARROLLO MOTOR.</b>	
2.1 Crecimiento y Desarrollo Motor. ....	23
2.2 Delimitación de Conceptos. ....	25
2.3 El Crecimiento y sus Fases.....	26
2.4 Teorías Generales del Desarrollo. ....	27
2.5 Modelo de Desarrollo Motor de Gallahue. ....	29
2.6 Los Patrones Motrices Básicos.....	30
2.6.1 Desplazamientos.....	35
2.6.2 Saltos.....	36
2.6.3 Giros.....	36
2.6.4 Lanzamientos y recepciones.....	37
2.7 El Proceso de Aprendizaje Motor. Diferentes Factores que Influyen en el mismo.....	38
<b>PARTE B.- DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA.</b>	
<b>CAPITULO 3. EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA.</b>	
3.1 Fuentes y Elementos Básicos.....	40
3.2 Niveles de Concreción Curricular.....	42
3.3 Objetivos Generales del Área de Educación Física en Educación Primaria en la Legislación.....	44
3.4 Los Contenidos en la Ley de Educación. ....	46

## **CAPÍTULO 4. EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.**

4.1 Delimitación de Conceptos.....	47
4.2 Factores de Influencia en el Proceso de Enseñanza.....	50
4.3 La Sesión.....	49
4.4 Diseño de la Unidad Didáctica.....	55
4.5 Estrategias de Enseñanza y Diseño de Tareas.....	57
4.6 Estilos de Enseñanza.....	58

<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>62</b>
--------------------------	-----------

## **PROLOGO**

El objeto de esta publicación es recopilar y presentar de una forma clara y sencilla algunos de los conceptos fundamentales de la educación física y su didáctica. Va dirigido a estudiantes de educación, cuya especialidad no es la educación física. Por ello, no pretende profundizar en muchos de los aspectos de la enseñanza de la educación física, sino que trata de dar una visión general de la misma, así como de sus posibilidades. Igualmente, procura aportar unas herramientas básicas para que el maestro no especializado en educación física, pueda hacer frente a la necesidad de impartir sesiones o unidades didácticas.

En la era de las comunicaciones y de la información nos ha parecido que existen nuevas formas de facilitar al alumno materiales tales como mapas conceptuales, gráficos y cuadros, que dificultosamente el alumno puede recoger en el siempre escaso tiempo de que se dispone en las clases. Esperamos que esto facilite al alumno la comprensión y el estudio de los distintos temas.

## PARTE A.- CONCEPTOS GENERALES

### CAPITULO 1. – CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

#### 1.1 Diferentes Aproximaciones al Concepto.

Se pueden hacer distintas aproximaciones al concepto de educación física y este admite diversas interpretaciones. Por ello, se propone estudiarlo desde una triple perspectiva, etimológica, epistemológica e histórica. A lo largo de este capítulo nos acercamos a su estudio desde estos tres diferentes planos.

Desde su etimología o análisis semántico, la educación física requiere en primer lugar el análisis del término educación procedente de dos vocablos latinos. *Educare* que significa criar, nutrir, proteger y *educere* que significa extraer o sacar. Ambos procesos, el primero de dentro a afuera y el segundo a la inversa, se complementan y ambos forman parte de cualquier proceso educativo. El segundo término *físico*, procede del griego *fysis* que significa naturaleza. Aplicado al ser humano, hace referencia a la naturaleza corporal y al movimiento humano. Esa naturaleza humana no es solo el componente material sino a todos los elementos que conllevan la experiencia del movimiento. Es decir, pensamientos, ideas, sentimientos, relación social, etc. que conlleva la naturaleza del movimiento humano. Todos estos elementos asociados del mismo, desde el punto de vista educativo, se pueden englobar en las siguientes tres dimensiones del movimiento, el cognitivo, afectivo y social.

Una segunda aproximación al concepto de educación física podemos hacerla desde la epistemología o el carácter científico de la educación física dentro de las ciencias de la educación. Para ello, es necesario revisar el concepto de epistemología y los requisitos que esta exige a cualquier área del conocimiento para ser considerado ciencia.

Epistemología puede ser definido como "teoría del conocimiento científico que investiga la rectitud de los métodos y procedimientos de cada ciencia o del pensamiento científico en general" (Lamour, 1985).

Las ciencias de la educación física, según Cagigal (1967) deben tener:

- 1.- MÉTODO y sistema o metodología para estudiarla. La educación física utiliza las de otras ciencias soporte en las que se apoya como las medico-biológicas, la pedagogía y otras ciencias sociales. Además, va desarrollando sus propias adaptaciones y métodos a medida que se desarrolla como ciencia.
- 2.- CONTENIDO o conjunto de conocimientos y teorías científicas. Este contenido va avanzando según se asienta una ciencia y estaría conformado por los campos de investigación en educación física en los que se trabaja hoy DIA.

Estaría delimitado por las numerosas publicaciones científicas en todo el mundo y que conforman este contenido o cuerpo científico.

3.- OBJETO de conocimiento. En este caso, sería el estudio del movimiento humano desde el punto de vista educativo, al que Parlebas denomina, *conducta motriz*.

4.- TERMINOLOGIA precisa. Todas las ciencias desarrollan su propia terminología que la identifica y permite su desarrollo. En educación física al ser una ciencia joven todavía poco desarrollada si lo comparamos con el derecho o la medicina.

## **1.2.- Breve Síntesis Histórica.**

### **1.2.1 . Orígenes de la Educación Física.**

Para B. Vázquez (95), para determinar el origen de la educación física es necesario definir este concepto en función de las distintas aproximaciones que se pueden hacer al mismo. De esta manera, podemos decir que si por educación entendemos la transmisión de unos contenidos culturales de una generación a otra, enseñanza de movimientos ha habido siempre. Toda sociedad ha modelado el cuerpo y ha logrado que actúe según las circunstancias y exigencias naturales y sociales. Todos los usos del cuerpo para desarrollar las distintas actividades en cada sociedad están asegurados como exigencia de la continuidad social y la misma supervivencia. Tareas tales como coser, sembrar, hacer pan o alimentos, cazar, etc. eran tareas que requerían ejercicio físico. La educación estaba basada en la transmisión de la cultura de padres a hijos. En este supuesto, el origen de la educación física está en el origen de la humanidad. Si por educación se entiende algo institucionalizado, que cuenta con lugares, medios y métodos propios. La consideración que se le ha dado al cuerpo ha sido muy variada y traspasa los límites de la pedagogía para serlo de la filosofía. Todo modelo educativo está fundamentado sobre unos elementos que le sirven de base. Esta sería una cuestión antropológica dependiendo de cada cultura. Si, por el contrario, consideramos la educación física como un conjunto de ejercicios realizados en un lugar determinado con unos fines concretos, aunque diversos, sus orígenes en occidente están en Grecia. Si consideramos la educación física una disciplina educativa, como la lengua o las matemáticas su origen está en el renacimiento. Si consideramos la educación física como un método que tiene un programa de ejercicios físicos ordenados, su origen está en el siglo XIX con la aparición de las distintas escuelas. Es entonces cuando comienza lo que podríamos llamar la educación física moderna.

Los movimientos y ejercicios estaban dedicados en la antigüedad por un lado a la supervivencia y por otro, a dar culto a la divinidad, a potencias sobrenaturales. Para Diem, 1966, todos los ejercicios corporales no utilitarios en fueron en un principio, actos de culto. Tenían un sentido ritual que pretendían desencadenar fuerzas que controlaran otras más poderosas que las suyas. Los elementos de la naturaleza como la lluvia, los rayos, el viento, las

enfermedades, los enemigos, etc. que no era controlado por el hombre. Del culto surge el movimiento, de este el gesto y de este a su vez la danza. Esta va a ser una expresión espontánea de lo festivo, un acto de unión espiritual y corporal que se materializan en una manifestación artística. Mediante la danza el hombre se comunica con la divinidad. Se danzaba para que hubiera buena cosecha, lluvia, fertilidad, etc. Trata de hacer un rito agradable al ser superior de forma sugestiva y esto despierta en el hombre el arte y las fuerzas creadoras. Por ejemplo, en el Antiguo Testamento se dice como David danzó ante el arca de la alianza. La religión hindú tiene sus danzas en el templo, así como otras religiones antiguas. Las danzas rituales están en innumerables culturas antiguas. Esto puede ser estudiado en pinturas rupestres como la que existe en Gasulla en Ares del Maestre en España.

Junto a la danza aparecen otras manifestaciones variadas a modo de juegos rituales. Estas en un principio se hacen para honrar a las fuerzas naturales. Por ejemplo, se hacían festividades para honrar a las fuerzas al sol, la luna, etc. El disco representaba la rueda solar y en su honor se inventa el lanzamiento del disco. Esta relación entre la naturaleza y lo trascendente o ritual asociada al juego, se ve muy claramente en Grecia. La utilización del fuego (la antorcha o la vela), la corona de laurel u olivo para honrar a los ganadores que era el árbol sagrado, son una buena muestra de este carácter ritual de los juegos deportivos en la Grecia clásica.

Durantez (1975) en su libro Olimpia y los Juegos Olímpicos Antiguos nos muestra como La gimnasia y el deporte aparecen en escritos griegos de manera significativa. Poetas, historiadores, médicos y otros estudiosos hablan de forma que permite reconocer la trascendencia que tuvo la educación física en la Grecia clásica. Si bien se dice que Grecia creó la cultura clásica se puede decir que este desarrollo lo que podríamos llamar la gimnasia clásica. La cultura griega establece el ideal de armonía y belleza en las artes, educación y cultura. El ideal griego incluía la inteligencia, la salud y la belleza. Esto queda plasmado en el arte griego. La arquitectura busca la robustez y las proporciones. Lo mismo ocurre en la pintura y la escultura. Escultores como Polícleto, Mirón, Fidias o Praxíteles establecieron unos cánones de proporciones consideradas perfectas del cuerpo humano según este ideal griego. Esculturas tales como el lanzador de jabalina de Praxíteles o el discóbolo de Mirón lo representaban.

Por otro lado, la competición era un principio vital en la cultura griega. No solo por el rendimiento ambicionado, sino practicada por sí misma con independencia de todo objetivo. Para ellos desarrollaba fuerzas ocultas y el afán creador del hombre. La rivalidad era la esencia de su vida. Todo tenía un componente de "agonites". Competitivo = agonístico del griego agón=lucha. Un competidor también era denominado con este término. Asimismo, los deportes eran llamados agonísticos.

Para los griegos la gimnasia o gimnástica era una obligación moral, en cuanto formación del cuerpo, dirigida a conseguir el ciudadano perfecto. El cultivo no solo del espíritu sino también del cuerpo, era lo deseable para los

pensadores griegos. El griego era un ciudadano de derechos y deberes, y uno de los cuales era la práctica de la gimnasia. El hombre perfecto debía imitar a sus divinidades a quienes se representaba físicamente perfectas, bellas o proporcionadas. Sócrates apunta la importancia de la complementariedad de cuerpo y alma y la necesidad de ejercitar ambas. Sócrates lleva a cabo su labor intelectual al lado del gimnasta y del médico, y en el clima de familiaridad que proporcionaba el gimnasio situaba su actividad potenciando la "gimnasia intelectual".

El propio Platón, aunque heredero del pensamiento socrático, llegaría a elaborar una teoría de la educación donde la actividad corporal ocupaba un lugar importante. Según deja expresado en La República, la formación inicial del individuo debía estar consagrada al desarrollo del cuerpo y al cultivo de la "arete" tradicional. Decía "dar al cuerpo y al alma toda la perfección de que son susceptibles". En su visión de la educación los niños debían formarse ante todo físicamente hasta los diez años y después aprender a leer, escribir, etc. La Academia, su escuela de filosofía, estaba en un gimnasio. También criticó a los que solo se dedicaban al deporte pues pierden toda conexión con la vida, se vuelven incapaces para la existencia a pesar de sus músculos. Aristóteles pone la gimnasia al lado de la medicina pues ambas persiguen la salud. Consideraba la gimnasia de los atletas excesiva. Le parecía adecuada cuando se practicaba atenuada por otras artes como la gramática, música, dibujo, etc.

A continuación de forma esquemática se hace un repaso de lo más significativo a lo largo de la historia. Para Langlade, 1970, los ejercicios físicos tuvieron desde la antigüedad el siguiente objeto:

Prehistoria: ?► Lucha por la supervivencia, y origen ritual

Antigüedad: ?► Lejano y cercano oriente: por motivos terapéuticos, guerreros y religiosos.

—► Periodo clásico: Grecia: inventó los juegos olímpicos (en Olimpia)  
Atenas – concepto de ciudadano integral (culto a la inteligencia y al cuerpo)  
Esparta – el guerrero.  
Roma – Las conquistas, el guerrero, el circo, profesionalismo, menos precio a la vida (gladiadores esclavos)

Edad media?► Hacían ejercicio los caballeros (justas, torneos)-> el caballero lucha por los ideales religiosos. Respeto a la mujer.

Filantropismo } readopción

Renacimiento → Humanismo — Enciclopedismo de ideales clásicos.

Tiempos modernos y contemporáneos: El hombre como unidad psicobiológica (aspecto físico, psíquico e intelectual). La educación física como realidad educacional.

### 1.2.2 Siglos XIX y XX: Las Escuelas y los Movimientos.

#### LAS ESCUELAS (1800 – 1900)

##### 1.- Escuela inglesa

?? T. Arnold (1795 – 1842)

?? P. De Coubertin (1863- 1937)

Creador de los juegos olímpicos modernos. Se celebraron por primera vez en Atenas (1896)

##### 2.- Escuela alemana

?? Guts Muths: llamado el padre de la gimnasia pedagógica

?? F.L. Jahn (1778-1852): Inventor del Turnkunst (ejercicio en el suelo con aparatos) De carácter patriótico-social.

?? A. Spiess (1810 – 58): continuador de Guts-Muths y padre de la gimnasia escolar alemana.

#### LOS MOVIMIENTOS (1900 – 1939)

MOVIMIENTO DEPORTIVO MUNDIAL (USA)

MOVIMIENTO RITMICO

**I. Duncan**

Jaques Dalcroze

**R. Laban**

M. Wigmann

**R. Bode**

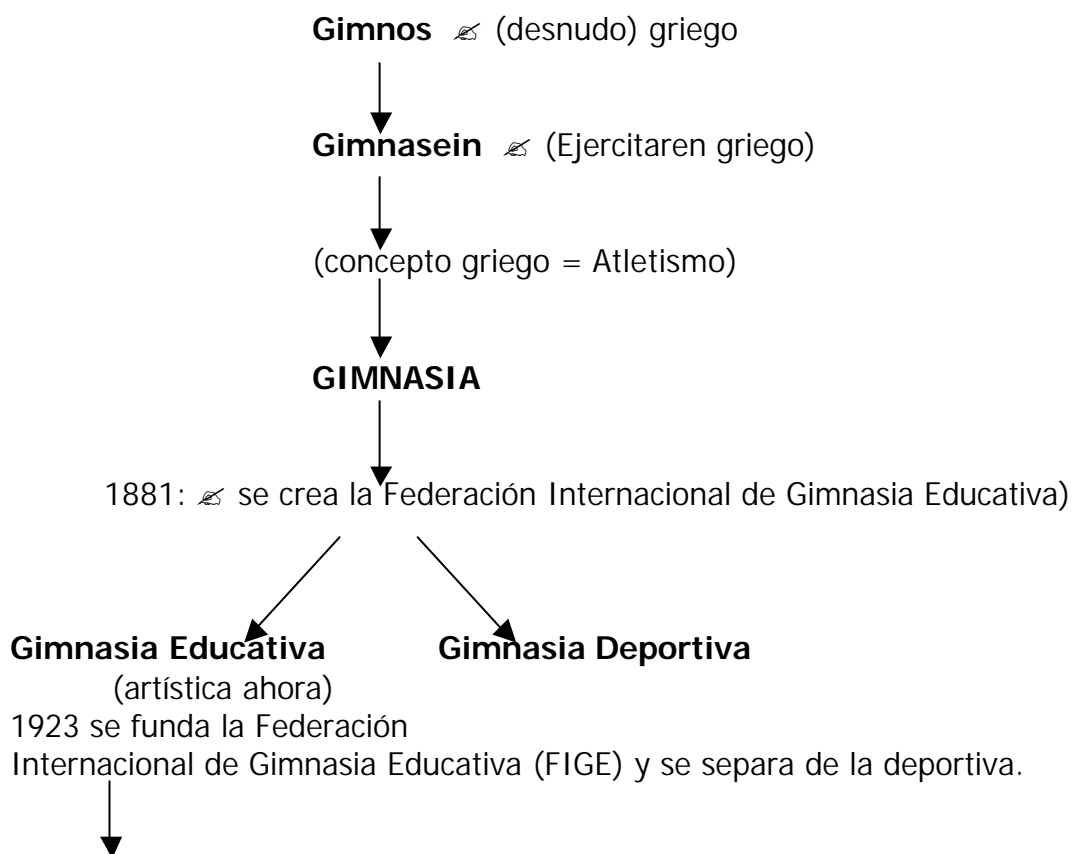
H. Medau } gimnasia moderna

H. Jalkanen, E. Idla

**Gimnasia natural austriaca**

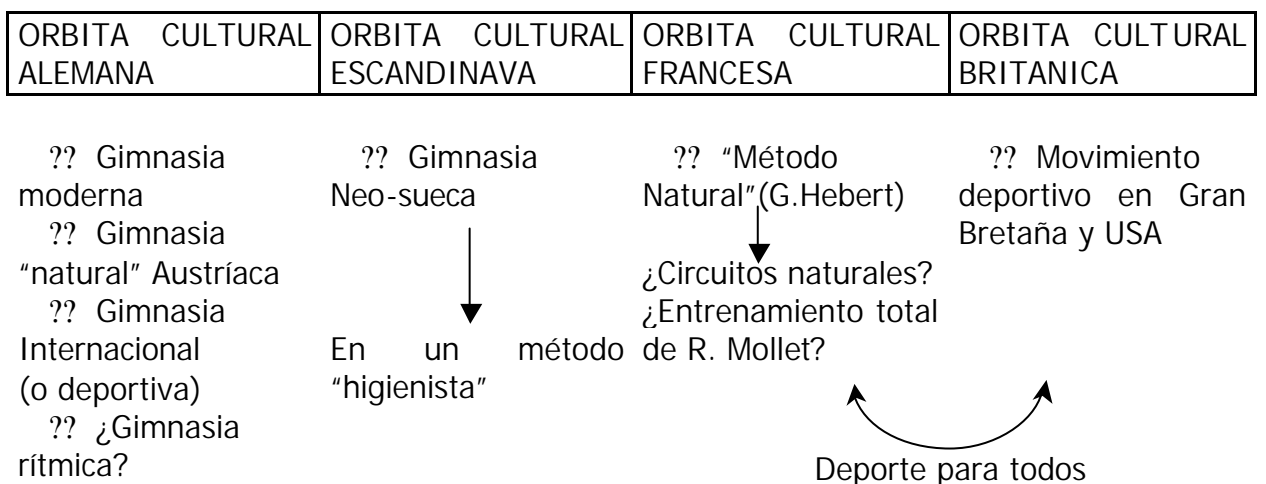
**K. Gaulhofer y M. Streicher**





?? **Ed. Física**. En 1953: se crea la FIEP Federación Internacional de Ed. Física. Para evitar confusiones con la vertiente deportiva pasa a denominarse de esta manera.

#### 1.2.4 Periodo de 1939 en Adelante: La Fusión de los Sistemas.



(1) Primera Lingiada: 1939.

### 1.2.5 La Educación Física en España

El español de origen valenciano F. Amorós (1770 – 1848), antes de ir a Francia y promover su visión de la educación física, crea en España el primer gimnasio en 1806. Este puede ser el punto de arranque de la educación física moderna en España.

Encontramos 5 etapas de la educación física en España:

#### **1ª etapa.-** (1806 – 1879)

?? 1806 -> 1er gimnasio. Hacia mediados de siglo aparecen más gimnasios en otras ciudades.

?? Jovellanos (1809) habla de la E. F. Como tal presenta la E.F. como una de las grandes preocupaciones en el proceso de enseñanza.

#### **2ª etapa.-** (1879 – 1938)

?? Ley de Manuel Becerra (1883, Alfonso XII) crea la 1ª Escuela de Gimnástica. Esc. Central de profesoras y profesores de gimnástica (1887-92)

?? Escuela militar de Toledo (1919)

?? Escuela de de la Facultad de Medicina (1934)

#### **3ª etapa .-** (1938 – 1961)

?? Academia de mandos (1940)

?? Escuela femenina (1945)

?? Se implanta la gimnasia en el bachiller por ley (1938).

#### **4ª etapa.-** (1961 – 1980)

?? Ley E.F. (1961) Ley Elola -> crea el INEF. Primer curso 1967/68

?? L.G.E. (1970) -> otorga rango universitario al INEF

#### **5ª etapa.-** (1980 - )

?? Ley general de la cultura física y del deporte (1980)

?? Licenciatura en educación física (1982)

?? LOGSE (1990).

?? Ley del deporte (1990)

?? Licenciatura en ciencias de la actividad física y el deporte (¿1992?)

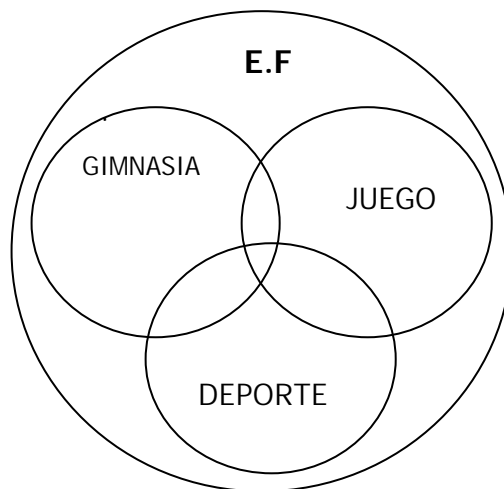
?? Ley de Calidad (2002): cambia el currículo de secundaria y primaria.

### 1.3 Concepto de Educación Física.

En las últimas décadas el concepto y contenidos de la educación física fueron sufriendo una evolución. A esta se han ido incorporando nuevos contenidos y formas de entender la educación física.

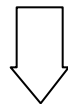
#### 1.3.1 El concepto de Educación Física para Cagigal.

1967  
Cagigal



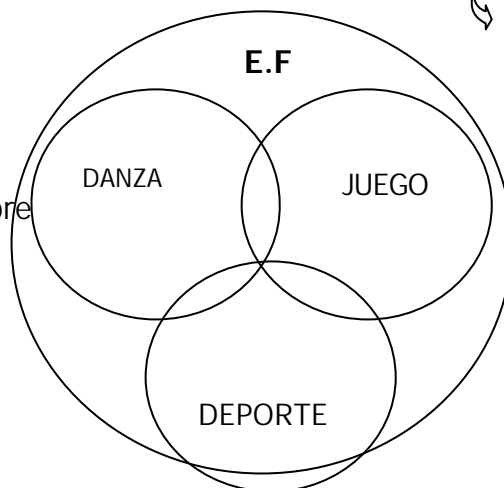
Ed. del individuo a través del movimiento (la danza queda fuera del círculo)

1979  
Cagigal

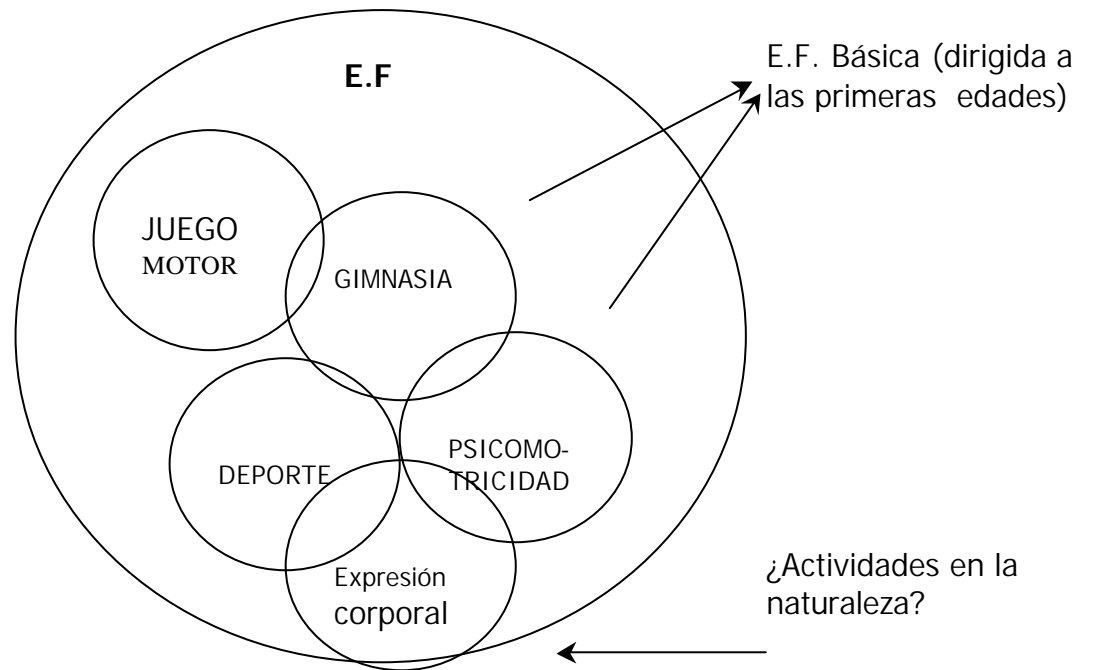


¿Expresión corporal?  
Ya estaba anteriormente

Kinantropología:  
Ciencia del hombre en movimiento.

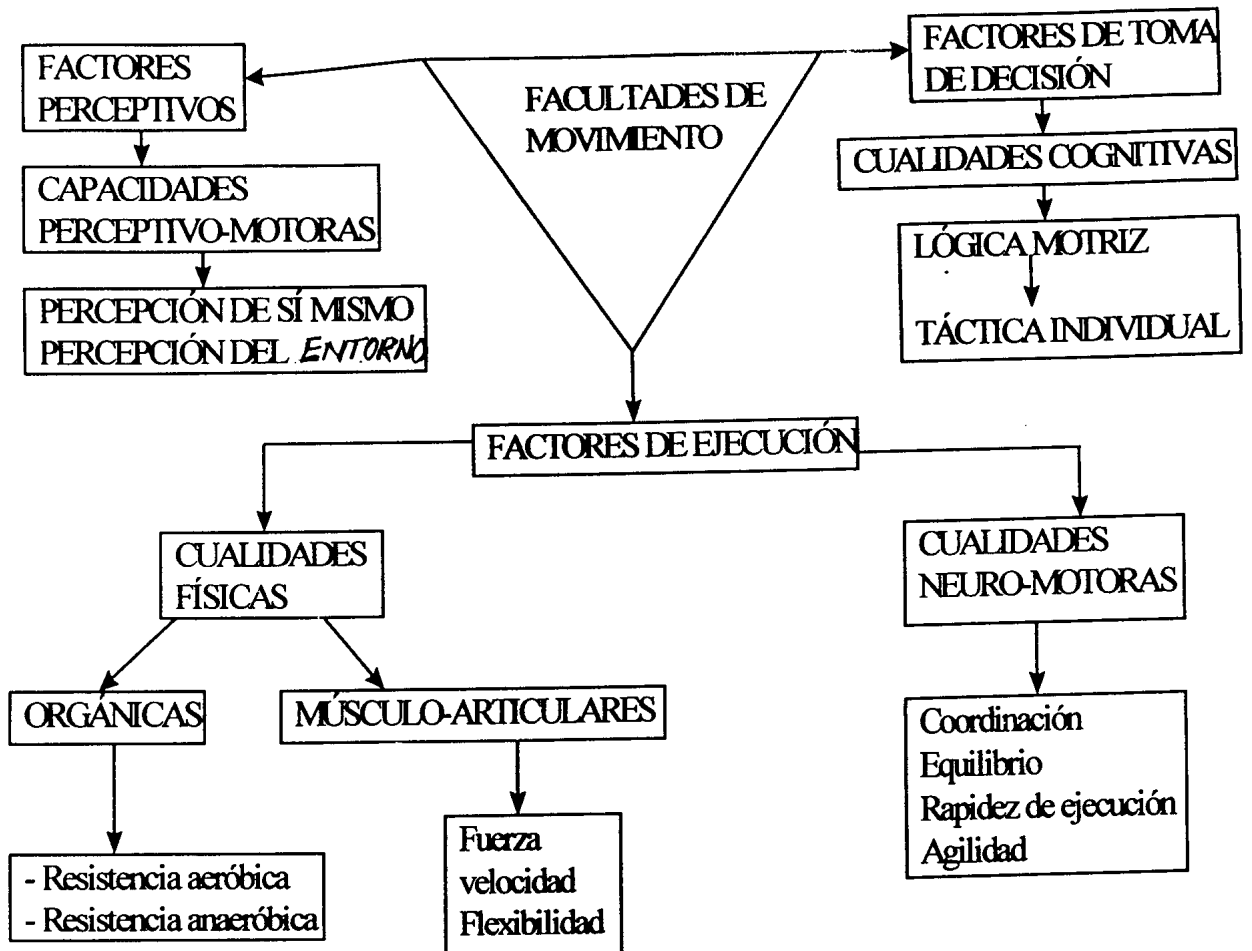


Contenidos de la Educación Física (1992)

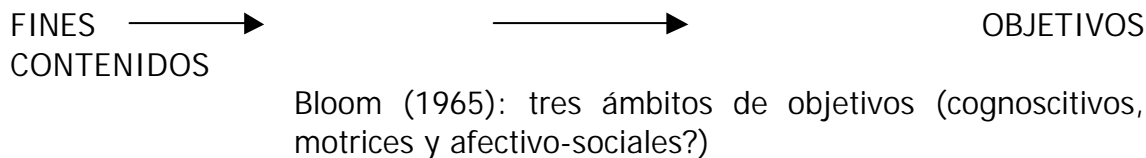




Facultades de movimiento (M. González, 1988)



## 1.4 Fines, Objetivos y Contenidos de la Educación Física.



Según B. Vázquez(1990) "Las finalidades educativas constituyen grandes metas que orientan el proceso educativo y a las que deben subordinarse todos las actividades escolares. Son representaciones del ideal humano, que dan sentido y que orientan la práctica educativa.

La finalidad educativa en esta etapa, es conseguir el desarrollo integral de la persona humana mediante la adquisición de los aprendizajes necesarios para vivir e integrarse en la sociedad de forma crítica y creativa" (En VVAA: Educación Primaria. Educación Física primer ciclo. Gymnos, Madrid, pg. 118)

### 1.4.1 Fines de la Educación Física

<b>CAGIGAL (1979)</b>	<b>B. VAZQUEZ (1989)</b>	<b>FIEP (1971)</b>
1. Desarrollo individual - Capacidad fisiológica - Equilibrio personal	1. Capacidades físicas 2. Habilidades motrices 3. Personalidad	1. Cuerpo sano y equilibrado 2. Aptitud para la acción 3. Valores morales
2. Adaptación y control del entorno - Adaptación al espacio - Integración en el medio social		

### Propósitos generales de la Educación Física (AAHPER) (JEWETT, 1974)

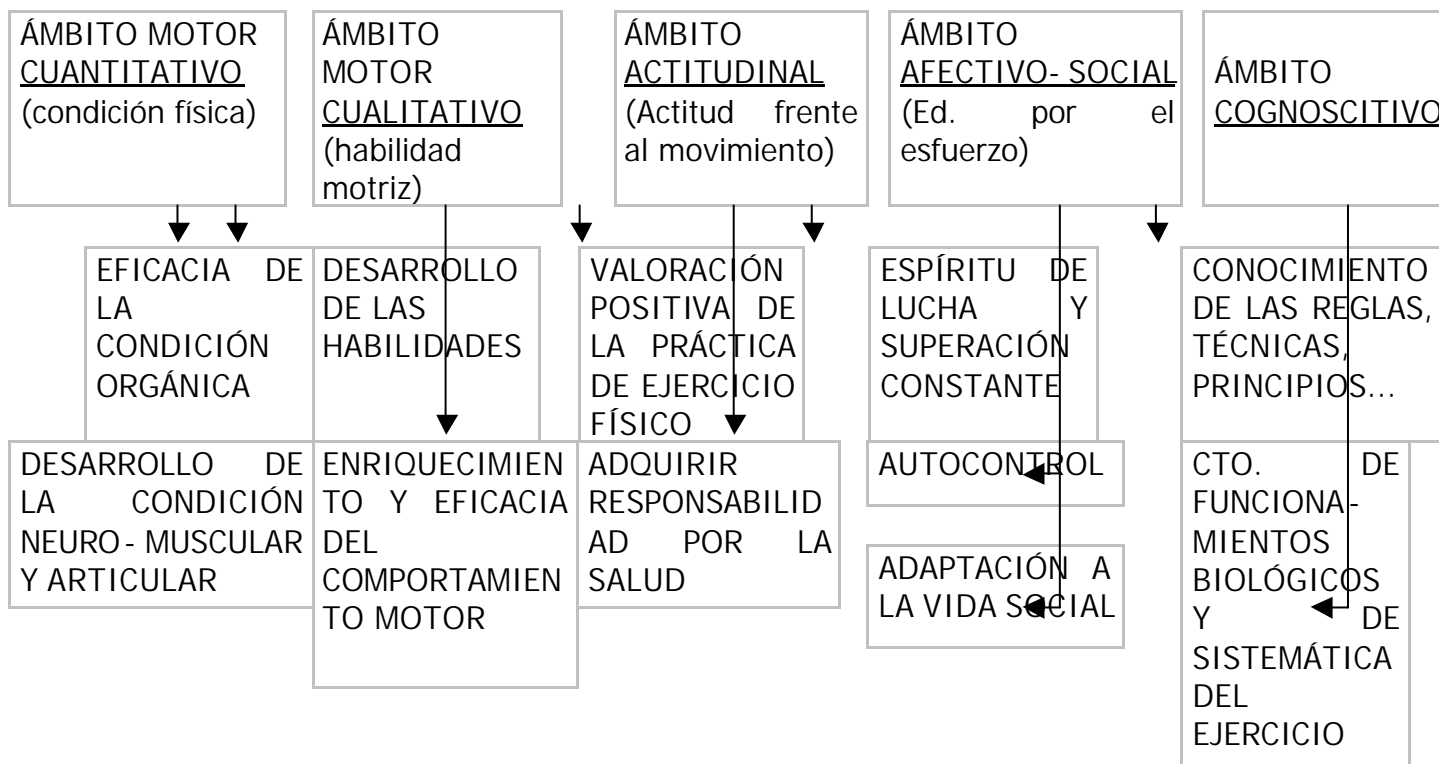
- I. EL HOMBRE DUEÑO DE SÍ MISMO
  - a. Eficiencia fisiológica
  - b. Equilibrio psíquico
- II. EL HOMBRE EN EL ESPACIO
  - c. Orientación espacial
  - d. Manejo de objetos
- III. EL HOMBRE EN EL MUNDO SOCIAL

- e. Comunicación
- f. Integración grupal
- g. Implicación cultural

Sobre estos propósitos generales de la educación física en el año 1986 SPEAKMAN-YEARTA y JEWETT, llevaron a cabo un estudio comparativo con profesionales de la educación física de Estados Unidos, Gran Bretaña y Japón, que arrojó los siguientes resultados.

<u>PRESENTE</u> (1986)	<u>U.S.A</u> ?? Eficiencia cardio-respiratoria ?? Placer del movimiento ?? Participación	<u>GRAN BRETAÑA</u> ?? Placer del movimiento ?? Trabajo en equipo ?? Eficiencia neuromuscular	<u>JAPÓN</u> ?? Eficiencia mecánica ?? Catarsis ?? Trabajo en equipo
<u>FUTURO</u> (nuestro presente)	?? Eficiencia cardio-respiratoria ?? Placer del movimiento ?? Participación	?? Trabajo en equipo ?? Eficiencia cardio-respiratoria ?? Placer del movimiento	?? Eficiencia cardio-respiratoria ?? Placer del movimiento ?? Catarsis

**1.4.2 ÁMBITOS DE LOS OBJETIVOS DE LA ED. FÍSICA ESCOLAR**



Es necesario hacer una diferenciación y clarificación del concepto de objetivo. Objetivo educativo puede ser entendido como: "Enunciado que describe la conducta que se espera obtener de un alumno al término de un período de enseñanza/aprendizaje establecido. Lo que el alumno ha de hacer que no era capaz de hacer antes". (González Muñoz, 1988).

La definición o formulación de un objetivo educativo es la del resultado que se busca, lo que se pretende y no la descripción de actividades, o el resumen de un programa de contenidos.

"Los objetivos indican los resultados que se esperan alcanzar de los alumnos al finalizar un proceso de enseñanza/aprendizaje, y los contenidos y actividades, por su parte, son los medios que se utilizan para lograr los objetivos" (Díaz Lucea, 1994,66).

#### A. DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

- Mejorar la capacidad orgánica, adecuando el sistema cardio - respiratorio a las exigencias del esfuerzo- resistencia aeróbica.
- Desarrollar las capacidades físicas que posibilitan la eficacia mecánica (fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia) y las que facilitan el dominio corporal (coordinación, agilidad, equilibrio)

#### B. DESARROLLO DE LA HABILIDAD MOTRIZ.

- Explorar las propias posibilidades y limitaciones motrices, para adquirir una buena conciencia de sí mismo y de las propias habilidades del movimiento.
- Poseer un correcto control postural.
- Incrementar la capacidad para adecuar las acciones motrices a los imperativos del entorno (referencias espacio –temporales)
- Enriquecer las conductas básicas de movimiento (desplazamientos, saltos, lanzamientos y recepciones, giros) y su capacidad de utilización eficaz en la resolución de problemas motores-
- Iniciarse en las habilidades motrices específicas; desarrollar sus capacidades para utilizarlas de forma eficiente y creativa (iniciación deportiva)
- Desarrollar las habilidades rítmicas y expresivas del movimiento (expresión corporal)
- Facilitar los aprendizajes instrumentales  $\neq$  lectura, escritura ,cálculo...

#### C. ACTITUDES HACIA EL MOVIMIENTO. EDUCACION PARA LA SALUD

- Disfrutar con la práctica del ejercicio físico, a fin de adquirir satisfacción y hábito en su realización.
- Adquirir la responsabilidad de preservar la propia salud practicando ejercicios físicos que suplan el déficit de movimiento que impone la sociedad actual.

#### D. EDUCACION POR EL ESFUERZO

1. **Autocontrol** ➤ Adquirir el espíritu de lucha con ilusión por metas altas en la mejora de su nivel de aptitudes físicas (voluntad)

- Valorar la alegría del trabajo bien hecho en la adquisición de aptitudes motoras.
- Ser constante en el esfuerzo que requiere la práctica del ejercicio físico (reciedumbre).
- Saber ganar y saber perder, controlando las emociones.
- Aumentar la confianza en sí mismo y en las propias capacidades motrices, aprendiendo del fracaso o el éxito.
- Conocer las posibilidades y limitaciones de su capacidad corporal.

2. **Integración en el medio social** ➤ Conocer y aceptar las reglas y directrices en los juegos (orden).

- Aprender mediante la inserción en grupos funcionales, el espíritu de equipo, de cooperación y de liderazgo en pos de objetivos comunes (responsabilidad y generosidad).
- Desarrollar el sentido de comunidad, aprendiendo a reconocer y respetar los derechos de los demás en los juegos y actividades de grupo (justicia).

#### 1.4.3 Contenido o Bloques Temáticos a Tratar en la Educación Física Escolar (González Muñoz, 1988).

FASE I (3 – 6 años)	FASE II (7 – 10 años)	FASE III (11 – 13 años)
	?? Flexibilidad	CONDICIÓN FÍSICA ?? Resistencia ?? Flexibilidad ?? Velocidad ?? Fuerza (autocarga)
HABILIDADES PERCEPTIVO- MOTORAS ?? Percepción de sí mismo ?? Percepción del espacio	HABILIDADES PERCEPTIVO- MOTORAS ?? Percepción cinestésica ?? Adecuación espacio-temporal del movimiento	
PATRONES MOTORES FUNDAMENTALES ?? Locomotores; marcha, carrera, salto ?? No locomotores; tirar, empujar, sentarse, levantarse. ?? Manipulativos; proyección, recepción y pateo	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS ?? Desplazamientos ?? Saltos ?? Giros ?? Lanzamientos, recepciones, golpes ?? Equilibraciones	HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS (iniciación) ?? Habilidades atléticas ?? Habilidades gimnásticas ?? Habilidades acuáticas ?? Habilidades deportivas colectivas

JUEGOS EXPRESIVOS ?? De imitación ?? Expresión espontánea ?? Expresión simbólica	HABILIDADES EXPRESIVAS ?? Habilidades gestuales ?? Habilidades rítmicas	HABILIDADES EXPRESIVAS ?? Gimnasia rítmica ?? Danza
	ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA ?? Marcha ?? Acampada	ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA ?? Orientación ?? Supervivencia

## 1.5 Movimientos y Corrientes Actuales de la Educación Física.

### 1º La Ed. Físico – deportiva

“cuerpo acrobático” ↗ Movimientos fundamentados en los aspectos biológicos (Corriente biomotriz).

### 2º Educación Psicomotriz

“cuerpo sabio o pensante” (Corriente. Psicomotriz).  
Ernest Dupré (1913) fue el primero en utilizar el término Psicomotricidad.

### 3º Expresión corporal

“cuerpo expresivo” ↗ crea una mayor expresividad o “cuerpo comunicativo”

### 4º Síntesis. (Parlebas)

“la Psico – socio - motricidad”

#### 1.5.1 La Educación Físico – Deportiva

“Corriente biomotriz” ↗ aspectos biológicos del movimiento

Hebert y Demeny recuperan el término Educación Física

Encontramos dos perspectivas:

a) La Ed. Física metódica

?? Hebert (1925) ↗ “El deporte contra la Ed. Física”

?? Se entienden Ed. Física y deporte fácilmente. Hebert se queda en una posición intermedia entre el deporte y la gimnasia higiénica sueca.

?? P.Seurin (1949) ↗ “Hacia una Ed. Física metódica”. Intento de unificación de los distintos métodos.

b) El Deporte

?? Arnold ↗ Coubertin ↗ Juegos olímpicos (París, 1924: gran difusión)

?? “El deporte en el combate que ha sostenido con la Ed. Física ha tenido que transformarse, pero ha conseguido la victoria” (Ulmann 1982). El deporte no tiene un origen educativo sino competitivo.

#### 1.5.2 La educación Psicomotriz.

“El cuerpo pensante”

?? Psicomotricidad es un término pleonástico (información que se repite). Según B. Vázquez hay dos términos providenciales: psicomotricidad y esquema corporal.

?? Esquema corporal (Bonnier, 1905, ámbito de la neurofisiología)

?? De la reeducación motriz a la Ed. Psicomotriz. El origen de la psicomotricidad está en los trabajos que hicieron los siguientes autores:

a) Le Boulch: La Psicocinética (educación por el movimiento)

?? Revolución copernicana ↗ cambio brusco de lo que había anteriormente

?? Aprendizaje de base: leer, escribir, contar y educación por el movimiento

?? Tercer tiempo pedagógico en Francia.

?? Ed. Física de base en España y Bélgica

b) Pick y Vayer: La concepción psicopedagógica

"Examen psicomotor". De la educación psicomotriz a la educación corporal.

c) Lapiere y Aucouturier: La educación vivenciada

?? De la vivencia al concepto

Leer ficha crítica de Benilde Vázquez.

### 1.5.3 Expresión corporal

*El cuerpo: comunicación*

(El cuerpo: expresión y comunicación: es un bloque de contenidos del currículo)

?? Década de los 60 ↗ Emergencia

?? Ideas matrices: Marxismo y psicoanálisis ("padres fundadores")

?? Marcuse y Reich

?? Revolución a través de cuerpo: "el cuerpo liberado"

?? Coplan utiliza ya este término en 1923 e incluía: danza clásica y moderna, jazz, cierto teatro y mimo

?? Convertida en una nueva especialidad escolar: ¿no perderá su función crítica?

**1.5.4 Síntesis o Psico-socio-motricidad.** Parlebas hace un intento de síntesis de las distintas corrientes citadas poniendo el énfasis en los aspectos sociales y de relación en las clases de educación física.

## CAPITULO 2. FUNDAMENTOS DE APRENDIZAJE Y DESARROLLO MOTOR

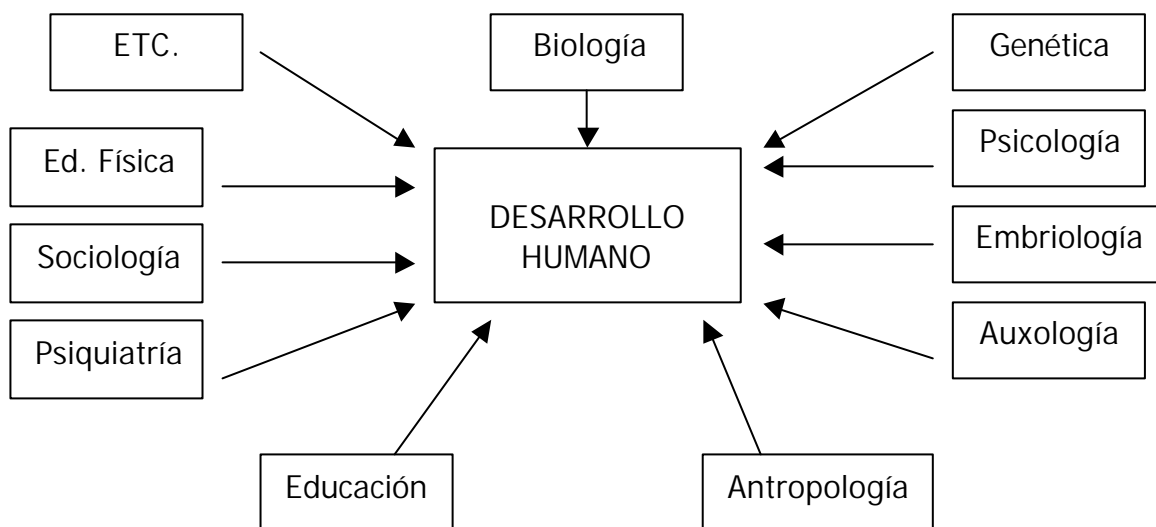
### 2.1.- Crecimiento y Desarrollo Motor.

Las razones que se pueden considerar para el estudio del desarrollo motor desde la educación física para Ausubell y Sullivan (1983), son:

1. Mayor comprensión de los procesos evolutivos e involutivos.
2. Generalización de los hallazgos para posteriores aplicaciones.
3. Evaluar la conducta humana de manera más efectiva.
4. Orientaciones teóricas a los profesionales y posibilitar futuras investigaciones.

#### 2.1.1 Concepto de Desarrollo Humano.

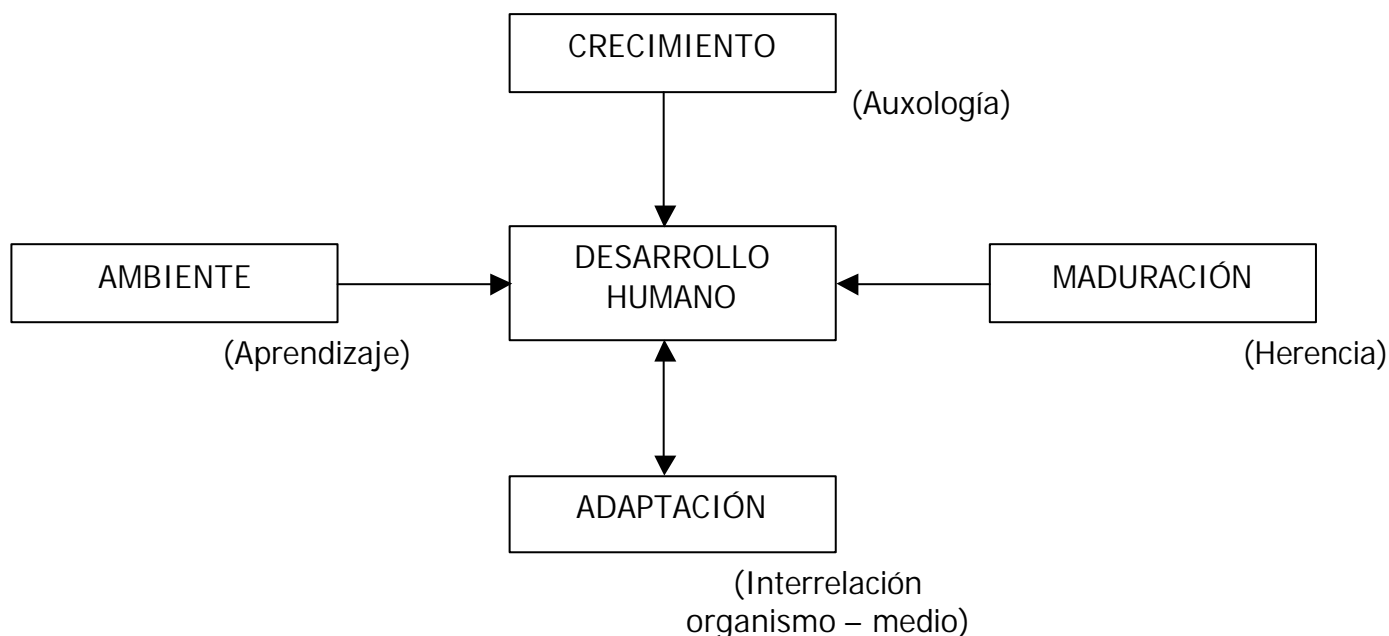
El desarrollo humano es objeto de estudio en muy diversas disciplinas y áreas del conocimiento. En el siguiente esquema aparecen las más importantes:



Para Ruiz (1987), los estudios de desarrollo humano tienen un carácter claramente multidisciplinar o pluridisciplinar, es decir, deben realizarse en colaboración con los distintos campos del saber humano. Esto permite un mayor acercamiento a la realidad de los fenómenos.

## 2.2 Delimitación de Conceptos.

Para adentrarnos en el estudio del desarrollo motor va a ser necesario revisar y diferenciar una serie de conceptos.



Para Ruiz, la terminología básica en el estudio del desarrollo humano incluye los siguientes términos:

**Aprendizaje:** "Cambio relativamente permanente en la conducta de los individuos debido a la práctica o a la experiencia" (Ardila, 1981).

**Aprendizaje motor:** Cambio relativamente permanente que se opera en la conducta motriz de los individuos debido a la práctica o a la experiencia (no atribuible únicamente al proceso madurativo). Es el medio a introducir nuevas experiencias en el comportamiento motor.

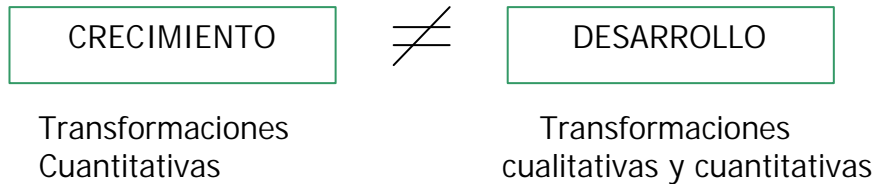
**Maduración** ( desde el punto de vista biológico). La maduración proporciona la funcionalidad de las estructuras orgánicas. "Proceso fisiológico genéticamente determinado, por el cual un órgano o conjunto de órganos llega a su madurez y permite así a la función por la cual es conocido, ejercerse libremente y con el máximo de eficacia." (Rigal, 1979, 121). Es la tendencia fundamental del organismo a organizar la experiencia y a convertirla en asimilable. Mediante la maduración se pondrán de manifiesto los procesos filogenéticos de la conducta, aquellos que son propios de la especie.

### Desarrollo

?? Cambios que el ser humano experimenta a lo largo de su existencia. Implica la maduración, el crecimiento corporal, así como el influjo de los factores ambientales (aprendizaje, cfr. cuadro Stratz, 1941).

?? Supone un proceso global de cambios cualitativos y cuantitativos.

?? El desarrollo motor forma parte del proceso total del desarrollo humano y se concreta en cambios progresivos de la conducta motora



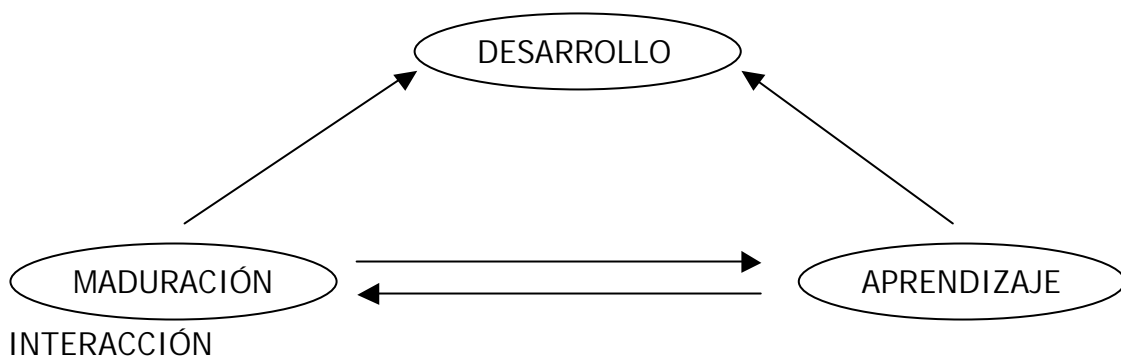
*Crecimiento no equivale a desarrollo:* El crecimiento hace referencia a transformaciones cuantitativas (talla, peso, etc) y el desarrollo se refiere a transformaciones cuantitativas y cualitativas.

*Desarrollo en espiral:* se alternan etapas de equilibrio y desequilibrio. Por ejemplo en el crecimiento hay momentos de equilibrio como la etapa de madurez infantil (niño adulto, 10-12 años), a la que sucede la pubertad como desequilibrio.

*La actividad física:* → ¿Tiene efecto favorable en el crecimiento?:  
Es sentir común pero no hay evidencia científica.

→ Espacios limitados de juegos para el niño actual, la exigencia de un comportamiento correcto, las diversas pantallas (TV, videoconsolas etc.) llevan a la inactividad física. Lo que sí está claro es que la inactividad es un factor negativo.

" Es tan importante la cantidad de actividad física que un niño desarrolla como la leche que debe tomar"  
(Bayley, 1976)



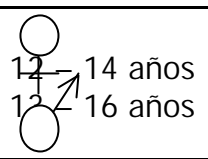
Maduración y aprendizaje se influyen mutuamente produciendo el desarrollo" (Rigal, 1979)

### 2.2.1 Relaciones entre Maduración y Aprendizaje

- ?? Maduración y aprendizaje       $\equiv$       Desarrollo
- ?? Maduración y no-aprendizaje       $\equiv$       No desarrollo
- ?? No-maduración y aprendizaje       $\equiv$       Perdida de tiempo
- ?? No maduración y no aprendizaje = sin efecto  
(Rigal, Paoletti y Portmann, 1979)

### 2.3 El Crecimiento y sus Fases.

El crecimiento va a estar sujeto a una serie de fases que ya en 1941 fueron estudiadas por Stratz. Esta incluye unos periodos de *ensanchamiento* y de otros de *estirón*.

EDAD	FASES	CARACTERÍSTICAS
2 – 4 años	Primer ensanchamiento (TURGOR PRIMUS)	Desproporción estatura-peso. Tendencia a engordar por los depósitos de grasa
5 – 7 años	Primer estirón (PROCERITAS PRIMAS)	Tendencia opuesta. Mayor esbeltez
8 – 11 años	Segundo ensanchamiento (TURGOR SECUNDUS)	Acúmulo de grasa ante la pubertad
 12 años 16 años	Segundo estirón (PROCERITAS SECUNDA)	Aumenta la estatura
Juventud Adulto	Tercer ensanchamiento	Proporcionalidad

Por el contrario según Tanner, (1978), otro especialista clásico en el estudio del crecimiento sostiene que no se distinguen etapas, aboga por la continuidad en el crecimiento

## 2.4 Teorías Generales del Desarrollo.

A lo largo del siglo XX diversos estudiosos del desarrollo humano han contribuido al conocimiento del mismo. A continuación se resume de forma esquemática aquellos más relevantes.

PIAGET ↗ Operaciones intelectuales

H. WALLON (concepciones psicobiológicas)

GESELL ↗ Teoría madurativa

FREUD ↗ Teoría psicoanalítica

CONDUCTISMO ↗ Importancia del medio

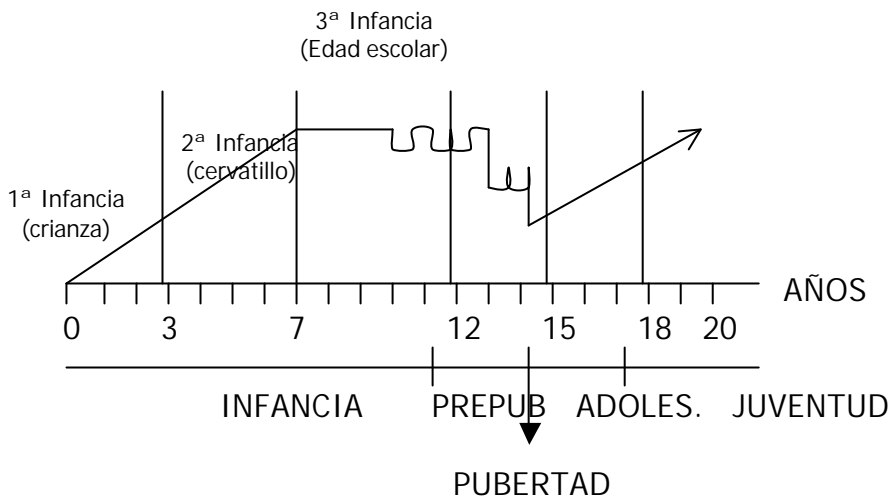
SOVIÉTICOS ↗ Motricidad humana ↗ elemento capital para el desarrollo infantil

### 2.4.1 Motricidad e inteligencia según la perspectiva de Piaget.

Para este prestigioso investigador del desarrollo humano el desarrollo motor va indisolublemente unido al desarrollo de su inteligencia y construcción del pensamiento.

MOTRICIDAD -----	INTELIGENCIA FORMAL (12 años)
MOTRICIDAD -----	INTELIGENCIA CONCRETA (8-12 años)
MOTRICIDAD -----	INTELIGENCIA INTUITIVA (4-8 años)
MOTRICIDAD -----	INTELIGENCIA PRECONCEPTUAL (1,5-4 años)
MOTRICIDAD -----	INTELIGENCIA SENSOMOTRIZ (1 año)

### Etapas evolutivas (Baca, 1972)



### **2.4.2 Modelos explicativos actuales del desarrollo motor.**

Se puede considerar dos grandes corrientes o perspectivas en el desarrollo motor que incluye los siguientes autores.

#### **A) PERSPECTIVA EUROPEA**

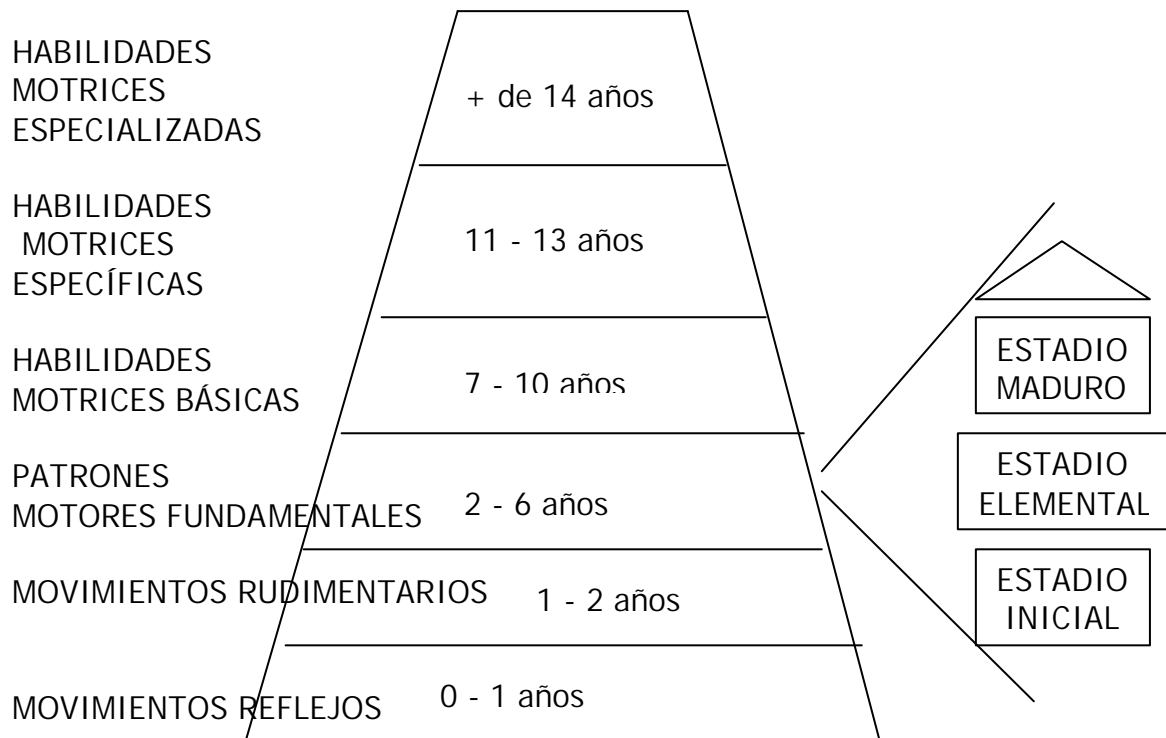
1. Ajuriaguerra
2. Azemar
3. Pikler
4. Le Boulch
5. Da Fonseca

#### **B) PERSPECTIVA AMERICANA**

1. Williams
2. Cratty
3. Gallahue
4. Wickstrom

## 2.5 Modelo de Desarrollo Motor de Gallahue.

La habilidad motriz es la capacidad adquirida de realizar uno o más patrones motores con una intención determinada. Las habilidades motrices básicas son actividades usuales de la motricidad humana que se realizan según patrones característicos, y son la base de actividades motoras más complejas y específicas (por ejemplo las deportivas).



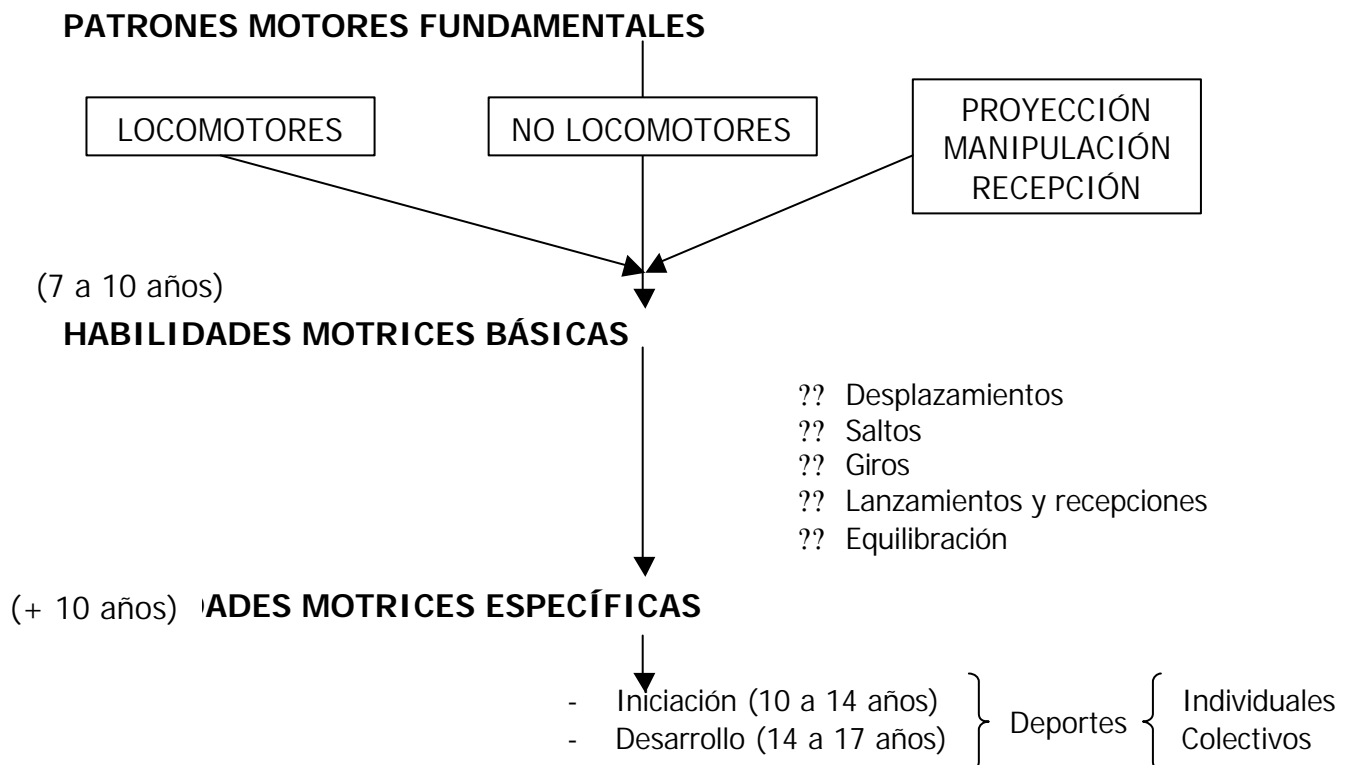
MODELO DE GALLAHUE. D, WERNER. T y LUEDKE. G (1975)  
Adaptado de Mc Clenaghan y Gallahue (1985)

## 2.6 Patrones Motrices Básicos.

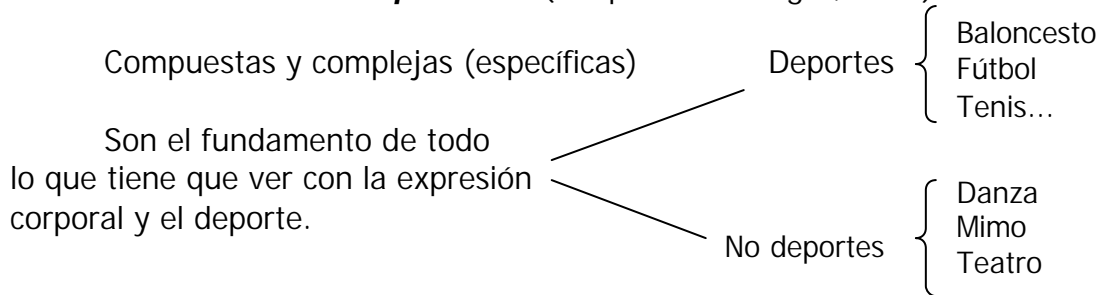
Son movimiento voluntarios que van a suponer la combinación de movimientos organizados según una disposición espacio temporal concreta que representa la base, y el fundamento, de la habilidad motriz. Los patrones motores básicos o fundamentales son aquellos que surgen de la motricidad natural humana sin necesidad de aprendizajes específicos determinados. Ciertos patrones motores como correr, o dar una patada, si no se desarrollan entre los 2 y los 7 años, cada vez serán más difíciles de adquirir. **Patrón motor, para Gallahue (1985)** es " una serie de acciones corporales que se combinan para formar un todo integrado que implica la totalidad del cuerpo". Van a ser el punto de partida desde el que se va a construir la habilidad motriz.

**" Los patrones de movimiento"** de los primeros años ya no se consideran como un mero producto de un reloj biológico  
(Mc Cleenan y Gallahue, 1985)

"El desarrollo de la habilidad de movimiento elemental es un proceso que involucra la maduración y la experiencia." En el pasado el desarrollo de la habilidad motriz era dejado al azar. La maduración, se pensaba, se encargaría del desarrollo motor. Así muchos niños no desarrollarán patrones maduros de movimiento en muchas actividades locomotoras y manipulativas.



### **Habilidades motrices específicas** (Adaptado de Singer, 1975)



### **Patrones motores en la niñez temprana:**

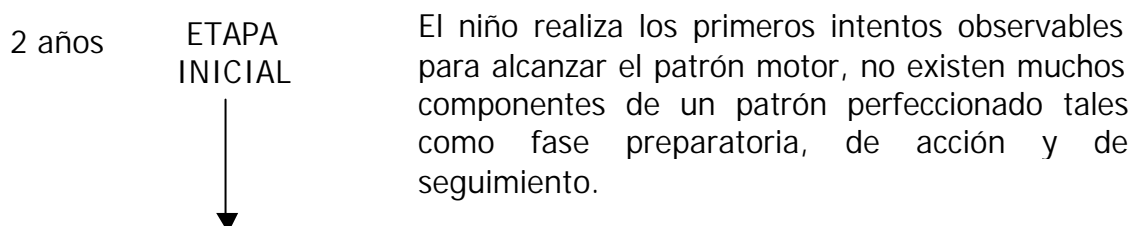
“El periodo de la niñez temprana (2 a 7 años) es crítico para el desarrollo de los patrones motores elementales o fundamentales. Los niños que no desarrollan durante este periodo patrones motores maduros presentan con frecuencia dificultades en la realización de habilidades deportivas más complejas”... “Los maestros de clases elementales... deberían ofrecer a sus alumnos no un período de juego libre sino una planificación programada de experiencias motrices encaminadas a despertar y perfeccionar los patrones elementales motores.” (Mc Clenagan y Gallahue, 1985). Recordemos el Proyecto Snipe de Fomento de Centros de enseñanza (1996) y el circuito neuromotor del colegio Tajamar (1999).

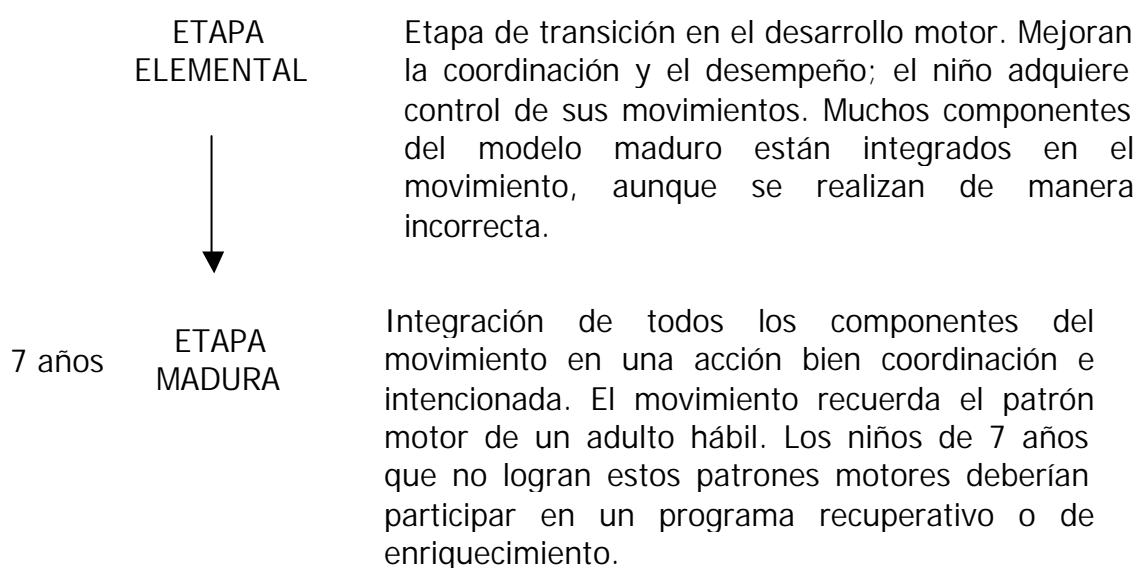
“Hay cada vez más pruebas de que cuando los niños tienen la oportunidad de aprender habilidades motrices antes de lo habitual, en condiciones suficientemente estimulantes, suelen responder desarrollando un nivel de habilidades motoras superior al normal de su edad.” (Wickstrom, 1990, 16) Por ejemplo bebés que aprenden a nadar: La clave del éxito es la oportunidad temprana más que el reflejo natatorio.

### **Cinco patrones motores seleccionados para la evaluación subjetiva por medio de la observación** (Mc Clenagan y Gallahue, 1985):

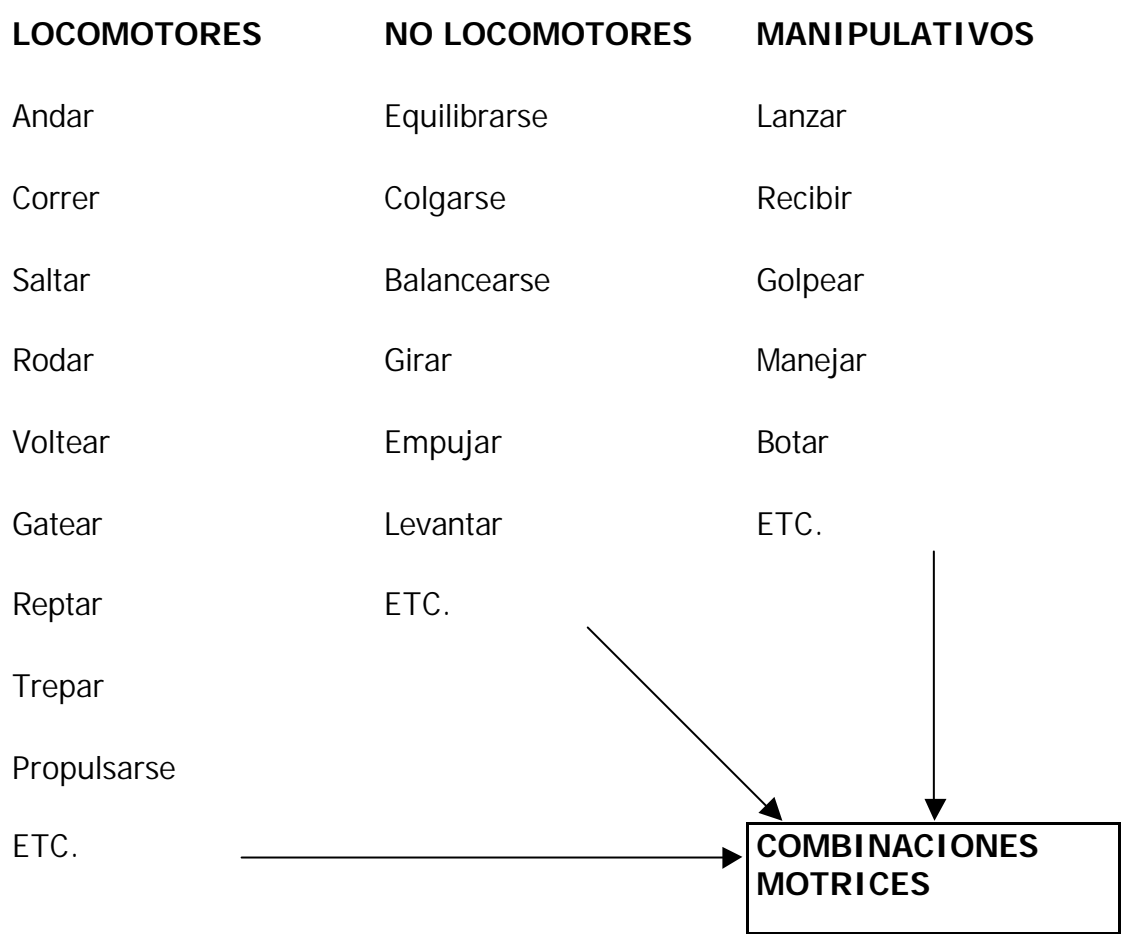
1. **C**orrer con la mayor velocidad posible una distancia corta; 20 m. aprox.
2. **S**altar (distancia horizontal, ambos pies)
3. **A**rrojar una pelota por encima del hombro
4. **A**tajar una pelota pequeña arrojada a la altura del pecho
5. **P**atear una pelota adelantando un pie.

### **Etapas del desarrollo de la niñez temprana (2-7 años)** (Mc Clenagan y Gallahue, 1985)





**Clasificación de los patrones motores (2 – 7 años)**



## Patrones básicos del movimiento a trabajar en educación infantil.

3 AÑOS	4 AÑOS	5 AÑOS
Arrastrarse	Arrastrarse	Arrastrarse
Gatear	Gatear	Gatear
Caminar	Caminar	Caminar
Correr	Correr	Correr
Saltar	Saltar	Saltar
Colgarse	Colgarse	Colgarse
Balancearse	Balancearse	Balancearse
	Rodar(croquetas)	Rodar
	Braquiación	Braquiación
	Girar	Girar
	Voltear(volteretas)	Voltear
	Lanzar	Lanzar
	Botar	Botar
		Recibir
Equilibrarse	Equilibrarse	Equilibrarse

Siguiendo las anteriores teorías podemos concretar las siguientes **Fases del desarrollo de la enseñanza en Ed. Física**, según S. Bañuelos (1986):

?? **FASE I:** (4 – 6 años, educación infantil y 1º de primaria). Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de tareas motrices habituales como:

- Caminar
- Sostener
- Agacharse e incorporarse
- Tirar y empujar
- Levantar
- Correr y saltar

Aspectos perceptivos:

- Percepción de sí mismo
  - Percepción del entorno
- (Y preferencia lateral de ejecución)

En esta fase debemos poner énfasis en la buena postura. No debemos preocuparnos por los factores cuantitativos del movimiento y habrá profusión de juego libre.

?? **FASE II:** Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas (7 – 9 años: final de 1º a 4º de primaria). Se caracteriza por la estabilización, fijación y refinamiento de los movimientos básicos (patrones motores fundamentales) que el niño ya tiene adquiridos y la adquisición de formas de movimiento significativamente diferenciadas de las que ya conocían.

Las habilidades y destrezas básicas encontramos dos categorías de movimientos básicos (Godfrey y Kephart, 1969 en S. Bañuelos, 1986,135):

1. Que implican el manejo del propio cuerpo
2. En que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos

Conviene recordar aquí que los planteamientos gimnásticos y psicomotricistas relegan e infravaloran los movimientos básicos, coincidiendo ambos en un exceso de análisis estructuralista (S. Bañuelos, 1986).

La instrucción directa es una necesidad inevitable en la enseñanza de estas habilidades.

La introducción de problemas de decisión debe hacerse de manera progresiva mediante juegos reglados (componente lúdico competitivo)

### ***Ser capaz de hacer (Fase I) Ser capaz de hacer mejor (Fase II)***

Los aspectos cuantitativos se desarrollan de forma global mediante el esfuerzo implicando en la práctica de las habilidades y destrezas básicas Intensidad de esfuerzo significativa en las clases de educación física.

?? **FASE III:** Iniciación a las tareas motrices específicas. Desarrollo de los factores básicos de la condición física (10 – 13 años: 5º y 6º de primaria y 1º y 2º de ESO)

?? **FASE IV:** Desarrollo de las tareas motrices específicas. Desarrollo de la condición física general (14 – 17 años: 3º Y 4º de ESO y 1º bachillerato)

Hay que recordar:

#### **2.6.1 Desplazamientos.**

Progresión de un punto a otro del espacio utilizando el movimiento corporal.

?? **Formas:**

- Marcha
- Trepá

- Escalada
- Carrera
- Natación etc.

### ?? Aspectos didácticos

- Puesta un acción
- Cambios de dirección
- Velocidad de ejecución
- Distancia de desplazamiento
- Paradas

Estos aspectos requieren un alto nivel de coordinación y control de movimientos.

### ?? Juegos que podemos realizar:

- Llegar a...
- Llegar antes que...
- Llegar más lejos que...
- Esquivar, escapar, coger, tocar.

“Los juegos de carrera con esquivas e intercepciones son elementos didácticos de un alto valor educativo para el desarrollo de este tipo de habilidades motrices” (S. Bañuelos, 1986)

A partir de los seis años los chicos son mejores que las chicas. Entre los 6 y los 11 años el incremento de velocidad de carrera es de 1/3 de metro por segundo al año para los chicos y las chicas (Cratty, 1970).

## 2.6.2 SALTOS (S. Bañuelos, 1986, 140)

Despegue del suelo por extensión de una o las dos piernas

### ?? Tipos

- Superación de un obstáculo (altura, longitud, profundidad, combinado...)
- Alcance de un objeto en el aire
- Lanzamiento de un objeto salvando un obstáculo
- Sucesión de saltos (con un pie, alternando, con dos pies). Mantenimiento de un esquema rítmico en los saltos encadenados.

Estos tipos de saltos se encuentran en el salto de comba, atletismo, baloncesto, balonmano, voleibol etc.

### ?? Fases

- Previa: con o sin desplazamiento.
- Impulso: con una o dos piernas.
- Vuelo: Dirección, altura, profundidad y tiempo.
- Caída: Continuidad de la acción, final de acción y superficie de contacto.

### ?? Juegos

El salto, solo o en combinación con los desplazamientos, es una habilidad que tiene que ser trabajada exhaustivamente con todas sus posibilidades durante la fase II (7-9 años)

### **2.6.3 GIROS**

Rotación del cuerpo a través de un eje

#### **?? Según el eje de giro**

- Eje vertical
- Eje anteroposterior o sagital
- Eje transversal
- Combinado

#### **?? Según el tipo de apoyo**

- En suspensión
- En contacto con el suelo
- Agarre de manos

#### **?? Según la dirección de giro**

- Hacia delante
- Hacia atrás
- Lateralmente

#### **?? Según la posición inicial**

- De pie
- Invertida
- Horizontal

### **2.6.4 LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES.**

Habilidad típicamente humana que nos destaca de los otros miembros de la escala zoológica. Muchos autores la consideran fundamental (Wickstrom, 1974 y Cratty, 1970).

Mejora evolutiva entre los 6 y los 12 años: superioridad de los chicos con respecto de las chicas. Entre los 7 y 12 años: Tanto en el lanzamiento de precisión como en el de distancia los niños son superiores a las niñas.

El lanzamiento puede ser:

- Bilateral y simétrico
- Unilateral y asimétrico. Es el lanzamiento clásico con armado de brazo.

Es un índice de preferencia lateral significativo.

Dominancia lateral: el desarrollo de la habilidad del lanzamiento unilateral, requiere un proceso de especialización de un lado. La transferencia lateral de

los aspectos cualitativos (precisión) es mucho mayor que la de los aspectos cuantitativos (distancia).

Atrapar o recoger un objeto, parado o en movimiento. Tiene un componente perceptivo significativo. Pueden ser recepciones o recogidas (con el objeto parado)

#### ?? Tipos

1. Paradas
  2. Controles
  3. Despejes
- } Ejemplo futbolístico (portero)

A partir de estas habilidades (lanzar, atrapar y esquivar) se han desarrollado los deportes colectivos más populares.

Binomio cooperación – oposición se pueden utilizar en todos ellos. La habilidad de esquivar móviles también podría incluirse aquí (por ejemplo el juego del balontiro o balón prisionero).

## 2.7 Proceso de Aprendizaje Motor. Diferentes Factores que Influyen en el Mismo.

### Fases del proceso (Fitts, 1964)

- Cognoscitiva
- Asociativa
- Automatización

### Errores frecuentes en la enseñanza de la habilidad (actividad) motriz

- Inespecificidad del objetivo a conseguir (debe estar bien definido).
- Variedad excesiva de tareas a aprender
- Escasez del tiempo de práctica
- Baja competencia de aprendizaje

### Retención y olvido

Se recuerda más si existe:

- Mayor nivel inicial de aprendizaje
- Sobreaprendizaje posterior al aprendizaje inicial (suficiente práctica).
- Significatividad en las áreas que se aprenden. Que lo que se está enseñando tenga sentido para el alumno, que esté relacionado con lo que ya sabía.
- Eliminación de interferencias de aprendizajes anteriores o posteriores (transferencia negativa)
- Semejanzas entre las condiciones de práctica y las de utilización real.

Aplicaciones a la enseñanza

- A. Asignación del tiempo de práctica necesario y suficiente a cada tarea que se aprende
- B. Secuenciación de los contenidos

**SEGUNDA PARTE: DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA  
EN PRIMARIA.**

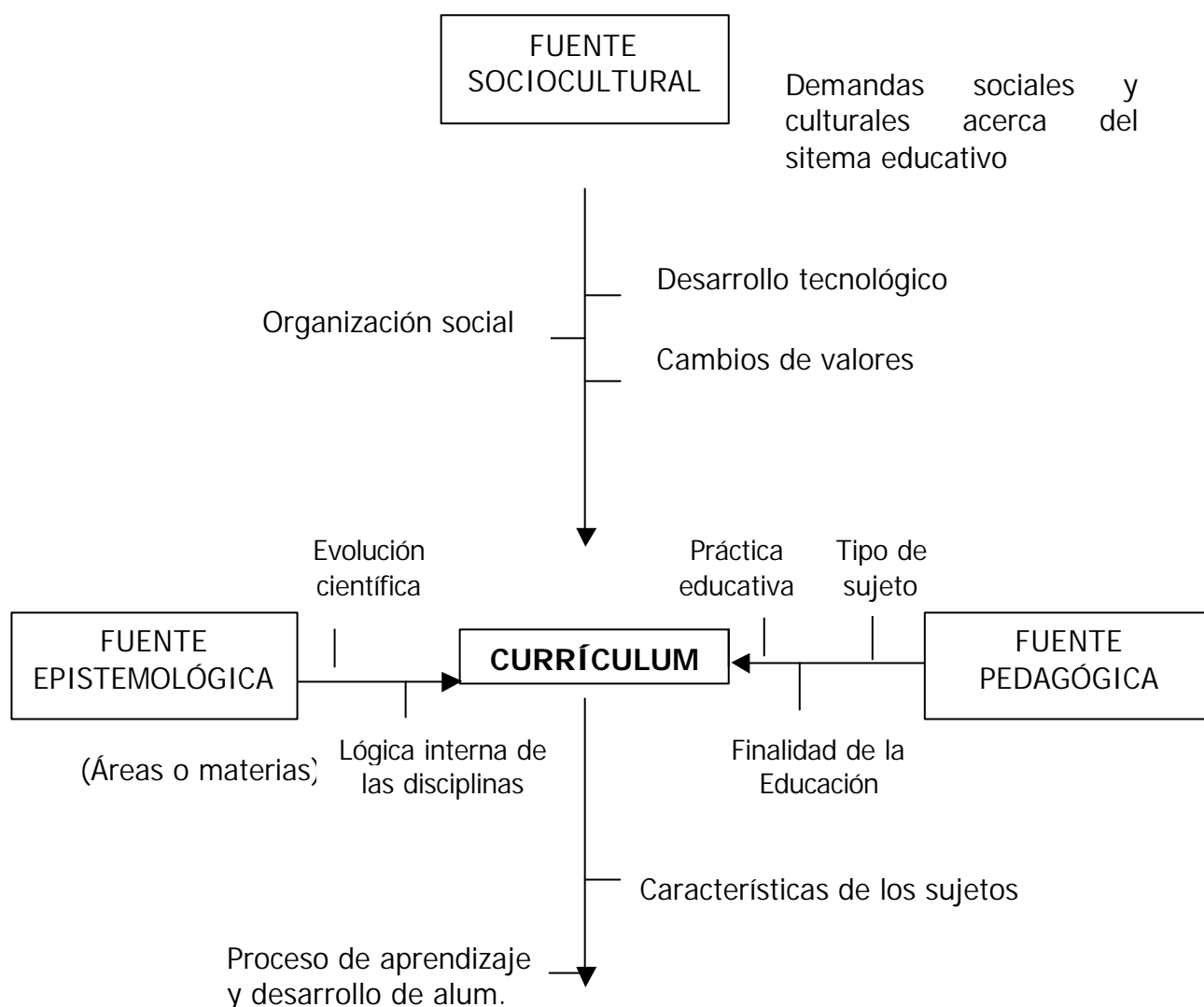
## CAPITULO 3.- EL CURRÍCULO.

### 3.1.- Fuentes y elementos básicos.

Antes de estudiar aspectos del currículo de educación física es necesario revisar algunas cuestiones generales de la estructura y diseño del sistema educativo. Por currículo se entiende "el proyecto que determina los objetivos de la educación escolar", (DCB, 1989).

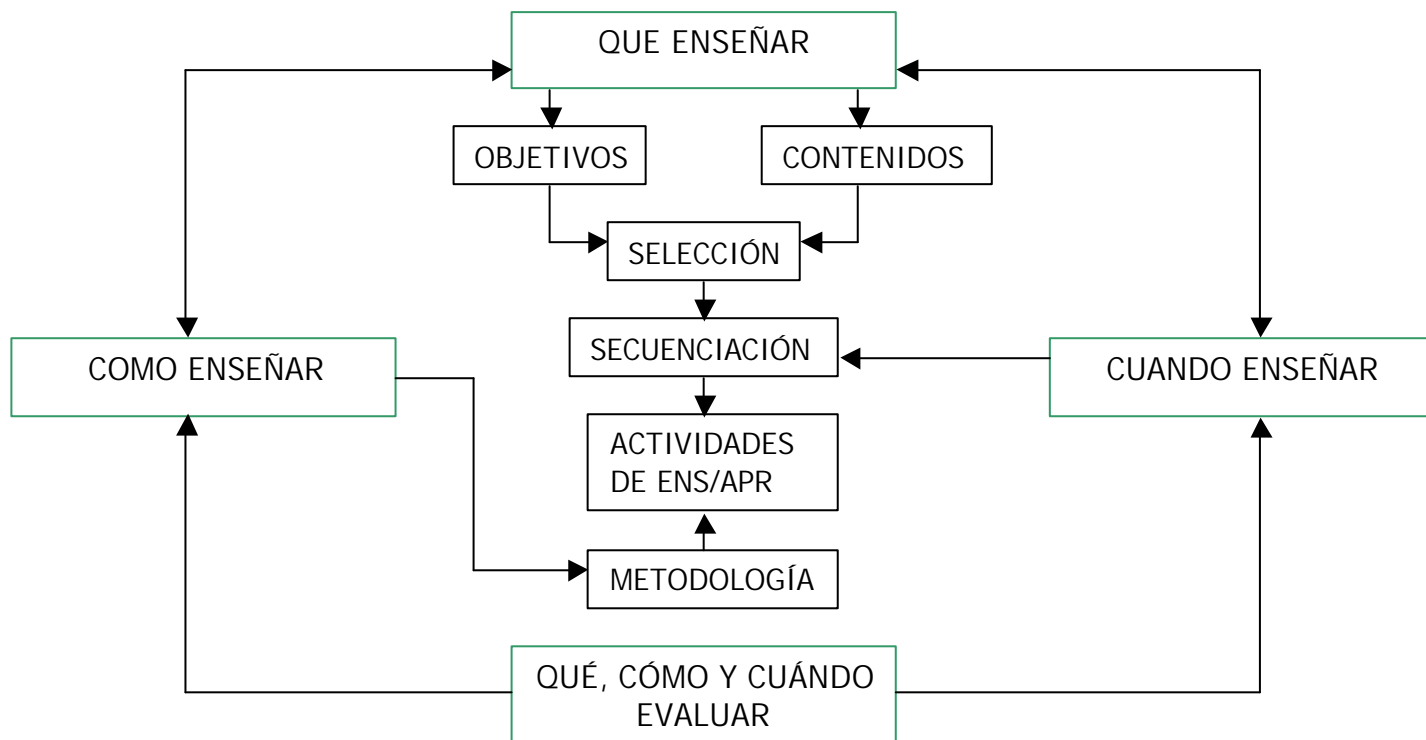
- Tiene dos funciones diferentes:
  - Hacer explícitas las intenciones del sistema educativo
  - Servir de guía para orientar la práctica pedagógica

#### **Fuentes del currículum** (DCB, 1989)

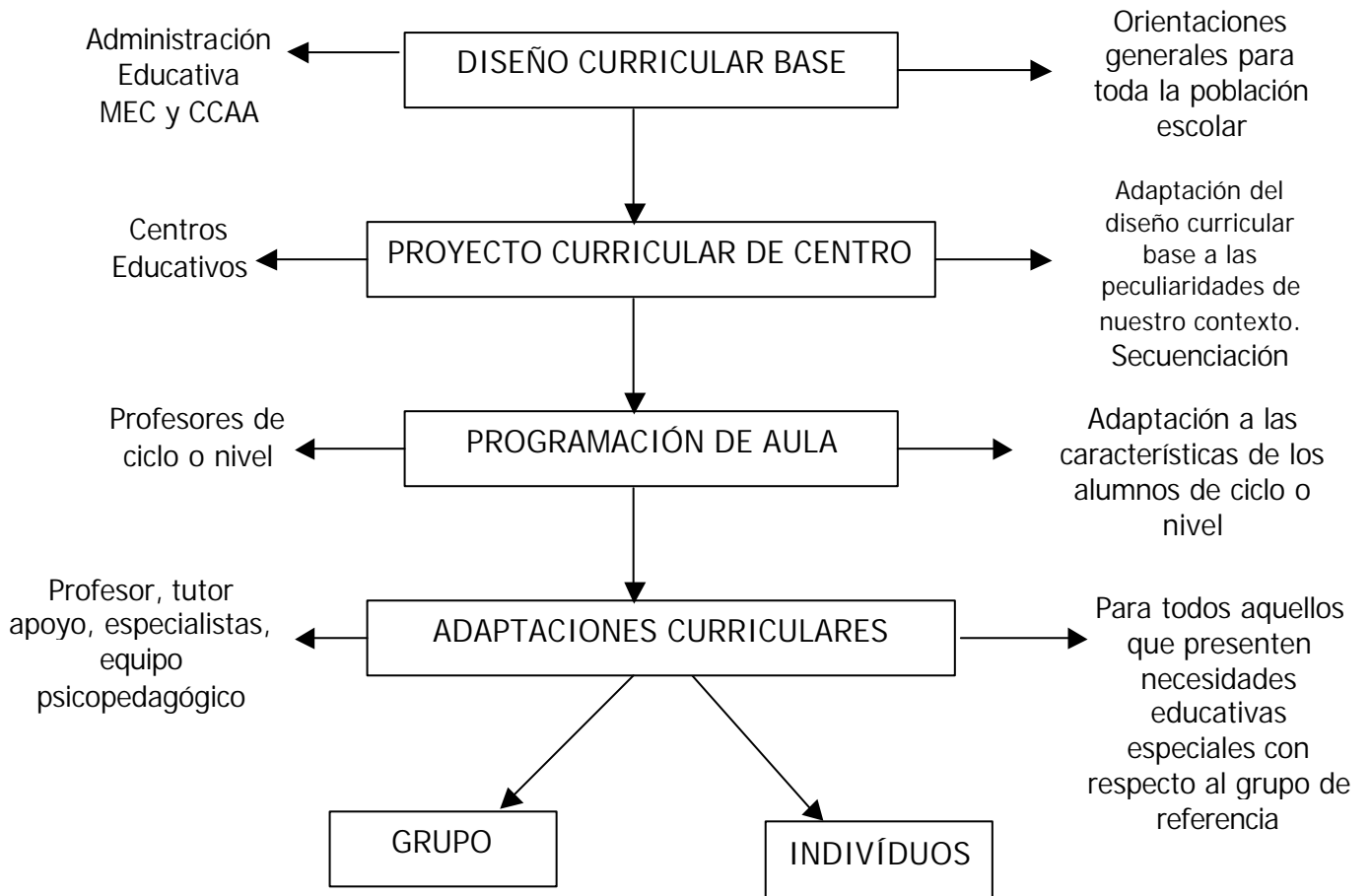


FUENTE  
PSICOLÓGICA

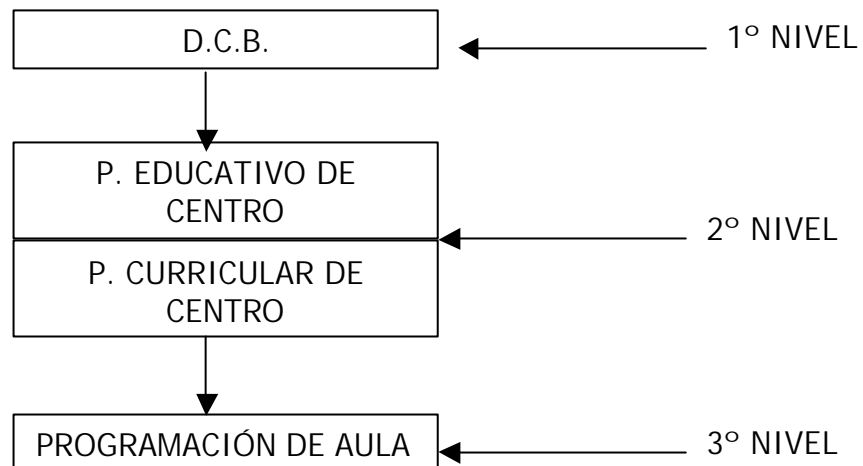
### 3.1.1 Elementos básicos del currículum.



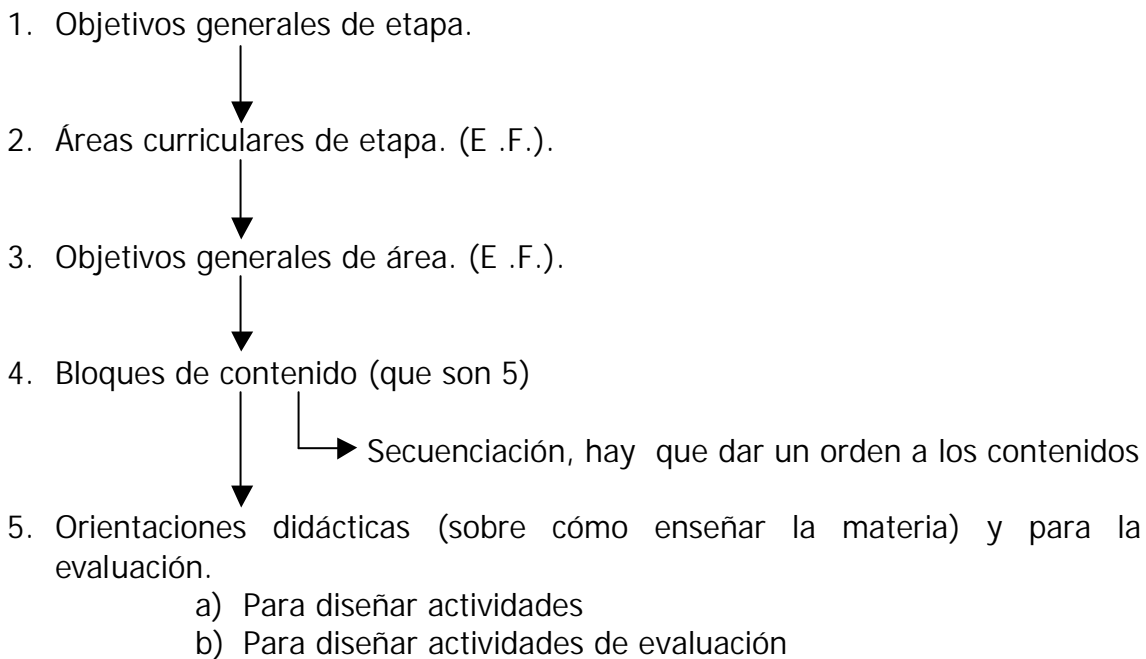
### 3.2 Niveles de concreción curricular



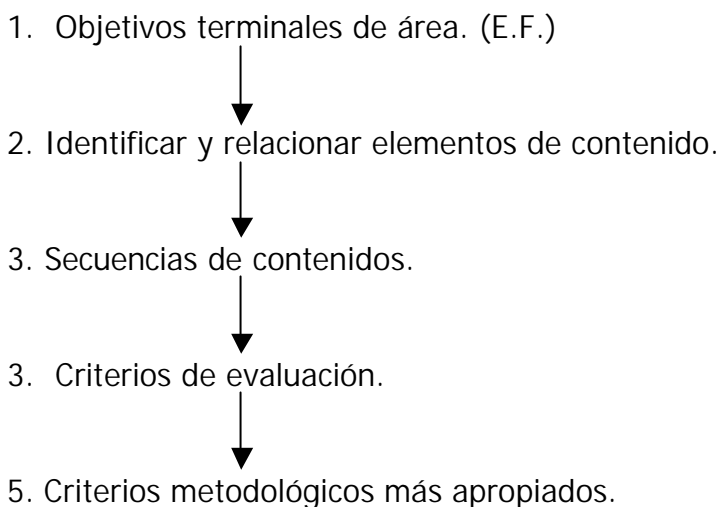
#### NIVELES DE CONCRECIÓN. OTRA PERSPECTIVA:



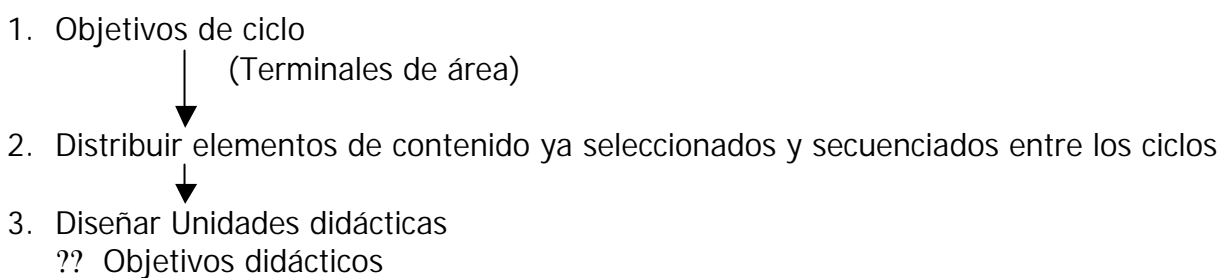
### 3.2.1 DISEÑO CURRICULAR BASE (1º nivel de concreción).



### 3.2.2 PROYECTO CURRICULAR DE CENTRO (2º nivel de concreción).



### 3.2.3 PROGRAMACIONES DE AULA (3º nivel de concreción) (Profesores)



- ?? Contenidos
- ?? Actividades de enseñanza/aprendizaje
- ?? Evaluación
- ?? Metodología

### **3.3.- Objetivos generales del área de E.F. en Ed. Primaria.**

#### **Decreto del currículo, (13/9/1991)**

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
2. Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, de posturas y de ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto a los demás, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud.
3. Regular y dosificar su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido.
4. Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades.
5. Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
6. Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.
7. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora.
8. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo y comprender mensajes expresados de este modo.

**Objetivos del área de E.F. - Ed. Primaria, Decreto del currículo, 2/7/2003, BOE, nº 157**

1. Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices realizando de forma autónoma actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza acorde con ellas, poniendo énfasis en el esfuerzo y en el resultado.
2. Valorar el juego como un medio para realizar actividad física, como medio de disfrute, de relación y como recurso para aprovechar el tiempo libre.
3. Utilizar, en la resolución de problemas motrices, las capacidades físicas básicas y las destrezas motrices, teniendo en cuenta las posibilidades y limitaciones. Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.
4. Conocer y valorar los efectos beneficiosos y perjudiciales que la realización de actividades físicas tiene sobre la salud, así como la adquisición de hábitos de higiene, alimentación y ejercicio físico.
5. Colaborar en juegos y actividades deportivas, desarrollando actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás, actitudes que favorecen la convivencia y que contribuyen a la resolución de conflictos de forma pacífica.
6. Realizar actividades en el medio natural de forma creativa y responsable, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su protección y mejora.
7. Utilizar de forma creativa y autónoma los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento, valorando y realizando distintos tipos de actividades expresivas.
8. Fomentar la comprensión lectora como medio de búsqueda e intercambio de información y comprensión de las normas del juego.
9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.

### 3.4 Los Contenidos en Primaria y Secundaria Obligatoria.

Septiembre 1991 (LOGSE):

SECUNDARIA PRIMARIA	6	CUERPO ① Imagen y percepción	CUERPO ② Habilidades y destrezas	CUERPO ③ Expresión y comunicación	④ Salud corporal	⑤ Los juegos
	12	① Condición física	② Cualidades motrices	③ Juegos y deportes	④ Expresión corporal	⑤ Actividades en el medio natural
	16					

Enero 2001- Julio 2003 (LOCE):

SECUNDARIA PRIMARIA	6	CUERPO ① El cuerpo y la salud	CUERPO ② Movimiento y salud	③ Los juegos	○	○
	12	① Condición física y salud	② Habilidades específicas: Juegos y deportes- Habilidades deportivas	③ Habilidades específicas en el medio natural	④ Habilidades específicas: Ritmo y expresión	⑤
SECUNDARIA	16					

## CAPITULO 4. EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE

### 4.1 Delimitación de Conceptos.

Entendiendo la educación física como la educación del individuo a través del ejercicio físico, repasaremos brevemente las últimas tendencias científicas y especialmente las didácticas. Hablemos pues del método.

**Método** es una palabra de origen griego (meta=hacia y odos=camino), significa *manera de obrar para alcanzar un fin*, o dicho de otra forma, *camino a seguir para alcanzar un objetivo*. Interpretando camino como el conjunto de procedimientos, que tras una reflexión se utilizan en la consecución de unos objetivos propuestos.

Delimitado el concepto de método resulta fácil definir la **Metodología** como, *ciencia que estudia los métodos*. Fetz (1.977) la definió así "ciencia de los métodos de enseñanza de los ejercicios físicos, de sus medidas y medios de ayuda, que trata de conseguir caminos o mejoras, más cortos y seguros para la correcta realización del ejercicio y la consecución de los objetivos de enseñanza, partiendo de las bases de la didáctica, la cinemática y la historia de los ejercicios".

La Metodología presenta dos enfoques diferentes, según se hable de procedimientos de enseñanza en general, o referidos a una disciplina en particular, aparece así: La Metodología general y la especial.

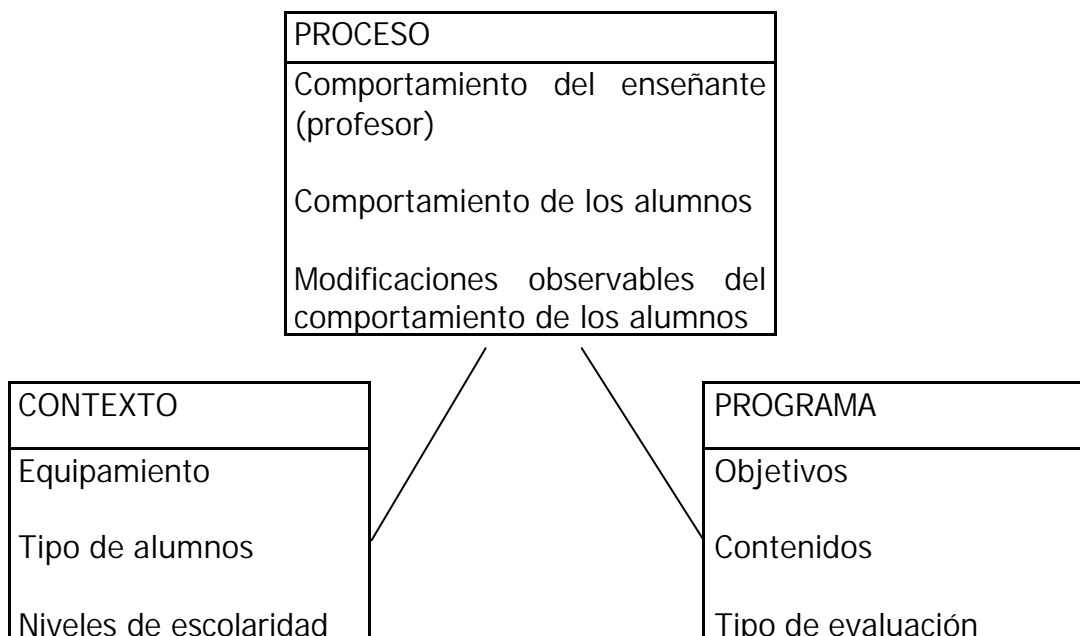
**La Metodología general** constituye la base de los procedimientos de enseñanza de la Educación Física y deportiva, sistematiza los conocimientos y ofrece valores empíricos y directrices generales que ayudan y orientan la configuración de las metodologías Especiales.

**La Metodología Especial** alude a los procedimientos específicos de enseñanza-aprendizaje de determinados deportes y disciplinas de la Educación Física. Presupone el conocimiento del perfil de exigencias de la modalidad o disciplina concretas, de sus necesidades y objetivos, comprendiendo cuatro factores principales: Cuestiones metodológica y de organización, procedimientos de enseñanza, aspectos didácticos y aspectos técnicos.

En Educación Física, los métodos en su acepción más amplia son el instrumento de organización y guía del proceso instructivo sobre la base de unos propósitos u objetivos de enseñanza.

El Método da unidad a todo el proceso de enseñanza-aprendizaje e incluye, desde la presentación y elaboración de la materia y la estructura de los procesos de aprendizaje hasta la verificación y rectificación del mismo. Trata de coordinar las distintas variables que intervienen en toda situación didáctica, alumnos, profesores, contenidos, objetivos y estrategias de enseñanza.

## 4.2 Factores de Influencia en el Proceso de Enseñanza. (Pieron, 1988).



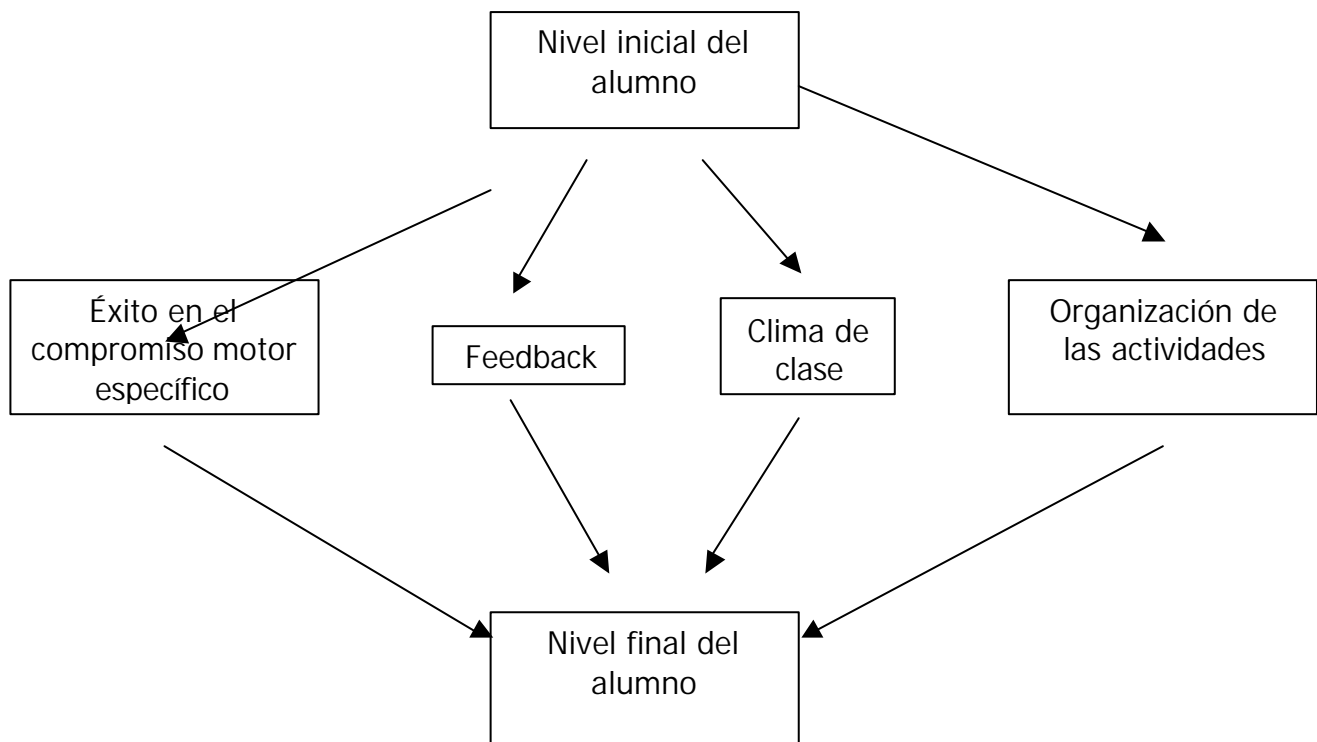
El profesor de Educación Física es el profesional responsable que pretende favorecer a sus alumnos la adquisición de habilidad, actitudes y valores (Pieron, 1988). El profesor orienta y enseña al alumno incluso aunque no quiera, es algo más que un mero enseñante.

### 4.2.1 Características de una Enseñanza Ineficaz.

- ?? La permisividad.
- ?? La improvisación.
- ?? La falta de estructuración del trabajo en clase.
- ?? La elección de objetivos por el alumno.

(Pieron, 1988)

#### 4.2.2 Algunos elementos del éxito pedagógico (Pieron, 1988)

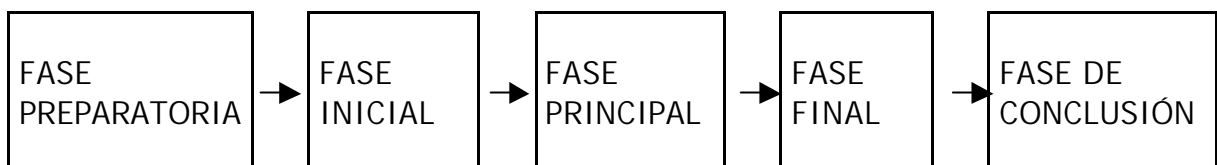


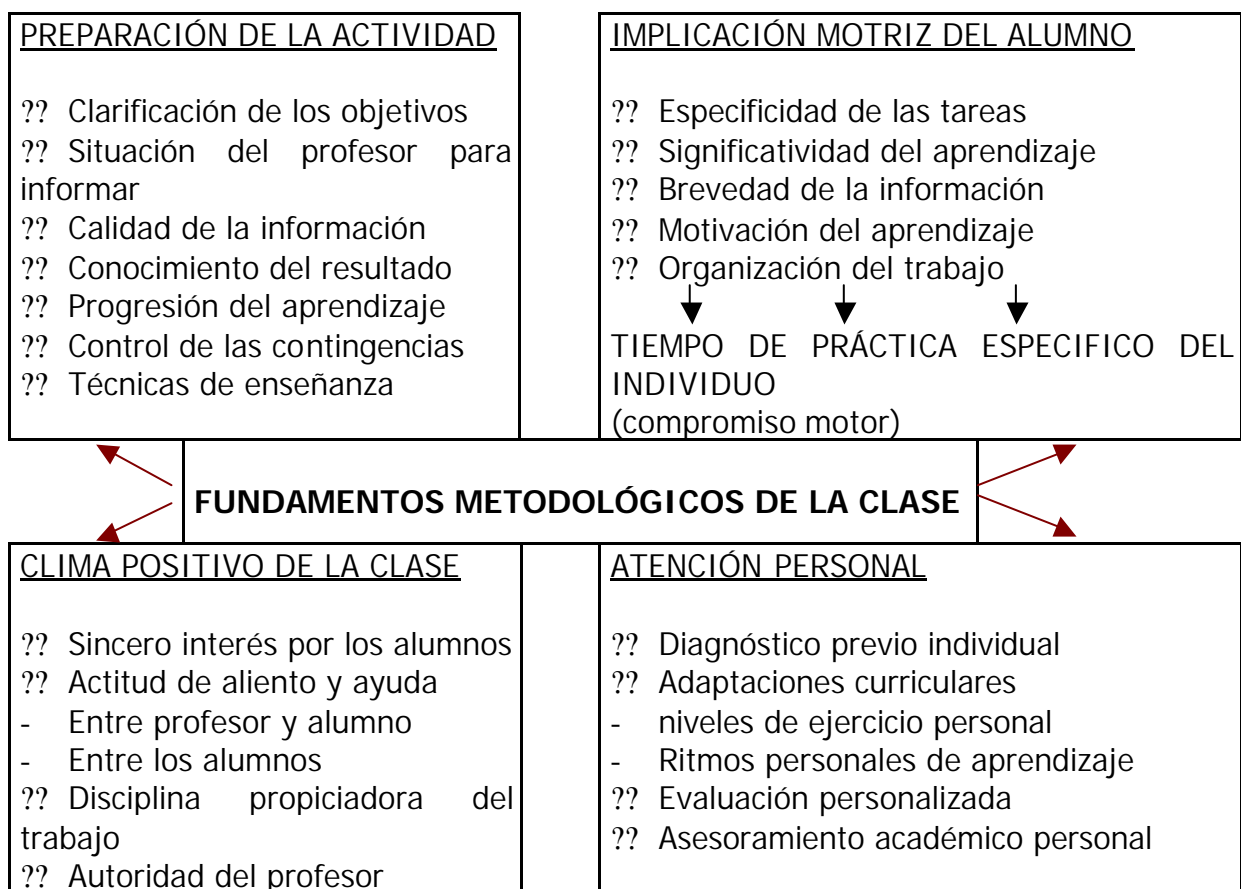
#### 4.3 La Sesión.

Representa el punto de unión entre la programación (a veces muy teórica) y la realidad de la clase.

(Pieron 1988)

##### 4.3.1 Estructura de la clase





#### 4.3.2 La sesión de clase y su elaboración. (González Muñoz, 1997)

“¿Por qué un plan de clase?, podrían preguntarse muchos. ¿Es de suma necesidad preparar un plan de clase? Un plan es siempre algo frío, algo teórico, y la clase de educación física es realmente lo contrario: es la vida, es la práctica. Todo buen profesor tiene condiciones para dictar una excelente clase sin mayores preparativos”. (Schimdt, 1991; 49 en REEF )

No obstante si no preparamos las clases caeremos en la rutina que es la muerte de una buena enseñanza y la total desmotivación del profesor y los alumnos.

##### CONCEPTO:

- La clase constituye el centro efectivo del plan de enseñanza, la realización del proceso de enseñanza – aprendizaje.
- Toda clase debe definir sus objetivos son la justificación de la clase.

##### ELABORACION:

- Seleccionar la unidad didáctica que corresponda.
- Reflejar los objetivos concretos que se persiguen en los distintos ámbitos.
- Determinar los elementos de contenido sobre los que se va a trabajar.
- Determinar los recursos materiales que se van a utilizar.
- Concretar la duración total y la de cada fase (calentamiento, fase principal..)
- Describir las actividades, distribuidas según fases y ordenadas progresivamente.
- Reflejar en cada actividad la técnica de enseñanza a utilizar y su tiempo de duración o número de repeticiones.
- Exponer la técnica y/o procedimiento de comprobación del aprendizaje.

Los elementos esenciales de las sesión de educación física para González Muñoz son:

- A. PROGRAMACION DE LA CLASE.
- B. PRESENTACION.
- C. ORGANIZACIÓN
- D. SOBRE LA TECNICA METODOLOGICA.
- E. CLIMA EN LA RELACIÓN PROFESOR – ALUMNO.
- F. EVALUACION.

### **A. Programación de la clase.**

- ?? Cada clase versa sobre el tema previsto en la programación anual.
- ?? Tema y objetivos motóricos (procedimentales) claros y concretos; están programados por escrito.
- ?? Objetivos claros y concretos sobre conceptos, hábitos y actitudes.
- ?? Todas las tareas de la clase deben tener específica relación con los objetivos concretos previstos.
- ?? Las tareas deben ordenarse progresivamente según su complejidad.
- ?? Las tareas deben ser motivantes para los alumnos por su utilidad (significatividad).
- ?? Cada tarea debe tener el grado de complejidad adecuado al nivel de aprendizaje de los alumnos (representando para ellos un reto motor).
- ?? Las tareas tienen, normalmente, complejidad significativa en los tres mecanismos de la cadena sensorio-motora (globalización funcional).

### **B. Presentación de la clase.**

- ?? Se elige el lugar y una organización de los alumnos que permita que todos vean y oigan al profesor.
- ?? Se comunican el contenido y los objetivos concretos que han de alcanzarse.
- ?? Se indican las formas de organización que se van a utilizar.
- ?? Se enuncian las relaciones que los aprendizajes de esa clase tienen con otros ya adquiridos en clases anteriores o en cursos pasados.
- ?? Se explica la importancia que tiene para los alumnos aprender bien lo que va a tratar.

## C. Organización de la clase.

### 1) Distribución del tiempo

TIEMPO TOTAL	TIEMPO REAL	TIEMPO DE PRACTICA	TIEMPO EFECTIVO	TIEMPO ACTIVO ESPECIFICO	TRASLADO Y VESTUARIOS	
					ANTES	DESPUES
60 MIN	40 MIN	Min.	Min.	Min.		

Tiempo real = tiempo total – desplazamiento, vestuario, control de asistencia etc.

Tiempo de práctica = tiempo real – explicación profesor. Es aquel en que el grupo está practicando alguna actividad física.

Tiempo efectivo = tiempo que cada alumno dedica a la actividad física.

Tiempo activo específico (Pieron: compromiso motor) = tiempo que cada alumno invierte en realizar tareas directamente relacionadas con el tema de la clase. (Factor clave para la eficacia de la clase).

### 2) Consideraciones

?? Individualización, cuando es necesario.

?? Organización y control de los alumnos. No supone disminución significativa del tiempo de práctica.

?? Reducir al máximo el tiempo de espera (turnos en los ejercicios: actividades alternativas).

?? En fase inicial y fundamental evitar juegos de eliminación.

?? La organización material tampoco debe suponer disminución significativa del tiempo de práctica.

?? Se debe lograr en clase un elevado tiempo de actividad específica (compromiso motor específico)

?? La situación y desplazamiento del profesor facilita siempre la información inicial y el conocimiento de los resultados.

?? Aprovechamiento del tiempo en los vestuarios.

### D. Técnica metodológica.

?? La información (inicial y conocimiento de resultados) es objetiva, suficiente, organizada y adecuada.

?? El profesor da mucho "feed- back" individual y colectivo.

?? La clase se desarrolla con buen grado de motivación inicial y permanente.

- ?? Se adapta la enseñanza para que sea útil a los más y a los menos capaces (atención a la diversidad)
- ?? El profesor muestra una actitud permanente de ayuda al aprendizaje y elogia el esfuerzo.
- ?? Se propicia el trabajo autónomo y creativo de los alumnos.
- ?? Los materiales deportivos que se utilizan son los mínimos suficientes.

### **E. Clima de la relación profesor- alumno.**

- ?? El profesor demuestra un sincero interés por todos los alumnos.
- ?? Trata a todos los alumnos con igualdad y comprensión (justicia)
- ?? El profesor acepta las peculiaridades de cada alumno con simpatía.
- ?? Ambiente de disciplina propiciado por el trabajo en clase (enfoque preventivo de la indisciplina)
- ?? El profesor actúa con autoridad (no autoritarismo).
- ?? Problemas disciplina  $\neq$  el profesor los corrige con prontitud y firmeza pero con serenidad.
- ?? El profesor evita sanciones, salvo casos extremos.
- ?? Ambiente sereno y alegre en la clase.

### **F. Evaluación**

- ?? Se establece un diagnóstico previo de cada situación personal de aprendizaje.
- ?? Evaluación personalizada que tiene en cuenta el diagnóstico y pronóstico realizados y atiende a la satisfactoriedad de los resultados más que a la suficiencia.
- ?? Están previstos los procedimientos de recogida de datos sobre el aprendizaje.
- ?? El profesor deja constancia escrita de los datos observados sobre el aprendizaje de los alumnos (al acabar la clase sí es posible)

#### **4.3.3 El Calentamiento**

1. Definición: Es el conjunto de ejercicios a realizar antes de una actividad física principal (sesión de E.F., entrenamiento, competición) haciendo intervenir suave y progresivamente los distintos músculos y articulaciones, preparando a nuestro organismo para realizar esfuerzos más intensos, mejorar el rendimiento posterior y evitar lesiones.

2. Finalidades:

- ?? Preparación (tanto física como fisiológica) para el esfuerzo posterior
- ?? Evitación de lesiones
- ?? Disposición psíquica para el esfuerzo posterior
- ?? Mejora de la disposición neuromuscular ante el rendimiento.

### 3. Efectos:

- ? Incrementa el riego sanguíneo
- ? Aumenta la eficacia cardíaca (120 - 140 ppm)
- ? Mejora la coordinación neuromuscular
- ? Aumenta la temperatura corporal.

ACTIVACIÓN DE LA PLENA FUNCIONALIDAD MUSCULAR	A través del aumento de la temperatura interna	Mejora la irrigación sanguínea (vasodilatación) Facilita el intercambio de gases periférico, y acelera las reacciones bioquímicas, fuentes de la producción energética del músculo Disminuye la viscosidad muscular, reduciendo la dispersión energética necesaria para vencer los rozamientos internos, y aumentando la rapidez de contracción y relajación del músculo Aumenta las capacidades elásticas del individuo Reduce las posibilidades de lesiones por la estimulación de los mecanismos citados.
MEJORA DE LAS CAPACIDADES ORGÁNICAS FUNDAMENTALES PARA ALGUNAS DISCIPLINAS	A través de la activación del aparato cardiocirculatorio y respiratorio, tenemos que:	Se alcanza el régimen cardiorrespiratorio próximo al de óptima funcionalidad. En efecto, en la fase inicial de cualquier actividad preferentemente aeróbica, que son de larga duración, la cantidad de oxígeno absorbida y enviada a los músculos es relativamente escasa. Será preciso un tiempo determinado (alrededor de 1-2') para que se alcance un óptimo régimen de funcionamiento.
ESTIMULACIÓN DE LAS CUALIDADES NERVIOSAS	A través de la sollicitación del SNC y periférico, que:	Mejora la coordinación Acelera la reactividad Estimula la destreza Incrementa la agilidad

Efectos del calentamiento según Fucci y Benigni (1988)

### 4. Tipos de calentamiento:

1. Para la clase de Ed. Física
2. Para el entrenamiento deportivo:
  - entrenamiento
  - competición
3. General y específico:
  - General:
    - ?? Acondicionamiento cardiovascular mediante carreras suaves y ejercicios en desplazamiento continuo.
    - ?? Trabajo muscular generalizado y de baja intensidad
    - ?? Ejercicios de soltura y estiramiento
  - Específico:
    - ?? Movimientos un poco más intensos y complejos directamente relacionados con la actividad principal.
    - ?? Busca la puesta a punto del sistema neuromuscular y la revisión de la técnica.

## 5. Normas del calentamiento (Fucci y Benigni, 1988)

GENERALES	DIFERENCIADAS PARA EL ENTRENAMIENTO
<p>Debe ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estrictamente aeróbico</li> <li>Gradual</li> <li>Preferentemente con carga natural</li> <li>De baja intensidad</li> </ul> <p>Puede tener:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fases anaeróbicas alácticas (esfuerzos intensos de corta duración, máximo 6-7 ´´)</li> </ul> <p>No debe tener:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Excesiva duración</li> <li>Fases anaeróbicas lácticas (esfuerzos intensos, de más de 6-7 ´´)</li> </ul> <p>Debe incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En la 2ª parte ejercicios de movilidad articular y de flexibilidad</li> </ul>	<p>Preentrenamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene una mayor cantidad e intensidad</li> <li>Contiene un componente secundario de entrenamiento. Puede causar síntomas de ligero cansancio.</li> </ul> <p>Precompetición:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Contiene además del componente muscular general, un alto componente específico y técnico para repetir los automatismos y los gestos competitivos.</li> <li>No debe cansar en absoluto, ni psicológicamente ni bioquímicamente, debe evitarse totalmente la deuda láctica.</li> </ul>

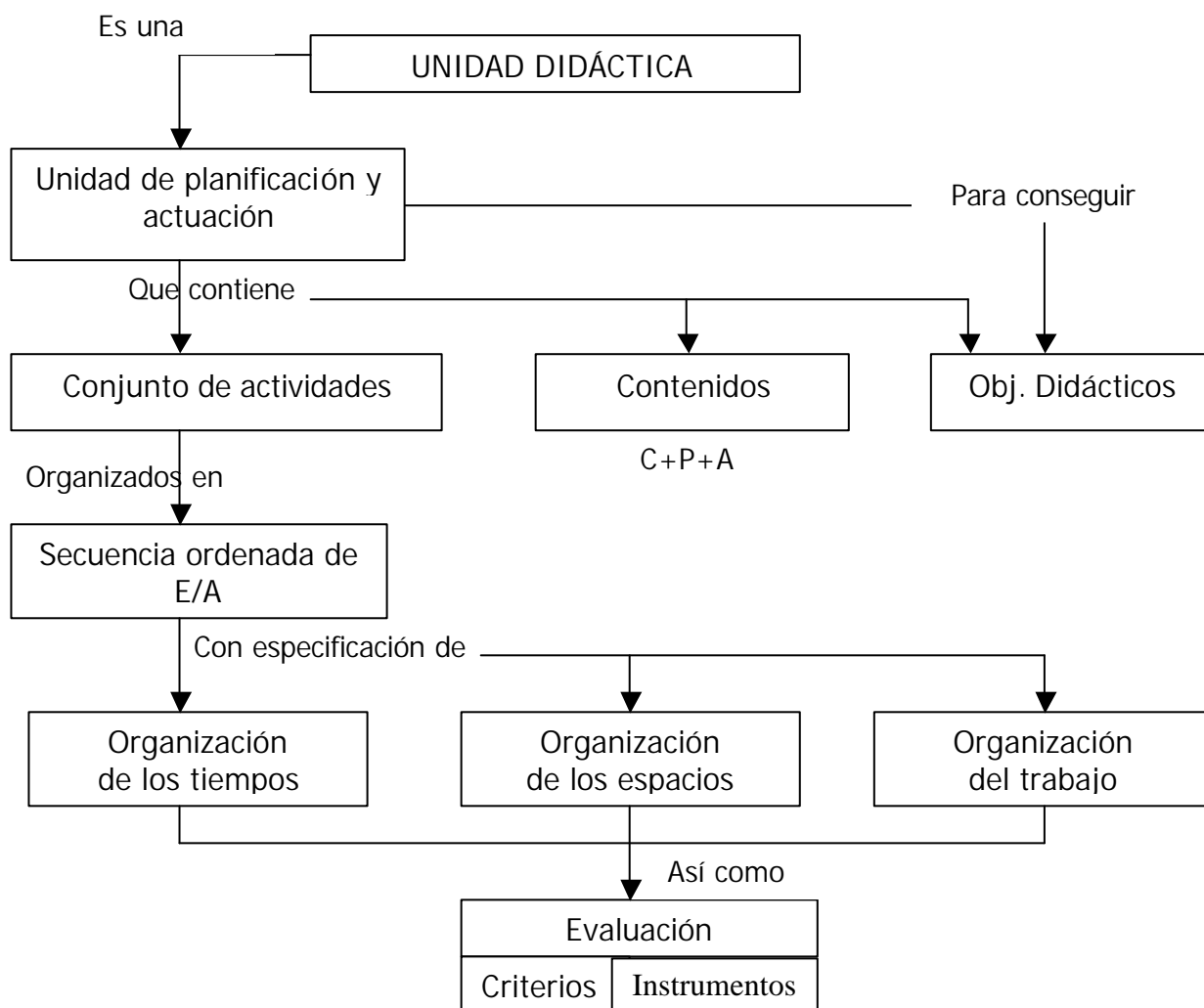
## 6. Estructura para la Clase de Educación Física:

- ?? 8 a 10 minutos aproximadamente o de 5 a 8 minutos si la clase va a ser corta.
- ?? Carrera suave
- ?? Ejercicios de coordinación y estiramiento
- ?? Ejercicios de tronco, brazos y piernas
- ?? Incremento de la intensidad: (no más de 6-7 segundos) saltos, progresivos, etc.
- ?? Toma de pulso al acabar (debe estar entre 120-150 p. m.)
- ?? Intensidad: baja con aumento progresivo
- ?? Repeticiones: pocas y variadas.
- ?? Pausas: al ser ejercicios de baja intensidad no son necesarias.
- ?? Tiempo entre el calentamiento y actividad principal: no debe ser de más de cinco minutos.

### 4.4 Diseño de la Unidad Didáctica

CONCEPTO: Es una unidad de trabajo relativa a un proceso de enseñanza-aprendizaje, articulado y completo. Constituye todo un plan de

actuación docente que empieza con el planteamiento de unos objetivos educativos, se desarrolla mediante la realización de unas actividades que enriquezcan el mundo experimental de los alumnos y termina adoptando los medios de control necesarios para mejorar el proceso. (García Artal et al. , 1992)



#### 4.4.1 Apartados a tener en cuenta al elaborar la unidad didáctica.

(García Artal et al. , 1992, modificado).

1. Selección del tema
2. Áreas implicadas
3. Objetivos generales de área
4. Selección de contenidos (relación con los bloques de contenidos)
5. Objetivos didácticos (vinculados a los objetivos generales de área y de ciclo)
6. Metodología
7. Recursos didácticos
8. Actividades (distribución en sesiones)
9. Organización espacio -temporal

10. Evaluación
11. Adaptaciones curriculares.
12. Temas transversales (¿qué relación existe con ellos?)

#### 4.5 Estrategias de Enseñanza y Diseño de Tareas.

**Estrategias de enseñanza:** Son *aspectos del método que hacen referencia al planteamiento de la enseñanza* y como consecuencia a la *forma de presentar la tarea motriz a aprender*, que básicamente puede hacerse: De manera global, o bien de forma analítica.

**La estrategia global** consiste en solicitar del alumno que realice la tarea en su totalidad. Cada ejercicio corresponde en su estructura básica al modelo completo que debe ser aprendido. Presenta la ventaja que desde el principio se produce la sensación del ritmo del modelo y la desventaja de que su ejecución resulta tosca.

**La estrategia analítica**, por el contrario presentará la tarea a aprender dividida en partes. Se aplica a tareas complicadas que difícilmente se pueden simplificar. Pero con estas dos estrategias únicamente, no podemos abarcar toda la gama de tareas a aprender, lo cual obliga a establecer una gama más amplia de estrategias que van de lo estrictamente global a lo puramente analítico y se conoce como **estrategias intermedias**, que pueden ser:

- Global con polarización de la atención: Se realiza la tarea de forma global, pero se pide al alumno que fije su atención en un aspecto concreto de la tarea. Posteriormente se le solicita que centre su atención en otro aspecto y así sucesivamente. Por ejemplo en el saque de tenis podemos ir centrando la atención en la forma de lanzar la pelota, en golpear la pelota en el punto más alto, en mirar a la pelota, etc.

- Global con modificación de la situación real: Se realiza la tarea de forma global pero las condiciones de realización se van modificando. Ejemplo pasar de la voltereta hacia adelante al León.

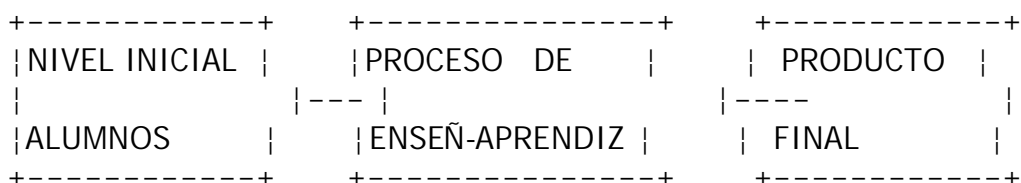
- Análisis progresivo: Se divide la tarea en partes, se inicia por la práctica de la primera y cuando ya se domina se le une la segunda parte, etc. Por ejemplo en el lanzamiento de peso realizar el agarre de la bola, a continuación lanzar estático y más tarde hacerlo con desplazamiento.

- Análisis secuencial: La tarea se divide en partes, se practica cada parte aisladamente según la secuencia temporal en que aparecen en la tarea y finalmente se unen todas en el mismo orden. Por ejemplo en el salto de altura, primero se practica la aproximación, a continuación la batida, más tarde el pase del listón y por último el aterrizaje.

Como consecuencia de lo expuesto sobre las estrategias de enseñanza, es fácil deducir que los métodos pueden variar en función de las estrategias utilizadas.

Pero antes de analizar las distintas tendencias metodológicas en nuestra área, conviene hacer referencia al modelo de enseñanza para la Educación

Física, que de manera esquemática, queda así:



Durante años el centro de la Educación Física lo ha constituido, el objetivo de aprendizaje que se pretendía alcanzar y dichos objetivos de aprendizaje se dirigían casi exclusivamente a la adquisición de habilidades motrices (**producto final**). Como consecuencia los métodos de enseñanza-aprendizaje a aplicar, estaban en función del producto final. Es **la enseñanza orientada hacia el producto**. Sin embargo la enseñanza también puede entenderse como un **proceso**, como un sistema dinámico en el que se favorecen no sólo los objetivos motrices de aprendizaje propuestos, sino también los afectivos, cognoscitivos y sociales. Es el **aprendizaje orientado hacia el proceso**, que ofrece la posibilidad de desarrollar además la personalidad del alumno. Esta es la línea pedagógica que impregna la LOGSE

Al respecto Maurice Pieron (1.988) opina, "El estudio del proceso de enseñanza, constituye una de las directrices esenciales de la investigación en Pedagogía de las actividades Físicas y del deporte".

#### 4.6 Estilos de Enseñanza.

Las nuevas tendencias metodológicas se basan en los avances que se van produciendo en las Ciencias de la Educación (Didáctica, Pedagogía, Psicología, etc.). Por tanto las *tendencias metodológicas van a depender de los distintos enfoques que las Ciencias de la Educación proporcionan al proceso de enseñanza-aprendizaje*.

**Bloom (1.956)** en su Taxonomía de los objetivos en educación, aporta luz sobre lo que se debe intentar hacer en educación, y **Cratty (1.964)**, en su obra "Aprendizaje y Desarrollo Motor", aporta la necesidad de fortalecer la Educación Física mediante estudios profundos en Psicología y Sociología. Las tendencias actuales parten de la disyuntiva entre: Metodología deductiva y Metodología inductiva. **Los métodos deductivos**, parten de lo general hacia lo particular y **los métodos inductivos** generalizan partiendo de casos particulares. Esquemáticamente ambos métodos según **Herman Rieder** reúnen las siguientes características:

<b>MÉTODO</b>	DEDUCTIVO o enfocado a la RECEPCIÓN	INDUCTIVO o enfocado a la BÚSQUEDA
---------------	-------------------------------------	------------------------------------

<b>APRENDI-ZAJE</b>	Racional y ahorativo	Rodeos
<b>CONTENIDO</b>	Habilidades	Modificación, variación y ampliación de las habilidades y capacidades
<b>COMPORTA MIENTO DEL PROFESOR</b>	Centrado en el profesor	Centrado en el alumno
<b>COMPORTA MIENTO DEL ALUMNO</b>	Receptivo: * Asimilar * Practicar * Entrenar	Espontáneo, activo: * Probar * Encontrar y rechazar * Solucionar y ampliar
<b>OBJETIVO</b>	Orientado al producto	Orientado al proceso

Derivados de estos dos enfoques metodológicos de la enseñanza de la Educación Física, podemos considerar los siguientes métodos:

#### **Métodos basados en la recepción:**

- De instrucción directa o Reproducción de Modelos
- Mixto (Síntesis-Análisis-Síntesis)
- Asignación de tareas

#### **Métodos basados en el descubrimiento:**

- Resolución de problemas
- Descubrimiento guiado

Muska Mosston (1.982), ofrece una visión de los métodos de Educación Física, basándose en una serie de interrogantes (que se exponen a continuación), diseñando así un tipo de **Metodología continua**.

Los *interrogantes* que se plantea son:

- \* ¿Cuáles son las decisiones que se deben tomar?
- \* ¿Quién toma estas decisiones?
- \* ¿Cómo afectan al comportamiento del profesor?
- \* ¿Cómo afectan a la estructura del tema y al progreso del currículum?
- \* ¿Cómo inciden en el crecimiento y desarrollo de cada estudiante y en la interacción de este con su cultura?
- ?? ¿Cuál es la dirección de este crecimiento y desarrollo?

La **Metodología continua** que propone abarca los siguientes métodos, que él llama **estilos de enseñanza**:

- Enseñanza basada en el comando
- Enseñanza basada en la tarea
- Enseñanza recíproca (uso del compañero)
- Constitución de pequeños grupos
- Programa individual
- Descubrimiento guiado
- Resolución de problemas
- Creatividad.

Como resumen de este apartado observemos el siguiente **esquema**:

<b>CONSIDERACIONES</b>		<b>METODOLÓGICAS</b>	
<b>CÓMO ENSEÑAR</b>	Trata de establecer principios y actuaciones metodológicas		
<b>NIVELES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principios metodológicos de los Reales Decretos</li> <li>- Estrategias didácticas propias del área</li> <li>- Estrategias didácticas apropiadas a la unidad didáctica</li> </ul>		
<b>PRINCIPIOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lógica interna de la Educación Física</li> <li>- Partir del nivel de desarrollo de los alumnos</li> <li>- Situaciones motivadoras</li> <li>- Interacción profesor-alumno</li> <li>- Actividades variadas y graduadas en su complejidad</li> <li>- Aprendizaje significativo</li> </ul>		
<b>OPCIONES</b>	Todas las reseñadas en los métodos de enseñanza de la Educación física		
<b>DECISIONES</b>	Agrupamiento	Espacio y tiempo	Recursos

### **Trabajo en circuito**

a) TIPOS:

1. ACONDICIONAMIENTO FISICO – Resistencia aeróbica y anaeróbica, potencia F- R.(fuerza – resistencia).
2. DESTREZA- Trabajar o evaluar las destrezas (coordinación, agilidad).

3. MIXTO- Ambas finalidades. Ejercicios de destreza y capacidad físicas (Fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad ).

b) MODO DE EJECUCION.

?? A tiempo fijo, por ejemplo, 30 segundos trabajo seguidos de 30 segundos de pausa con ficha de control individual.

?? A número de repeticiones fijas (se cronometra, se sale de 1 en 1 o por pareja)

?? 2-3 vueltas al circuito. De 6 a 12 ejercicios.

?? 2 minutos 30 segundo - 5 minutos pausa entre vueltas (según fin y edad).

?? Alternancia en la localización de los grupos musculares.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- VAZQUEZ, B. (1989). La educación física en la educación básica. Gymnos. Madrid.
- CAGIGAL. (1979). Cultura intelectual y cultura física. Kapelutz. Buenos Aires.
- CAGIGAL. (1981). Oh deporte, anatomía de un gigante. Miñón. Valladolid.
- CASADO, J.M. (1997). "Compendio de sesiones de Educación Física en Educación Primaria". Pila Teleña. Madrid.
- CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (1991). "La educación Física en la enseñanza primaria". Inde. Barcelona.
- GONZALEZ, M. et alter (1995). Fundamentos para Educación Física en la Enseñanza Primaria. Inde. Barcelona.
- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J.L. (1996): La construcción histórica y social de la Educación Física: El currículo de la LOGSE, una nueva definición de la Educación Física escolar. *Revista de Educación*.
- Mc.CLENAGHAN y GALLAHUE (1985). Movimientos fundamentales. Médica Panamericana. Buenos Aires.
- M.E.C. (1989). "Diseño Curricular Base". MEC. Madrid.
- MOSSTON, M. (1988). "La enseñanza de la Educación Física". Paidós. Barcelona.
- PIERON, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Gymnos. Madrid.
- RUIZ, L.M. (1987). "Desarrollo Motor y actividades físicas". Gymnos. Madrid.
- RUIZ, L.M. (1994). "Deporte y aprendizaje. Proceso de adquisición y desarrollo de habilidades". Visor. Madrid.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1992). "Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte". Gymnos. Madrid.
- SIEDENTOP, D. (1998). Aprender a enseñar la educación física. Inde. Barcelona.
- V.V.A.A. (1992). "Propuesta de secuencia. Educación Física". MEC y Escuela Española. Madrid.