

# Área de Educación Física



Orientaciones para  
el Trabajo Pedagógico

2006



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

**MINISTRO DE EDUCACIÓN**

Javier Sota Nadal

**VICEMINISTRO DE GESTIÓN PEDAGÓGICA**

Idel Vexler Talledo

**VICEMINISTRA DE GESTIÓN INSTITUCIONAL**

Helenn Chávez Depaz

**SECRETARIO GENERAL**

Pedro Patrón Bedoya

**DIRECTOR NACIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA Y SUPERIOR TECNOLÓGICA**

Guillermo Molinari Palomino

**JEFE DE LA UNIDAD DE DESARROLLO CURRICULAR Y RECURSOS EDUCATIVOS  
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**

César Puerta Villagaray

**ORIENTACIONES PARA EL TRABAJO PEDAGÓGICO DEL  
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

REDACCION DEL DOCUMENTO	:	Freddy León Burgos
REVISIÓN GENERAL	:	Fernando Quiquia Rau
CORRECCIÓN DE ESTILO	:	Casimiro Ramírez Tenorio
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN	:	Teresa Serpa Vivanco
IMPRESO POR	:	Fimart S.A.C.
TIRAJE	:	11 000 ejemplares Segunda Edición 2006

Programa de Mejoramiento de la Calidad de la Educación Secundaria  
Convenio 1237 - MED - BID

© MINISTERIO DE EDUCACION

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca  
Nacional del Perú N° 2006-0897



---

# CONTENIDO

## Presentación

### Capítulo I Enfoque del Área 7

1. Situarse para comprender 7
2. Fundamentos del área 8
3. Propósitos del área 12
4. Organización del área 13
5. Relación del área con los temas transversales 15

### Capítulo II: Orientaciones para la programación 17

1. El Proyecto Curricular de Centro: primero diversificar, luego programar 17
2. Selección y organización de los contenidos de área 18
3. Programación anual 19
4. Unidades didácticas 21
5. Orientaciones para programar unidades didácticas 22
6. La sesión de aprendizaje 31
7. La sesión de aprendizaje de Educación Física 33

### Capítulo III: Orientaciones para el aprendizaje 37

1. Aprendizaje y desarrollo motor 37
2. Desarrollo motor 37
3. Aprendizaje motor 39
4. Consideraciones sobre el aprendizaje motor y las tareas motrices 40
5. Estrategias metodológicas para el aprendizaje y enseñanza de la Educación Física 41
6. Desarrollo de capacidades, valores y actitudes 42
7. Las estrategias o estilos de enseñanza en la Educación Física 44
8. Aspectos a considerar en la práctica de la Educación Física 52
9. Mirando de cerca la práctica pedagógica de la Educación Física 53
10. Medios y materiales educativos de la Educación Física 56

### Capítulo IV: Orientaciones para la evaluación 59

1. ¿Para qué evaluar en el área de Educación Física? 59
2. ¿Qué evaluar en el área de Educación Física? 60
3. ¿Cuándo evaluar en el área de Educación Física? 61
4. Técnicas e instrumentos de evaluación en Educación Física 62

### GLOSARIO 63

### BIBLIOGRAFÍA 64

---

---

---

---

## Presentación

“La Educación Física es ante todo EDUCACIÓN, no simple adiestramiento corporal. Es acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona y no solo al cuerpo”  
(J.M. Cagigal)

### Estimados colegas:

En el año 2005, el Ministerio de Educación, aprobó el «Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular-Proceso de Articulación» para los niveles de Educación Inicial, Educación Primaria y Educación Secundaria el mismo que debe ser generalizado en el 2006 en todas las Instituciones Educativas públicas y privadas.

En concordancia con la concepción y el enfoque del Diseño Curricular Nacional (DCN), la Educación Física asume la tarea de desarrollar al estudiante en todo su ser; teniéndolo como su centro de atención, toma en cuenta el contexto socio-cultural en el proceso de su práctica, coadyuva al desarrollo de las capacidades intelectivas por medio de la actividad física, además de brindar atención especial a los aspectos afectivo-valorativo y volitivo para atender a la integralidad de la persona. Es en este sentido que se hace necesario presentarles el documento «Orientaciones Para el Trabajo Pedagógico»—OTP—porque es de suma importancia que Ud. docente de Educación Física tenga referentes técnico-pedagógicos para poder plasmar y explicitar de una manera adecuada y práctica los lineamientos arriba enunciados.

En estos tiempos hay necesidad de hacer un replanteamiento de los procesos pedagógicos que se venían aplicando en la Educación Física, frente a los cambios vertiginosos y rápidos que están sucediendo en el mundo entero, no solo en la especialidad sino en todo aspecto de la vida.

El Documento «Orientaciones para el Trabajo Pedagógico» tiene carácter flexible, esto permite que cada docente pueda adaptarlo y recrearlo de acuerdo a su propio contexto. Previo a ello si es preciso se hará el estudio y la reflexión necesarias, habida cuenta que será en beneficio de la población educativa que se atiende.

El documento comprende cuatro capítulos: en el primero se presenta la concepción, fundamentación y propósitos del área teniendo como eje a la persona en su

---

---

integralidad, en el segundo capítulo se ofrecen orientaciones para la programación desde la elaboración del Proyecto Curricular de Centro hasta llegar a la sesión de aprendizaje, el tercer capítulo está orientado a revisar elementos conceptuales sobre el aprendizaje y desarrollo motor, consideraciones sobre las estrategias metodológicas para el aprendizaje y la enseñanza de la Educación Física; en esta se sugiere una hipótesis de la práctica pedagógica y se revisan los medios y materiales que pueden ser usados; y en el cuarto capítulo están las orientaciones para la evaluación, puntualizando el para qué, el qué, el cuándo y cuáles técnicas e instrumentos pueden ser utilizados.

Anhelamos que este material les facilite el trabajo en los lugares y zonas donde se encuentren, esperando siempre sus opiniones y sugerencias que nos permitirán mejorar y reajustar esta propuesta para la acción educativa futura.

---

# Enfoque del área

“La práctica humana es una praxis inteligente y de esfuerzo. Es a partir de ella como se adquiere la facilidad de ejecutar cualquier combinación de movimientos, desde los más simples hasta los más complejos, es decir, genera automatismos aprendidos frente a la conducta instintiva, cuyos movimientos son dados por la naturaleza.”

(Escáñez, 1981)

## 1. Situarse para comprender

Desde sus inicios, y en el proceso de su desarrollo, el ser humano tuvo que satisfacer una serie de necesidades, inicialmente personales, luego sociales y culturales. Es posible que, para lograr tales propósitos, haya tenido que superar una variedad de situaciones problemáticas de supervivencia. En este contexto, el hombre utilizó una serie de herramientas y formas de enfrentar las circunstancias adversas, hasta tener éxito en sus propósitos. Prácticas que luego le permitieron perfeccionarse en la medida en que la vida se tornó más complicada, proceso en el cual fueron surgiendo otras necesidades más complejas.

Así, el hombre tuvo que recorrer grandes distancias, superar obstáculos de distinta naturaleza, trepar árboles, cazar, pescar, desplazarse en el medio acuático, agruparse y hasta danzar. A medida que esto sucedía, fue desarrollando otras maneras o formas (estrategias) más eficaces para resolver sus problemas.

Estas características de su desarrollo, sin lugar a dudas, ponen en evidencia que, en todas y cada una de las situaciones que el hombre enfrentó para satisfacer sus necesidades, siempre utilizó su cuerpo, sus movimientos, pensamientos y sentimientos. Esto significa que utilizó sus percepciones, su capacidad corporal, sus habilidades motrices, su orientación espacial y temporal, sus miedos, sus alegrías o su admiración para obtener lo que buscaba.

A pesar de que muchas corrientes del pensamiento, desde la antigüedad, sobre todo el dualismo, sostuvieron la división entre mente y cuerpo, en la práctica y actuación humanas, sucedía realmente lo contrario. Estas corrientes perduraron por mucho tiempo y tuvieron gran influencia en la concepción filosófica del cuerpo y de la mente como dos entidades diferentes.

Por analogía, la realidad actual, al ser más compleja, exige de las personas una serie de estrategias, pensamientos, acciones, afectos, decisiones, etc., que debemos desarrollar para en-

frentar situaciones diversas: resolver nuestros problemas, ser creativos, etc., para poder así, interactuar dentro de una sociedad como la que nos ha tocado vivir.

Constatamos, por consiguiente, que la persona, cuando se expresa con todo su ser (cuerpo y mente) de manera inteligente, actúa en la realidad: decide, reflexiona, valora, resuelve y crea.

Desde esta perspectiva, necesitamos conocer y comprender nuestro cuerpo y sus posibilidades de acción, desde una visión más humanizadora, global y formativa.

Este planteamiento nos suscita las siguientes reflexiones: ¿es suficiente que un estudiante, pueda correr, saltar, girar,...?, realizar bien un lanzamiento de pie en fútbol, salte mayor distancia que sus compañeros, o que siempre compita y nunca coopere?

A nuestro juicio, ésta es una visión parcial y fraccionada del ser humano, de su cuerpo y, en consecuencia, no es coherente con una perspectiva más actual y diferente de la Educación Física.

## 2. Fundamentos del área

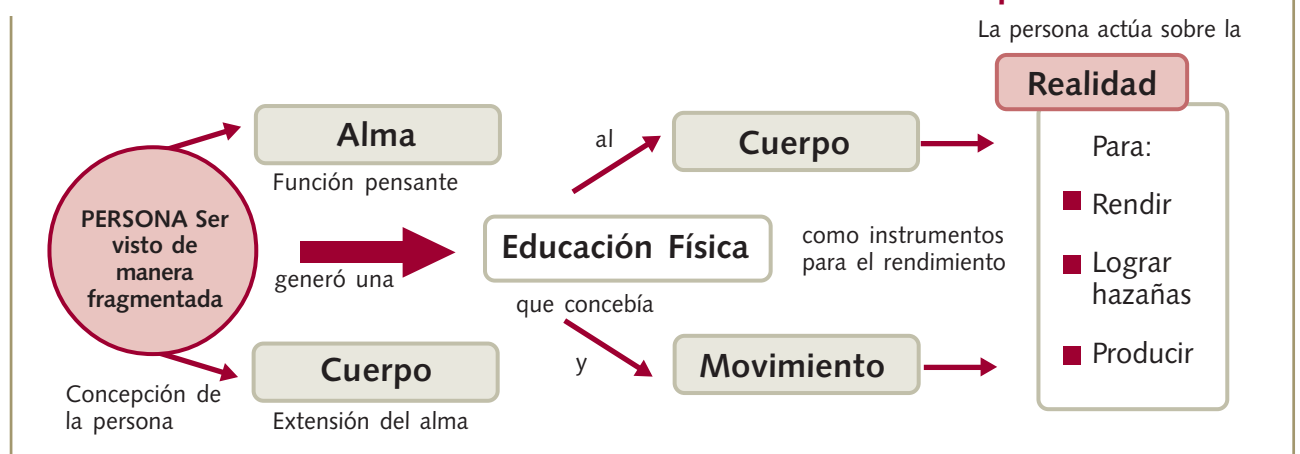
**Un enfoque global de la persona en movimiento.** Al ocuparnos de la Educación Física, estamos aludiendo en forma directa a dos categorías antropológicas: nuestro cuerpo (CUERPO) y su capacidad de acción y expresión (MOVIMIENTO), a partir de las que se genera la acción educativa.

La idea del cuerpo humano, que desde siempre fue y sigue siendo, centro de preocupaciones sociales y culturales, fue dissociada del alma, desde la antigüedad, por los primeros filósofos confirmada luego por Platón; así se arribó, posteriormente, a la concepción dualista del ser humano, que tuvo su mayor expresión en el "Dualismo Metodológico" de Descartes, que marcó por mucho tiempo el pensamiento occidental.

La visión dualista hacía una absoluta distinción entre alma y cuerpo; la primera era concebida como una función mental que tenía capacidad para pensar y querer, mientras que el cuerpo era considerado como una simple extensión del alma, a modo de una máquina movida desde el interior.

Tal concepción dominó el pensamiento y las diferentes áreas de la vida, así surgió una Educación Física influenciada por la idea del hombre-máquina y del cuerpo humano en su acepción instrumental. Sin duda, esta idea representó una visión fragmentada y unilateral de la persona, así como de la educación, que asumió dicha perspectiva.

### VISIÓN TRADICIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: Enfoque dualista





Actualmente, el cuerpo y sus implicancias para la vida humana, han sido abordados por los avances científicos de la Medicina, los análisis fenomenológicos de la Filosofía y las perspectivas de las teorías Psicológicas, entre otras disciplinas, arribándose a una nueva concepción del cuerpo humano, fundamentada, ahora, en su "unidad funcional", no sólo de carácter biológico o fisiológico, sino de naturaleza psicoorgánica, que converge y finaliza en el cerebro, que constituye, a la vez, la sede de la vida psíquica y sensitiva.

Además, la persona se manifiesta o expresa con su cuerpo y a través de él, y en concreto, por medio de su motricidad, que es un aspecto operativo de la personalidad. Esas manifestaciones, que son acciones, emociones, sentimientos o pensamientos, son a la vez parte de ese cuerpo, por eso, al hablar del cuerpo humano en toda su amplitud, hay que trascender la noción limitada de sistema orgánico.

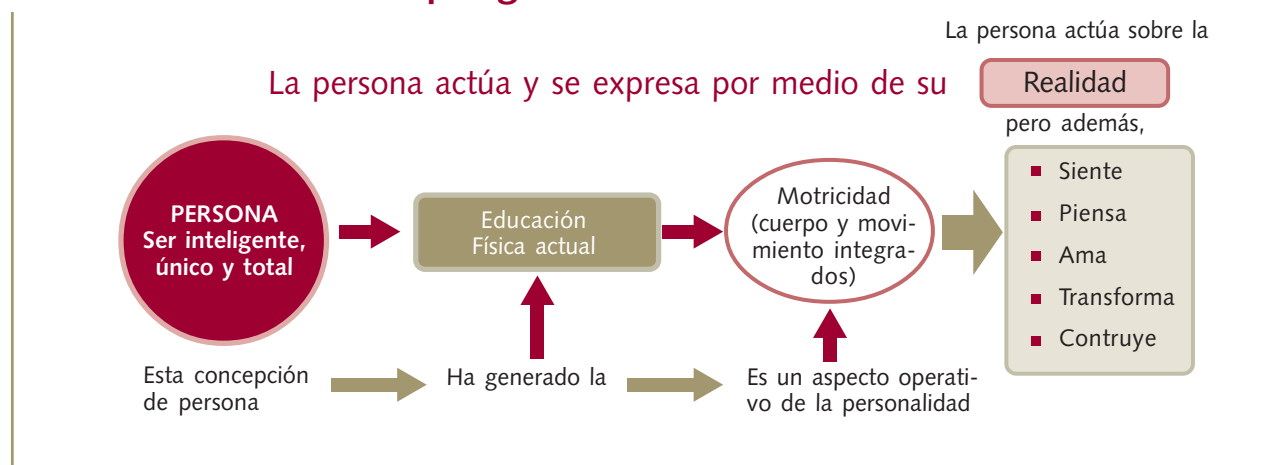
Lo psicoorgánico, entonces, adopta variados modos (andar, pensar, digerir, querer...); a partir de esta idea podemos afirmar que hay acciones fundamentalmente orgánicas (andar, digerir) y acciones preponderantemente psíquicas (pensar, querer); sin embargo, ambas son manifestaciones o expresiones de un todo único que es el cuerpo humano.

Además, el hombre, como ser biológico, nace con las capacidades suficientes que le permiten, inicialmente, satisfacer sus necesidades básicas mediante acciones que realiza por medio de sus movimientos. Posteriormente, en su proceso de humanización o educabilidad, va aprendiendo a darle significado a los movimientos; de esta manera, las acciones factuales pasan a convertirse en funciones simbólicas, gracias a la activación de las capacidades de raciocinio, inteligencia y creatividad, así como a las actitudes de sensibilidad y afectividad. La persona, en consecuencia, aprende a otorgarle intencionalidad a sus actos.

Este proceso, por medio de la socialización y la comunicación, permite que el hombre llegue a ser tal. Así entonces, los movimientos intencionales que utiliza para conocer, relacionarse, expresarse y comunicarse, etc., se convierten en actos creadores.

Sobre la base de esta nueva concepción, se han desarrollado corrientes de pensamiento en torno a la Educación Física, ubicándola dentro de un enfoque global del cuerpo humano; tales corrientes se sintetizan en la idea de la "persona en movimiento", es decir, en la expresión total de la personalidad, en la que se implican el hacer, el sentir, el pensar, el comunicar y el querer: persona que siente y piensa al tiempo que hace.

## VISIÓN ACTUAL: Enfoque global



Por otro lado, hoy se reconoce: que el objeto de la Educación Física es la persona en su unidad y globalidad, cuya especificidad se concreta en su motricidad; y que los diferentes aspectos de la personalidad no están separados, por lo tanto, no podemos hablar de una Educación Física orientada simplemente a educar el organismo o el aparato locomotor, o a desarrollar únicamente los aspectos motrices.

En ese sentido, Contreras sostiene que “la Educación Física es, sobre todo, una forma de educación cuya peculiaridad reside en que se opera a través del movimiento, (...). En esa línea, al movimiento hay que entenderlo no como una mera movilización mecánica de los segmentos corporales, sino como la expresión de percepciones y sentimientos, de tal suerte que, consciente y voluntariamente es un aspecto significativo de la conducta humana.” (Contreras Jordán, 1988: 25). Así, la Educación Física actual asume la conducta motriz como objeto central de su acción pedagógica, pues, a diferencia del movimiento entendido en su acepción mecánica, ésta ubica en el centro de todo el proceso a la persona en acción y reflexión, como manifestación y expresión total de su personalidad.

De esta manera, una persona, al realizar una acción corporal o motora, lo hace a través de su motricidad, que no solamente es personal (relación consigo mismo), sino que también es social y cultural (relación con los otros y con el entorno).

Cuando la persona realiza acciones que implican su desarrollo, éstas no constituyen actos meramente mecánicos, sino que tienen sentido y significado porque están cargadas de sentimientos y pensamientos; así mismo, con ellas, se ponen en evidencia dos aspectos que pertenecen a un solo proceso: uno que es de carácter externo y, por tanto, manifestación observable y, otro de naturaleza interna y por eso subjetivo, que no se puede observar, pero que es el responsable y el que moviliza la manifestación externa.

La Educación Física, así entendida, y en el contexto de una realidad compleja y cambiante, requiere situarse dentro del conjunto de la educación, para que, desde su naturaleza y singularidad, contribuya con el desarrollo de las capacidades físicas, cognitivas, de equilibrio personal, de relación interpersonal y de integración social de los estudiantes, para que éstos puedan interactuar con su medio físico y social.

El área necesita a la vez, reorientar su práctica educativa para garantizar una educación de la persona, a partir de su acción corporal o motriz, en sus relaciones consigo misma, con los otros y con el entorno.

Esto significa orientar a las personas para que conozcan, valoren positivamente y vivan a gusto con su propio cuerpo, sin la presión del rendimiento, ya sea en el aspecto estético o en el deportivo.

Pasar de la mera competición a la colaboración para afirmar el propio cuerpo, no como oposición a los demás, sino como aceptación de la propia identidad (basada en la satisfacción de la actividad física como elemento de relación interpersonal y, como propiciadora de situaciones gratificantes y saludables), es reconocer la gran importancia y la potencialidad formativa que tienen las actividades físico - deportivas y la utilización del juego como estrategia pedagógica.

## CAPACIDADES FUNDAMENTALES



Promover prácticas y aprendizajes más integradores y globales, en vez de aquellos de naturaleza analítica, implica organizar y tratar los contenidos educativos desde una perspectiva interdisciplinar, holística y totalizadora.

Por otro lado, hay que considerar a la condición física como una manifestación del desarrollo orgánico, donde el propósito fundamental es la salud y la evolución de las capacidades físicas.

Los juegos, los deportes y la recreación, deben orientarse, sobre todo, a la cooperación, y no únicamente a la competición, pues esta última deberá adaptarse a los niveles del estudiante, con equidad, inclusión, libertad y autonomía.

Resumen este enfoque, los siguientes principios rectores

- La persona debe ser considerada como ser inteligente, abierto al entorno físico y social en el que se desarrolla y, por tanto, en constante interacción con él.
- La Educación Física, asume una visión global del cuerpo humano, a través del cual la persona se manifiesta o expresa, concretando sus acciones por medio de la motricidad: sentir, pensar, decidir, actuar...
- La finalidad de la Educación Física está orientada a la formación integral de la persona, mediante la contribución al desarrollo de capacidades motrices, cognitivas, de equilibrio personal y de inserción social.
- En la práctica educativa, asume una concepción global de los aprendizajes motrices y del tratamiento integrador e interdisciplinar de sus contenidos educativos.
- La acción educativa es concebida como un proceso, pedagógico y articulado, de acción y reflexión.
- La Educación Física utiliza estrategias metodológicas orientadas a la búsqueda constante de: la autonomía progresiva, la toma de decisiones, la solución de problemas y la creatividad, en todos los actos de la vida cotidiana de los estudiantes

### 3. Propósitos del área

La Educación Física concibe a la persona como un ser inteligente en interacción continua con su medio físico y social; y al cuerpo humano, como unidad única que permite al individuo manifestarse o expresarse a través de su motricidad: realización de acciones corporales o motrices intencionadas e impregnadas de sentimientos y pensamientos. Así, entonces, se ubica y encuentra su justificación, especificidad y singularidad, en la educación, pues, en la Institución Educativa, es la principal área que se ocupa de educar y desarrollar los aspectos corporales y motrices, que constituyen elementos importantes en el desarrollo de la personalidad de los estudiantes.

En esa línea, la Educación Física se orienta a educar a los estudiantes ayudándoles en el proceso de desarrollo de todo su ser: biológico, psicológico y social; esto se concreta a través del desarrollo de capacidades y la adquisición de valores y actitudes. Para lograr este propósito, pone énfasis en la optimización de la motricidad, es decir, en el mejoramiento de la disponibilidad corporal de los estudiantes, que implica estar preparado para diferentes actividades de la vida cotidiana.

Ello significa educar a púberes y adolescentes desde su acción corporal o motriz, promoviendo el desarrollo de capacidades y habilidades más complejas con respecto al nivel educativo anterior, así como un conjunto de valores y actitudes relativos al cuerpo, la salud, las actividades físicas y la inserción social; de modo que puedan relacionarse adecuadamente consigo mismos (conocimiento de sí mismos), con los otros (interactuar con sus semejantes) y con su entorno (interactuar con objetos y con el medio físico y social).

Al relacionarse consigo mismo, el estudiante aprenderá a conocerse mejor, identificar sus potencialidades y debilidades, lograr el conocimiento e identidad con su propio cuerpo, desarrollar la confianza en sí mismo, ejercer autonomía y libertad con responsabilidad; es decir, desarrollará su capacidad crítica y creativa, que le ayudará además, en la construcción de su proyecto personal de vida.

En la relación con los otros, sobre todo al participar en actividades lúdicas, deportivas y recreativas, desarrollará capacidades de inserción social, expresivas y comunicacionales, como: relacionarse asertivamente, resolver conflictos de manera pacífica, ponerse en el lugar de los otros, saber expresarse y comunicar, convivir democráticamente, integrarse socialmente en el grupo, etc.

Los estudiantes, al relacionarse con el medio, tienen la oportunidad de interactuar con una diversidad de situaciones que, muchas veces se tornan imprevistas y llenas de incertidumbre; esta relación les ayuda a desarrollar y utilizar sus capacidades (destreza y habilidades motrices, cognitivas y sociales), permitiéndoles mejorar y conservar su salud y bienestar personal y social. En esta interacción, además, mejoran sus funciones sensoriales y perceptivas, su pensamiento divergente, su capacidad crítica y creativa, su imaginación y su capacidad para tomar decisiones y solucionar problemas ante situaciones imprevistas e inciertas.

En el área, los estudiantes desarrollan, además, valores y actitudes relacionados con el cuerpo, la salud y las relaciones sociales positivas, que, en este caso, se generan y se aprenden desde la vivencia y la práctica corporal o motriz.

El propósito del área es, entonces, mejorar la disponibilidad corporal (para el estudio, la salud, las actividades cotidianas, el trabajo, el deporte, la estética, el disfrute y el sentirse bien, etc.), de los

estudiantes; esto significa la optimización de su motricidad por medio del desarrollo de capacidades y habilidades motrices, cognitivas, socioafectivas, expresivas, comunicacionales; y de un conjunto de valores y actitudes para una mejor relación consigo mismo, con los otros y con el entorno.

## DISPONIBILIDAD CORPORAL Y APLICACIONES EN LA VIDA

DEPORTE



INSERCIÓN SOCIAL



TRABAJO



SALUD



ESTUDIO



DISFRUTAR



MÚSICA



DANZA



### 4. Organización del área

En el marco del Diseño Curricular Nacional (DCN), el área de Educación Física se ha organizado por capacidades, contenidos básicos y actitudes.

#### Las capacidades

Son potencialidades inherentes a la persona y, ésta puede desarrollarlas a lo largo de toda su vida. Se cimantan en la interrelación de procesos cognitivos, socioafectivos y motores. En el Diseño Curricular Nacional (DCN), éstas son de tres tipos:

- Las capacidades fundamentales. Se caracterizan por su alto grado de complejidad y sintetizan las grandes intencionalidades del currículo.
- Las capacidades de área. Son aquellas que sintetizan los propósitos de cada área curricular. Las capacidades de área en su conjunto y de manera conectiva, posibilitan el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades fundamentales que deben desarrollar los estudiantes. Para el caso de la Educación Física, en el Diseño Curricular Nacional, se han considerado como capacidades de área a la expresión orgánico - motriz y la expresión corporal y perceptivo - motriz.
- Las capacidades específicas. Son aquellas que por su menor complejidad operativizan a las capacidades fundamentales y a las capacidades de área. Las capacidades específicas, además, sugieren las realizaciones mucho más concretas, mediante las cuales se evidencian las capacidades de área (su especificidad hace que puedan funcionar a la vez como indicadores para la evaluación).



## LAS CAPACIDADES DEL AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

- **Expresión orgánico - motriz.** Se considera como una manifestación del desarrollo orgánico y un factor que favorece el mejoramiento y la conservación de la salud, para acceder a una mejor calidad de vida; así entendida, consiste en desarrollar las capacidades físicas condicionales, junto a conceptos que sirvan de soporte para conocer y comprender mejor el funcionamiento corporal, todo ello, integrado a determinadas actitudes y valores que permitan a los estudiantes satisfacer las necesidades personales y socioculturales propias de su grupo etario.
- **Expresión corporal y perceptivo - motriz.** Es la capacidad que permite a los estudiantes, desde la práctica, ir integrando gradualmente lo sensorial, lo perceptivo y lo motriz, como base del desarrollo de sus habilidades, con el propósito de mejorar sus conductas motrices, expresarse y comunicarse mediante sus acciones corporales así como resolver adecuadamente tareas o problemas de tipo motor en toda situación de actividad física.

Se consideran como capacidades específicas: explora, identifica, selecciona, practica, imagina, utiliza, resuelve, crea, actúa, maneja, etc., entre otras.

Por otro lado, para desarrollar las capacidades, se requiere del apoyo de aquellas producciones culturales que ha realizado la humanidad en diferentes campos del saber, y que provienen de distintos ámbitos geográficos e históricos, desde los más alejados hasta los más próximos.

Estas producciones culturales, son los "Contenidos" que por su amplitud deben ser seleccionados y convertidos en cultura escolar (contenidos educativos); por esta razón, en las áreas se han determinado los contenidos básicos, para los cinco grados de estudios.

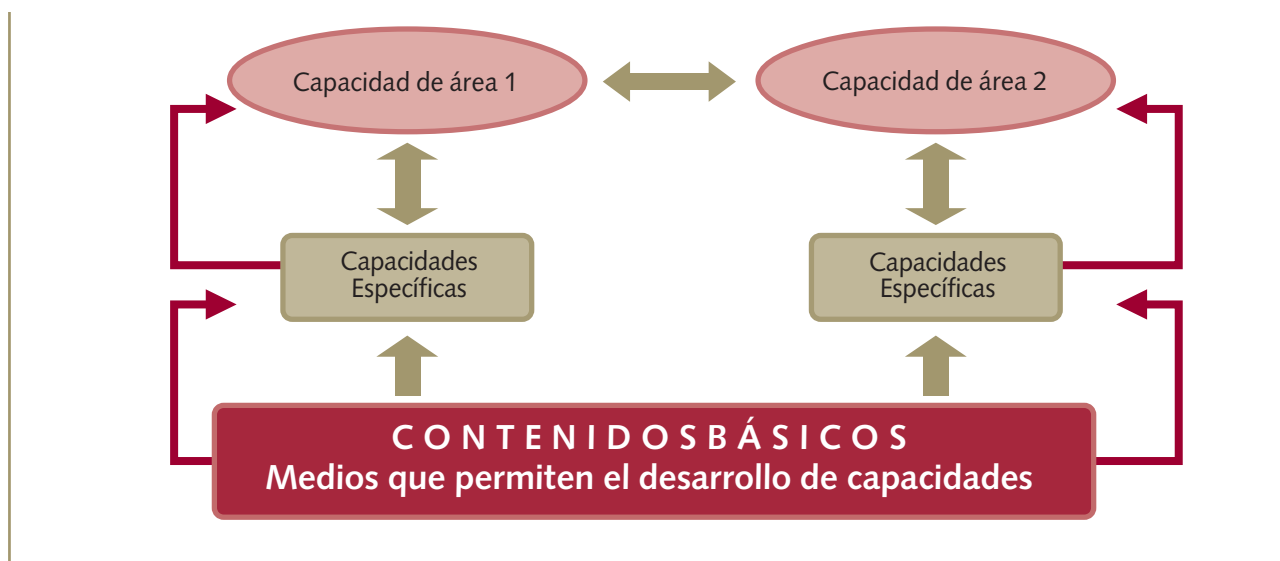
Por su carácter de contenidos básicos permiten el desarrollo de las capacidades y a la vez posibilitan el proceso de diversificación del currículo, es decir que, en cada Institución Educativa, previo diagnóstico, se tomará la decisión de adecuarlos, enriquecerlos o incorporar otros que los reemplacen.

Los contenidos básicos, además, están organizados en dos componentes: cultura física y salud e interacción grupal; sin embargo, hay que tener en cuenta que esto responde más a la utilización de un recurso metodológico para organizar los contenidos, por lo tanto, no es lo sustantivo; lo más importante y lo que siempre se debe considerar es que el área se orienta a desarrollar las capacidades físicas, cognitivas, socioafectivas y volitivas.

En ese sentido, debemos seleccionar los contenidos más apropiados para trabajarlos.

Veamos un ejemplo: vamos a situarnos en el segundo grado de Educación Secundaria, en el que los estudiantes necesitan trabajar la capacidad de coordinación motora y de integración social. Podemos seleccionar entonces, el contenido "juegos pre- deportivos y socialización, la gimnasia educativa o una danza". Como se puede apreciar, nuestra intencionalidad es el desarrollo de la capacidad de coordinación motora y de integración social.

## CAPACIDADES FUNDAMENTALES



## VALORES Y ACTITUDES

En el área, se desarrollan además, determinadas actitudes que se generan desde ella misma y están relacionadas con el cuidado del cuerpo y la salud, con las prácticas corporales de diversa índole y, con el respeto y la cooperación en las actividades físicas y recreativas.

Las actitudes propuestas son las siguientes:

- Respeto a las normas de convivencia.
- Perseverancia en la tarea.
- Disposición emprendedora.
- Disposición cooperativa y democrática.
- Sentido de organización.

Los docentes del área deberán determinar las manifestaciones observables que permitan operativizar estas actitudes, u otras que considere la Institución Educativa de acuerdo con su propia filosofía (Proyecto Educativo Institucional).

## 5. Relación del área con los temas transversales

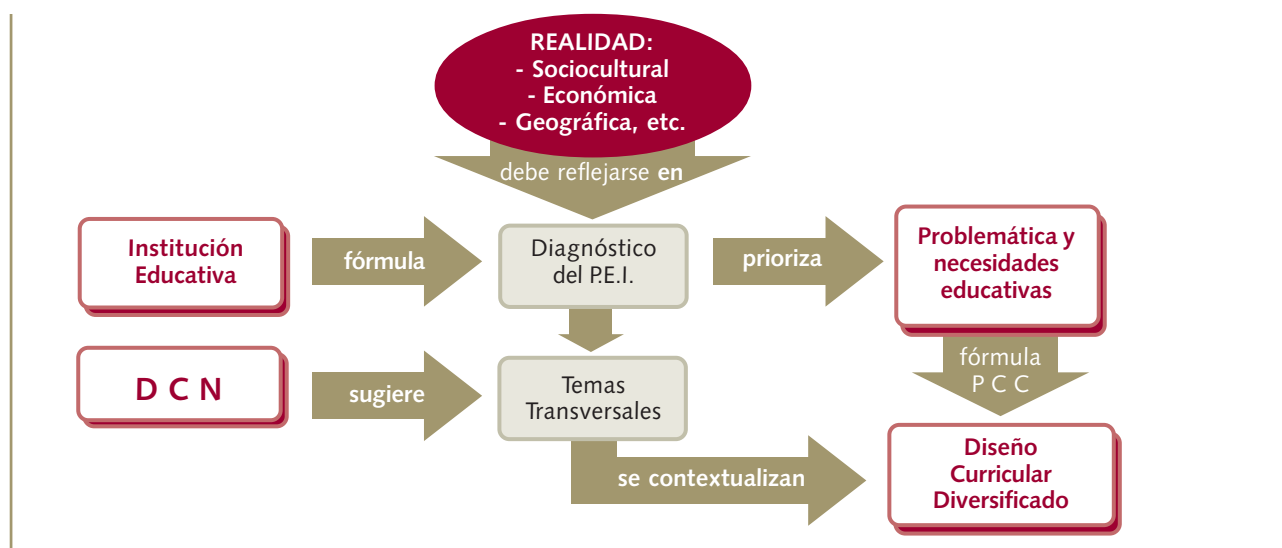
La Institución Educativa, tomando como referencia las conclusiones del diagnóstico estratégico del área, y de acuerdo a la priorización de las necesidades, puede determinar los aspectos relacionados con la problemática social que requieren ser atendidos de manera transversal. Estos aspectos dan origen a los temas transversales.

La Institución Educativa tiene dos opciones para decidir qué temas transversales va a trabajar:

- a) Determinar los aspectos priorizados en el diagnóstico estratégico,
- b) Elegir los temas transversales sugeridos en el Diseño Curricular Nacional.

En este caso tendrá que contextualizarlos para poder trabajarlos en su realidad

## LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA Y LOS TEMAS TRANSVERSALES



Los temas transversales deben abordarse en el marco de una educación en valores, pues el propósito fundamental es que los estudiantes reflexionen sobre aquellos aspectos que atañen a la problemática de la vida en su comunidad, para sensibilizarse, desarrollar actitudes y construir su sistema de valores.

Los temas transversales se pueden trabajar a nivel de todas las áreas, relacionándolos con los contenidos en un proyecto de aprendizaje, o desde el área, mediante una unidad de aprendizaje integrada con un tema generador.

A continuación presentamos un esquema en el que se puede apreciar la relación del área de Educación Física con los temas transversales sugeridos en el Diseño Curricular Nacional:

### RELACIÓN ENTRE LOS TEMAS TRANSVERSALES Y EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Temas Transversales	Relación con la Educación Física
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación para la convivencia, la paz y la ciudadanía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interactuar con los compañeros, relacionarse apropiadamente e insertarse en el grupo respetando las normas y los acuerdos; cuando se participa en actividades físicas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación en y para los derechos humanos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercitar desde la práctica, el respeto por los otros y el trato igualitario para todos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación intercultural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorar las diferentes culturas, aprender a respetar las diferencias e identificarse con su propia cultura, esto es posible desde la vivencia de los juegos y danzas tradicionales o populares de cada región.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación para el amor, la familia y la sexualidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarse con su cuerpo, aprender a valorarlo, respetar el propio cuerpo y el de los otros, desarrollar actitudes positivas hacia la propia persona y los demás.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación ambiental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mediante las experiencias y actividades en el medio natural, se puede aprender a cuidar, proteger y conservar el medio ambiente.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación para la equidad de género.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La equidad de género se debe promover al brindar igualdad de oportunidades y acceso equitativo a todos; en las prácticas lúdicas, deportivas y otras.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Otros temas que la Institución Educativa pueda elegir y priorizar al diversificar el currículum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La Institución Educativa decide los temas de acuerdo a su problemática priorizada o elige del DCN, en tal caso deberá contextualizarlos.</li> </ul>



# Orientaciones para la programación

## 1. El Proyecto Curricular de Centro Primero diversificar, luego programar



Considerando el Diseño Curricular Nacional (DCN), la Institución Educativa realiza el proceso de diversificación curricular que consiste, básicamente, en la elaboración del Proyecto Curricular de Centro (PCC), en el que se adecúan, se enriquecen e incorporan contenidos pertinentes al contexto regional y local, pues debe atender la diversidad del país, garantizando la unidad del sistema.

El producto del Proyecto Curricular de Centro, son los Diseños Curriculares Diversificados (DCD), que traducen la demanda educativa (intereses y necesidades de los alumnos y del contexto) de cada área curricular. En ellos están incorporados los temas transversales, los valores y las actitudes asumidos por la Institución Educativa. Se convierten así en el documento que nos servirá de base para la programación, porque en él se encuentran organizados los contenidos diversificados que se trabajarán en todos los grados de Educación Secundaria.

A continuación se propone un esquema, sugerido, para organizar el DCD de Educación Física:

## DISEÑO CURRICULAR DIVERSIFICADO, SUGERIDO PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

- a. Fundamentación (síntesis contextualizada de la finalidad de la Educación Física).
- b. Capacidades:

Capacidades fundamentales	Capacidades de área
<ul style="list-style-type: none"> <li>Anotar las capacidades fundamentales del DCN.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anotar las capacidades de área.</li> <li>Diversificar las capacidades específicas del DCN o incorporar otras.</li> </ul>

- c. Contenidos diversificados:

1er Grado	2do Grado	3er Grado	4to Grado	5to Grado
<ul style="list-style-type: none"> <li>Diversificar contenidos básicos del DCN (enriquecerlos o incorporar otros).</li> <li>Aquí podrían considerarse contenidos de los temas transversales.</li> <li>Seleccionar y organizar los contenidos diversificados, en todos los grados.</li> </ul>				

## 2. Selección y organización de los contenidos de área



Los contenidos son saberes provenientes de la cultura universal. En el caso específico de la Educación Física, son todas aquellas producciones o saberes corporales (acciones motrices y conocimientos, construidos socialmente) que provienen de la cultura local, regional, nacional y mundial, por ejemplo: los ejercicios físicos, los deportes, los juegos motores, las danzas, los juegos tradicionales, las actividades en el medio natural, etc.; así mismo, conocimientos como, por ejemplo, el cuerpo y sus funciones en la actividad física, los requerimientos nutritivos, los principios y procedimientos para mejorar la condición física, hábitos posturales y de higiene necesarios para una práctica positiva de actividades físicas, etc.

Ahora bien, desde el punto de vista educativo, los contenidos se utilizan como medios, pues permiten desarrollar las capacidades, por eso, para operativizar la acción educativa, es necesario seleccionarlos y organizarlos.

Recordemos además, que al llegar el Diseño Curricular Nacional a la Institución Educativa, se convierte en documento base y a la vez insumo para realizar el proceso de diversificación, que consiste en la elaboración del Proyecto Curricular de Centro y cuyos productos, en concreto, son los Diseños Curriculares Diversificados.

Una tarea importante de este proceso consiste, precisamente, en seleccionar, adecuar y secuenciar los contenidos, organizándolos y distribuyéndolos en los diferentes grados de estudio (cartel de alcances y secuencias).

En ese sentido, la secuenciación debe respetar los siguientes criterios:

- **Desarrollo evolutivo de los estudiantes.** Se deben conocer y respetar las edades evolutivas y etapas del desarrollo motor, considerar las necesidades e intereses que guarden relación con el contexto social, asimismo, determinar qué necesitan aprender primero y qué pueden aprender después.
- **Contenidos disciplinares del área.** Tener dominio del área y conocer bien su naturaleza y estructura, para poder organizar de manera pertinente los saberes propios de la Educación Física.
- **Lógica didáctica.** Se tiene que decidir y adoptar una organización del trabajo de manera que vaya de lo simple a lo complejo; con procesos que van desde la exploración al dominio y ajuste corporal o motriz.
- **Relación,** con las etapas educativas anteriores.
- **Equilibrio,** entre los diferentes tipos de contenidos.
- **Interrelación,** entre los contenidos de las diferentes áreas.
- **Relevancia.** Se deben seleccionar, aquellos contenidos que son imprescindibles para la adquisición de otros contenidos.
- **Transferencia.** Seleccionar de preferencia, habilidades básicas (desplazamientos, saltos, lanzamientos, giros, etc.) que faciliten la iniciación y posterior aprendizaje de las habilidades específicas, deportes, danzas, etc.

### 3. Programación anual



Abordaremos este punto ubicándonos en una Institución Educativa de Educación Secundaria, donde todos los docentes reunidos y organizados, han trabajado con mucho esfuerzo, entusiasmo y de manera colaborativa; así, han terminado de elaborar el cartel de alcances y secuencias de capacidades y contenidos (agrupados en forma pedagógica) y donde, además, han incorporado los grados de estudios. Este cartel o conjunto de carteles, al complementarse con las orientaciones metodológicas y de evaluación, constituyen los diseños curriculares diversificados de la Institución Educativa.

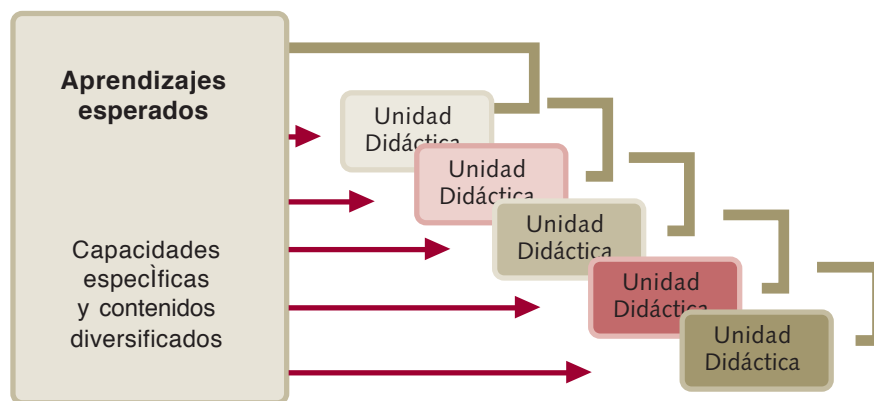
El Diseño Curricular Diversificado es, por lo tanto, el insumo principal para dar inicio a la programación anual.

En este sentido, la programación anual es un proceso de toma de decisiones relacionadas con la previsión y organización de las unidades didácticas, que tiene que realizar el docente o docentes de área. Así, constituye esencialmente una tarea de responsabilidad personal, sin embargo, requiere del aporte de otros docentes, por el carácter transversal del currículo y por las coordinaciones que se requieren para efectuar una labor educativa integradora.

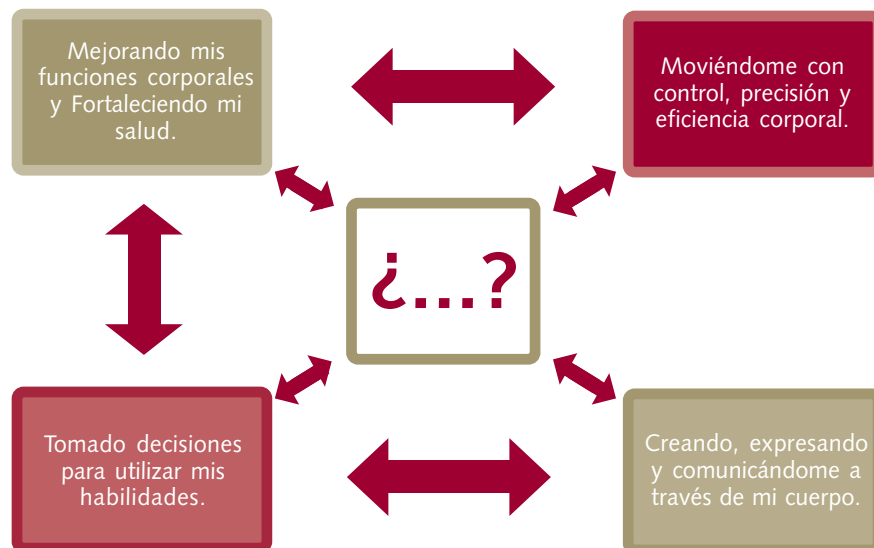
Este proceso de programación consiste, básicamente, en organizar los contenidos en módulos, es decir, en un conjunto de unidades didácticas (formas pedagógicas que el docente ha decidido adoptar) y en función a las necesidades de los estudiantes del grado correspondiente, de la realidad de la Institución Educativa y del tiempo real que se dispone para alcanzar las intenciones previstas.

Para realizar la programación anual se proponen las siguientes orientaciones (no deben tomarse como prescripciones que hay que seguir obligatoriamente):

- a) Organizar los contenidos en bloques. Esto supone tener en cuenta que deben ser agrupados por su naturaleza similar y a la vez, para que permitan trabajarlos de manera articulada.



- b) A cada uno de los bloques organizados le asignamos un nombre que exprese el significado, la naturaleza y la intencionalidad educativa de los contenidos; cada uno de estos bloques, viene a constituir una unidad didáctica.



- c) Organizar y distribuir las unidades didácticas, a lo largo del año escolar, en función de la organización temporal (bimestral, trimestral, etc.) que ha decidido la Institución Educativa. En esta distribución se deben respetar los criterios de secuencialidad y el grado de dificultad o complejidad que necesiten para su tratamiento, determinados contenidos.



- d) Determinar el tiempo de duración de cada unidad didáctica. En esta decisión hay que considerar el tiempo real (horas pedagógicas, efectivas de aprendizaje).
- e) Establecer el área o las áreas con las cuales se puede desarrollar un trabajo conjunto y articulado, por medio de alguna actividad prevista o por la realización de algún proyecto.
- f) Concretar la programación anual, para lo cual se procede a la elaboración del documento final.

Se sugiere el siguiente esquema:

### Programa Anual

1. Datos informativos.
2. Presentación.
3. Propósitos del grado.
4. Organización de unidades.

PERÍODO	NOMBRE DE LA UNIDAD	TIPO DE UNIDAD	RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS	DURACIÓN
Primero				
Segundo				
Tercero				

5. Estrategias del área.
6. Evaluación.
7. Bibliografía.

## 4. Unidades didácticas

La programación anual se sintetiza en un cuerpo orgánico de unidades didácticas, es decir, un conjunto organizado y secuenciado de unidades de programación mucho más pequeñas y de corta duración.

La unidad didáctica puede considerarse como una forma o recurso pedagógico de corto plazo, que se utiliza para organizar los contenidos con cierto grado de relación, secuencialidad y de acuerdo con el desarrollo evolutivo de los estudiantes.



En el acápite anterior vimos que, para elaborar la programación anual, se agruparon los contenidos en bloques y cada uno de éstos se constituyó, a su vez, en una unidad didáctica.

Por lo tanto, la tarea inmediata que a continuación debe realizar el docente, es la programación de unidades didácticas.

Las formas pedagógicas que asume una unidad didáctica por decisión del docente, son muy variadas, sin embargo, para efectos de llevar adelante la práctica educativa en el marco del Diseño Curricular Nacional, se han considerado tres tipos de unidades didácticas: unidad de aprendizaje, proyecto de aprendizaje y módulo de aprendizaje.

## 5. Orientaciones para programar unidades didácticas



La programación de unidades didácticas constituye una parte importante del trabajo de planificación, que realizan los docentes cada año en su Institución Educativa. Ellos por su formación, capacitación y experiencia, optan cada uno por una forma particular de realizar esta tarea; en ese sentido, no hay esquemas, ni tiempos de duración, ni modelos a seguir; los docentes de área deben programar sus unidades didácticas apoyados en su experiencia y capacitación.

Sin embargo, para efectos de concretar la programación corta, hemos creído conveniente brindar orientaciones básicas, proponiendo algunas preguntas orientadoras, para mostrar una ruta que sirva de sugerencia a la programación de unidades didácticas:

### ■ ¿Qué lograrán los estudiantes al finalizar la unidad?

En cada unidad didáctica, los estudiantes deben alcanzar determinados "aprendizajes esperados". Esto significa que deben desarrollar capacidades y actitudes.

Los dichos «aprendizajes esperados» surgen al articular las capacidades específicas con los contenidos básicos que previamente se han seleccionado, organizándolos, a continuación, en torno a las capacidades de área.

Por ejemplo:

### ESQUEMA DE INTEGRACIÓN DE CAPACIDADES Y CONTENIDOS



Debemos tener en cuenta, además, que los aprendizajes esperados, deben guardar relación con los temas transversales que la Institución Educativa ha considerado como prioridad y ha decidido trabajar para atender la problemática local.

En un ejemplo hipotético veamos esta consideración:

Supongamos que la Institución Educativa ha elegido como tema transversal la "Educación Intercultural", para atender el problema que ha surgido de las migraciones: las familias procedentes de otros lugares han llegado a la localidad en busca de oportunidades y han matriculado a sus hijos en la Institución Educativa, donde las relaciones sociales entre estudiantes que tienen costumbres, actitudes y normas diferentes, generalmente se tornan conflictivas.

El tema transversal elegido supone que la atención a esta problemática deberá trabajarse en cada una de las áreas del currículo; sin embargo, desde la Educación Física podemos considerar lo siguiente:

Tema transversal	Aprendizajes esperados
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación intercultural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propone y practica acciones corporales, siguiendo ritmos de distintos lugares de nuestro territorio.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practica y valora los juegos tradicionales del Perú.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica, representa en un catálogo y socializa, las danzas típicas de la Sierra, la Costa y la Selva de nuestro país.</li> </ul>

Con relación a las capacidades fundamentales, desde la Educación Física se debe contribuir a su desarrollo de manera permanente, en la medida en que el docente utilice estrategias metodológicas pertinentes, con el fin de que el alumno vaya adquiriendo mayor autonomía y libertad para tomar decisiones, y se involucre consciente y responsablemente en su propio proceso de aprendizaje.

Además, desde la práctica deben plantearse situaciones o tareas motrices que promuevan en el alumno la toma de decisiones, la solución de problemas, el desarrollo de su capacidad imaginativa y creativa, el ejercicio de la reflexión y la actitud crítica frente a las diversas situaciones que vive en la clase (tareas motrices, juegos, deportes, gimnasia, etc.), con las que debe aprender a interactuar.

Así por ejemplo, en una sesión los estudiantes utilizan pelotas para trabajar las siguientes habilidades básicas: desplazarse, saltar, lanzar y girar; se inicia la clase y los alumnos realizan y experimentan de manera libre y autónoma (y con un propósito previamente definido), determinadas actividades corporales (práctica activa y reflexiva); luego se pide a los estudiantes que diversifiquen las habilidades trabajadas (imaginación, creatividad), es decir, que propongan el mayor número de variantes (interacción con los demás, intercambio de opiniones para la solución de problemas) y que practiquen en pequeños grupos, las diferentes combinaciones que se pueden realizar (tomar decisiones).

Así mismo, al concluir la sesión de manera adecuada, solicitaremos a los estudiantes que expresen sus opiniones, acerca de cómo se han sentido en la clase, cómo ha sido su desempeño, qué debemos mejorar etc. (reflexión y opinión crítica).

Aquí lo esencial es que, desde la acción educativa de la Educación Física, se contribuya con el desarrollo de las capacidades fundamentales. Hay que tener presente también, que la realización de actividades o tareas motrices, es decir la



práctica misma, contribuye a que los estudiantes, mediante su acción corporal o motriz, intencionalmente realizada, desarrollen sus capacidades físicas, afectivovalorativas y volitivas.

Capacidad fundamental	Capacidad específica	Contenidos diversificados	Aprendizajes esperados
Solución de problemas.	Organiza. Utiliza. Crea.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juegos.</li> <li>Estrategias de cooperación y oposición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organiza y dirige un juego utilizando estrategias de cooperación/oposición.</li> <li>Relaciona y utiliza desplazamientos, saltos y giros para realizar secuencias de movimientos gimnásticos.</li> <li>Crea un juego predeportivo original, con reglas simples.</li> </ul>
Pensamiento creativo.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Gimnasia.</li> <li>Juegos pre deportivos.</li> </ul>	

Para el caso de las actitudes, éstas deben generarse como consecuencia de la práctica de actividades físicas, la relación consigo mismo, con los otros y con el medio físico y social.

Ejemplo:

Actitudes	Manifestaciones observables
Respeto a las normas de convivencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeta a sus compañeros y al profesor.</li> <li>Colabora en la preparación y recojo de los materiales educativos.</li> </ul>
Perseverancia en la tarea.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se esfuerza por superar sus propias limitaciones.</li> <li>Trabaja siempre, con entusiasmo y dedicación.</li> </ul>



### ■ ¿Cómo organizaré los contenidos en la unidad?

Los contenidos se organizan considerando los criterios de secuencialidad y complejidad, es decir, la relación lógica que tienen unos con otros, y atendiendo el grado de dificultad (desde los más simples a los más complejos).

Se deben organizar en torno a las capacidades del área, con el propósito de facilitar el proceso de evaluación, de esta manera podremos, luego, identificar la capacidad a evaluar.

Ejemplo:

Aprendizajes esperados	Estrategias metodológicas
<p><b>Expresión orgánico - motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Propone y practica ejercicios básicos para el calentamiento.</li> </ul> <p><b>Expresión corporal y perceptivo - motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza actividades de gimnasia para crear una secuencia de movimientos.</li> </ul> <p><b>Actitudes Sentido de organización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza sus acciones de manera ordenada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Creación, con originalidad, de juegos en base a ritmos propios del lugar de su nacimiento.</li> <li>Drill gimnástico.</li> <li>Atribución de roles.</li> </ul>



### ■ ¿Qué estrategias metodológicas utilizaré para orientar el aprendizaje?

Los docentes conocen más de cerca la realidad de la Institución Educativa y, sobre todo, las características, necesidades e intereses de los estudiantes, así como las intencionalidades y los contenidos a trabajar; estos aspectos deben ser considerados al momento de programar las unidades didácticas, para decidir qué procedimientos y técnicas son los más adecuados.

Hay que tener en cuenta, además, que lo importante es utilizar una variedad de estrategias metodológicas para posibilitar aprendizajes autónomos, con sentido y útiles para la vida de los alumnos, respetando su ritmo diferenciado de aprendizaje y sus posibilidades individuales. Así promoveremos los aprendizajes desde una práctica activa, reflexiva y cooperativa.

### ■ ¿Qué materiales y recursos educativos son adecuados para estos aprendizajes?

El docente, de acuerdo con las posibilidades de la Institución Educativa, debe determinar qué materiales y recursos educativos utilizará. Estos deberán ser pertinentes a los aprendizajes que se van a desarrollar.

### ■ ¿Cómo compruebo que los alumnos han alcanzado los aprendizajes?

Es necesario establecer indicadores para cada capacidad de área, los indicadores permitirán verificar si los estudiantes han alcanzado los aprendizajes previstos y, a la vez, orientarán sobre los instrumentos que vamos a emplear.

### ■ ¿Cuánto tiempo se utilizará para que los alumnos logren los aprendizajes previstos en esta unidad?

Para decidir el tiempo que puede durar una unidad didáctica, se puede considerar los siguientes aspectos:

**Primero**, el área de Educación Física dispone aproximadamente de 38 semanas durante el año escolar y una frecuencia de dos horas pedagógicas por semana, sin embargo, puede suceder que en el Proyecto Curricular de Centro, se determine por necesidad de los alumnos, el incremento de 3 a 4 horas a la semana; en este caso, tendremos en cuenta el número real de horas pedagógicas, en el momento de tomar decisiones para la programación.

**Segundo**, una unidad didáctica consta de un número determinado de sesiones de aprendizaje.

**Tercero**, la selección de actividades/estrategias, para ser consideradas en la unidad, nos puede sugerir la duración de ella.

Teniendo en cuenta estos aspectos, el docente debe tomar la mejor decisión, y asignar el tiempo suficiente y necesario para que los estudiantes logren sus aprendizajes (la duración de la unidad didáctica se debe determinar en tiempo real, es decir en un número total de horas pedagógicas).

El siguiente esquema puede servir de orientación y ayuda para realizar este ejercicio, que tiene que ser real y no ficticio:

Aprendizajes esperados	Estrategias metodológicas*	Tiempo
<b>Expresión orgánico - motriz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Propone y practica ejercicios básicos para el calentamiento.</li> </ul>	Exposición, diálogo y práctica de actividades para el calentamiento.	4 horas
<b>Expresión corporal y perceptivo – motriz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza actividades de gimnasia para crear una secuencia de movimientos.</li> </ul>	Explicación, discusión grupal, experimentación y práctica de actividades de gimnasia.	
<b>Actitud: Sentido de organización</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza sus acciones de manera ordenada.</li> </ul>	Diálogo, orientación y reflexión.	8 horas

\* Observando el cuadro podemos notar que el diseño de las estrategias metodológicas nos puede ayudar a estimar el tiempo que se necesita para desarrollar la unidad didáctica.

A continuación se elabora el documento final, para ello se propone como sugerencia, el siguiente esquema:

## Unidad de Aprendizaje

### I. DATOS GENERALES

**Grado:** 2do. GRADO.  
**Áreas implicadas:** Educación Física, CTA, Ciencias Sociales; Persona, Familia y Relaciones Humanas.  
**Duración** : \_\_\_\_\_ (en número de horas).



### II. JUSTIFICACION

En las circunstancias actuales, la gente vive influenciada por una serie de tensiones, desórdenes alimenticios, prácticas sociales poco saludables, etc., que van deteriorando progresivamente la salud. Ante esta situación, el área de Educación Física pretende en esta unidad, que los estudiantes aprendan, desde la experiencia, a cuidar y mejorar su salud y calidad de vida, mediante la práctica sistemática de actividades físicas de diversa índole.

### III. CAPACIDADES FUNDAMENTALES

#### Solución de problemas

Se estimula mediante la observación, identificación y propuesta de los aspectos corporales que necesitan desarrollarse para asumir, responsablemente, su mejora en función de la salud.

#### Toma de decisiones

Se promueve a través de la utilización y aplicación de determinadas actividades físicas, orientadas a mejorar la salud.

### IV. CAPACIDADES DE ÁREA

## V. TEMA TRANSVERSAL

Educación para la salud.

## VI. VALORES

Responsabilidad.

Respeto.

## VII. ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (área de educación física)

Aprendizajes esperados	Actividades / Estrategias	Tiempo
<b>Expresión orgánico – motriz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica su pulso en la práctica de actividades físicas.</li> <li>Utiliza actividades para el calentamiento general.</li> <li>Practica actividades corporales para desarrollar sus capacidades físicas condicionales.</li> <li>Explora la respiración y relajación.</li> <li>Asume normas de cuidado e higiene personal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diálogo y comentarios acerca de la salud en la vida actual.</li> <li>Exposición y diálogo sobre la noción del calentamiento y la relación de las capacidades físicas con la salud.</li> </ul>	2 hrs.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicación de tests, para conocer el nivel inicial de las capacidades físicas condicionales.</li> </ul>	4 hrs.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Práctica de actividades para el calentamiento.</li> </ul>	4 hrs.
<b>Expresión corporal y perceptivo – motriz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Practica actividades lúdicas y deportivas.</li> <li>Experimenta actividades recreativas en el medio natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acondicionamiento de las capacidades físicas o condicionales.</li> <li>Experimentación individual con la respiración y relajación.</li> <li>Explicaciones y diálogo, sobre conceptos básicos de hábitos higiénicos, de posiciones corporales correctas e incorrectas en el transporte de cargas.</li> </ul>	10 hrs.
<b>ACTITUDES (*)</b> <b>Perseverancia en la tarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla sus prácticas con dedicación y entusiasmo.</li> </ul> <b>Disposición cooperativa y democrática</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ayuda a sus compañeros en las prácticas grupales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intercambio de opiniones sobre la actividad física, la salud y calidad de vida.</li> <li>Reflexión sobre los aprendizajes desarrollados.</li> </ul>	

(\*) Para el desarrollo de actitudes no se consigna número de horas, porque éstas se desarrollan paralelamente a las capacidades diarias.

## VIII. EVALUACIÓN

Capacidades	Indicadores	Técnicas / Instrumentos de Evaluación
Expresión orgánico – motriz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Practica actividades lúdicas para el calentamiento general.</li> <li>Identifica su pulso antes, durante y después del test de condición física.</li> <li>Selecciona ejercicios para desarrollar capacidades físicas condicionales.</li> </ul>	Observación/diálogo. Ficha de registro. Lista de cotejo.
Expresión corporal y perceptivo – motriz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza juegos para ejercitar su capacidad aeróbica.</li> <li>Comunica su opinión sobre el beneficio de la práctica de actividades físicas, escribiendo un texto breve.</li> </ul>	Ficha de observación. Informe escrito.
<b>ACTITUDES</b> - Perseverancia en la tarea - Disposición cooperativa y democrática	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla sus prácticas con dedicación y entusiasmo.</li> <li>Ayuda a sus compañeros en las prácticas grupales.</li> </ul>	Escala de actitudes.

## Proyectos de Aprendizaje

Juegos deportivo - recreativos de la Institución Educativa**Justificación**

La existencia de la necesidad de integración social y del interés creciente de los estudiantes, por participar en los juegos deportivo – recreativos de la Institución Educativa, se convierte en una oportunidad para que, a través de la Educación Física, se promueva el desarrollo de habilidades motrices, expresivas, comunicativas y sociales.

Además, en el desarrollo de este proyecto se fomentará la práctica de valores y actitudes que deben ejercitar los alumnos en este tipo de eventos.

Capacidades de área	Aprendizajes esperados
- Expresión orgánico - motriz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practica y valora ejercicios variados para el calentamiento.</li> <li>• Selecciona y practica actividades físicas para mejorar la resistencia y velocidad.</li> <li>• Decide utilizar la respiración y relajación como medio de equilibrio psicofísico.</li> </ul>
- Expresión corporal y perceptivo – motriz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explora las relaciones espacio - temporales.</li> <li>• Utiliza sus habilidades básicas en juegos y deportes.</li> <li>• Utiliza técnicas y tácticas elementales en la práctica de los deportes.</li> <li>• Organiza eventos recreativos o deportivos, adaptando las reglas de juego.</li> </ul>
<b>Actitudes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeto a las normas de convivencia</li> <li>- Disposición cooperativa y democrática</li> <li>- Sentido de organización</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumple con las normas establecidas por el grupo.</li> <li>• Colabora en las tareas grupales.</li> <li>• Mantiene un trato abierto con sus compañeros.</li> <li>• Realiza sus tareas de manera ordenada.</li> </ul>

**Organización del proyecto**

Para llevar adelante el proyecto se requiere organizar a estudiantes y docentes en las siguientes comisiones de trabajo:

- **Comisión organizadora.** Se encargará de planificar y tomar las decisiones de todo el evento deportivo – recreativo, deberá mantener coordinaciones permanentes con las demás comisiones.
- **Comisión técnica.** Encargada de proponer la forma y el control del evento, las actividades lúdicas y deportivas que se realizarán; determinará a los responsables de conducir los juegos y deportes programados.
- **Comisión de difusión.** Debe elaborar toda la documentación necesaria para el desarrollo del evento, así como su difusión oportuna.
- **Comisión de control.** Encargada de velar por la seguridad y el buen desarrollo del evento, así como del aspecto ético, valorativo y actitudinal de los participantes.
- **Comisión de apoyo logístico.** Su tarea consiste en conseguir, preparar y tener disponible todo tipo de materiales y recursos, que requiera el desarrollo del evento.
- **Comisión de actividades especiales.** Encargada de preparar la ceremonia de inauguración, clausura y cualquier otra manifestación de tipo artístico o cultural que se pueda realizar durante el desarrollo del evento.

- **Comisión de primeros auxilios.** Se encarga de atender las emergencias que se pueden presentar, prestando los primeros auxilios.
- **Recursos:** Separatas, fotografías, materiales deportivo – recreativos y de escritorio, equipo de sonido, etc.

## Tareas y cronograma del proyecto

Tareas	Responsables	Agosto				Setiembre				Octubre			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Organización de los grados y secciones.	Docentes y alumnos.												
2. Formación de comisiones de trabajo.	Docentes y alumnos.												
3. Planificación general	Comisión organizadora.												
4. Elaboración del programa general, bases, distribución e inscripciones	Comisión técnica y Comisión de eventos especiales.												
5. Desarrollo del evento	Todas las comisiones.												
6. Clausura, informe final, exposición de fotos y publicación de la memoria.	Todas las comisiones.												

## Evaluación de los aprendizajes

Capacidades y actitudes	Indicadores	Instrumentos
Expresión orgánico - motriz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practica el calentamiento antes de una actividad física.</li> <li>• Selecciona actividades físicas para mejorar la resistencia, en un cuadro de doble entrada.</li> <li>• Utiliza la respiración y relajación para volver a la calma en la practica deportiva.</li> </ul>	Ficha de observación. Informe escrito. Ficha de observación.
Expresión corporal y perceptivo-motriz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza sus habilidades básicas en juegos y deportes.</li> <li>• Ejecuta técnicas y tácticas elementales en la práctica de los deportes.</li> <li>• Organiza a los equipos en eventos recreativos o deportivos.</li> </ul>	Ficha de observación.
Actitudes	<p><b>Respeto a las normas de convivencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumple con las normas establecidas por el grupo.</li> </ul> <p><b>Disposición cooperativa y democrática</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colabora en las tareas grupales y mantiene un trato abierto con sus compañeros.</li> </ul> <p><b>Sentido de organización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza sus tareas de manera ordenada.</li> </ul>	Escala de actitudes.

En este proyecto, el producto es un servicio que está representado por la planificación y gestión efectiva de los Juegos Deportivo–Recreativos de la Institución Educativa, que inicialmente surgió de la necesidad e interés de los alumnos; al ser satisfecha esta necesidad, han trabajado sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, así como determinadas actitudes y la integración grupal.

Por otro lado hay que destacar que otras áreas curriculares pueden involucrarse en este proyecto, sobre todo porque a partir de este evento se pueden generar una serie de aprendizajes que pueden tener un tratamiento interdisciplinar. Por ejemplo, el ejercicio ciudadano y democrático, las habilidades sociales, la producción de textos y la elocución, la representación gráfica, los cálculos estadísticos y porcentuales, la equidad de género, la participación inclusiva, el cuidado del cuerpo, la salud y la prevención, etc.

### Módulo de Aprendizaje

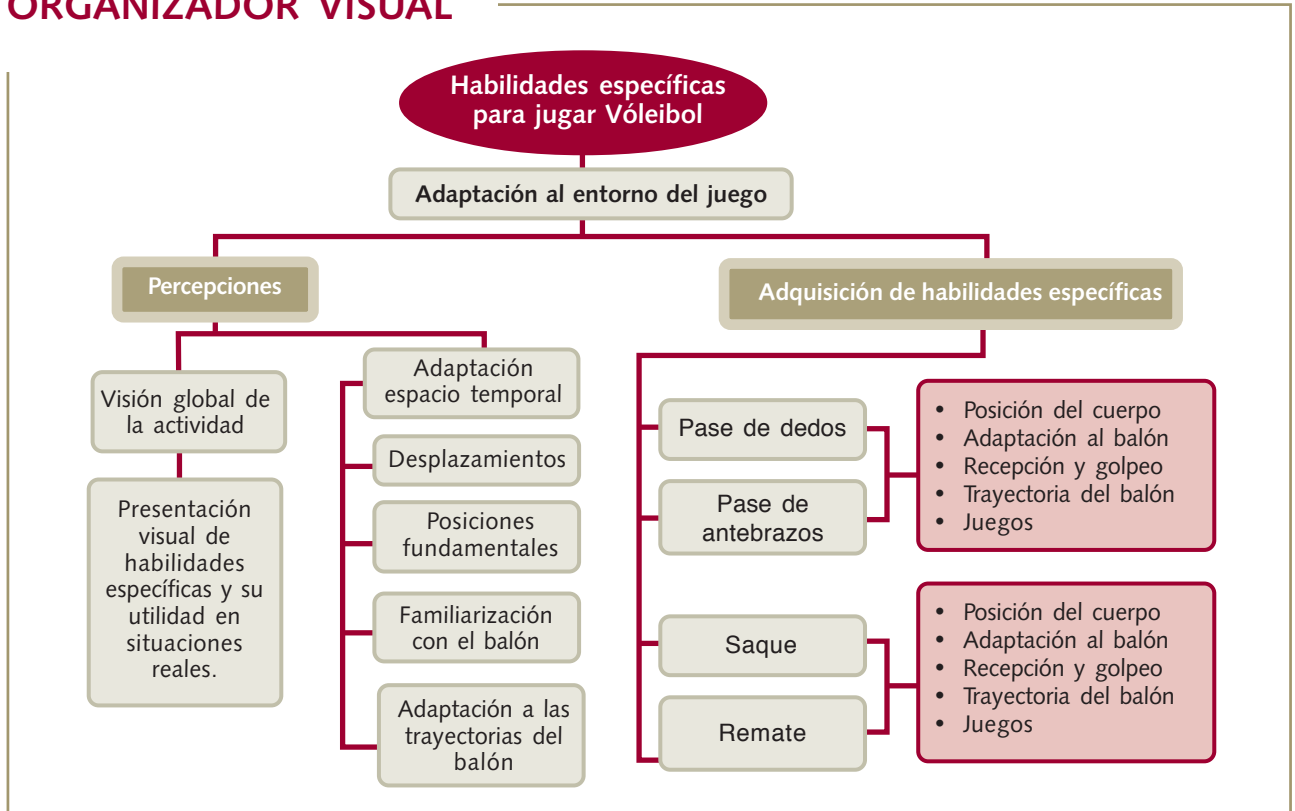
**Título:** Disfrutamos aprendiendo a jugar vóleybol.

**Aprendizajes Esperados**

Ejecuta el remate en el juego del vóleybol.

Utiliza sus percepciones espacio temporales en la práctica del vóleybol.

### ORGANIZADOR VISUAL



### Desarrollo

Actividades / Estrategias	Medios y materiales	Tiempo
1. Los alumnos participan en un juego en el que practican acciones del voleibol.	Organizador visual	5 min.
2. Despertar el interés de alumnos y alumnas mediante preguntas que les permitan evocar y describir el remate en el voleibol: ¿El remate es importante en el juego del voleibol? ¿Cómo se remata? ¿Qué capacidades o habilidades debemos desarrollar para realizar un buen remate? ¿Te ayuda a solucionar problemas en el juego del voleibol? ¿Crees que te ayuda a desarrollar un equilibrio interno y el dominio de ti mismo?		5 min.

Actividades / Estrategias	Medios y materiales	Tiempo
3. Mostrar con medios visuales, la idea completa del remate, destacando las habilidades específicas y su aplicación posterior; potenciando la capacidad de observación hacia lo fundamental de cada fase.	Láminas	5 min.
4. Los alumnos, se desplazan por diferentes lugares del espacio de trabajo, utilizando las diferentes formas de saltos con una y dos piernas.		5 min.
5. Se adaptan al lugar de juego, apreciando sus dimensiones y límites e identificando zonas y líneas que lo delimitan, desplazándose luego en dicha superficie.		
6. Practican las fases fundamentales del remate con y sin balón.	Pelotas de voleibol	10 min.
7. Juegan para familiarizarse con el balón: textura, peso y dimensiones; y secuencias del remate.		20 min.
8. Practican el remate dirigiendo el balón a diferentes zonas del campo de juego.		10 min.
9. Practican el remate considerando la actitud, posición y acción corporal, adaptación al móvil, y trayectoria del balón.	Señalizadores	15 min.
10. Juegan, construyendo las estructuras: 1x1, 2x2 y 3x3, utilizando el remate.		15 min.

## Evaluación

Capacidades	Indicadores*
Expresión corporal y perceptivo - motriz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Describe las fases fundamentales del remate en forma oral.</li> <li>Ejecuta el remate frente a la net.</li> <li>Utiliza el remate en situación de juego real.</li> </ul>

\* En este caso los indicadores, se generan a partir de los aprendizajes esperados.

## 6. La sesión de aprendizaje

La sesión de aprendizaje o “la clase”, como es conocida en el medio escolar, está constituida por el conjunto de interacciones entre el docente, los alumnos, el objeto de aprendizaje y el material educativo. Estas interacciones, se producen por una intencionalidad pedagógica y son organizadas didácticamente.

La sesión de aprendizaje constituye, además, la unidad básica del proceso de aprendizaje-enseñanza, donde realmente se concretan las intenciones educativas y se materializa en última instancia, el auténtico desarrollo integrado de capacidades, valores y actitudes de los estudiantes.

En el caso concreto de la Educación Física, por sus particularidades, la sesión de aprendizaje debe ser planeada y conducida considerando principios psicopedagógicos, fisiológicos y didácticos; para garantizar una intervención pedagógica auténtica.

Con referencia a la forma de diseñar la sesión de aprendizaje, debemos dejar claramente expresado que debido a lo diversa que es la formación y capacitación docente, cada profesor tiene un estilo y experiencia propia, que utiliza al planificar y desarrollar la sesión de aprendizaje.

En ese sentido, no hay modelos, procedimientos, ni esquemas a seguir; sin embargo, creemos oportuno y conveniente presentar las siguientes sugerencias u orientaciones:



- En la programación de la sesión de aprendizaje hay que precisar un propósito o intencionalidad educativa, en este caso pueden considerarse, las capacidades a desarrollar (aprendizajes esperados); así los contenidos diversificados encuentran sentido, ya que son los medios que posibilitarán su desarrollo.
- Diseñar una secuencia didáctica, es decir, un conjunto de actividades de aprendizaje con relación lógica entre ellas, y grados de complejidad creciente en función del propósito o intencionalidad de la sesión (actividades o tareas motrices progresivas).
- Las estrategias metodológicas elegidas deben prever el desarrollo de capacidades y actitudes, orientarse, además, al desarrollo de las capacidades fundamentales y, guardar relación lógica con las actividades de aprendizaje previstas.
- Tratar de manera articulada los contenidos de naturaleza similar, ello supone trabajar las capacidades físicas condicionales, coordinativas, de inserción social, habilidades motrices y actitudes, en forma integrada.
- En la sesión de aprendizaje se debe establecer una relación entre el contenido nuevo que se va a trabajar con las experiencias motrices y los conocimientos acerca del cuerpo y de las actividades físicas, que poseen los alumnos; para plantearles, luego, situaciones problemáticas que deben resolver.
- Utilizar el juego como estrategia metodológica, pues éste posee, en sí mismo, una gran potencialidad educativa que permite, además, motivar y mantener el interés de los alumnos en su proceso de aprendizaje.
- Proponer tareas motrices que permitan a los alumnos utilizar sus aprendizajes y aplicarlos a nuevas situaciones. De esta manera creamos las condiciones favorables para que solucionen problemas de tipo motor, ejerciten la toma de decisiones y luego puedan apreciar las consecuencias de sus decisiones.
- Utilizar estrategias metodológicas para que los estudiantes reflexionen sobre la práctica que han realizado y para que ejerciten su capacidad metacognitiva (reflexiones sobre su propio aprendizaje: el ser humano es el único ser de la naturaleza, que tiene capacidad para reflexionar sobre aquello que ha realizado).
- Aprovechar las situaciones lúdicas, deportivas, recreativas y trabajos en equipo, para promover el desarrollo de valores y actitudes, fomentando la solidaridad, la justicia, la cooperación, la interacción social (habilidades sociales), entre otros.
- Prever estrategias metodológicas para fomentar el conocimiento de sí mismo: identificarse con su propio cuerpo para así valorarlo y aprender a cuidarlo; saber analizarse, determinar y expresar sus potencialidades y debilidades para mejorar su autoestima; aprender a sentir su respiración y capacidad para relajarse, etc.; es decir, fomentar el conocimiento que implique su sentir, pensar y actuar.
- Considerar estrategias metodológicas que promuevan en los alumnos el desarrollo de su capacidad de aprender a aprender, esto significa que deben alcanzar progresivamente autonomía en sus aprendizajes, adquiriendo determinados conceptos, estrategias de planificación y regulación de la propia actividad física, que utilizarán en el transcurso de su vida.
- Proponer estrategias metodológicas, orientadas a desarrollar en los alumnos su capacidad crítica, ello implica promover en los estudiantes su pensamiento crítico frente a fenómenos sociales, como por ejemplo, la cultura del cuerpo y el cuidado de la salud, la competencia exacerbada, la moda deportiva, etc.; para que luego puedan tomar decisiones apropiadas en su vida diaria.
- Prever estrategias metodológicas que promuevan el desarrollo de estructuras motrices, cognitivas y socioafectivas, esto significa promover constantemente el desarrollo integral de la persona a través de una práctica activa, comprometida, variada y reflexiva.



## 7. La sesión de aprendizaje de Educación Física

La sesión en Educación Física es siempre una hipótesis de trabajo que va a ser contrastada en la práctica, esto significa que pueden haber variaciones en la estructura, propósitos o intencionalidad, contenidos, actividades, metodología, organización, tiempo, etc.

En esa línea, no es posible determinar categóricamente una clase modelo, tampoco tener un patrón único para su programación, ni su estructura; por lo tanto, el docente deberá tomar la mejor opción, de acuerdo a las condiciones que rodean su práctica educativa.

Ahora bien, la Educación Física, por su naturaleza práxica y sus particularidades, requiere organizar su práctica educativa con algunas especificidades que le son propias; esto es lo que la hace singular en relación con otras áreas del currículo.

En ese marco, la sesión de Educación Física, además de las consideraciones antes señaladas, requiere de una organización particular, que respete principios psicopedagógicos, fisiológicos y didácticos, con la finalidad de garantizar una auténtica influencia formativa.

Para ello, consideramos que la sesión puede estructurarse con los siguientes elementos:

- Propósito o intencionalidad: (aprendizaje esperado).
- Secuencia didáctica: actividades o tareas de aprendizaje organizadas.
- Estrategias metodológicas.
- Recursos didácticos: medios y materiales educativos.
- Tiempo: duración de la sesión
- Evaluación: capacidad de área, indicadores, instrumentos.

La secuencia didáctica, a la vez, puede organizarse en tres grandes fases globales, secuenciales y ordenadas con sentido lógico:

• Fase de inicio

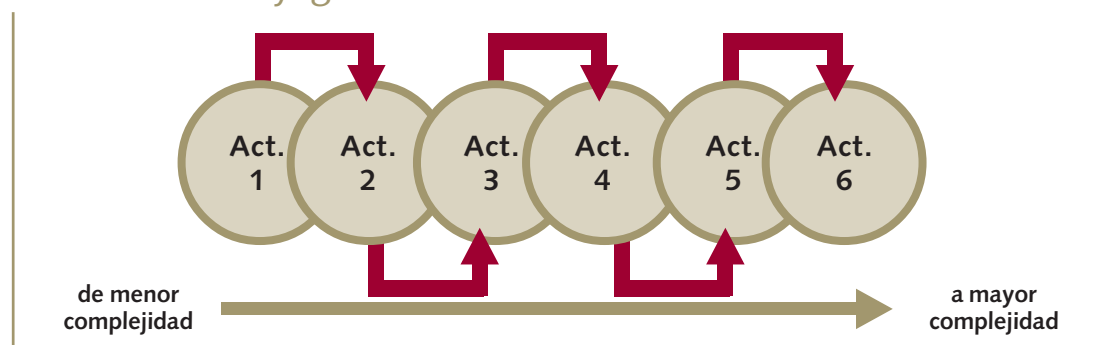
• Fase principal

• Fase de finalización

Hay que precisar que estas fases no constituyen elementos aislados, sino que guardan estrecha relación entre sí, pues, pertenecen a un mismo proceso que se caracteriza por ser continuo y gradual, debido a que tiene un inicio, un desarrollo y una relativa finalización; además, ocurre en un lapso determinado (tiempo asignado a la sesión de aprendizaje).

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Secuencialidad y gradualidad



### ■ Fase de inicio:

En esta fase, lo fundamental es promover un clima agradable, la disposición orgánico – corporal y socioafectiva de los estudiantes.

Las tareas más importantes pueden ser: organizar el grupo y los materiales, registrar la asistencia, informar a los alumnos acerca de los propósitos de la clase y las actividades a realizar (debe ser breve, sencilla y clara), activar la energía de los alumnos en sus aspectos motrices, cognitivos y socioemocionales (activación psicofisiológica, conocida como el “calentamiento”).

Mediante actividades corporales totales, sencillas y graduadas, se activa la circulación, se mejora la oxigenación y se eleva la temperatura corporal, se activan los ritmos cerebrales, se aumenta la frecuencia cardio – respiratoria, se movilizan los grupos musculares y las articulaciones.

Es aconsejable alternar movimientos corporales globales, actividades lúdicas de integración social, elongaciones de grandes grupos musculares y ejercicios de coordinación, como preparación adecuada para la siguiente fase.

### ■ Fase principal:

Constituye el conjunto de actividades o tareas de aprendizaje dedicadas a conseguir el propósito o intencionalidad de la sesión. Aquí las actividades y tareas motrices tienen mayor grado de complejidad y son de más intensidad. En esta fase se trabaja el desarrollo de capacidades y habilidades motrices, sociales y cognitivas.

Las tareas más importantes son: el tratamiento adecuado del contenido de aprendizaje, el uso de estrategias metodológicas pertinentes y variadas, la propuesta de situaciones motrices (actividades o tareas motoras que promuevan un conjunto de interacciones entre el docente, los estudiantes y material educativo), la organización del grupo, la utilización de materiales, el control y los feeds backs (refuerzos para el aprendizaje).

### ■ Fase de finalización:

Constituye la etapa de progresivo retorno a la recuperación fisiológica y emocional de los alumnos, el propósito es reducir la tensión muscular y psíquica producida por la práctica de las actividades o tareas motrices, durante el desarrollo de la sesión de aprendizaje.

Se deben realizar actividades descongestionantes o calmantes: respiración y relajación, juegos de baja intensidad, ejercicios de elongación, concentración y control personal, reflexión, análisis y breve comentario sobre su participación en la sesión.

## LA SECUENCIA DIDÁCTICA



## EJEMPLO SUGERIDO DE UNA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

### Propósito o Intencionalidad (aprendizajes esperados)

Explora relaciones espacio-temporales.  
Utiliza su coordinación dinámica general.

### Secuencia Didáctica y estrategias metodológicas

#### Fase inicial

- Presentar la información de la sesión, dialogando con los alumnos sobre sus propósitos y la importancia de la coordinación dinámica general en la vida cotidiana.  
5 minutos.
- Los estudiantes, se desplazan en forma libre por todo el espacio de trabajo, realizando movimientos corporales variados.  
5 minutos.
- Participan en un juego dirigido por un alumno: desplazarse por el espacio de trabajo, dependiendo de la señal del compañero formar grupos de 2, 3, 4, 5, ... estudiantes; luego se cambian los roles y proponen variantes a la actividad lúdica.  
5 minutos.

#### Fase principal

- Se indica a los estudiantes que se agrupen libremente en parejas: uno sigue los movimientos del que va adelante, corren uno al lado del otro y cada cierta distancia cambian de lado o corren alejándose y acercándose; (propician que los estudiantes propongan variantes a la actividad).  
5 minutos.
- Luego, cada pareja de estudiantes propone y dirige una actividad donde todos tengan que agruparse y dispersarse (relaciones espaciales).  
5 minutos.
- Se plantea a los estudiantes que trabajen en grupos de tres o cuatro y que elijan una actividad que les permita experimentar y ejercitar en la práctica las nociones de lento, rápido y muy rápido en sus desplazamientos (relaciones temporales).  
10 minutos.
- Pedir a los estudiantes que corran y salten sucesivamente sobre los bastones, distribuidos por todo el espacio de trabajo: unas veces deben iniciar el paso con el pie derecho, otras con el izquierdo (no pisar los bastones, practicar otras variantes propuestas por los estudiantes).  
5 minutos.
- Correr y saltar en grupos, sobre los bastones, en el momento que saltan deben tocarse las palmas. Inician su desplazamiento desde lugares opuestos y pueden trabajar en parejas o tríos.  
10 minutos.
- En cuadrupedia, los estudiantes pasan por los bastones sin tocarlos, variar desde la posición de cuadrupedia invertida. (Solicitar a los estudiantes una variante de la actividad realizada).  
10 minutos.
- Los estudiantes forman grupos de 6 integrantes, se les pide que propongan una actividad donde se utilicen todos los bastones de madera y cuyo propósito sea el desarrollo de la coordinación dinámica general, luego cada grupo expone ante sus compañeros, demostrando la propuesta de su trabajo.  
20 minutos.

**Fase de finalización**

- Caminar entre los bastones tratando de pasar tocando a cada uno de ellos.  
5 minutos.
- En parejas, utilizando los bastones, realizan ejercicios de estiramiento (de brazos, columna vertebral, piernas), respiración y relajación.  
5 minutos.
- Reunir al grupo y pedir a los estudiantes que expresen sus opiniones sobre su participación en la sesión.  
5 minutos

**Recursos didácticos** Bastones de madera

**Tiempo** 90 minutos

**EVALUACION**

Capacidad	Indicadores	Instrumento
Capacidad Expresión corporal y perceptivo - motriz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimenta relaciones espacio temporales en los juegos</li> <li>• Utiliza su coordinación dinámica general empleando los bastones.</li> </ul>	Ficha de observación.

# Orientaciones para el aprendizaje

## 1. Aprendizaje y desarrollo motor



Aprendizaje y desarrollo motor son dos aspectos importantes para comprender las características del momento evolutivo en el que se encuentran los estudiantes, cómo aprenden y qué puede favorecer estos aprendizajes. Además, pueden orientar al docente para la toma de decisiones en la acción educativa, sobre todo a la hora de seleccionar y secuenciar contenidos y diseñar progresiones de actividades y tareas.

Al abordar estos dos factores que influyen en la práctica de la Educación Física, no vamos a profundizar en la definición de estos conceptos, debido a que este no es el espacio orientado a tales propósitos, trataremos más bien de destacar de manera sintética, aquellos elementos sustantivos que constituyen referentes importantes y que pueden ayudar a mejorar la práctica pedagógica del docente de área.

## 2. Desarrollo Motor

El desarrollo motor constituye un elemento de referencia en el desarrollo humano, y tiene como aspectos fundamentales al movimiento y a los procesos perceptivos; las experiencias motrices y perceptivas de la persona, desde su nacimiento y durante el transcurso de su vida, con énfasis diferenciados en las primeras etapas, le permiten conocer lo que le rodea y, por eso, establece relaciones consigo misma, con los otros y con su medio físico y social.

Estas experiencias motrices y sensoriales, son la base a partir de las cuales se desarrollan procesos cognitivos más complejos, que nos permiten comprender e interactuar con el mundo que nos rodea.

El desarrollo motor implica entonces, la realización continua de acciones del aparato locomotor, regidas por el sistema nervioso, cuya finalidad es el conocimiento del medio físico y social circundante y la interrelación de la persona consigo misma.

Por otro lado, el desarrollo humano hace referencia a la serie de cambios que una persona experimenta a lo largo de su vida, dichos cambios son fruto de la maduración de sus estructuras orgánicas y de la interacción que vive el individuo con su medio físico y social.

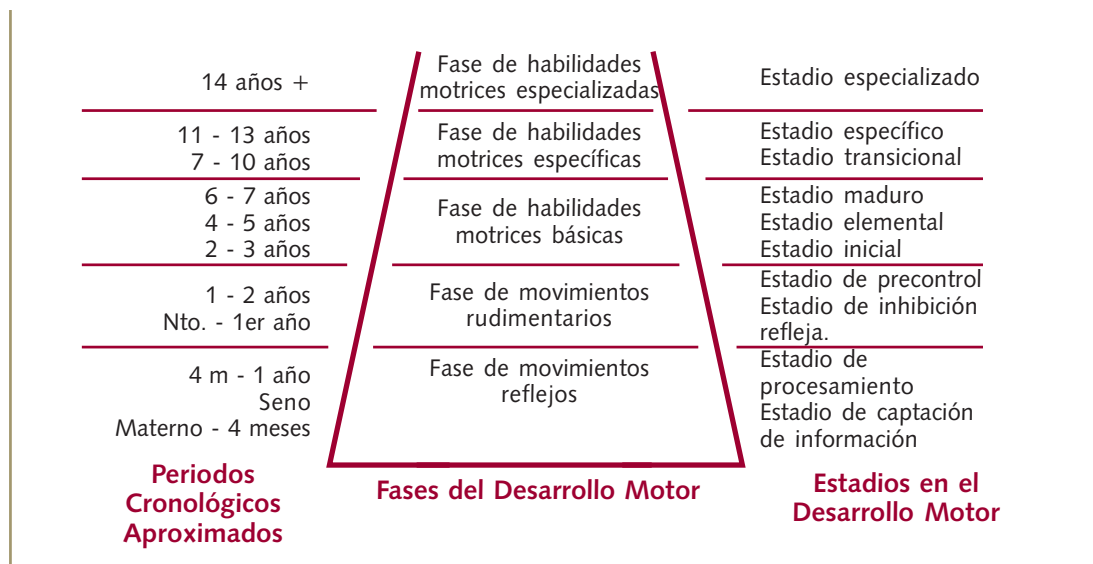
Esta relación debe entenderse como adaptación al medio e intervención en él. Un claro ejemplo de ello, lo constituye el aspecto más clásico del desarrollo físico: el crecimiento en talla y peso corporal.

En cuanto a la evolución del desarrollo motor humano, muchos son los autores que se han ocupado de este estudio, cuyo resultado ha producido teorías y modelos que tratan de explicar la evolución de la motricidad humana; destacan por ejemplo: K. Meinel y G. Shabel, B. Cratty, V. da Fonseca, D. Gallahue, entre otros estudiosos del tema.

Estos modelos, en su mayoría, coinciden en la existencia de fases o etapas por las que pasa la persona durante su desarrollo y también, en que éstas suponen la adquisición progresiva de acciones corporales o motrices cada vez más complejas.

Como ejemplo de la evolución del desarrollo motor humano, podemos observar el gráfico del modelo propuesto por Gallahue, 1982.

### MODELO DE DESARROLLO MOTOR DE GALLAHUE



Otros factores importantes a considerar en el desarrollo motor son:

- La dimensión biológica constituida por el crecimiento de la totalidad corporal, que utiliza como referencia las dimensiones corporales como por ejemplo la talla y el peso.
- La evolución de las capacidades físicas: condicionales y coordinativas.
- La evolución de las habilidades motrices.
- La interacción con su contexto sociocultural.



La Educación Física, por lo tanto influye positivamente en el desarrollo motor de la persona mediante la programación de actividades o tareas motrices que promueven el desarrollo de habilidades (optimizar la motricidad en función del desarrollo integral de la persona), con la finalidad de contribuir con el desarrollo de la personalidad de los estudiantes.

### 3. Aprendizaje motor

El comportamiento humano es el resultado de una serie de aprendizajes que se adquieren y se perfeccionan socialmente, esta serie de aprendizajes implican al ámbito motor como al intelectual de manera integrada; sin embargo, por razones didácticas, hacemos la distinción entre lo motor y lo intelectual. Desde esa perspectiva, podemos hablar de adquisiciones motrices e intelectuales que se manifiestan globalmente en la conducta humana.

En esa línea, el aprendizaje motor pone énfasis e influye, principalmente, en la ejecución de acciones corporales o motrices como manifestación externa de lo cognitivo, socioafectivo y motriz de la personalidad.

Varias son las definiciones acerca del aprendizaje motor, pero hay que destacar lo que sostiene Robert Gagne, que lo define como un proceso neural interno que supuestamente tiene lugar siempre que se manifiesta un cambio en el rendimiento, que no se debe al crecimiento vegetativo ni a la fatiga.

Lo importante en esta definición es el énfasis que se pone sobre el proceso neural interno que origina el cambio en el rendimiento. El comportamiento observable, entonces, no es lo único que importa sino que, además, las modificaciones que han tenido lugar en el cerebro de la persona; es decir, cómo se ha modificado su estructura cognitivo – motora. Este concepto marca una diferencia sustantiva frente a otras definiciones que ponen el acento únicamente en la observación externa del rendimiento.

Así mismo, diversos autores concluyen que el aprendizaje motor tiene las siguientes fases:

- **Fase inicial.** El estudiante capta la idea del movimiento, es el momento de entender y comprender lo que se debe hacer, dónde hay que hacerlo y qué se requiere para la habilidad; luego se debe desplegar los recursos necesarios de la manera más eficiente.
- **Fase intermedia.** Los estudiantes aún no dominan la habilidad, ya han superado los errores más importantes. Paulatinamente, van realizando un movimiento más adaptable y aplicable, van automatizando progresivamente los gestos, evidenciando un ascendente control cinestésico.
- **Fase final.** Se ha alcanzado la automatización del movimiento, con ausencia de errores y un mínimo gasto cognitivo y energético en la ejecución.

Por otro lado, el enfoque cognitivo del aprendizaje motor, modelo del procesamiento de la información (explicado mediante los procesos de percepción, procesamiento y decisión, y ejecución) que son los elementos decisivos de la respuesta y de la ejecución; sostiene que el estudiante es un sujeto activo y comprometido con su propio proceso de aprendizaje, que parte de las experiencias motrices, conocimientos y habilidades que ya posee.



El aprendizaje se produce por fases y aproximaciones sucesivas (modelos alostéricos del aprendizaje) en el marco de un esquema de comunicación, donde alguien emite un mensaje y el que aprende, utiliza la información contenida en el mensaje para producir cambios en sus conocimientos.

#### 4. Consideraciones sobre el aprendizaje motor y las tareas motrices

La tarea motriz constituye el conjunto de ejercicios o actividades que se proponen para responder con habilidad a situaciones o problemas motrices. La tarea puede ser recibida de otra persona o autoimponerse, para lograr un propósito definido. Además, las tareas no implican en sí mismas un determinado nivel o calidad en la ejecución.

En la realización de una actividad o tarea motriz intervienen tres factores que hay que tener en cuenta:

- **Mecanismo de percepción** (observación, se recibe información del entorno, atención selectiva al aspecto más importante de la tarea motriz).
- **Mecanismo de decisión** (el estudiante debe tomar decisiones para enfrentarse por sí mismo a la resolución de un problema motor, con la información obtenida y con elementos de juicio).
- **Mecanismo de ejecución** (constituye la respuesta motriz en base a la información que se dispone).

Además, el mecanismo de ejecución supone la existencia de un nivel de coordinación neuromuscular requerido (aspecto cualitativo) y un nivel de condición física que requiere la ejecución de la tarea (aspecto cuantitativo).

Así mismo, al iniciarse la respuesta motriz, el estudiante dispone de información que le permite controlar el movimiento, dicha información proviene del mecanismo de feed back (que puede ser proporcionado por los receptores propioceptivos o por información sensorial: principalmente vista y oído).

Por lo tanto, en el diseño y enseñanza de una tarea motriz hay que tener presente las consideraciones antes señaladas y estimular el desarrollo simultáneo o alternado de los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, ya que desde el punto de vista educativo, para el estudiante resulta importante no solamente la ejecución técnica (mecanismo de ejecución), sino también, el desarrollo de sus percepciones (mecanismo perceptivo) y la utilización y aplicación en distintas situaciones (mecanismo de decisión).

Las actividades o tareas motrices deben orientarse entonces, a dotar a los estudiantes, de variadas estrategias metodológicas, que les permitan solucionar problemas motores; ello implica presentarlas como situaciones problemáticas para que el estudiante intente su resolución.

Además, se deben diseñar de tal manera que el nivel de complejidad no sea muy bajo y evitar que puedan ser superadas sin mayor esfuerzo, o por el contrario, que el nivel de complejidad sea tan elevado que sólo unos pocos las logren superar.

Debemos buscar por lo tanto, que todos puedan realizar la tarea con éxito y satisfacción, ya que los estudiantes poseen niveles diferenciados de habilidad y de construcción de sus aprendizajes.

## MECANISMOS IMPLICADOS EN LA REALIZACIÓN DE UNA TAREA MOTRIZ



## 5. Estrategias metodológicas para el aprendizaje y enseñanza de la educación física

### Orientaciones generales

La finalidad de la Educación Física es lograr que los estudiantes alcancen una mejor disponibilidad corporal, esto es, mejorar su conducta motriz: desarrollar, conocer, cuidar e identificarse con su propio cuerpo; desarrollar sus capacidades y habilidades motrices, expresivas y comunicativas, de inserción social, cognitivas y de equilibrio personal; que les permitirá establecer una relación adecuada, consigo mismos, con los otros y con el entorno.

Estos aprendizajes se producen a partir de la acción corporal o motriz de los estudiantes y, de sus interacciones con el docente, sus compañeros y el objeto de aprendizaje y su contexto sociocultural; por eso, constituye el punto de inicio y a la vez el referente, desde el cual se debe organizar toda acción educativa y didáctica de la Educación Física.

Esta organización didáctica, en general, constituye el conjunto de orientaciones que ayudarán al docente en su labor pedagógica, sobre todo en la utilización de estrategias metodológicas y, en la elección y presentación de las actividades o tareas motrices que realizarán los estudiantes en su proceso de aprendizaje, para el logro de determinados propósitos educativos, previamente establecidos.

### ACCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA



Sin embargo, el docente debe tener en cuenta que los estudiantes de Educación Secundaria, llegan a este nivel educativo con un conjunto de experiencias motrices que son producto de su vida fuera de la Institución Educativa y del trabajo realizado en el nivel educativo anterior.

Estas experiencias son diferentes en cada uno de los estudiantes, por ello el docente debe conocer la situación de inicio de cada uno y tener en cuenta las experiencias ya vividas, para poder fundamentar los nuevos aprendizajes que debe desarrollar.

El docente deberá utilizar estrategias metodológicas variadas, en relación a cada situación o al tipo de contenido que va a trabajar; así entonces, habrá oportunidades en las que será necesario utilizar estrategias basadas en la recepción o reproducción de modelos (aconsejables por ejemplo para el aprendizaje de determinadas habilidades motrices), en otras oportunidades en cambio, se necesitará la utilización de estrategias metodológicas orientadas al descubrimiento, búsqueda o resolución de problemas que desarrollen en los estudiantes la capacidad de respuestas motoras y de adaptación a distintas situaciones.

En este nivel educativo, es importante la utilización de estrategias metodológicas basadas en el aprendizaje por descubrimiento, porque permiten ejercitar la resolución de situaciones de tipo táctico y favorecen a la vez, el establecimiento de relaciones funcionales, entre las estructuras motrices y cognoscitivas de los estudiantes.

Para mantener el interés y la motivación permanente de los estudiantes, el docente deberá explicar la finalidad de la Educación Física, de la unidad didáctica y de la sesión de aprendizaje; así podrán saber qué aprenderán y para qué deben desarrollar sus capacidades y actitudes. Esto evidentemente promoverá un mayor compromiso de parte de ellos, en su proceso de aprendizaje.

El docente, además, debe prever actividades y estrategias para atender la diversidad que existe en los distintos grados; así por ejemplo, los estudiantes que sufren de alguna afección, patología o discapacidad para la práctica convencional, deberán ser integrados al grupo a través de actividades de aprendizaje individualizadas; de esta manera lograremos que dichos estudiantes consigan sus propósitos de acuerdo con sus posibilidades individuales y, a la vez, todos aprendan a educarse en la tolerancia, la diferencia, la cooperación y la inclusión.

## 6. Desarrollo de capacidades, valores y actitudes

Por la naturaleza de la Educación Física y debido a que no existe una terminología específica que englobe a capacidades y habilidades motrices, hablaremos de ambos términos a la vez. En este sentido, las capacidades y habilidades motrices, se desarrollan a partir de la acción corporal o motriz que realiza intencionalmente la persona.

Las capacidades motrices integran lo que algunos autores llaman capacidades físicas condicionales, cuya naturaleza es de carácter bioenergético y neuromotriz, es decir que obedecen más a predisposiciones fisiológicas, estructurales y de aporte energético; y capacidades físicas coordinativas de naturaleza perceptiva y motriz, porque requieren principalmente de procesos de percepción y ajuste del sistema nervioso.

Estas capacidades se desarrollan desde las acciones corporales o motrices. El primer grupo (capacidades físicas condicionales) requiere de la utilización de diversos tipos de activida-

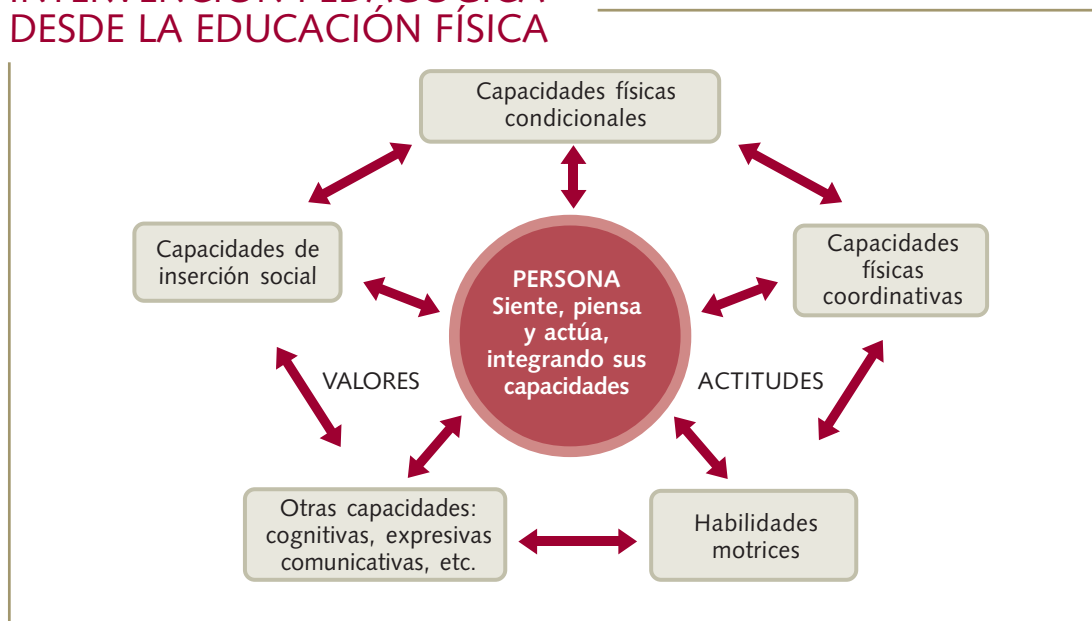
des, dirigidas básicamente al aspecto aeróbico, biomecánico y neuromotriz. Se consideran en este grupo las cualidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, cada una de ellas con sus propias particularidades: proceso de evolución, procedimientos para su correcto desarrollo, evaluación, etc.

Mientras que el segundo grupo (capacidades físicas coordinativas), junto a las habilidades motrices, más bien necesitan de actividades orientadas a la percepción y al dominio, control y ajuste corporal. Siguiendo a Castejón y otros (1997), pertenece a este grupo, principalmente la capacidad coordinativa que engloba a otras capacidades como el equilibrio, la percepción espacio-temporal y la percepción cinestésica.

Además, el mismo autor considera que las habilidades motrices son esquemas de movimiento, que tienen un componente físico y uno coordinativo. En ese mismo sentido, las habilidades motrices constituyen, entonces, las capacidades resultantes, porque su puesta en acción requiere de la integración total y armónica de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Las capacidades y habilidades motrices, en la práctica, movilizan todos los aspectos del ser humano (motor, cognitivo, socioafectivo, expresivo, comunicativo y volitivo), de manera integrada; pero, sólo por razones didácticas, hacemos la diferenciación entre condicionales y coordinativas.

## INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA



Hay que añadir que dichas capacidades se desarrollan desde la experiencia práctica, la vivencia o la acción corporal y motriz de la persona.

Pero la persona en su accionar, o quehacer corporal y motriz, utiliza además, determinados conocimientos necesarios, que sirven de soporte a sus prácticas corporales o motrices, esto le permite conocer y comprender mejor su cuerpo, aprender determinados conceptos y procedimientos que lo capacitarán para decidir y realizar posteriormente, sus prácticas autónomas y responsables en beneficio del cuidado de su salud y bienestar personal y social.

Además del desarrollo de capacidades, habilidades y de la comprensión de determinados conceptos, los estudiantes requieren, a la vez, de la práctica y la interiorización de valores y actitudes que van a constituir, el motor que impulse su desenvolvimiento ante cualquier situación que les toque vivir.

Los valores y actitudes se aprenden en el quehacer corporal o motriz, es decir, en la práctica misma de las tareas motrices y en las interacciones que se viven con el docente, a los compañeros, el objeto de aprendizaje y con su entorno sociocultural.

De esta manera, los valores y actitudes se aprenden en la práctica misma de la Educación Física, por ejemplo, la paz, la justicia, la responsabilidad, el respeto (a sí mismos, los compañeros y al docente), la disposición para el aprendizaje en general, la aceptación de valores y normas con respecto a la actividad física y la salud, la participación en actividades colectivas, la integración grupal, la solidaridad, etc.

Por otro lado, los valores y actitudes se deben trabajar en función de aquellos que definen la filosofía e identidad de la Institución Educativa, a través de los temas transversales priorizados en cada contexto. En esta tarea intervienen todas las áreas del Diseño Curricular Nacional.

## 7. Las estrategias o estilos de enseñanza en la educación física

Cuando se habla de estilos de enseñanza, se alude a la expresión: "estrategia pedagógica o didáctica", que también guarda similitud con la intervención didáctica, el método, el procedimiento o la técnica.

El estilo de enseñanza implica, entonces, la forma particular de conducir la clase por cada uno de los docentes o, la forma peculiar del docente de interactuar con los alumnos y el objeto de la enseñanza – aprendizaje.

Los estilos tienen funcionalidad y utilidad en la medida que el docente los aplique adecuadamente en el momento oportuno, esto es, de acuerdo a las actividades o tareas que debe realizar, los propósitos de la enseñanza, a las características de los estudiantes, a los materiales y espacios disponibles, etc.

Por otro lado, los estilos de enseñanza no se utilizan como elementos puros, sino que en muchas ocasiones, se utilizan partes de ellos o combinados unos con otros.

En Educación Física se ha investigado, sistematizado y probado en la práctica un conjunto de estrategias metodológicas, las que a continuación se presentan como sugerencias, para que el docente pueda elegir los más idóneos o prácticos.

### Estilos Dirigidos

Se caracterizan por el mayor control del docente sobre lo que se va a enseñar, cómo va a ser enseñado y cómo se va a evaluar; ya que él dispone del conocimiento y la experiencia.

Estos estilos son recomendables para la enseñanza de habilidades y destrezas específicas y para aquellos docentes que se inician en la práctica de su carrera. Se pueden identificar dos tipos: enseñanza mediante instrucción directa y mediante la asignación de tareas.

## a. Enseñanza mediante instrucción directa

Denominada también “comando”, se caracteriza porque trata de provocar una respuesta de uno o más estudiantes, sobre un asunto determinado (problema motor).

Se basa en dos premisas básicas: debe existir una solución claramente definida y eficaz, y que el docente tenga la capacidad de comunicar oportunamente, la solución a los estudiantes. En la práctica se traduce en lo siguiente:

**El docente da la información, el estudiante realiza en forma inmediata el modelo descrito por el docente; no existe otra opción motriz posible.**

El estilo consiste en pasar por las siguientes etapas:

- El docente explica lo que se tiene que aprender.
- Demostración de lo explicado por el docente o por el estudiante (visión global de la tarea).
- Práctica organizada, de todo el grupo que interviene en la sesión; comprende la ejecución y la evaluación.
- La evaluación generalmente se produce en forma inmediata, cuando el docente hace las correcciones de la propia ejecución.

Actualmente se utiliza en la enseñanza de los gestos técnicos relacionados con el deporte, en los aeróbicos, etc., resulta adecuado también para el aprendizaje de tareas motrices complejas.

**Ejemplo:** aprender el cambio de dirección en básquetbol, sin conexión con otros elementos del juego, o la técnica del voleo sin aplicaciones con otros fundamentos técnicos del voleibol.

## b. La asignación de tareas

La característica esencial de este estilo, es que posibilita la progresiva autonomía del estudiante con respecto al docente y sus decisiones en la acción educativa.

Esta práctica autónoma, se produce cuando tras la explicación o demostración propia del estilo de instrucción directa, se inicia la ejecución de la tarea o conjunto de tareas motrices, por parte del estudiante.

Los estudiantes realizan la tarea o tareas de acuerdo con su voluntad, esto significa que inician y cesan el movimiento, realizan el número de veces y el uso del tiempo, que ellos mismos determinan.

Esta estrategia desarrolla en el estudiante una mayor responsabilidad, supone además una motivación propia, se puede adaptar mejor a las capacidades individuales de los estudiantes (aprendizaje individualizado). Al docente le permite dedicar más tiempo a las correcciones individuales.

En base al estilo anterior, el docente facilita al estudiante la oportunidad para elegir el lugar donde realizará la tarea.

La asignación de tareas, se concreta mediante el siguiente procedimiento:

- El docente reúne a los a los estudiantes y explica o demuestra la tarea.
- Los estudiantes se ubican libremente en un espacio determinado e inician la realización de la tarea motora.
- El docente puede organizar a los estudiantes en forma individual, parejas, tríos o grupos más numerosos.



- El docente observa el trabajo de los estudiantes, hace comentarios o correcciones necesarias.
- Las tareas pueden darse de la siguiente manera:
  - Una tarea única para toda la clase.
  - Una serie de tareas relacionadas para toda la clase.

### Ejemplo:

\*Realizar un número determinado de repeticiones para desarrollar la fuerza total del cuerpo.

\*Aprendizaje - enseñanza de las fases del salto de altura. Este estilo requiere de la madurez de los estudiantes, considerando que necesitan desarrollar su trabajo educativo con un alto grado de autonomía.

## Estilos participativos

Se caracterizan fundamentalmente porque se orientan a conseguir que los estudiantes participen activamente en su propio proceso de aprendizaje, como en el de sus compañeros.

Esta participación requiere de las orientaciones y ayuda transitoria que proporciona el docente o los compañeros con los que trabaja el estudiante. El carácter transitorio de la ayuda se debe, precisamente, a que tal apoyo se irá retirando gradualmente, a medida que el estudiante va asumiendo mayor grado de autonomía y control de su aprendizaje.

Estos estilos son adecuados cuando el docente no puede atender a todos los estudiantes, debiendo buscar la colaboración entre ellos, para que se observen y realicen retroalimentaciones inmediatas (*feeds backs*). De esta manera, el estudiante se implicará en el aprendizaje de sus compañeros y todos aprenderán mejor, asumiendo mayores responsabilidades.

Entre estos estilos se consideran: enseñanza recíproca, enseñanza en pequeños grupos y microenseñanza.



### a. Enseñanza recíproca

Esta estrategia consiste en lo siguiente:

- Se organiza a los estudiantes por parejas o tríos para que realicen la tarea propuesta por el docente.
- Los estudiantes a la vez corrigen sus propios errores.
- El estilo implica una distribución de funciones, mientras un estudiante de la pareja ejecuta la acción propuesta, el otro observa y corrige; luego se cambian las funciones.
- El trabajo se puede realizar mediante una tarea simple, la ejecución de varias tareas o utilizando la "tarjeta de tareas" (descripción por escrito de una serie de tareas que el estudiante debe realizar).
- El estudiante participa directamente en la evaluación.

**Se organiza a los estudiantes por parejas, uno realiza las acciones indicadas por el docente, el segundo observa el trabajo del compañero con los criterios establecidos por el docente, extrae conclusiones y ofrece a su compañero la información necesaria sobre la realización. Al final de la tarea cambian los roles.**

Además, hay que destacar la importancia del papel de observador y corrector que cumple el estudiante, ello implica desarrollar el hábito de observación, para lo cual se ha de fomentar la atención selectiva y la capacidad de análisis.

El papel del docente está orientado a dedicar mayor tiempo a la labor de corrección, y a la preparación exhaustiva de las observaciones de las tareas y de los criterios de corrección o incorrección de éstas.

Esta estrategia metodológica fomenta la colaboración, aceptación y solidaridad entre compañeros; se puede utilizar cuando el docente no puede atender a todos los estudiantes, por ello recurre al interaprendizaje o colaboración entre ellos.

## **b. La enseñanza en pequeños grupos**

La idea central de esta estrategia metodológica, es la constitución de pequeños grupos organizados (más de dos estudiantes se agrupan para la práctica), orientados a la observación y corrección de las tareas propuestas, que realiza el estudiante en la práctica.

Este estilo requiere tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Organizar la práctica con grupos de más de dos estudiantes.
- Cada grupo se organiza de la siguiente manera: un estudiante ejecuta la tarea, otro hace el papel de observador y un tercero, recopila las observaciones.
- La práctica se inicia cuando el docente la ha comunicado. Los estudiantes que ejecutan la tarea inician su trabajo, los estudiantes observadores concentran su atención sobre los detalles de la ejecución, para luego comunicarlos al que realiza la acción. El tercer estudiante registra los aspectos cuantitativos de las observaciones.
- La estrategia metodológica favorece gradualmente el autocontrol, el sentido de responsabilidad, la comunicación entre estudiantes, la capacidad de análisis, etc.

Es recomendable la enseñanza en grupos pequeños para clases donde la cantidad de participantes es muy numerosa y las instalaciones muy reducidas; esto supone el uso de poco material educativo y la activa participación del estudiante.

## **c. La microenseñanza**

Se caracteriza por la presencia de un núcleo central (grupo de estudiantes) alrededor del cual gira todo el proceso de enseñanza.

La estrategia metodológica de microenseñanza, consiste en lo siguiente:

- De toda la clase se organiza un grupo central con unos cinco o seis participantes, a los que el docente les comunica lo que van a aprender y algunos aspectos para la organización, por ejemplo: distribución, corrección de errores, refuerzos, etc.
- Este grupo central, luego de saber cómo harán la tarea, realiza la réplica con los demás compañeros
- En este estilo, generalmente el docente interactúa con los integrantes del grupo central, y éstos a su vez con el resto de sus compañeros.

Los estudiantes que conforman el grupo central pueden participar con el docente en la preparación de las tareas, así como mejorar el proceso mediante apreciaciones críticas sobre el trabajo en clase. Participan además, de manera activa en el proceso de evaluación.

Se organiza un grupo central y subgrupos, el docente da la información, forma de organización, errores, refuerzos, etc., a los integrantes del grupo central y éstos a su vez lo replican con el resto de sus *compañeros (subgrupos)*.

## Estilos que promueven la individualización

Su importancia radica en que giran en torno al estudiante, considerando sus intereses, ritmos de aprendizaje o nivel de aptitud. Así, se procura, con el trabajo individualizado, producir en los estudiantes una mayor motivación, a través de la toma de decisiones y de la propia evaluación.

Se consideran las siguientes estrategias metodológicas: los programas individuales, el trabajo por grupos y la enseñanza modular.

### a. Los programas individuales

Lo fundamental en esta estrategia metodológica es la individualización de la enseñanza, el estudiante sigue su programa, el docente realiza una labor indirecta y la evaluación la realiza el propio estudiante mediante la autoevaluación. El estilo consiste en lo siguiente:

- El docente establece el programa que debe seguir el estudiante.
- Se elabora una hoja de observación y descripción de tareas a efectuar, donde el estudiante anotará el trabajo realizado.
- Algunos programas pueden ser de naturaleza cuantitativa, es decir que se caracterizan por las repeticiones, el número de series, etc.

Otros son de naturaleza cualitativa, donde el estudiante seguirá determinados criterios cualitativos en la ejecución de la tarea.

Por último, pueden haber programas de carácter mixto, donde se utilice una combinación de los programas anteriores. Los programas individuales, deben tener un propósito educativo específico, ya que permiten un alto grado de independencia en la ejecución de las tareas y, por lo mismo, una permanente motivación de los estudiantes.

### b. El trabajo por grupos

Este estilo se utiliza para impartir la enseñanza por niveles o grados de aptitud.

La estrategia metodológica consiste en:

- Realizar una evaluación inicial para determinar los niveles o grados de aptitud de los estudiantes.
- Se elaboran hojas de tareas para los diferentes grupos.
- Se organiza la clase en diferentes grupos (por niveles de aptitud) y luego se distribuyen las hojas de tareas.
- Los grupos se ubican en diferentes zonas del espacio de trabajo, para no interferirse entre ellos, durante el desarrollo de las tareas a realizar.

El estilo permite, una mayor interacción entre los integrantes del grupo y mayor responsabilidad del estudiante.

### c. la enseñanza modular

El estilo es similar a la forma de trabajo de la estrategia metodológica anterior, debido a que reúne todas las características del trabajo por grupos.

La única diferencia radica en el hecho de que el estudiante puede elegir entre una gama de actividades, optando por alguna de éstas, según sus intereses.

**Ejemplo** de un programa individual:

### HOJA DE TAREAS

Estudiante: \_\_\_\_\_ Grado/sección: \_\_\_\_\_

**Propósito:** Desarrollo de capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Tareas a realizar	repeticiones	distancia	tiempo	aciertos	fecha
Flexión y extensión de brazos, 20 segundos.	5				
Abdominales apoyando los pies en un banco, 30 segundos.	10				
Salto de longitud, sin carrera de impulso.		0,90 m			
Carrera de velocidad 20 metros, retorno caminando.			10 seg.		
Dribling y lanzamiento a la canasta, 6 veces.				4	

### Estilos cognitivos

Estas estrategias metodológicas tienen su fundamento en la Psicología Cognitiva y en los aportes de Bruner, Piaget, Vigotsky y Ausubel. Se orientan a estimular el aprendizaje activo y significativo mediante la indagación y la experimentación motriz. Esta característica favorece la toma de decisiones y la autonomía de los estudiantes.

Se caracterizan por integrar al estudiante, desde el comienzo, en la realización de la tarea, brindarle ayuda de acuerdo a las dificultades que encuentre y a los progresos que realice, ayuda temporal que se va retirando progresivamente. Sitúa la influencia educativa en la zona de desarrollo próximo, es decir en la zona potencial por desarrollar (aquellas potencialidades humanas que aún no se han desarrollado como capacidades).

Estos estilos son favorables para la enseñanza de tareas abiertas, habilidades básicas y genéricas, situaciones tácticas o aquellas que tienen relación con la expresión corporal. Además, son más indicadas para tareas de tipo individual.

### a. El descubrimiento guiado

Esta estrategia metodológica se caracteriza porque establece una profunda relación entre actividad física y cognitiva, así adquiere especial importancia la globalidad de la persona.

El estilo, se basa en el "conflicto cognitivo", es decir, crear en el estudiante la necesidad de buscar una solución ante la presencia de una situación problemática. Esta solución sólo será satisfecha en la acción de buscarla.

El conflicto cognitivo, por tanto, induce al estudiante a un proceso de indagación que desemboca en el descubrimiento; tal como se puede apreciar en el siguiente esquema:



El descubrimiento guiado, consiste en lo siguiente:

- Seleccionar y definir claramente lo que los estudiantes aprenderán.
- Establecer una secuencia de las etapas que debe seguir el aprendizaje propuesto, de manera que conduzcan ordenadamente a la solución final.
- Proporcionar indicios, mediante preguntas (deben estar en relación a la estructura de lo que se está enseñando), que deben ser cuidadosamente preparadas, de manera que sugieran el mínimo de posibles respuestas, para no dispersar la búsqueda de los estudiantes.
- Basar los pasos siguientes en las respuestas dadas en el paso anterior.
- Evaluar de manera inmediata, a medida que el estudiante va dando las respuestas intermedias y la solución final.

Este estilo es aconsejable para que el estudiante descubra determinados conceptos básicos acerca del cuerpo y del movimiento, o principios generales que puedan aplicarse a situaciones motrices.

**Ejemplo:** en la práctica, el estudiante descubre que aprender el cambio de dirección en básquetbol, le puede ser útil para desmarcarse o realizar fintas durante el juego.

### b. Solución de problemas

La mayor pretensión de este estilo es que, ante una situación problemática, el estudiante encuentre por sí mismo la solución, con total independencia del docente. Para ello, puede ser de utilidad lo siguiente:

- La búsqueda de alternativas para la resolución de problemas motrices, estimulando así la creatividad del estudiante.
- Realizar una buena selección de problemas a resolver de tal manera que sean relevantes para la Educación Física, como para la experiencia de los estudiantes.
- Los problemas planteados deben ser significativos, esto quiere decir que deben estar en relación con la experiencia, disposición e interés de los estudiantes.

- El propósito de resolver problemas no es la repetición de respuestas conocidas de antemano, por ello la solución nunca debe ser conocida por los estudiantes.
- Se presenta el problema a los estudiantes, luego viene una fase de práctica individual de acuerdo a su ritmo y capacidad.
- Dedicar un tiempo a la reflexión y aclaración de la naturaleza del problema para luego tomar decisiones.
- Finaliza con el refuerzo de las respuestas positivas de los estudiantes.

## Ejemplo

### Problema Motor

#### Situación 1

¿Cómo pueden transportar 6 balones de un lugar a otro?

**Condiciones:** deben formar grupos de 4 estudiantes, cada grupo dispone de 6 balones y 8 cuerdas, al transportar los balones deben utilizar los materiales y participar todos los integrantes del grupo a la vez, no está permitido llevarlos con las manos ni con los pies.

#### Situación 2

¿De qué manera pueden jugar básquetbol, utilizando dos balones a la vez?

**Condiciones:** Formar grupos de 6 estudiantes, cada grupo formula su propuesta y la pone en práctica, se pueden modificar las reglas para adecuar el juego.

Progresivamente el estudiante va acrecentando su capacidad para enfrentarse a nuevas situaciones y resolver los problemas que vayan surgiendo como parte del aprendizaje; esto, indudablemente, lo lleva a ser cada vez más autónomo.

**La información inicial del docente se transforma en un problema que los estudiantes deben resolver, dicho problema debe provocar en los estudiantes una necesidad de búsqueda para hallar la solución final.**

Este estilo se puede emplear en la enseñanza de juegos y deportes colectivos, sobre todo en aspectos relacionados con la táctica y la estrategia (articulan procesos cognitivos y motores).

## Estilos que promueven la creatividad

El objeto principal de estos estilos, es el de fomentar la libertad en relación a la libre expresión del individuo, la creación de nuevos movimientos o la innovación tanto para estudiantes como para docentes.

Los estilos creativos se concretan cuando el docente:

- Hace que los estudiantes describan la situación tal como la ven.
- Remodela el movimiento de acuerdo a las diferentes analogías sugeridas por el propio estudiante.
- Sólo interviene para estimular y ayudar al estudiante.



**El estudiante tiene libertad para preguntar, analizar, innovar, considerar nuevas situaciones y buscar alternativas, es decir, autonomía para la creación motriz, con lo que se favorece su capacidad de aprender a aprender.**

En estas estrategias metodológicas el estudiante juega un papel muy activo y, desde la óptica de la significatividad y reconstrucción del conocimiento (remodelación del movimiento), el pensamiento divergente resulta como uno de sus posibles objetos.

En el caso de la Educación Física, el pensamiento divergente se caracteriza por el dominio y plasticidad corporal, manifestado a través de una mayor fluidez y flexibilidad de movimientos.

Esto significa mayor capacidad de adaptación y espontaneidad, es decir, haber desarrollado una mayor originalidad motriz.

El docente deberá utilizar un estilo, un conjunto de estilos o partes de varios estilos, organizados en torno a la consecución de finalidades educativas. No ha de buscar únicamente cuál es el mejor, tampoco tratará de recorrer progresivamente un conjunto de ellos, para llegar al más eficiente y eficaz.

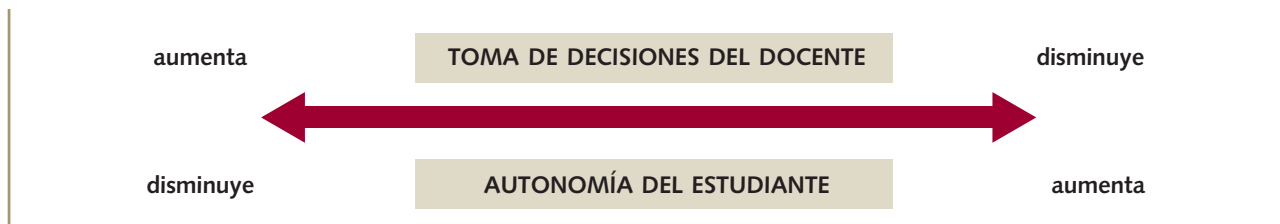
Por otro lado, hay que comprender que el significado oculto de los estilos de enseñanza tiene carácter holístico o global, implicando a las distintas capacidades personales, por lo que no son exclusivamente de carácter técnico con relación al movimiento.

## 8. Aspectos a considerar en la práctica de la Educación Física

En el desarrollo de la acción educativa, el docente de Educación Física debe reflexionar y poner en práctica las siguientes recomendaciones:

- Los estudiantes asisten a la clase de Educación Física para satisfacer necesidades de movimiento, relajarse y vivir algo diferente a lo que comúnmente hacen en el aula (permanecer callados, sin muchas oportunidades para moverse, o escuchar y prestar atención de manera permanente). Esto significa que el docente al diseñar actividades o tareas motrices debe orientarlas a la atención de esta necesidad.
- Superar la idea de que el estudiante es un simple ejecutante que reproduce y repite lo que ha sido prescrito para la realización de una tarea. Los estudiantes son personas y cada vez que realizan una acción, implican íntegramente su motricidad, su afectividad y su cognición. Las tareas, entonces, deberían estar dirigidas a poner en acción estos aspectos.
- Ayudar a cada estudiante a desarrollarse, a crecer como persona, a realizar lo mejor de sí mismo, mediante el movimiento en todas sus formas. Ello supone, brindarle la ayuda necesaria para que aprenda a tomar decisiones y pueda ejercitar y desarrollar su autonomía y libertad.
- Tener en cuenta que, autónomo, significa ser libre, elegir opciones, ser creativo, tener iniciativas, aprender por sí mismo, afirmarse, ser auténtico, comunicar, escuchar, respetar al otro, ser tolerante, saber cooperar, etc. La autonomía, por lo tanto, se construye, desarrolla y vive en relación con los demás.

## ESTILOS DE ENSEÑANZA, TOMA DE DECISIONES DEL DOCENTE Y AUTONOMÍA DEL ESTUDIANTE



	Dirigidos	Participativos	Individualizados	Cognitivos	Creativos
Docente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Control total: qué y cómo enseñar y evaluar, explica, demuestra y dirige a todo el grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Procura involucrar a los estudiantes en el aprendizaje de sus compañeros, les proporciona ayudas transitorias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prepara programa individual para los estudiantes, criterios de observación y evaluación.</li> <li>Interviene en forma indirecta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plantea problemas motores apropiadamente, brinda ayuda de acuerdo a las dificultades y progresos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orienta y promueve autonomía y libertad a los estudiantes para la creatividad motriz.</li> <li>Estimula y ayuda.</li> </ul>
Estudiante	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprende por recepción o reproducción del modelo, poca autonomía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación activa en su aprendizaje y en el de sus compañeros, observa, analiza y opina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La estrategia va de acuerdo con su propio ritmo, toma decisiones, se autoevalúa y responsabiliza de su actividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se involucra desde el inicio en la realización de la tarea, resuelve problemas motores, integra procesos cognitivos y motores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene autonomía y libertad para la modificación, innovación y creatividad motriz.</li> </ul>
Aplicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enseñanza de habilidades específicas y de mayor complejidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Docente no puede atender a todos los estudiantes, espacios reducidos, material insuficiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Motivación personal con programas individuales, control y evaluación personal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades básicas o genéricas, situaciones tácticas en juegos y deportes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Innovación y creación de movimientos.</li> <li>Expresión corporal.</li> </ul>

## 9. Mirando de cerca la práctica pedagógica de la Educación Física

En la Educación Física se aprende a partir de la acción corporal o motriz, es decir, desde la vivencia de un conjunto de experiencias significativas relacionadas con las actividades físicas, que pueden ser de carácter expresivo y comunicativo, lúdico, recreativo y deportivo, etc.

En dichas actividades los estudiantes deben disfrutar experimentando, practicando y poniendo en acción de manera integrada su cuerpo, movimientos y personalidad, con la finalidad de desarrollar sus capacidades mediante tareas motrices que respondan a sus necesidades e intereses y persigan una finalidad educativa o formadora.

A continuación, se va a analizar una práctica de Educación Física con el objeto de identificar las posibilidades del ejecutor.

## iUn caso práctico!

Estamos ubicados en una Institución Educativa de Educación Secundaria, de pronto, suena el timbre que indica el cambio de hora. Luego vemos a un docente de Educación Física (lo reconocemos por la ropa deportiva que lleva puesta) que camina presuroso hacia un aula. Al poco tiempo, sale con los estudiantes (algunos conversan con sus compañeros y otros se juegan alguna broma) y se dirige al patio central, lugar donde suponemos que habitualmente desarrolla la clase.



### IMPORTANTE

¡Hay que organizar al grupo o promover su autoorganización y asignar responsabilidades a sus integrantes!

Acto seguido, reúne al grupo en el centro del espacio que va a utilizar, todos permanecen sentados escuchando las indicaciones, y él les manifiesta lo siguiente: «Estimados estudiantes, hoy vamos a realizar unas cinco o seis actividades o tareas motrices, utilizando el bastón de madera, con la finalidad de mejorar nuestra capacidad de coordinación, equilibrio y orientación espacial; para ello iniciaremos nuestras actividades con un juego, en el que pueden desplazarse por todo este lugar, pasando entre los bastones que previamente vamos a distribuir en la superficie del espacio de trabajo».

El docente explicó el juego a todos, luego realizaron la práctica que él mismo dirigió durante unos minutos.

A continuación hizo una pausa y preguntó al grupo: «¿Cómo pueden variar el juego?, ¿qué otras maneras pueden utilizar para desplazarse en el espacio de trabajo?... ¿alguien desea enseñarnos otro juego, utilizando los mismos materiales?» Estas interrogantes permitieron a los estudiantes plantear algunas opciones, inclusive propusieron un juego diferente con los bastones.

Luego de trabajar con las propuestas de los estudiantes durante un tiempo prudencial, el docente dialoga nuevamente con los estudiantes acerca de la actividad inicial, unos conversan naturalmente manifestando sus impresiones, otros en cambio se mantienen callados y algunos conversan más bien con sus compañeros.

Concluida la conversación, el docente le propone al grupo la tarea siguiente: «¡Muy bien estudiantes, vamos a organizarnos formando grupos de 4 ó 5 integrantes!» y les plantea las siguientes preguntas: «¿Cómo pueden pasar el bastón a cada compañero del grupo?, la condición es que deben utilizar todos los bastones al mismo tiempo y facilitar el trabajo de sus compañeros!»

En cada grupo, los estudiantes intercambian sus opiniones para acordar la manera de cómo resolver la tarea, luego se ponen a trabajar, ensayando y experimentando lo que han pensado y acordado; el docente pasa por cada uno de los grupos dando indicios de cómo realizar la tarea y estimulando a los estudiantes para que desarrollen diferentes alternativas en la solución del problema propuesto. Después de un tiempo de práctica, previamente establecido, ha observado que los grupos han concluido la tarea, en seguida, pasa por cada grupo y pide que muestren su trabajo, hace algunas anotaciones en una hoja de observaciones.

Hasta aquí hemos querido, de manera breve y concisa, aproximarnos a la realidad educativa, describiendo y mostrando lo que en verdad sucede o debería suceder diariamente en la práctica de la Educación Física, y desde esta perspectiva reflexionar sobre lo que se quiere destacar, es decir, hacer algunas observaciones acerca de determinados aspectos relacionados, sobre todo, con la intervención o labor pedagógica del docente.

Veamos, el docente inició la sesión conduciendo al grupo hacia el espacio de trabajo, a partir de esta acción vemos que el mismo docente trasladó al grupo y evitó que algún estudiante o algún grupo de ellos realice esta tarea. De aquí se desprende que el grupo de estudiantes no está organizado, razón por la cual, no se moviliza de manera autónoma hacia el lugar de trabajo.

Además, debemos considerar que los estudiantes deben tener siempre un nivel de organización, que les permita intervenir adecuadamente en el desarrollo de la clase, o participar en las diferentes actividades que se pueden organizar desde la Educación Física.

**iClave!:** iUtilizar diferentes estilos de enseñanza y sus combinaciones, de acuerdo a las características de los estudiantes, el entorno, el contenido, la actividad y los materiales!

Al reunir al grupo para explicarles el trabajo e iniciar la clase, los estudiantes permanecieron sentados en el centro del patio, esto facilitó captar su atención y la comprensión de lo que iban a realizar; sin embargo, hay que pensar qué sucedía con el estado anímico o emocional de los estudiantes, que acaban de salir del aula donde permanecieron la mayor parte del tiempo sentados en sus clases que ponen énfasis en el aspecto intelectual. El hecho de sentarse probablemente no fue lo más conveniente en este caso concreto, porque seguramente los estudiantes se hubieran sentido mucho mejor si en lugar de sentarse, hubieran tenido tiempo para movilizar su cuerpo y mejorar su estado emocional.

Por otro lado, debemos destacar que el docente utilizó, además, diversas estrategias metodológicas para inducir a los estudiantes a la realización de la tarea, mediante interrogantes que favorecieron el diálogo, el intercambio de opiniones, la toma de decisiones y la forma cómo el grupo decidió resolver el problema motor planteado por el docente.

**iOjo!:** iPermanentemente hay que observar que todos los estudiantes trabajen y aprendan, orientar, inducir y estimular a aquellos que muestran menos posibilidades para resolver una tarea propuesta!

Adicionalmente, debemos indicar que los materiales utilizados son suficientes y están al alcance de todos los estudiantes. Hasta donde hemos observado el trabajo del docente de Educación Física, se deduce, que las finalidades planteadas al inicio de la sesión, se pueden lograr, al finalizar la totalidad del trabajo planificado.

Además, hay que resaltar la utilización de determinadas estrategias metodológicas por parte del docente, quien permanentemente estuvo orientando y estimulando a cada uno de los grupos e induciendo a los estudiantes, para que tomen decisiones adecuadas y resuelvan las tareas planteadas de la mejor manera.

**iActuar!:** iNuestra variada realidad, no siempre permite contar con materiales educativos apropiados, por eso hay que utilizar aquellos que son de fácil acceso y que además permitan múltiples usos!

## A modo de conclusión

Es evidente que la sesión de Educación Física, es un espacio de extraordinaria riqueza educativa y formadora, por el conjunto de interacciones que genera entre: docente y estudiantes, entre estudiantes mismos, estudiantes y material educativo, estudiantes y espacios de trabajo, etc. En todo caso, el docente, utilizando diferentes estrategias metodológicas, debe promover los mayores niveles de práctica diversificada, para que los estudiantes alcancen el desarrollo de su cuerpo de manera armónica y equilibrada, de sus capacidades motrices, cognitivas, socioafectivas y volitivas.

Además, es el lugar privilegiado para que el docente promueva, desde la acción corporal o motriz, el desarrollo de la motricidad como aspecto operativo de la personalidad de los estudiantes, debido a la cercanía que mantiene con los estudiantes y al tipo de actividades de aprendizaje que realizan.

Para finalizar este recorrido cuya ruta ha tratado de aproximarnos a la práctica real de la Educación Física, queremos dejar para vuestra reflexión, las siguientes inquietudes: Durante la sesión de Educación Física, el docente, ¿utilizó una o varias estrategias metodológicas?, ¿qué estilos de enseñanza puso en evidencia?, ¿usó estilos de enseñanza puros o combinó aspectos de éstos?, ¿orientó sus estrategias metodológicas a promover en los estudiantes la solución de problemas, toma de decisiones y creatividad?, ¿actividades corporales como la respiración, relajación y concentración, contribuyen a que los estudiantes aprendan a conocerse a sí mismos?, ¿debería el docente dar un tiempo breve para la reflexión?, ¿los estudiantes deben expresar sus opiniones acerca de su actuación en la sesión?

Estas y otras interrogantes tienen el propósito de despertar las inquietudes y el interés por mejorar la práctica de la Educación Física y el trabajo diario que realizan ustedes amigos docentes.

## 10. Medios y materiales educativos de la educación física

Actualmente los medios son entendidos como aquellos elementos que sirven de ayuda para el aprendizaje del estudiante; quien participa de manera activa y comprometida en su proceso educativo que el docente orienta y guía.

En esa perspectiva, adquiere gran importancia el concepto de entorno del aprendizaje, concebido con una visión amplia, de manera que comprende las instalaciones arquitectónicas y los materiales educativos; constituyendo a la vez una relación muy especial entre entorno físico y aprendizaje.

El área de Educación Física presenta unas características especiales, en relación con las otras áreas del conocimiento, por ello, instalaciones y materiales educativos tienen una gran influencia e importancia decisiva en desarrollo de los aprendizajes corporales y motrices, y en la práctica de actividades físicas.

## Los espacios en la Educación Física

Los espacios constituyen el lugar donde se desarrolla la actividad motriz de los estudiantes, en la medida en que se producen un conjunto de interacciones entre el docente, los estudiantes y el material educativo.

Desde el punto de vista educativo, los espacios deben reunir ciertas características que motiven en el estudiante una práctica activa, reflexiva y retadora. En esa línea, por ejemplo, P. Parlebas (1986), sostiene que en relación a los espacios, la Educación Física ha mantenido una continuidad cultural de concebir a los espacios motores como “domesticados”, es decir, estables, estandarizados y predefinidos.

Esto evidentemente limita el desarrollo de las capacidades de los practicantes, por ello lo recomendable es buscar que las instalaciones se conviertan en espacios no acondicionados, inestables e inciertos; de manera que estimulen un proceso constante de búsqueda de información y la correspondiente toma de decisiones.

Hay que tener en cuenta lo importante que son los espacios para la actividad motriz, ya que condicionan profundamente las relaciones humanas, que en ellos se producen, esto puede favorecer o dificultar el aprendizaje en la Educación Física.

## Los materiales educativos de la Educación Física

Los materiales educativos condicionan también las actividades de aprendizaje, el estilo de enseñanza y la clase en su conjunto.

Así por ejemplo, la percepción de libertad que debemos considerar en el contexto de la interacción docente – estudiante, está influenciada por el grado de movimiento del estudiante en la sesión, la ubicación del material, su accesibilidad, manejabilidad, etc.

Al respecto, Brozas Polo (1995), sostiene que los materiales educativos realizan diversas funciones:

- **Función de apoyo:** en la medida que los materiales educativos transmiten seguridad y tranquilidad.
- **Función informativa:** porque aportan indicios perceptivos y simbólicos.
- **Función inductiva:** posibilitan asociaciones y respuestas creativas.
- **Función de mediación:** porque facilitan la comunicación y el acercamiento espacial.

Los materiales educativos, en el caso de la Educación Física, son enormemente variados, así tenemos por ejemplo:

- a) Materiales educativos propios de la Educación Física
  - **Materiales para gimnasia:** colchonetas, taburetes, tablas de pique, balones medicinales, etc.
  - **Materiales para deportes:** pelotas de diferentes tipos, redes, testimonios, implementos para lanzamientos y saltos, etc.
  - **Materiales para recreación:** ligas, cuerdas, pelotas de diverso tamaño y diferentes usos, etc.



## b) Materiales educativos no específicos de la Educación Física

- **Materiales naturales:** se encuentran en la propia naturaleza (piedras, arena, cañas, troncos de árboles, variedad de vegetales secos como, por ejemplo, calabazas, etc.).
- **Materiales reciclados:** constituidos por materiales de desecho (palos de escoba, botellas de plástico, pelotas en desuso, neumáticos, tubos plásticos, mangueras, etc.).
- **Materiales de construcción propia:** hechos por estudiantes, docentes y padres de familia (señalizadores, marcadores, retazos de tela, objetos artísticos para actividades expresivas, etc.).
- **Materiales comerciales:** proceden de la venta libre en el mercado.

Esta visión general de los espacios y materiales educativos en el área de Educación Física, nos dejan como reflexión, que efectivamente son elementos que condicionan de manera importante la realización de las actividades o tareas motrices y, por consiguiente, los aprendizajes corporales, pues permiten una serie de posibilidades de acción al ser utilizados con propósitos educativos.

Así mismo, los docentes deben situarse en la perspectiva de buscar, adaptar o crear permanentemente nuevos materiales educativos, considerando que el aprendizaje debe tender hacia una mayor flexibilidad, autonomía y libertad en las prácticas corporales y motrices.

# Orientaciones para la evaluación

## 1. ¿Para qué evaluar en el área de Educación Física?



En general, podemos destacar que el proceso de evaluación consta de las siguientes fases fundamentales: recojo y selección de información (permite conocer al estudiante, comprobar su nivel de aprendizaje, etc.), interpretación y valoración de la información, comunicación de resultados y toma de decisiones en cuanto al tratamiento del proceso de enseñanza - aprendizaje.

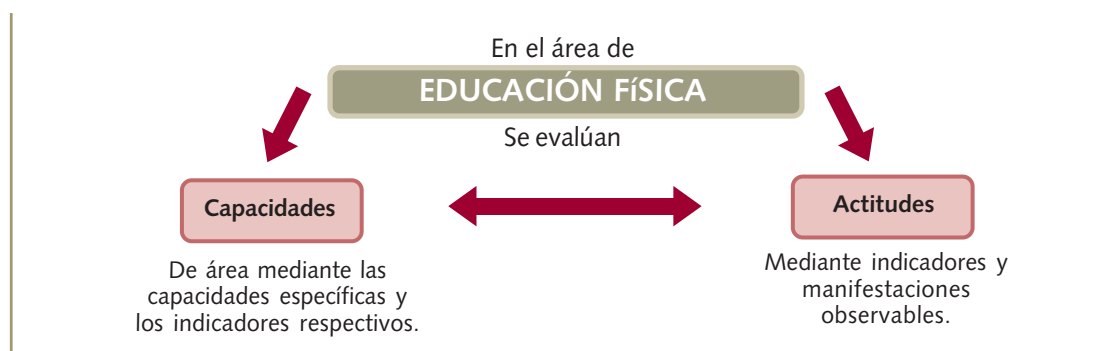
En ese sentido, podemos decir que la información recogida nos sirve para determinar el nivel inicial de los estudiantes, regular el proceso de enseñanza - aprendizaje, determinar el nivel de desarrollo alcanzado en alguna de sus capacidades, etc.

En la Educación Física entonces, se evalúa para conocer el nivel inicial de los estudiantes, mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje y comprobar si se van alcanzando las capacidades propuestas en el área.

## 2. ¿Qué evaluar en el área de educación física?

En la Educación Física se entiende a la evaluación como un proceso permanente de recojo y análisis de información, que permite emitir juicios y tomar decisiones, cuya finalidad es proporcionar ayuda a los estudiantes en su proceso de aprendizaje. Así se convierte en una actividad integrada al proceso educativo que utiliza múltiples y variados medios.

### LA EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA



Por otro lado, en el área de Educación Física se evalúan, fundamentalmente, las capacidades y habilidades motrices, y también, las actitudes que el estudiante debe desarrollar, como consecuencia de un proceso de enseñanza – aprendizaje.

Para evaluar el grado en que los estudiantes han desarrollado las capacidades, debemos contar con indicadores que tengan vinculación directa con las capacidades específicas y con los distintos contenidos experimentados por los estudiantes, y, que aparecen en el Diseño Curricular Nacional.

Sin embargo, al considerar la evaluación del estudiante desde una perspectiva integral, en la Educación Física se consideran los siguientes ámbitos:

**Cognitivo.** La evaluación estará de acuerdo a lo que se ha desarrollado, y debe centrarse en la comprensión y manejo de los procesos de aprendizaje de la Educación Física, que sirven de soporte a las prácticas corporales y motrices de los estudiantes en términos de capacidades, destrezas y habilidades mentales.

**Socioafectivo.** La evaluación estará dirigida fundamentalmente al desarrollo de valores y actitudes para lograr la inserción social del estudiante en la sociedad a la que pertenece.

**Motor.** La evaluación pone énfasis en las capacidades y habilidades motrices.

### Capacidades a evaluar

El Diseño Curricular Nacional contiene las capacidades de área, que están implícitas en las capacidades fundamentales. Éstas tienen una relativa complejidad en relación con las capacidades fundamentales, además sintetizan los propósitos de cada área curricular.

Por otro lado, las capacidades del área se orientan al desarrollo de capacidades motrices, cognitivas y socioafectivas, cuyo propósito central es lograr la disponibilidad corporal y motriz de los estudiantes de Educación Secundaria (utilización adecuada de sus capacidades, en diferentes actividades de su vida).

En función del Diseño Curricular Nacional, se han propuesto como capacidades: la Expresión orgánicomotriz y la Expresión corporal y perceptivomotriz.

Las capacidades de área son las que se evalúan a través de determinados indicadores, que surgen al articular las capacidades específicas con los contenidos básicos.

Constituyen además, las unidades de recojo y análisis de la información así como la comunicación de resultados.

Así mismo, las capacidades específicas son de menor complejidad y operativizan en la práctica a las capacidades de área, son de mucha utilidad porque al ser articuladas con los contenidos básicos generan los indicadores.

## Las actitudes

Son las manifestaciones observables, que deben ser trabajadas de manera transversal por todos los docentes en todas las áreas, promoviendo su práctica permanente y observando su desarrollo, para dar un tratamiento adecuado a los estudiantes cuando el caso lo requiera.

Es necesario que el docente lleve consigo un registro de los comportamientos observables de los estudiantes, con el fin de obtener información que le será de utilidad al tutor para dar su apreciación final de cada estudiante.

## Indicadores de evaluación

Son enunciados que describen manifestaciones que evidencian con claridad y de manera concreta, los aprendizajes de los alumnos con respecto a una capacidad o actitud.

Recordemos que las capacidades de área se evalúan a través de los indicadores que, a su vez, surgen de la articulación entre las capacidades específicas y los contenidos básicos; mientras que en las actitudes, los indicadores son las manifestaciones observables que las hacen evidentes.

### Ejemplo: para capacidades

**Capacidad de área:** Expresión orgánicomotriz

**Indicadores:**

- Utiliza actividades lúdicas para el calentamiento.
- Identifica su pulso antes, durante y después de la actividad física.
- Evalúa el nivel de sus capacidades físicas condicionales a través de un test.

### Ejemplo: para actitudes

**Perseverancia en la tarea**

- Desarrolla sus prácticas con dedicación y entusiasmo.

**Disposición cooperativa y democrática**

- Ayuda a sus compañeros en las prácticas grupales.

## 3. ¿Cuándo evaluar en el área de Educación Física?

La evaluación como proceso continuo se debe dar a lo largo del período lectivo y se puede realizar utilizando diferentes técnicas e instrumentos.

## 4. Técnicas e instrumentos de evaluación en Educación Física

En Educación Física, para efectos de la evaluación se consideran dos aspectos centrales: Uno que se basa en la emisión de un juicio por parte del observador, fundado en su experiencia o conocimientos; y comprende a todos los procedimientos que tienen por finalidad la observación de la conducta, y que van desde los procedimientos de apreciación, hasta los de verificación.

El otro aspecto es el resultado de la utilización de procedimientos y pruebas, que pueden ser cuantificadas sin la intervención de las apreciaciones del observador o evaluador.

En Educación Física la técnica cuantitativa se basa en una escala de medida, y permite la cuantificación de cualquier elemento susceptible de ser medido. Es el caso, por ejemplo, del nivel de las cualidades físicas y habilidades motrices de los estudiantes, que se constata por medio de pruebas, fichas de control y de seguimiento, hojas de registro, etc.; o la valoración del nivel de participación de los estudiantes, siendo instrumentos que se pueden utilizar para estos casos, las listas de control, las hojas o registros de asistencia, etc.

La técnica cualitativa, depende más de la apreciación del docente, se basa en la constatación de la calidad de las capacidades y habilidades motrices y de las actitudes en general.

Cada docente debe elegir la técnica más adecuada para cada caso, en función de los aspectos concretos a evaluar. Para ese fin se recomienda al docente consultar la "Guía de Evaluación de Aprendizaje" producida por la DINESST.

### EJEMPLO DE LISTA DE CONTROL

Estudiante:

Grado/sección:

Aspectos a observar	SI	NO	A veces
Realiza lanzamientos con los diferentes segmentos corporales			
Conduce el balón con control y ajuste corporal			
Sigue correctamente la trayectoria del balón para interceptarlo			
Es capaz de efectuar el pase con precisión			
Coordina sus movimientos corporales al lanzar y recibir el balón.			
Se desplaza y ubica adecuadamente en el espacio para recibir y pasar un balón.			

\* Este instrumento se puede utilizar para anotar observaciones acerca de la capacidad de expresión corporal y perceptivo - motriz.

### EJEMPLO DE ESCALA ORDINAL

Aspectos a observar	5	4	3	2	1
Coordina la carrera con el pique					
Impulso con un pie					
Control del cuerpo en el aire					
Sigue una trayectoria en parábola luego del pique.					
Caída con los pies juntos					

5 = Destacado 4 = Suficiente 3 = Bueno 2 = Regular 1 = En proceso

\* Este instrumento se puede utilizar para recoger información relativa a la capacidad de expresión corporal y perceptivo-motriz

---

# Glosario

**Acción motriz.** Proceso de realización de las tareas motrices de uno o varios sujetos que actúan en una situación motriz determinada.

**Capacidad aeróbica.** Posibilidad del organismo de realizar actividades físicas gracias al consumo de oxígeno durante la ejecución.

**Capacidades físicas condicionales.** Son aquellas potencialidades básicas que condicionan en cantidad el rendimiento en una determinada ejecución. Es decir, suponen el aspecto cuantitativo de cualquier comportamiento motor y obedecen más a predisposiciones fisiológicas puramente estructurales y de aporte energético.

**Capacidades físicas coordinativas.** Denominadas también perceptivo - motrices, suponen el aspecto cualitativo en el rendimiento de una determinada ejecución, obedeciendo más a procesos de percepción y ajuste del sistema nervioso..

**Comportamiento motor.** Conjunto de manifestaciones observables de un individuo que actúa. El comportamiento motor se define de acuerdo con lo que se percibe desde el exterior.

**Condición física.** Sumatoria de las capacidades físicas y la personalidad que influyen en el rendimiento físico. Se desarrolla mejorando intencionalmente el nivel de las cualidades físicas.

**Conducta motriz.** Entendida como "la organización significativa del comportamiento motor, o el comportamiento motor en tanto que portador de significación" (P. Parlebas). La conducta motriz supone el conjunto de manifestaciones motrices observables de un individuo en acción.

**Coordinación.** Es definida por diferentes autores como la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con una imagen fijada por la inteligencia motriz; organización de sinergias musculares adaptadas a un fin y cuyo resultado es el ajuste progresivo a la tarea; control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores. (Dirección electrónica: [ince.mec.es/ef/anexo2.htm](http://ince.mec.es/ef/anexo2.htm)).

**Corporeidad.** Es definida como la vivenciación del hacer, sentir, pensar y querer. (Zubiri, 1986).

**Desarrollo motor.** Se puede definir como el conjunto de los cambios motrices humanos, desde el nacimiento a la vejez, los factores que intervienen en estos cambios, así como su relación con otros ámbitos de la conducta. (Ruiz, 1987). La Educación Física, en el contexto educativo trata de influir en el desarrollo motor de la persona, y lo hace sobre la base de la programación de tareas motrices, que a su vez, generarán la adquisición de habilidades y el desarrollo de capacidades.

**Equilibrio.** Consiste en la capacidad de ubicar en una misma línea recta el centro de gravedad corporal y el punto de apoyo, lo cual garantizará la posibilidad de mantener una postura o realizar un movimiento.

**Estilos de enseñanza.** Conjunto de estrategias pedagógicas que implican la forma de interacción docente - estudiante en la toma de decisiones, y permiten definir el rol de cada uno en el proceso educativo.

**Expresión corporal.** Su definición está relacionada con los propósitos que persiga. Algunos autores la identifican con la danza, otros con el mimo, con el liberarse de las tensiones, con la disposición natural de las personas para gesticular, con el aprender a significar con el cuerpo, con el crear con el cuerpo, etc. Las tendencias o corrientes actuales de la expresión corporal más conocidas responden a las siguientes orientaciones: psicológica, escénica, hacia la danza, pedagógica, etc.

**Habilidad motriz.** Definida como "toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado" (Singer R. el aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Editorial Hispano - Europea. Barcelona. 1986). "Cuando se adquiere una habilidad motora, no se aprende un conocimiento, sino estrategias y normas que permiten generar el movimiento eficaz en una tarea dada". (Famose, 1992), citado por F.J. Castejón. También puede definirse como la inteligente adaptación de las capacidades a las cambiantes situaciones. Se habla de habilidad motora cuando los aprendizajes se concretan en función del movimiento; esta habilidad aparece en la vida diaria, el trabajo o el deporte.



---

**Iniciación deportiva.** "Proceso de enseñanza – aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento". (Hernández Moreno J. *La diversidad de prácticas. Análisis de la estructura de los deportes para su aplicación a la iniciación deportiva*. INDE. Barcelona, 1995).

**Inteligencia emocional.** Forma de actuar con el mundo, que tiene en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como: el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental... (Goleman).

**Inteligencia corporal cinestésica.** Entendida como la habilidad para usar el propio cuerpo con destreza, a fin de expresarse o de alcanzar una meta, hallando su máxima expresión, cuando las personas crean algo. Expresan una emoción (como la danza), compiten con éxito en un juego (como una actividad deportiva), o crean un nuevo producto (como el diseño de una invención). El basquetbolista, el actor, el mimo, el bailarín, el cirujano, el artesano, el coreógrafo, despliegan este tipo de inteligencia.

**Motricidad.** Se entiende a la motricidad como la vivencia de la corporeidad para expresar acciones que implican desarrollo del ser humano.

**Sensopercepción.** Es el trabajo que tiene por objeto el desarrollo de los sentidos tanto estereoceptivos (vista, oído, gusto, tacto y olfato, que nos proporcionan información sobre el mundo exterior y sobre el interior de nuestro cuerpo), como de los propioceptivos (es decir las sensaciones de motricidad, peso y ubicación de nuestro cuerpo, que incluyen las cinestésicas relacionadas con la percepción de los movimientos).

**Tarea motriz.** Conjunto, objetivamente organizado, de condiciones materiales y de obligaciones, que define un objetivo cuya realización requiere la intervención de las conductas motrices de uno o más participantes.

## Bibliografía

- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, Domingo. (1997): **Evaluar en Educación Física**, Barcelona. Editorial Inde.
- CASTEJÓN, Francisco, et al. (1997): **Manual del Maestro Especialista en Educación Física**, Madrid. Editorial Pila Teleña.
- CONTRERAS JORDÁN, Onofre. (1998): **Didáctica de la Educación Física – Un Enfoque Constructivista**, España. Editorial Inde.
- TRIGO, Eugenia, et al. (1999): **Creatividad y Motricidad**, Barcelona. Editorial Inde.
- DÍAZ, Arturo et al. (1993), **Desarrollo Curricular para la Formación de Maestros Especialistas en Educación Física**, Madrid. Editorial Gymnos.
- DÍAZ LUCEA, Jordi. (1995): **El Currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa**, Barcelona. Editorial Inde.
- FLORENCE, Jacques, et al. (2000): **Enseñar Educación Física en Secundaria**, Barcelona. Editorial Inde.
- LÓPEZ, Mario. (2000): **Bases Científicas para la Modernización de la Educación Física y el Deporte Escolar**, Perú. Módulos de los Talleres I, II y III.
- MOSTON, Muska. **Enseñanza de la Educación Física**, Estados Unidos. Editorial Paidós.
- RUIZ PEREZ, Luis. (1994): **Desarrollo Motor y Actividades Físicas**, Madrid. Editorial Gymnos.
- SIEDENTOP, Daryl. (1998): **Aprender a enseñar la Educación Física**, España. Editorial Inde.
- UREÑA, Fernando, et al. (1997): **La Educación Física en Secundaria – Elaboración de Materiales Curriculares – Fundamentación Teórica**, España. Editorial Inde.
- VÁZQUEZ GÓMEZ, Benilde. (1989): **La Educación Física en la Educación Básica**, Madrid. Editorial Gymnos.