

# ORIENTACIONES PARA EL TRABAJO PEDAGÓGICO



ÁREA DE  
EDUCACIÓN FÍSICA



**Ministro de Educación**

José Antonio Chang Escobedo

**Viceministro de Gestión Pedagógica**

Idel Vexler Talledo

**Viceministro de Gestión Institucional**

Víctor Raúl Díaz Chávez

**Secretario General**

Asabedo Fernández Carretero

**Directora General de Educación Básica Regular**

Miriam Ponce Vértiz

**Directora de Educación Secundaria**

Graciela Nora Díaz Dueñas

**Orientaciones para el Trabajo Pedagógico del  
Área de Educación Física**

**Elaboración del documento**

Luis Fredy León Burgos

**Revisión pedagógica**

Richard William Sandoval Magalhaes

**Corrección de estilo**

**Revisión preliminar:** Juan Guillermo Gensollen Sorados

**Revisión final:** Marcela Castro Rondón

**Diseño y diagramación**

Gladys Núñez Álvarez

**Fotografías**

Archivo DES

© **Ministerio de Educación**

Calle Del Comercio s/n, San Borja

Teléfono: 615-5800

Web: [www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Derechos reservados

**Cuarta edición: 2010**

Tiraje: 25 671 ejemplares

**Impreso en:**

Corporación Gráfica Navarrete S.A.

Carretera Central 759 Km 2 Santa Anita - Lima 43

RUC: 20347258611

Hecho el Depósito Legal en la

Biblioteca Nacional del Perú

Nro. 2010-13012



# Presentación

Estimados docentes:

En el año 2008, el Ministerio de Educación aprobó el «Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular» (DCN-EBR) para los niveles de Educación Inicial, Primaria y Secundaria, el mismo que se ha implementado en el 2009 en todas las instituciones educativas públicas.

En el marco del DCN-EBR, la Educación Física se orienta a atender de modo integral al estudiante, poniendo énfasis en sus capacidades motrices. A partir de estas, promueve el desarrollo de las capacidades cognitivas y socioafectivas, lo cual lo ayuda a desarrollar todo su ser.

La Educación Física utiliza al cuerpo y al movimiento como medios privilegiados para generar aprendizajes, mediante una práctica activa y reflexiva de actividades físico-deportivas, lúdico-recreativas y rítmico-expresivas, siempre tomando en cuenta el contexto sociocultural en el que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Actualmente se necesita replantear la visión de la Educación Física y el sentido de su práctica pedagógica, en vista de los rápidos cambios que ocurren en el mundo, no solo en la especialidad, sino también en los diferentes aspectos de la vida. Hay que precisar que el DCN-EBR se ha reajustado en función de la articulación entre niveles educativos; consecuentemente, el área de Educación Física también ha sido reajustada.

En ese contexto presentamos el documento Orientaciones para el Trabajo Pedagógico (OTP), el mismo que ha sido adecuado a los reajustes realizados al área. Consideramos importante que los docentes del área cuenten con referentes técnico-pedagógicos que les permitan mejorar la enseñanza y el aprendizaje.

Este documento es de carácter flexible, pues permite que cada docente, previo análisis, pueda recrearlo de acuerdo con su experiencia y capacitación; y adaptarlo a su propio contexto, lo cual redundará en beneficio de los estudiantes.

La OTP del área comprende cuatro capítulos. El primero aborda los fundamentos y el enfoque del área, así como la relación de esta con los propósitos de la EBR al 2021 y con otras áreas curriculares. El segundo ofrece orientaciones para la programación curricular en la institución educativa. El tercero presenta elementos conceptuales sobre la enseñanza y el aprendizaje, así como sobre las estrategias metodológicas de la Educación Física. Se sugiere un ejemplo de práctica pedagógica y se revisan los recursos educativos que se usan en las sesiones. El cuarto capítulo presenta orientaciones para la evaluación en el área, con énfasis en el objeto, los criterios e indicadores, la matriz y técnicas e instrumentos de evaluación sugeridos, que pueden ser adaptados y utilizados en la práctica.

Este material está dedicado a los docentes de Educación Física. Esperamos, así, facilitar su labor educativa en beneficio del aprendizaje de los estudiantes.

# Índice



## Capítulo I:

<b>FUNDAMENTOS Y ENFOQUE DEL ÁREA</b> .....	5
1. Ideas preliminares .....	5
2. Fundamentos y enfoque del área .....	6
3. Propósito del área.....	11
4. Organización curricular del área .....	12
5. Relación del área con los propósitos de la EBR al 2021 y con otras áreas curriculares .....	16

## Capítulo II:

<b>ORIENTACIONES PARA LA PROGRAMACIÓN CURRICULAR</b> .....	19
1. Condiciones previas para la programación .....	19
2. La programación anual .....	25
3. La unidad didáctica.....	34
4. La sesión de aprendizaje.....	47

## Capítulo III:

<b>ORIENTACIONES PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE</b> .....	53
1. Aspectos generales sobre el aprendizaje .....	53
2. Estrategias de enseñanza y aprendizaje en el área .....	63
3. El uso de recursos educativos en el área .....	82

## Capítulo IV:

<b>ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES</b> .....	85
1. El objeto de la evaluación en el área .....	85
2. Los criterios e indicadores para la evaluación en el área .....	87
3. La matriz de evaluación .....	90
4. Técnicas e instrumentos de evaluación .....	93

<b>Bibliografía</b> .....	96
---------------------------	----



# CAPÍTULO I FUNDAMENTOS Y ENFOQUE DEL ÁREA



## 1. Ideas preliminares

El ser humano, en su proceso de desarrollo, tuvo que intervenir en su medio para poder satisfacer sus necesidades personales, sociales y culturales.

Para lograrlo superó situaciones problemáticas de su entorno y, cuando no pudo hacerlo, buscó alternativas para poder sobrevivir. Por ejemplo, al inicio utilizó herramientas rudimentarias para superar las adversidades, las mismas que fue perfeccionando con la práctica constante hasta adquirir la experiencia suficiente para interactuar adecuadamente en su entorno físico y social.

La vida, al tornarse más difícil, hizo surgir necesidades cada vez más complejas. El hombre tuvo que recorrer grandes distancias, superar obstáculos, trepar árboles, cazar, pescar, desplazarse en el medio acuático, formar grupos, danzar, etc. A medida que esto ocurría, fue desarrollando formas (estrategias) más eficaces para resolver problemas y satisfacer sus necesidades.

Estos hechos forman parte de la evolución del ser humano y hacen evidente las diversas situaciones que el hombre ha enfrentado para solucionar problemas y satisfacer sus necesidades. Queda claro además que en toda circunstancia utilizó, en el comienzo, aunque de manera incipiente, su cuerpo, sus movimientos, pensamientos y sentimientos. Esto significa que usó sus percepciones,



sus capacidades corporales, sus habilidades motrices, su orientación espacial y temporal, sus temores, sus alegrías o su admiración, para obtener lo que buscaba.

Desde la antigüedad, muchas corrientes del pensamiento, sobre todo las que se consolidaron en una posición dualista, sostuvieron que el ser humano tiene dos entidades divididas, que son la mente y el cuerpo; sin embargo, en la práctica y actuación humanas se apreciaba realmente lo contrario. Dichas corrientes perduraron en el tiempo e influenciaron la concepción filosófica del cuerpo y la mente como dos realidades diferentes.

La realidad actual, por ser más compleja, requiere que las personas desarrollen estrategias, pensamientos, acciones, afectos, etc., mucho más flexibles, divergentes y creativos, para poder superar situaciones diversas e interactuar adecuadamente en la sociedad que nos ha tocado vivir.

A partir de las ideas anteriores se puede afirmar que una persona, cuando se expresa y actúa en la realidad, lo hace con todo su ser y de manera inteligente, es decir, toma decisiones, reflexiona, valora, resuelve y crea. Esto es válido para cualquier actividad humana, sea esta laboral, artística, deportiva, etc.

Desde esta perspectiva y en el contexto actual, se requiere que los estudiantes conozcan, comprendan y cuiden su cuerpo, su salud y sus posibilidades de acción, desde una visión más integradora, humanizadora y comprensiva.

Estas ideas iniciales nos suscitan las siguientes reflexiones: ¿es suficiente que un estudiante, para desarrollar su corporeidad y motricidad, aprenda habilidades motrices descontextualizadas, realice con eficacia un lanzamiento al aro en básquetbol sin aplicación real en el juego, salte mayor distancia para compararse con sus compañeros, o que siempre compita y nunca coopere con los otros?

A nuestro juicio, esta visión sesgada y parcial del ser humano y de su cuerpo debe ser superada por una Educación Física sustentada en una perspectiva que responda a los planteamientos socio-culturales y pedagógicos actuales.



## 2. Fundamentos y enfoque del área

La Educación Física ha evolucionado como consecuencia de los avances científicos, tecnológicos y sociales. Este proceso ha enriquecido sus planteamientos teóricos, precisado sus finalidades y renovado sus contenidos.

Los enfoques de la Educación Física han variado con el tiempo, según el avance de los conocimientos científicos, el paradigma sociocultural vigente y el momento histórico concreto. Así tenemos: enfoque higiénico, militar, deportivo, expresivo, psicomotor, sociomotor, de cuidado y preservación de la salud, *fitness*, etc. Cada enfoque ha prevalecido en un momento determinado; hoy sin embargo, la tendencia se orienta hacia una visión dinámica e integradora de las prácticas y saberes corporales y motores en función del desarrollo integral de los estudiantes.



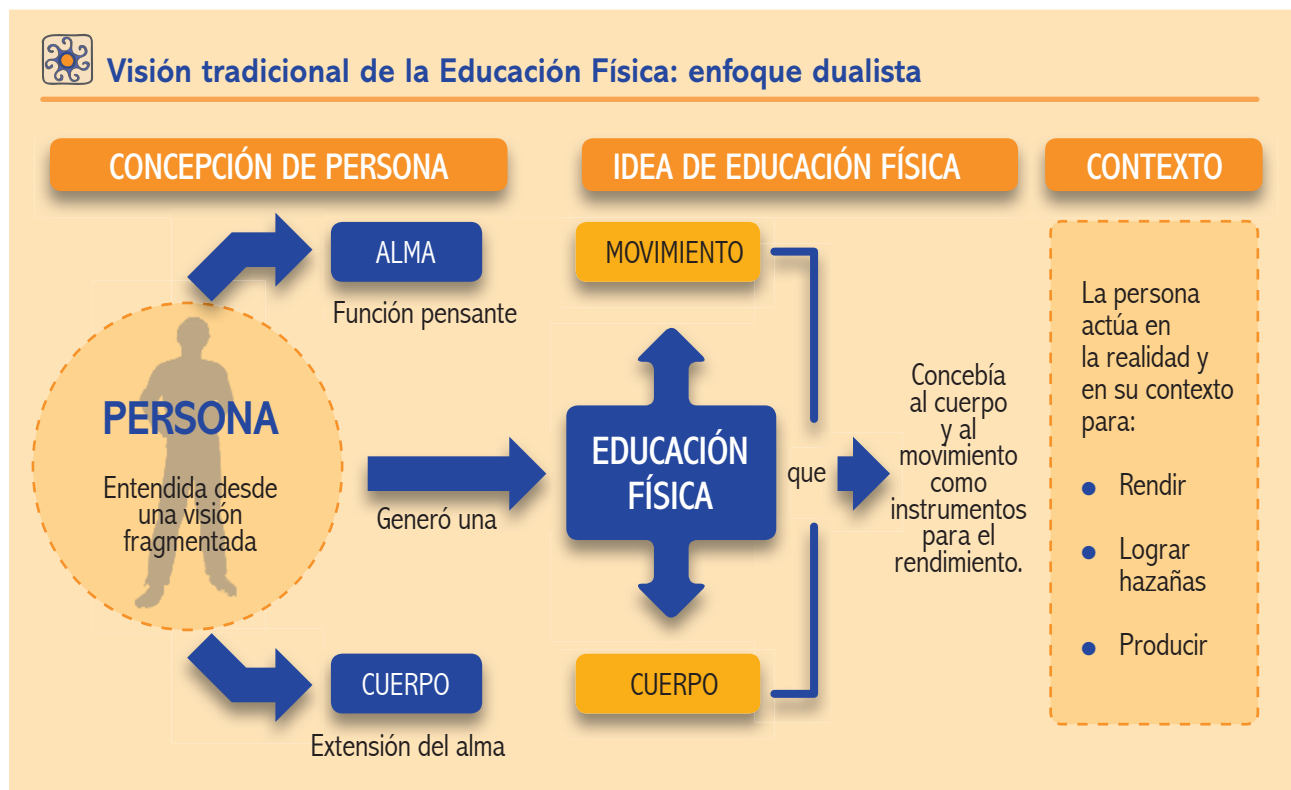
Por otro lado, los planteamientos teóricos sobre el cuerpo y la motricidad, la pedagogía, las neurociencias y las teorías actuales de la educación han ido configurando un enfoque global e integrador de las prácticas corporales, mucho más humano, dinámico y comprensivo.

En ese sentido, cuando hablamos de Educación Física, aludimos directamente a dos realidades antropológicas: nuestro ser corporal (CUERPO) y su capacidad de acción y expresión (MOVIMIENTO), a partir de los que se genera la acción educativa.

La idea sobre el cuerpo humano fue, desde la antigüedad, centro de preocupaciones sociales y culturales. El cuerpo fue disociado del alma por los primeros filósofos (confirmado luego por Platón), lo que trajo como consecuencia la aparición de una visión dualista del ser humano, que tuvo su mayor expresión en el “dualismo metodológico” de Descartes, que dominó por largo tiempo el pensamiento occidental y, por consiguiente, los diferentes aspectos de la vida.

La visión dualista marcaba una absoluta distinción entre alma y cuerpo. La primera era concebida como función mental, con capacidad para pensar y querer; mientras que el cuerpo era considerado como una simple extensión del alma. Metafóricamente diríamos que el cuerpo era visto como una máquina movida desde el interior de la persona, y como carente en sí mismo de sensaciones, emociones y pensamientos.

El dualismo cartesiano estuvo vigente por largo tiempo, sobre todo en una sociedad caracterizada por el desarrollo industrial, donde la producción en serie requería del mayor esfuerzo y rendimiento de las personas. En ese contexto surgió una educación física influenciada por la idea del hombre-máquina y del cuerpo humano en su acepción instrumental. Sin duda, esta idea se apoyó en una visión fragmentada y unilateral del ser humano, a partir de la cual nacieron precisamente las prácticas físicas de carácter anatómico-fisiológico, cuya finalidad última era el mayor rendimiento físico. Hoy todavía se puede observar, aunque con poca frecuencia, una Educación Física con esta orientación.





El desarrollo científico-tecnológico y sociocultural produce cambios sustantivos que generan la aparición y vigencia de nuevos paradigmas. Es así que, de una sociedad industrial, se transita hacia una donde prevalecen la información, el conocimiento y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación en todos los campos del saber; pero también se observa un consumismo exagerado, creciente sedentarismo y falta de movilidad de las personas en su vida cotidiana, práctica de hábitos alimenticios poco saludables, etc. En la realidad actual, el ser humano y particularmente la Educación Física son concebidos desde una perspectiva más humana e integradora, que supera la visión anterior.

En ese sentido, los estudios actuales sobre el cuerpo y sus implicancias para la vida humana, han sido abordados desde los avances científicos de la biología, la medicina, los análisis fenomenológicos de la filosofía y las perspectivas de las teorías psicológicas, entre otras disciplinas. Estos estudios han generado una nueva concepción del cuerpo humano, como “unidad funcional”, de naturaleza biológica, fisiológica, psicoorgánica, que converge y finaliza en el cerebro, sede de la vida psíquica y sensitiva.

De los planteamientos anteriores se deriva la idea de que el ser humano toma conciencia de sí mismo y del

mundo, aprende a interactuar con este y se expresa a través de su cuerpo. Estas manifestaciones —que son acciones, emociones, sentimientos o pensamientos— constituyen parte de ese todo único y armónico que es el cuerpo. Por eso, al hablar del cuerpo humano en su más amplia acepción y en el marco de las teorías actuales, hay que trascender la noción restringida de sistema orgánico.

El ser humano nace con potencialidades que se desarrollan como capacidades, las cuales son suficientes para satisfacer inicialmente sus necesidades básicas. Posteriormente, gracias a un proceso de humanización o a su educabilidad, aprende a darle significado a sus movimientos. Así, las acciones factuales se convierten en funciones simbólicas, en razón de la activación de las capacidades de raciocinio, inteligencia y creatividad, tanto como de sensibilidad y afectividad. La persona, de este modo, aprende a otorgarle intencionalidad y significado a sus actos.

Mediante la socialización y la comunicación el hombre puede llegar a ser tal; de esta manera los movimientos que utiliza para conocer, relacionarse, expresar-

se y comunicarse, resolver problemas, etc., se convierten en actos creadores. En la medida que en toda interacción humana —ya sea para expresarse, participar en un juego, deporte o danza, etc.— la persona, de manera consciente y original, pone en ejecución sus recursos cognitivos, socioafectivos, motores, etc., podrá desenvolverse y superar adecuadamente cualquier situación.

Hoy la noción restringida de cuerpo y movimiento no es suficiente para explicar el desarrollo de la persona y de todo su ser. En ese sentido, la corporeidad y la motricidad son constructos que le otorgan una acepción mayor a las nociones de cuerpo y movimiento; y que enriquecen la Educación Física en la medida en que dan sentido y significado a la construcción y desarrollo corporal, y a las acciones motrices que realiza el estudiante por medio de su corporeidad y motricidad, en las cuales convergen dinámicamente pensamientos, emociones, sentimientos, etc.

En relación con las ideas expresadas, se han desarrollado nuevas corrientes de pensamiento en torno a la Educación Física, que la sitúan en el marco de una perspectiva holística o global del cuerpo humano (corporeidad) y de la persona. Todo ello ha generado la idea de la “persona en movimiento”, es decir, la expresión total de la personalidad, a través del hacer, el sentir, el pensar, el comunicar y el querer: persona

[http://www4.tecnobyte.com/ffidfac/cur sos\\_ archivos/imagen012.jpg](http://www4.tecnobyte.com/ffidfac/cur sos_ archivos/imagen012.jpg)

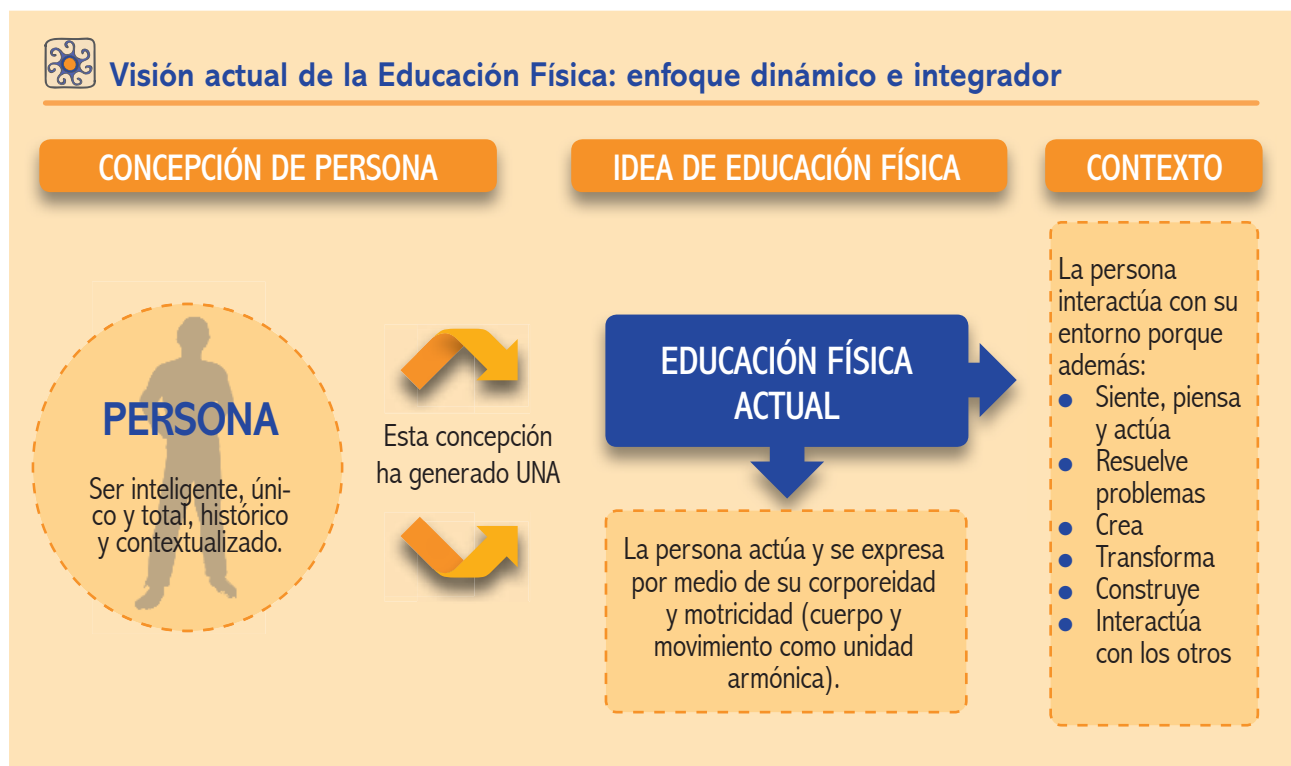






que siente, piensa y actúa, desarrollándose en un contexto (motricidad).

De acuerdo con lo expresado anteriormente, se desprende que el objeto de la Educación Física es la persona en su unidad y globalidad, cuya especificidad se concreta en su corporeidad y motricidad. Ello supone que los diferentes aspectos de la personalidad están íntimamente ligados entre sí. En esa perspectiva, no podemos hablar ya de una Educación Física orientada a educar únicamente el organismo, el aparato locomotor o los aspectos motores por sí mismos y de manera aislada; sino que a partir de la acción corporal y motriz se desarrollan aprendizajes motores, cognitivos y socioemocionales más integradores y en situaciones reales, ya que se trabaja con seres humanos complejos y multidimensionales. Para superar definitivamente la dicotomía cuerpo–mente, debe quedar claro que en este proceso la Educación Física, en tanto área del currículo, pone el mayor énfasis en los saberes corporales y aprendizajes motores, desde una óptica dinámica e integradora.



En esa misma perspectiva, Onofre Contreras<sup>1</sup> 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 signifiante de la conducta humana.”

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, ubica en el centro

 1 Contreras Jordán, Onofre R. *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: Editorial INDE 1998: 25





de todo el proceso a la persona en acción y reflexión, como manifestación y expresión total de su personalidad.

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

Además, en la realización de acciones motrices se ponen en juego armónicamente conocimientos, capacidades, habilidades, actitudes y motivaciones, etc. en un contexto real, para resolver una tarea o situación motriz concreta, posibilitando, de este modo, el desarrollo de competencias.

Asimismo, cuando la persona realiza acciones para su desarrollo, estas no constituyen meros actos mecánicos, sino que tienen sentido y significado porque están cargadas de intenciones, sentimientos y pensamientos. Igualmente, con ellas, se ponen en evidencia dos aspectos centrales que pertenecen a un solo proceso: uno de carácter externo y, por tanto, manifestación observable; y otro de naturaleza interna y, por eso, proceso subjetivo, que por medio de procesos mentales<sup>2</sup>, actitudes, deseos, emociones, etc., que son el resultado de la interacción dinámica con el medio, moviliza toda expresión o manifestación externa.

En una realidad compleja y cambiante como la actual, se requiere de una Educación Física que contribuya con el desarrollo integral de los estudiantes mediante la mejora permanente de sus capacidades motrices, cognitivas, de equilibrio personal y de inserción social; aprendizajes que deben generarse a partir de la acción corporal y motriz reflexiva. Es decir, desde la construcción y desarrollo de la corporeidad y la motricidad se edifica la competencia motriz. Esto permitirá que los estudiantes comprendan críticamente sus desempeños y actuaciones motrices en diversas situaciones y contextos, para que sean capaces de interactuar adecuadamente consigo mismos, y con su entorno físico y social.

En la práctica pedagógica, esto significa orientar a los estudiantes para que aprendan a conocerse a sí mismos, a tomar conciencia de su cuerpo y a valorar su salud, a conocer y vivir a gusto con su propio cuerpo aceptando su propia identidad (basada en la satisfacción de la actividad física como elemento de relación intra e interpersonal, y como propiciadora de situaciones gratificantes y saludables). Deben aprender a competir pero también a colaborar, respetar y relacionarse positivamente con los otros, a usar adecuadamente el tiempo libre, etc., mediante actividades lúdico-recreativas, físico-deportivas, rítmico-expresivas, etc.



Para promover el aprendizaje se deben utilizar situaciones pedagógicas más integradoras y globales, en vez de aquellas que son de naturaleza analítica. Para ello se necesita una organización y tratamiento interdisciplinario, holístico y totalizador de las capacidades, conocimientos y actitudes previstos. Por otro lado, hay que considerar a la condición física como una manifestación del desarrollo morfológico y funcional equilibrado, donde el propósito fundamental es la salud y la evolución de las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades individuales, las condiciones nutricionales y el número de horas de clase.

<sup>2</sup> Sternberg J. Robert. *Las capacidades humanas*. Barcelona: Labor. 1986: 18



Los juegos, los deportes, la recreación y las actividades rítmicas deben orientarse no solo a la adquisición de habilidades motrices específicas, sino además, al desarrollo de valores y actitudes, a la inserción social y, sobre todo, a la convivencia y 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.



### 3. Propósito del área

La Educación Física promueve en los estudiantes formas de expresarse a través de su corporeidad y su motricidad: realización de acciones motrices intencionadas e impregnadas de sentimientos y pensamientos. De este modo encuentra su verdadero sentido y especificidad en la educación, pues, en el currículo, es la principal área que enfatiza el desarrollo equilibrado de la corporeidad y la motricidad como elementos esenciales en la formación de su personalidad.



[http://sarasaramuevaera.files.wordpress.com/2008/07/100\\_0956.jpg](http://sarasaramuevaera.files.wordpress.com/2008/07/100_0956.jpg)

Esto significa que el área se orienta a ayudar a los estudiantes en el proceso de desarrollo de todo su ser: biológico, psicológico y social; mediante el desarrollo de capacidades, conocimientos, valores y actitudes relacionados con la actividad corporal y motriz.

Para lograrlo se pone énfasis en la construcción y desarrollo de la corporeidad, la optimización de la motricidad y la interacción con los otros y con el entorno, es decir, en tomar conciencia para alcanzar una disponibilidad corporal y motriz que haga posible a los estudiantes estar preparados para diferentes actividades de la vida cotidiana: trabajo, estudio, juego, deporte, danza, arte, etc., de manera que les permita interactuar adecuadamente consigo mismos y con su entorno.

El desarrollo de la corporeidad y la salud significa que, a partir del conocimiento, la aceptación de su propio cuerpo y la práctica de actividades físicas sistemáticas y saludables, el estudiante puede alcanzar una mejora en el nivel de sus capacidades físicas, logrando de este modo el desarrollo equilibrado de su cuerpo y su salud. Aprenderá a conocerse a sí mismo, a identificar sus potencialidades y debilidades, a conocer su propio cuerpo e identificarse con él, a desarrollar seguridad en sí mismo, a ejercer autonomía y libertad con responsabilidad.

La optimización de la motricidad implica el dominio corporal y la expresión creativa, es decir, que el estudiante debe lograr el desarrollo de sus capacidades coordinativas y sus habilidades motrices específicas. Asimismo, aprenderá a expresar de manera creativa y crítica, mediante su cuerpo y sus movimientos, ideas, gestos, emociones, etc., aprendizajes que le permitirán desenvolverse adecuadamente en el entorno físico y sociocultural.

La convivencia e interacción con los otros y con el entorno promueve la participación del estudiante en actividades lúdicas, deportivas, rítmicas y recreativas, favoreciendo el desarrollo de capacidades de



inserción social, expresivas y comunicativas, tales como relacionarse asertivamente, resolver conflictos de manera pacífica, ponerse en el lugar de los otros, saber expresarse y comunicarse utilizando su cuerpo, convivir democráticamente, integrarse socialmente en el grupo, respetar a los otros y a las normas establecidas, etc. En ese sentido, se desarrollan valores y actitudes relacionados con el cuerpo, la salud y las relaciones sociales positivas, que se generan desde la vivencia y la práctica corporal o motriz.

En el desarrollo de estas interacciones se mejoran las funciones sensoriales y perceptivas, el pensamiento divergente, la capacidad crítica y creativa, la imaginación y la capacidad para tomar decisiones y solucionar problemas ante situaciones y tareas motrices propuestas.

El propósito del área es, entonces, promover la toma de conciencia para lograr una 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; mediante el desarrollo de la corporeidad y la salud, la optimización de la motricidad y la convivencia e interacción sociomotriz. Esto implica el desarrollo de capacidades motrices, cognitivas y de inserción social.



## 4. Organización curricular del área

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

### 4.1 Las competencias

Las competencias aluden a desempeños o actuaciones integrales en los cuales los estudiantes movilizan e interrelacionan dinámica y armónicamente capacidades, habilidades, conocimientos, actitudes y otros recursos cognitivos o afectivos, con la finalidad de resolver tareas y situaciones motrices concretas en diferentes contextos, para lograr las intenciones pedagógicas propuestas.

La competencia lleva implícitos los conocimientos del área, que, de manera integrada con las capacidades y actitudes, dinamizan la competencia como tal.

En el área se han propuesto tres competencias, las cuales se sintetizan en lo siguiente: comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud, dominio corporal y expresión creativa, convivencia e interacción sociomotriz.

Para cada una de ellas, se ha formulado un conjunto de capacidades, conocimientos y actitudes que son coherentes con la competencia respectiva. Esto responde a necesidades de aprendizaje corporales y motrices, y a los requerimientos de la sociedad actual, marco en el cual toda persona necesita conocer y comprender su propio cuerpo, fortalecer su identidad, desarrollarse equilibradamente y cuidar su salud. Además, necesita aprender a dominar su cuerpo mediante el desarrollo de habilidades motrices para expresarse creativamente a través de su motricidad. Es imprescindible relacionarse positivamente con los otros para socializar adecuadamente e incorporar valores y actitudes que permitan actuar éticamente en todo momento de la vida. Estos aspectos no son aislados, sino que constituyen aprendizajes articulados armónicamente, que se manifiestan en cualquier acción corporal y motriz.

En ese sentido, las competencias constituyen intenciones pedagógicas que deben alcanzarse en cada ciclo; contienen y dinamizan los principales procesos y conocimientos del área, para dotar integralmente al estudiante de conocimientos, capacidades motrices y de interacción e inserción social.



El área se ha organizado en tres competencias, las cuales son descritas a continuación:

	CICLO VI	CICLO VII
<b>COMPRESIÓN Y DESARROLLO DE LA CORPOREIDAD Y LA SALUD</b>	Comprende el funcionamiento de todo su cuerpo e interioriza su imagen corporal, valora su salud y asume con responsabilidad y disciplina la mejora de sus capacidades físicas mediante procedimientos de ejercitación y seguridad personal; estableciendo relaciones entre actividad física, alimentación y descanso.	Comprende y valora su identidad, su imagen corporal y su salud, y mejora su condición física utilizando con autonomía actividades aeróbicas y anaeróbicas, procedimientos de ejercitación y seguridad; valorando la higiene y el cuidado de su persona como factor que contribuye a su bienestar.
<b>DOMINIO CORPORAL Y EXPRESIÓN CREATIVA</b>	Demuestra dominio corporal y utiliza sus habilidades motrices básicas y específicas con autonomía y eficacia, para proponer y resolver de manera creativa situaciones lúdicas, deportivas y expresivas complejas, adecuando procedimientos y respetando reglas; mostrando perseverancia y respeto por los otros.	Crea, resuelve y evalúa situaciones motrices de diversa índole, y utiliza con precisión y economía de esfuerzo sus habilidades motrices específicas en la práctica de actividades recreativas, deportivas y rítmico expresivas, proponiendo reglas, estrategias y procedimientos; y respetando en su actuar las diferencias y tradiciones culturales del Perú.
<b>CONVIVENCIA E INTERACCIÓN SOCIOMOTRIZ</b>	Participa en la práctica de actividades lúdicas, recreativas, deportivas y en el medio natural, valorando las normas de convivencia, las prácticas lúdicas tradicionales y el cuidado de ambientes naturales, integrándose y cooperando con el grupo.	Interactúa asertivamente con los otros y participa con autonomía y responsabilidad en la planificación, organización y práctica de actividades lúdicas, deportivas y en el medio natural; valorando los juegos tradicionales de diferentes contextos, las normas de convivencia, así como el cuidado y conservación de ambientes naturales.

4.1.1 **Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud** está orientada al desarrollo corporal, a la construcción de la corporeidad y al cuidado de la salud, mediante el conocimiento y desarrollo de las capacidades físicas o condicionales.

Esta competencia implica los procesos de comprensión y desarrollo corporal, tanto como los de preservación de la salud; es decir, la toma de conciencia, el conocimiento y la identidad corporal, y los procedimientos para cuidar y preservar el cuerpo. Asimismo, esta competencia considera las posibilidades de relación consigo mismo y con el entorno.

Requiere, pues, del conocimiento y comprensión cabal del propio cuerpo y de sí mismo, del desarrollo de la identidad y la autoestima y, además, de la toma de conciencia de las propias posibilidades y limitaciones corporales.

Estos aprendizajes se concretan en la comprensión y la práctica diversificada de actividades físicas saludables, para lograr el desarrollo de las capacidades físicas; así como en la utilización de procedimientos para la respiración, relajación, prevención de accidentes, activación corporal, frecuencia cardíaca, etc.





- 4.1.2 **Dominio corporal y expresión creativa** tiene la finalidad de desarrollar las capacidades coordinativas y la adquisición de habilidades motrices para expresarse e interactuar consigo mismo y con el entorno.

Supone la interacción dinámica de capacidades motrices como: equilibrio, coordinación, ritmo, percepción, elaboración, toma de decisiones, ejecución, resolución de problemas, creatividad, etc., que tienen sus bases en el desarrollo de elementos perceptivo-motrices, desarrollados en las etapas educativas anteriores.

Los estudiantes deben alcanzar un desarrollo amplio y variado de sus habilidades motrices básicas y específicas, de modo tal que les permitan desenvolverse apropiadamente en cualquier actividad de su vida cotidiana. En ese proceso deben aprender a utilizarlas con versatilidad, para expresarse y desenvolverse creativamente al resolver tareas y situaciones motrices de diversa índole.

Los procesos internos articulados funcionalmente con los conocimientos relacionados con la gimnasia, las actividades rítmicas, atléticas, acuáticas, etc. activan el desarrollo de capacidades, habilidades y actitudes.

Estos procesos suponen, además, la comunicación corporal; es decir, la expresión y comunicación creativa a través de la corporeidad y la motricidad.

- 4.1.3 **Convivencia e interacción sociomotriz** está dirigida a desarrollar valores y actitudes mediante la participación de los estudiantes en actividades lúdicas, deportivas o recreativas. Para ello, se focaliza el desarrollo de las capacidades de interacción e inserción social: relacionarse socialmente, insertarse adecuadamente en el grupo, interactuar asertivamente con los otros, tomar decisiones, resolver conflictos pacíficamente, trabajar en equipo, etc. Esto se manifiesta en la práctica de situaciones y tareas lúdico-recreativas, deportivas, rítmico-expresivas, etc.

Es necesario precisar que en la realización de una acción corporal o motriz confluyen procesos internos, conocimientos y actitudes, los cuales se interrelacionan dinámicamente entre sí, generando manifestaciones totales y únicas; sin embargo, dependiendo de las intenciones pedagógicas del docente, el énfasis recae en uno u otro proceso. No cabe duda, entonces, que cuando un estudiante practica un juego predeportivo, interactúan armónicamente y de manera simultánea los procesos, conocimientos y actitudes; pero, si la intención del docente es el trabajo en equipo y el respeto a las normas del juego, entonces el énfasis recae en el aspecto sociomotor; o, por el contrario, si la intencionalidad está dirigida, por ejemplo, a la coordinación motora gruesa o al equilibrio dinámico, se incide especialmente en el aspecto perceptivo-motor.

## 4.2 Las capacidades

En el Diseño Curricular Nacional (DCN) las capacidades describen los aprendizajes que los estudiantes lograrán en un grado de estudios durante un año escolar. Están expresadas como realizaciones concretas de los estudiantes en las cuales se pone de manifiesto, de manera dinámica e integrada, la utilización de procesos internos y conocimientos, en un contexto determinado y con un propósito definido.



Las capacidades, en su conjunto y de manera conectiva, evidencian y posibilitan el desarrollo y fortalecimiento de las competencias que deben lograr los estudiantes.

En algunos casos las capacidades están expresadas de manera compleja. En estas ocasiones, deben desagregarse para que puedan constituirse en los aprendizajes de la sesión.

Cuando las capacidades son puntuales, pueden constituirse en los aprendizajes de la sesión y, a la vez, funcionar como indicadores para la evaluación, cuando son observables.

En el área de Educación Física las capacidades se han organizado en torno a las capacidades físicas, capacidades coordinativas, desarrollo de habilidades motrices y capacidades sociomotrices o de inserción social.

### 4.3 Los conocimientos

Los conocimientos viabilizan el desarrollo de las capacidades. En la Educación Física deben desarrollarse a partir de la acción corporal y motriz.

En el área se han organizado en: condición física y salud, motricidad, ritmo y expresión, y juegos y deportes; sin embargo, esto responde más a la utilización de un recurso metodológico para organizar los conocimientos. Lo más importante es que el área se orienta a desarrollar, de manera conjunta, las capacidades motrices, cognitivas y de inserción social.



<http://www.pj.gov.py/fotos/imagen216.jpg>

### 4.4 Las actitudes

En el área se desarrollan determinados valores y actitudes. Los valores constituyen aprendizajes referidos a creencias sobre aquello que sería deseable. Son principios normativos de conducta que generan determinadas actitudes.

Las actitudes se entienden como predisposiciones internas o tendencias estables para actuar o comportarse de una determinada manera ante situaciones, hechos, etc.

En el área se han propuesto actitudes relacionadas con el cuidado del cuerpo y la salud, la valoración de las prácticas corporales de diversa índole, la superación personal, el respeto a los otros y el trabajo en equipo.

Las actitudes propuestas se sintetizan en los siguientes aspectos: cuidado del cuerpo y la salud, perseverancia en la tarea, seguridad en sí mismo, interés por actividades lúdicas y rítmicas tradicionales, respeto a las normas de convivencia, trabajo en equipo, actitud positiva en juegos y deportes, uso responsable de infraestructura y materiales educativos.



## 5. Relación del área con los propósitos de la EBR al 2021 y con otras áreas curriculares

### 5.1 Relación del área con los propósitos de la EBR al 2021

Los propósitos de la EBR al 2021 constituyen las grandes intencionalidades pedagógicas del sistema educativo, lo que significa que sintetizan las necesidades y exigencias de la sociedad actual.

En ese sentido, las áreas curriculares, de acuerdo con su naturaleza, deben contribuir a la consecución de esas intencionalidades, lo cual se refleja en las competencias, las capacidades, los conocimientos, las actitudes, etc., que son aprendizajes que desarrollarán los estudiantes para responder a necesidades educativas y exigencias sociales, expresadas en dichos propósitos.

La Educación Física se relaciona especialmente con los siguientes propósitos:

● **Propósito 1: identidad personal, social y cultural**

La Educación Física promueve aprendizajes relacionados con la identidad, la imagen corporal y la valoración de juegos y actividades rítmicas tradicionales, lo cual favorece el desarrollo de la identidad personal, social y cultural de los estudiantes.

● **Propósito 2: promover la comunicación**

El área contribuye con la promoción de la comunicación entre las personas, mediante aprendizajes relacionados con la comunicación corporal en juegos, deportes y actividades rítmicas, expresión creativa del cuerpo y el movimiento, además de la elaboración de documentos para organizar y gestionar eventos lúdico-deportivos.

● **Propósito 7: comprensión del medio natural y su diversidad**

Desde la Educación Física se trabajan aprendizajes relacionados con el desarrollo corporal mediante la práctica de actividades físicas saludables que se realizan en el medio natural, al que hay que conocer y preservar.

● **Propósito 8: desarrollo de la capacidad productiva**

La Educación Física promueve aprendizajes físico-deportivos, lúdico-recreativos y rítmico-expresivos mediante el trabajo en equipo, la creatividad e iniciativa en la resolución de tareas y situaciones motrices, así como a través del aprovechamiento de ciertos materiales reciclables para elaborar recursos educativos que se utilizan en el área.

● **Propósito 9: desarrollo corporal y conservación de la salud**

La Educación Física contribuye fundamentalmente con este propósito, considerando que el área se orienta, entre otros aspectos, al desarrollo de capacidades motrices, como eje central para el desarrollo corporal y de la motricidad. Además, se adquieren aprendizajes relacionados con la práctica de un estilo de vida saludable, valorando actividades físicas, lúdicas, deportivas y rítmicas.





## 5.2 Relación del área con otras áreas curriculares

Las teorías actuales sobre el aprendizaje indican que una persona aprende de manera significativa, es decir, relacionando el nuevo conocimiento con aquello que posee en sus estructuras mentales y que es relevante para esta relación.

Esta condición del aprendizaje favorecerá a los estudiantes en tanto tenga un carácter global e integrador. Mientras más y mejores relaciones significativas se establezcan entre lo que se sabe y lo que se aprende, mejores aprendizajes se pueden lograr.

Todas las áreas curriculares contribuyen con el desarrollo integral de los estudiantes, en la medida en que se utilice un tratamiento pedagógico interdisciplinario de lo que aprenden. Esto implica un trabajo conjunto de dos o más áreas, para establecer vínculos a partir del aprendizaje en cuestión, con la finalidad de lograr que el estudiante tenga una visión completa y articulada de la realidad con la que interactúa. En ese sentido, cada área constituye una parte esencial del todo conformado por el conjunto de aprendizajes que deben lograr los estudiantes en un grado de estudios. Al tener una visión integradora de los aprendizajes, las áreas se desarrollan en función de lo que necesitan aprender y no por sí mismas.

Es conveniente, entonces, identificar las posibles relaciones entre las áreas que organizan el currículo, cuidando de no forzar dichas vinculaciones, las mismas que deben ser significativas, lógicas y pertinentes.

Por ejemplo: en el área de Educación Física se trabaja el conocimiento y la comprensión corporal y de la salud desde la práctica de actividades físicas y motrices; este mismo asunto es abordado por el área de CTA desde una visión del conocimiento y también por el área de Persona, Familia y Relaciones Humanas, con una perspectiva reflexiva.

Este asunto, al ser tratado por tres áreas curriculares, debe abordarse desde una perspectiva integradora o interdisciplinaria, para que el estudiante perciba globalmente la realidad; así, los aprendizajes adquirirán una dimensión más real.

Las relaciones que se pueden identificar entre las áreas curriculares sugieren la idea de generar proyectos de aprendizaje conjuntos. Se deben establecer las coordinaciones necesarias entre los docentes en el momento de la programación curricular. Se deben prever las actividades, el tiempo y los materiales, así como una evidencia concreta de haber desarrollado el proyecto conjunto.

Se pueden desarrollar capacidades, conocimientos y actitudes en tanto se generen proyectos entre áreas –por ejemplo, entre Educación Física y CTA– que tengan como eje central la salud y calidad de vida.

Otro caso puede ser el desarrollo de un proyecto entre Educación Física y Arte. Aquí el eje central podría ser el ritmo y expresión del mundo andino.

También puede organizarse un proyecto entre Educación Física y el área de Historia, Geografía y Economía, cuyo eje central puede ser la historia y práctica de los juegos tradicionales del Perú.

En el siguiente cuadro se proponen las posibles relaciones entre la Educación Física y otras áreas curriculares.



## Cuadro de relaciones entre la Educación Física y otras áreas curriculares

OTRAS ÁREAS CURRICULARES	ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
<p><b>Persona, Familia y RRHH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Desarrollo físico.</li> <li>● Identidad y autoestima.</li> <li>● Habilidades sociales.</li> <li>● Uso del tiempo libre.</li> <li>● Vida saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprensión, desarrollo e identidad corporal.</li> <li>● Seguridad en sí mismo.</li> </ul>
<p><b>Matemática</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Organiza información con gráficos de barras, pictogramas, etc.</li> <li>● Promedio aritmético simple.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mediciones corporales y representación estadística.</li> </ul>
<p><b>Ciencia, Tecnología y Ambiente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Estilos de vida saludable.</li> <li>● Respiración aeróbica y anaeróbica.</li> <li>● Biomecánica, centro de gravedad, articulaciones.</li> <li>● Resistencia y esfuerzo físico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Frecuencia cardíaca.</li> <li>● Salud corporal.</li> <li>● Normas de seguridad y prevención de accidentes.</li> <li>● Equilibrio y agilidad.</li> <li>● Actividad aeróbica y anaeróbica.</li> <li>● Movilidad articular.</li> </ul>
<p><b>Arte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sonido: clases y cualidades.</li> <li>● Elementos de la música.</li> <li>● Elementos de la danza.</li> <li>● Expresión corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Expresión corporal.</li> <li>● Gimnasia rítmica y danza.</li> </ul>
<p><b>Comunicación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Afiche.</li> <li>● Periódico mural.</li> <li>● Fotografía.</li> <li>● La exposición en el aula.</li> <li>● Recursos no verbales.</li> <li>● Redacción de documentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Juegos y deportes.</li> <li>● Juegos tradicionales.</li> <li>● Organización de eventos.</li> </ul>
<p><b>Historia, Geografía y Economía</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ubicación espacial y temporal.</li> <li>● Cultura peruana.</li> <li>● Tradiciones, costumbres y diversidad en el mestizaje cultural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ubicación espacial.</li> <li>● Ubicación temporal.</li> <li>● Juegos tradicionales.</li> </ul>
<p><b>Educación para el Trabajo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Habilidades sociales.</li> <li>● Trabajo en equipo.</li> <li>● Calidad de vida.</li> <li>● Primeros auxilios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Actividad física, salud y calidad de vida.</li> <li>● Normas de seguridad y prevención de accidentes.</li> <li>● Trabajo en equipo.</li> <li>● Habilidades sociales.</li> </ul>
<p><b>Formación Ciudadana y Cívica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Convivencia social.</li> <li>● Cultura de paz.</li> <li>● Libertad y tolerancia.</li> <li>● Respeto e igualdad.</li> <li>● Diversidad cultural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Participación inclusiva.</li> <li>● Respeto a los otros.</li> <li>● Integración al grupo.</li> <li>● Interacción social.</li> </ul>
<p><b>Inglés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Producción oral (comandos).</li> <li>● Producción escrita.</li> <li>● Vocabulario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Actividades físicas, juegos y deportes.</li> <li>● Juegos tradicionales.</li> <li>● Organización de eventos.</li> </ul>



# CAPÍTULO II

## ORIENTACIONES PARA LA PROGRAMACIÓN CURRICULAR



### 1. Condiciones previas para la programación

#### 1.1 La planificación y programación en la Educación Física

Para conducir adecuadamente la labor docente en la Educación Física se deben prever los elementos del currículo de manera que permitan mejorar la eficacia de los aprendizajes de los estudiantes, es decir, es necesario planificar el trabajo pedagógico con cierto nivel de eficacia en el área.

En ese sentido, la planificación en el nivel educativo supone tres aspectos importantes, que se sintetizan en las siguientes interrogantes: ¿cuál es el norte de nuestro trabajo docente? o ¿hacia dónde vamos?, ¿de qué manera vamos a desarrollar nuestra labor educativa? o ¿cómo vamos a llegar?, y ¿cómo sabemos que hemos culminado nuestra tarea pedagógica? o ¿cómo sabemos que hemos llegado? Estas preguntas son respondidas en el momento de elaborar la programación.

La planificación permite una reflexión previa o *a priori* sobre los principales factores que pueden influir en la toma de decisiones acertada con respecto a la acción educativa concreta. Por ejemplo, mediante este proceso se pueden formular previsiones respecto a los materiales educativos, insta-



laciones y equipamiento, las posibles variaciones o desajustes en la programación, las coordinaciones para el trabajo interdisciplinar entre los docentes, etc. En consecuencia, la planificación supone que el docente debe conocer con detalle su entorno y el contexto en que desarrollará su labor. Debe informarse y reflexionar críticamente con el fin de tomar las mejores decisiones al momento de elaborar su programación curricular en el área de Educación Física.

Aquí no abordaremos los elementos teóricos de la planificación, tales como la definición, principios, funciones y tipos de planificación; sin embargo, es oportuno señalar las principales diferencias que existen entre planificación y programación; aunque consideramos que existe más bien una complementariedad entre ambos conceptos.

Al respecto, Jordi Díaz Lucea<sup>3</sup> sostiene que planificar supone un proceso mucho más amplio, que abarca no solo los conceptos didácticos o metodológicos del proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que incluye todo el conjunto de acciones y decisiones presentes en el contexto escolar. Por eso debemos entender la planificación como una continua y secuencial toma de decisiones basada en el resultado de un sistemático proceso de análisis de la realidad en la que se está operando.

En cambio, la programación hace referencia de forma más explícita a un área determinada del conocimiento y a la forma en que esta puede ser estructurada, distribuida, presentada a los estudiantes y evaluada.

Podemos resumir estas diferencias y complementariedad en las siguientes frases:

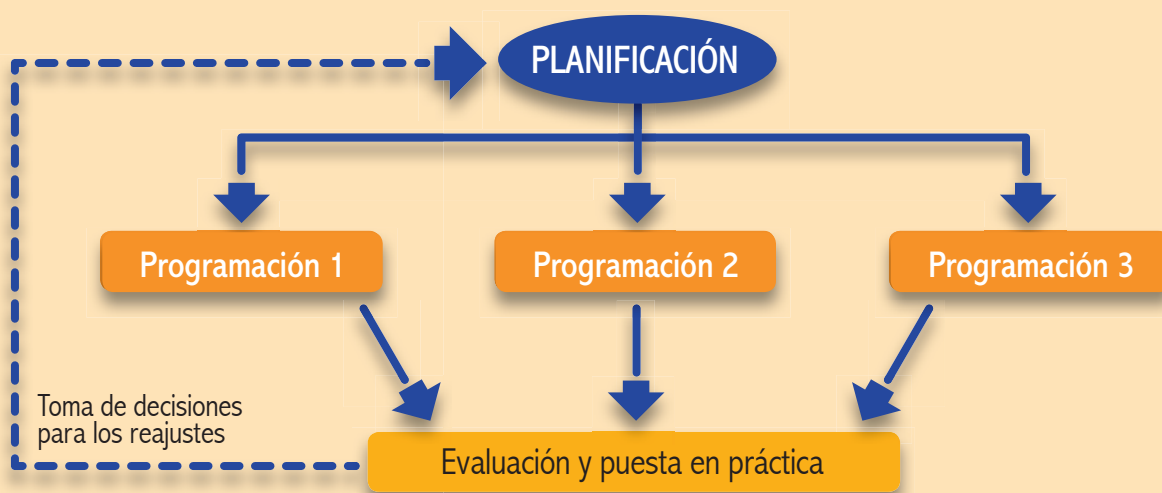
Para la **planificación** curricular de la Educación Física se toman en cuenta todos los factores que influyen en el proceso educativo.

En la **programación** curricular del área de Educación Física se estructuran y organizan los elementos y procesos del currículo.

Otros autores plantean que la planificación es la intención, la reflexión *a priori*, y que la programación es el producto de estas reflexiones. En ese sentido, una planificación puede tener un conjunto de programaciones.



## La planificación y programación



<sup>3</sup> Díaz Lucea, J. *El currículum de la Educación Física en la reforma educativa*. Barcelona, INDE publicaciones, 1994: 17.



Los docentes del área deben participar activamente en el proceso de planificación del área de Educación Física en el nivel de la institución educativa, lo cual se plasmará en la programación curricular.

## 1.2 Del Proyecto Curricular Institucional a la programación del área

El Diseño Curricular Nacional se caracteriza por ser abierto y flexible. Esto quiere decir que es diversificable y, en última instancia, se puede contextualizar y adecuar en función de las necesidades educativas de los estudiantes y de las reales condiciones de la institución educativa y de su entorno.

En cada institución educativa se debe realizar el proceso de diversificación curricular, en el marco del Diseño Curricular Nacional y de su Proyecto Educativo Institucional (PEI).

Este proceso se desarrolla mediante la construcción de un Proyecto Curricular Institucional (PCI) por la comunidad educativa, a partir del PEI. La construcción del PCI consiste, entre otros procedimientos, en adecuar y contextualizar el Diseño Curricular Nacional a las necesidades, intereses y características de los estudiantes y de la institución educativa, tomando en cuenta la problemática local, regional, nacional y mundial, a partir de las cuales se generan los temas transversales, los valores y actitudes; los mismos que se retoman en la programación curricular.

El PCI, una vez construido, se convierte en un documento válido y flexible que norma todas las actividades curriculares y pedagógicas de la institución educativa. Servirá de base para la programación, porque en él se encuentran organizados las capacidades, los conocimientos y las actitudes diversificadas que se trabajarán en todos los grados de Educación Secundaria.

A partir del Proyecto Curricular Institucional se generan los Programas Curriculares Diversificados por área y grado, que incorporan la demanda educativa (intereses y necesidades de los alumnos y del contexto) a cada área curricular. Estos incorporan además las competencias, las capacidades, los conocimientos, los valores y las actitudes del DCN, así como los temas transversales asumidos por la institución educativa.

El programa curricular diversificado por área y grado se elabora tomando como base los carteles de capacidades, conocimientos y actitudes establecidos en el Diseño Curricular Nacional, puesto que estos elementos curriculares constituyen los aprendizajes previstos para todo el país, que deben lograrse durante un año escolar.

Con el propósito de explicitar parte del proceso de diversificación curricular en el área de Educación Física, imaginemos que trabajamos en una institución educativa en la cual se ha realizado la priorización de la demanda educativa, que consiste en identificar, previo análisis, los problemas y oportunidades de la institución educativa y de su contexto; y determinar luego los temas transversales, valores y actitudes asumidos por la institución educativa.

Como consecuencia de este trabajo se ha detectado, entre otros, un problema relacionado con bajos niveles de salud y calidad de vida de la población estudiantil; como oportunidad se ha identificado el acervo cultural del lugar y de la región; y se han establecido, además, los siguientes valores: respeto, responsabilidad y solidaridad. En este marco, trataremos de explicar el proceso de programación curricular.

A continuación, se propone un esquema sugerido para organizar el programa curricular diversificado de Educación Física:



## Programa curricular diversificado de Educación Física

### ● Fundamentación del área

En este apartado se describen la finalidad, los fundamentos y el enfoque del área, precisando la forma como se va a trabajar pedagógicamente en la institución educativa. Igualmente, se especifica cómo el área contribuye a atender la demanda educativa o los temas transversales de la institución.



Por ejemplo:

El área de Educación Física se fundamenta en el desarrollo de la corporeidad y la motricidad y, a partir de estos elementos, contribuye con la formación integral de los estudiantes en sus dimensiones corporal, cognitiva y afectiva, poniendo énfasis en los aprendizajes corporales y motores.

Se orienta a promover en los estudiantes el desarrollo corporal y motor, así como el de la competencia motriz, para el logro de una disponibilidad corporal que les permita realizar en óptimas condiciones sus actividades de la vida cotidiana, desempeñarse adecuadamente en juegos, deportes y actividades rítmicas, acceder a un estilo de vida

saludable e interactuar adecuadamente con los otros.

Para lograr estas finalidades se requiere que los estudiantes se conozcan a sí mismos, lo que implica tomar conciencia sobre el conocimiento y cuidado del propio cuerpo y sus posibilidades motrices. A partir de ello, se necesita que realicen una práctica reflexiva y autónoma de actividades físico-deportivas, lúdico-recreativas y rítmico-expresivas; valorando las prácticas corporales tradicionales de su entorno próximo y lejano y organizando pedagógicamente estos medios en unidades básicas de programación, con el fin de atender las necesidades, intereses y expectativas de aprendizaje de los estudiantes de la institución educativa.

El trabajo pedagógico en el área se realizará a partir del conocimiento de la situación inicial de los estudiantes y en función del desarrollo de sus capacidades y actitudes, en la perspectiva del logro de las competencias propuestas para el ciclo correspondiente. Se debe realizar un tratamiento pedagógico que articule capacidades, conocimientos y actitudes, en busca de la autonomía progresiva y la creatividad en el desarrollo de las sesiones, respetando el desarrollo evolutivo y las posibilidades individuales de los estudiantes.

Los temas transversales se trabajarán a través de las capacidades, los conocimientos y las actitudes. Se ha de procurar, también, realizar un trabajo pedagógico interdisciplinario con otras áreas.

### ● Cartel de competencias

Aquí se transcriben las competencias propuestas en el Diseño Curricular Nacional que corresponden al grado de estudios respectivo. En este caso, se trata de las competencias del sexto ciclo, por ejemplo, para el primer o segundo grado de Educación Secundaria.



## CICLO VI

### COMPREENSIÓN Y DESARROLLO DE LA CORPOREIDAD Y LA SALUD

Comprende el funcionamiento de todo su cuerpo e interioriza su imagen corporal, valora su salud y asume con responsabilidad y disciplina la mejora de sus capacidades físicas mediante procedimientos de ejercitación y seguridad personal, estableciendo relaciones entre actividad física, alimentación y descanso.

### DOMINIO CORPORAL Y EXPRESIÓN CREATIVA

Demuestra dominio corporal y utiliza sus habilidades motrices básicas y específicas con autonomía y eficacia, para proponer y resolver de manera creativa situaciones lúdicas, deportivas y expresivas complejas; adecuando procedimientos y respetando reglas; mostrando perseverancia y respeto por los otros.

### CONVIVENCIA E INTERACCIÓN SOCIOMOTRIZ

Participa en la práctica de actividades lúdicas, recreativas, deportivas y en el medio natural, valorando las normas de convivencia, las prácticas lúdicas tradicionales y el cuidado de ambientes naturales, integrándose y cooperando con el grupo.

## Los temas transversales

Se consignan los temas transversales que se han establecido como consecuencia del análisis realizado para determinar la demanda educativa, y que la institución educativa ha decidido seleccionar y trabajar durante el año escolar.

Por ejemplo:

- Educación para la salud y la calidad de vida.
- Educación para la identidad local y regional.

De igual modo ocurre con los valores y actitudes que, para el ejemplo, se han establecido como sigue: responsabilidad, respeto y solidaridad. Estos valores guardan relación directa con los temas transversales propuestos.

## Cartel diversificado de capacidades, conocimientos y actitudes

Para elaborar este cartel es necesario tener como insumo los carteles propuestos en el Diseño Curricular Nacional; a partir de estos y en función de la demanda educativa, se adecuan, contextualizan, desagregan o proponen capacidades, conocimientos y actitudes<sup>4</sup>.

Las capacidades, conocimientos y actitudes se pueden diversificar en función de la demanda educativa para lo cual se sugiere:

- **Capacidades:** adecuarlas, desagregarlas, contextualizarlas, incorporar otras.
- **Conocimientos:** adecuarlos, desagregarlos, contextualizarlos, incorporar otros.
- **Actitudes:** adecuarlas, incorporar otras.

Para organizar y consignar las capacidades, conocimientos y actitudes diversificados, se propone el siguiente esquema:

<sup>4</sup> Para conocer con mayor detalle los procedimientos de este proceso, consultar la Guía de programación.



## Primer grado de Educación Secundaria

### CAPACIDADES

#### Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud

- Diagnostica el peso y la estatura corporal, así como el estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, utilizando instrumentos y procedimientos básicos.
- Reconoce y ejecuta oportunamente movimientos corporales básicos para la activación de la totalidad corporal, y explica su utilidad.
- Identifica y regula la aceleración progresiva de su frecuencia cardíaca y respiratoria, en situaciones diversas.
- Identifica sus capacidades físicas, desarrollándolas mediante la práctica de actividades físicas básicas; conoce y utiliza la flexibilidad corporal.
- Identifica y practica formas simples de ejercitación corporal y explica su finalidad.
- Identifica los alimentos nutritivos de Llamellín y los utiliza para recuperar el gasto energético de acuerdo con el tipo de actividad física realizada.
- Describe y explica la respiración y relajación utilizándolas en situaciones diversas.

#### Dominio corporal y expresión creativa

- Realiza movimientos corporales simples de manera coordinada, con equilibrio, ritmo y agilidad.
- Identifica y ejecuta actividades rítmicas y expresivas simples con música y ritmos propios de Llamellín, utilizando creativamente el cuerpo, espacio, tiempo y las relaciones.
- Reconoce y practica de manera coordinada actividades atléticas simples de carreras, saltos y lanzamientos.
- Se adapta al medio acuático, controlando su cuerpo, y ejecuta la flotación, el deslizamiento y la propulsión de piernas y brazos.

#### Convivencia e interacción sociomotriz

- Practica juegos predeportivos de carácter colectivo, utilizando sus habilidades básicas y genéricas combinadas.
- Practica, relacionándose adecuadamente con sus compañeros, juegos tradicionales de su comunidad, identificándose con su entorno. / Practica los juegos tradicionales de Llamellín y se relaciona adecuadamente con sus compañeros, identificándose con su entorno.
- Organiza al grupo y realiza paseos y juegos recreativos en el medio natural, trabajando en equipo.

### CONOCIMIENTOS

#### Condición física y salud

- Procedimientos e instrumentos de medición. El peso y la estatura. Valoración de capacidades físicas.
- La activación corporal (calentamiento): concepto y finalidad, ejercicios para la totalidad corporal.
- La frecuencia cardíaca: situaciones de la vida cotidiana.
- Gimnasia básica: capacidades físicas: nociones de la flexibilidad corporal.
- Los métodos de ejercitación: nociones del trabajo en circuito.
- La salud corporal: higiene, alimentación, respiración y relajación, situaciones de la vida cotidiana. Alimentos nutritivos de Llamellín.
- Las normas de seguridad y prevención de accidentes: nociones de la actitud postural y de los calambres.

#### Motricidad, ritmo y expresión

- Capacidades coordinativas: nociones de la coordinación, equilibrio y agilidad: secuencias simples de movimiento.
- Posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento: cuerpo, espacio, tiempo y relaciones, con ritmos de Llamellín.
- Actividades atléticas: nociones de las carreras, los saltos y lanzamientos.
- Actividades acuáticas: flotación, deslizamiento y propulsión.

#### Juegos y deportes

- Los juegos predeportivos aplicados al fútbol, básquetbol, vóleybol, balonmano y béisbol. Reglas.
- Los juegos tradicionales de Llamellín.
- Las actividades físicas en el medio natural: paseos y juegos recreativos.
- Introducción a la organización de eventos: paseos.
- Uso creativo del tiempo libre en los espacios y con los recursos de Llamellín.

### ACTITUDES

- Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas.
- Demuestra persistencia para el logro de metas.
- Muestra seguridad en sí mismo y actitud favorable para desinhibirse y expresarse corporalmente.
- Se interesa por las actividades lúdicas y rítmicas tradicionales, como parte de su identidad cultural.
- Demuestra solidaridad, respeto y acepta las diferencias con los otros.
- Controla sus emociones y actúa de manera positiva antes, durante y después de las actividades lúdicas y deportivas.
- Demuestra responsabilidad en el uso y cuidado de los materiales educativos e infraestructura utilizada.
- Practica el juego limpio y trata con igualdad y equidad a sus compañeros.
- Demuestra seguridad en sí mismo y autonomía en la realización de actividades físicas.

En este programa curricular diversificado se observa, por ejemplo, que se ha incorporado una capacidad (capacidad 6) y se han enriquecido o adecuado otras (capacidades 9 y 13). Lo mismo ocurre con los conocimientos y las actitudes, los cuales se han adecuado al contexto, como consecuencia de la demanda educativa. Este proceso, como ya se conoce, forma parte de la diversificación curricular en el nivel de la institución educativa.





### ● **Lineamientos generales para la metodología, evaluación y tutoría**

En esta parte se proponen los lineamientos referidos a la enseñanza-aprendizaje, evaluación y tutoría, con los que se trabajará en el área. Se describen en líneas generales las orientaciones referidas a cómo se conciben cada uno de estos aspectos, de qué manera se van a trabajar, etc.

## 2. La programación anual

Una vez que en la institución educativa se ha elaborado el Proyecto Curricular Institucional, se cuenta entonces con los Programas Curriculares Diversificados de Educación Física. Con estos insumos, se procede a elaborar la programación curricular anual del área en el grado específico con el que se va a trabajar.

La programación anual se refiere a la previsión y organización, a grandes rasgos, de los elementos principales que se desarrollarán durante el año escolar con un determinado grado de estudios (competencias de ciclo, temas transversales, valores y actitudes, unidades didácticas distribuidas en el tiempo, estrategias generales del área, recursos educativos y orientaciones para la evaluación).



### **Los elementos básicos de la programación curricular anual**



La programación anual implica tomar decisiones acerca de cuántas unidades didácticas se van a trabajar durante el año lectivo, cómo se generan las unidades, qué tipo de unidades se van a programar y desarrollar, cuáles son los elementos principales que se van a considerar en su estructura, etc.

En este sentido, la programación curricular anual constituye un proceso de toma de decisiones relacionado con la previsión y organización, en líneas generales, de las unidades didácticas. Esta tarea es una responsabilidad que le compete a cada docente del área. Sin embargo, requiere del aporte de otros docentes, por el carácter transversal del currículo y debido a las coordinaciones necesarias para efectuar una labor pedagógica más integradora.

Para elaborar la programación anual se consideran como insumos los siguientes elementos: los temas transversales; el cartel de valores y actitudes; el cartel diversificado de capacidades, conocimientos y



actitudes; las características de los estudiantes y del contexto; el tiempo disponible; el calendario de la comunidad y los recursos educativos; así como las condiciones de la institución.



### Aspectos por considerar en la elaboración de la programación anual



En términos prácticos el proceso de programación curricular anual consiste, básicamente, en la previsión y organización, de manera general, de un conjunto estructurado y con relación lógica de unidades didácticas, elaboradas en función de las necesidades de los estudiantes del grado correspondiente, de la realidad de la institución educativa, y del tiempo real del que se dispone para alcanzar las intenciones pedagógicas previstas.

## 2.1 Procedimientos sugeridos para elaborar la programación anual

Para elaborar la programación anual existen esquemas y procedimientos variados. Por esa razón, las orientaciones que se proponen tienen un carácter flexible y no rígido. En ese sentido, se sugieren las siguientes pautas:

- Consignar las competencias del ciclo** respectivo, los temas transversales seleccionados, así como los valores y actitudes que se van a trabajar en el año escolar.



### Idea general de la programación curricular anual





**b. Generar unidades didácticas.** Supone reflexionar sobre las fuentes a partir de las cuales se pueden generar unidades didácticas. Además, se deben seleccionar y organizar los elementos curriculares (capacidades, conocimientos y actitudes diversificados) en bloques pedagógicos. Estos bloques constituyen unidades de programación, de manera que permiten trabajarlos de manera articulada.

Las unidades didácticas se pueden generar a partir de las siguientes fuentes:

- **Tema transversal** (surge de la problemática de la institución educativa y de su contexto). A partir de un tema transversal priorizado en la institución educativa se pueden generar unidades didácticas. En este caso, es pertinente un proyecto o una unidad de aprendizaje.

Por ejemplo:

	TEMA TRANSVERSAL	UNIDADES DIDÁCTICAS
Educación para la salud y la calidad de vida.	“Cuidamos nuestra salud y el medio ambiente” (proyecto de aprendizaje que se puede trabajar desde el área o con otras áreas, como CTA).	
	“Cuido mi salud y mejoro mi condición física” (unidad de aprendizaje del área de Educación Física).	

- **Intereses y oportunidades de aprendizaje** (surgen del diagnóstico de la institución educativa). En función de la identificación de intereses y oportunidades de aprendizaje de los estudiantes, se pueden generar también unidades didácticas: módulos, unidades o proyectos de aprendizaje.

Ejemplo:

	OPORTUNIDADES E INTERESES DE APRENDIZAJE	UNIDADES DIDÁCTICAS
Aniversario de la institución educativa.	“Organizamos los juegos internos y aprendemos juntos” (proyecto de aprendizaje organizado por el área de Educación Física, en el cual intervienen otras áreas: Matemática, Comunicación, CTA, Arte, etc.).	
Eventos culturales y deportivos organizados por la municipalidad.	“Desarrollamos nuestras habilidades específicas y participamos en juegos y deportes” (unidad de aprendizaje del área de Educación Física).	
Estudiantes interesados en la danza de otra región.	“Creamos coreografías con la música popular” (módulo de aprendizaje).	


- **Conocimientos de naturaleza similar.** La selección y organización de conocimientos de naturaleza similar en bloques que tengan sentido lógico y que se puedan desarrollar pedagógicamente pueden generar unidades didácticas (unidades o proyectos de aprendizaje).


Cada bloque comprende un conjunto de conocimientos que se puede desarrollar en forma articulada.





Por ejemplo:

	BLOQUES DE CONOCIMIENTOS DE LA MISMA NATURALEZA	UNIDADES DIDÁCTICAS
	Condición física y la salud.	“Comprendemos nuestro cuerpo mejorando las capacidades físicas con métodos de ejercitación corporal”.
	Motricidad, ritmo y expresión.	“Creamos secuencias de movimiento utilizando las habilidades gimnásticas”.
	Juegos y deportes.	“Mejoramos nuestras relaciones sociales participando en juegos y deportes”.

-  **Los docentes pueden utilizar otras fuentes para generar las unidades didácticas.** Una vez que se tienen proyectadas las unidades, se procede a revisar el programa curricular diversificado para analizar y seleccionar las capacidades, los conocimientos y las actitudes diversificadas. A continuación, se organizan las unidades didácticas. Luego se asigna un título significativo a cada unidad organizada, de manera que exprese las intenciones pedagógicas de cada una de ellas. Por ejemplo: “Evaluamos nuestras capacidades físicas”, “Preparamos nuestro cuerpo para la actividad física”, “Disfrutamos practicando juegos deportivos”, “Utilizamos nuestras habilidades en actividades atléticas”, “Cuidamos nuestra salud, mejorando la condición física”, “Practicamos y valoramos los juegos tradicionales de nuestra comunidad y región”, “Nos comunicamos y expresamos creativamente con nuestro cuerpo”, etc.



### Fuentes que permiten generar unidades didácticas

FUENTES	EJEMPLOS	UNIDAD DIDÁCTICA GENERADA
Tema transversal	<b>Problemática de la realidad</b> Educación para la salud y la calidad de vida.	“Cuidamos nuestra salud mejorando las capacidades físicas”.
Conocimientos de naturaleza similar	<b>Conocimiento articulador</b> Los juegos predeportivos.	“Mejoramos nuestras capacidades coordinativas”.
Oportunidades e intereses de aprendizaje	<b>Intereses de aprendizaje</b> El aniversario de la I.E.	“Organizamos los juegos internos”.
	<b>Calendario de la comunidad</b> Fiesta patronal del lugar.	“Revaloramos las actividades rítmicas de la región”.

- c. Selección y organización de los elementos curriculares.** Esto supone seleccionar las capacidades, los conocimientos y las actitudes que son pertinentes, que guardan relación entre sí y que se van a trabajar en cada bloque. Cada uno de estos bloques constituye una unidad didáctica.



**d. Organizar las unidades en el tiempo.** Una vez que se ha decidido el número de unidades didácticas se las distribuye en el tiempo disponible, el cual generalmente es de alrededor de 40 semanas, es decir, 80 horas pedagógicas anuales para el área de Educación Física (considerar las horas efectivas de aprendizaje y evaluación).

En esta distribución se deben respetar los criterios de secuencialidad y el grado de dificultad o complejidad que necesiten determinados aprendizajes para su tratamiento.

La organización de las unidades didácticas se puede realizar de diversas formas y utilizar también diferentes formatos.

El cuadro que se presenta a continuación es un esquema simplificado en el que se organizan y distribuyen las unidades didácticas programadas para el año escolar.



<http://innovaciones.files.wordpress.com/2009/09/pict0035.jpg>

Se indican el título de las unidades, el tipo de unidad, la duración de las mismas, su relación con otras áreas y el periodo en el que se desarrollarán.

Se propone el siguiente formato:



### Organización de las unidades didácticas

PERÍODO	TÍTULO DE LA UNIDAD	TIPO DE UNIDAD	RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS	TIEMPO
I	“Evaluamos las capacidades físicas y preparamos el cuerpo para la actividad física”	Unidad de aprendizaje	Matemática PFRRHH	10 hrs.
	“Cuidamos nuestra salud mejorando la condición física”	Proyecto de aprendizaje	CTA	14 hrs.
II	“Disfrutamos practicando juegos deportivos”	Unidad de aprendizaje		24 hrs.
III	“Utilizamos nuestras habilidades en actividades atléticas”	Unidad de aprendizaje		22 hrs.
	“Nos comunicamos y expresamos con nuestro cuerpo”	Proyecto de aprendizaje	Arte	10 hrs.

En este ejemplo, la institución educativa se ha organizado temporalmente en trimestres y se han proyectado cinco unidades didácticas, distribuidas en el tiempo disponible.

**e. Estrategias generales.** Se seleccionan y proponen las estrategias generales del área que se utilizarán en el grado correspondiente.

**f. Evaluación.** Se indican las orientaciones generales para la evaluación de los aprendizajes en el grado respectivo.



## Procedimientos sugeridos para elaborar la Programación Curricular Anual



A continuación, se procede a organizar formalmente el documento final de la programación anual de Educación Física, por medio del siguiente esquema:



### Esquema propuesto para la Programación Curricular Anual

1. Datos generales.
2. Presentación del área.
3. Competencias del ciclo.
4. Temas transversales / valores y actitudes.
5. Organización de las unidades didácticas.
6. Estrategias generales del área.
7. Orientaciones para la evaluación.
8. Referencias bibliográficas.

El documento final de la programación anual quedaría de la siguiente manera:



## Programación anual de Educación Física

- I. DATOS GENERALES
- II. PRESENTACIÓN
- III. COMPETENCIAS DE CICLO

CICLO VI	
Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud	Comprende el funcionamiento de todo su cuerpo e interioriza su imagen corporal, valora su salud y asume con responsabilidad y disciplina la mejora de sus capacidades físicas, mediante procedimientos de ejercitación y seguridad personal; estableciendo relaciones entre actividad física, alimentación y descanso.
Dominio corporal y expresión creativa	Demuestra dominio corporal y utiliza sus habilidades motrices básicas y específicas con autonomía y eficacia, para proponer y resolver de manera creativa situaciones lúdicas, deportivas y expresivas complejas; adecuando procedimientos y respetando reglas; mostrando perseverancia y respeto por los otros.
Convivencia e interacción sociomotriz	Participa en la práctica de actividades lúdicas, recreativas, deportivas y en el medio natural, valorando las normas de convivencia, las prácticas lúdicas tradicionales y el cuidado de ambientes naturales, integrándose y cooperando con el grupo.





#### IV. TEMAS TRANSVERSALES

- Educación para la salud y calidad de vida.
- Educación para la identidad regional.

#### VALORES Y ACTITUDES

- Responsabilidad, respeto, solidaridad.

#### V. ORGANIZACIÓN DE LAS UNIDADES

PERÍODO	TÍTULO DE LA UNIDAD	TIPO DE UNIDAD	RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS	TIEMPO
I	“Evaluamos las capacidades físicas y preparamos el cuerpo para la actividad física”.	Unidad de aprendizaje	Matemática PFRRHH	10 hrs.
	“Cuidamos nuestra salud mejorando la condición física”.	Unidad de aprendizaje	CTA	14 hrs.
II	“Disfrutamos practicando juegos deportivos”.	Unidad de aprendizaje		24 hrs.
III	“Utilizamos nuestras habilidades en actividades atléticas”.	Unidad de aprendizaje		22 hrs.
	“Nos comunicamos y expresamos con nuestro cuerpo”.	Unidad de aprendizaje	Arte	10 hrs.

#### VI. ESTRATEGIAS GENERALES DEL ÁREA

#### VII. ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN

#### VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Seguidamente se propone un ejemplo de programación curricular anual en el área de Educación Física. Toda programación responde a un contexto y a un grupo de estudiantes con necesidades e intereses de aprendizaje identificados en el proyecto curricular institucional de cada institución educativa. Por consiguiente, no se debe utilizar una programación propia de un contexto para cualquier realidad.

## Programación Curricular Anual de Educación Física

### I. INFORMACIÓN GENERAL

1. Institución educativa : César Vallejo
2. Área : Educación Física
3. Grado : 1er. grado de secundaria
4. Horas semanales : 2 horas semanales
5. Profesor : Luis León

### II. PRESENTACIÓN

El área de Educación Física se fundamenta en el desarrollo de la corporeidad y la motricidad. A partir de estos aspectos, contribuye con la formación integral de los estudiantes en sus dimensiones corporal, cognitiva y afectiva; enfatizando los aprendizajes corporales y motrices.



Se orienta especialmente a promover el desarrollo corporal y motor, así como la competencia motriz, para el logro de una disponibilidad corporal que les permita realizar en óptimas condiciones sus actividades de la vida cotidiana, participar en juegos, deportes y actividades rítmicas, acceder a un estilo de vida saludable e interactuar adecuadamente con los otros.

Para lograr estas finalidades se requiere que los estudiantes se conozcan a sí mismos y tomen conciencia sobre el cuidado del propio cuerpo y sus posibilidades motrices, para realizar una práctica reflexiva y autónoma de actividades físico-deportivas, lúdico-recreativas y rítmico-expresivas; valorando las prácticas corporales tradicionales de su entorno próximo y lejano. Estos medios se organizan pedagógicamente en unidades didácticas para atender necesidades, intereses y expectativas de aprendizaje de los estudiantes en la institución educativa.

El trabajo pedagógico en el área se realizará a partir del conocimiento de la situación inicial de los estudiantes y en función del desarrollo de competencias, mediante capacidades, conocimientos y actitudes. Es necesario realizar un tratamiento pedagógico que articule capacidades, conocimientos y actitudes, buscando la autonomía progresiva y la creatividad en el desarrollo de las sesiones, respetando el desarrollo evolutivo y las posibilidades individuales de los estudiantes.

Los temas transversales se trabajarán a través de las capacidades, los conocimientos y las actitudes. También se realizará un trabajo pedagógico interdisciplinario con otras áreas.

### III. COMPETENCIAS DEL CICLO

#### Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud

Comprende el funcionamiento de todo su cuerpo e interioriza su imagen corporal, valora su salud y asume con responsabilidad y disciplina la mejora de sus capacidades físicas mediante procedimientos de ejercitación y seguridad personal, estableciendo relaciones entre actividad física, alimentación y descanso.

#### Dominio corporal y expresión creativa

Demuestra dominio corporal y utiliza sus habilidades motrices básicas y específicas con autonomía y eficacia, para proponer y resolver de manera creativa situaciones lúdicas, deportivas y expresivas complejas; adecuando procedimientos y respetando reglas; mostrando perseverancia y respeto por los otros.

#### Convivencia e interacción sociomotriz

Participa en la práctica de actividades lúdicas, recreativas, deportivas y en el medio natural, valorando las normas de convivencia, las prácticas lúdicas tradicionales y el cuidado de ambientes naturales, integrándose y cooperando con el grupo.

### IV. TEMAS TRANSVERSALES

#### Tema transversal N° 1

Educación para la salud y la calidad de vida.

#### Tema transversal N° 2

Educación para la identidad regional.

#### Tema transversal N° 3

Educación para la gestión de riegos y la conciencia ambiental.





## V. VALORES Y ACTITUDES

VALORES	ACTITUDES ANTE EL ÁREA	ACTITUDES REFERIDAS A NORMAS
Responsabilidad	Practica hábitos de higiene luego de las actividades físicas. Cumple con sus tareas oportunamente.	Llega a la hora indicada.
Respeto	Respeto las normas de juegos y deportes consensuadas en grupo.	Cuida el patrimonio institucional.
Solidaridad	Tiene disposición para trabajar cooperativamente.	

## VI. ORGANIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

PERÍODO	TÍTULO DE LA UNIDAD	TIPO DE UNIDAD	RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS	TIEMPO
I	“Evaluamos las capacidades físicas y preparamos el cuerpo para la actividad física” .	Unidad de aprendizaje	Matemática PFRRH	10hrs.
	“Cuidamos nuestra salud mejorando las capacidades físicas”.	Unidad de aprendizaje	CTA	20hrs.
II	“Mejoramos nuestras capacidades coordinativas”.	Unidad de aprendizaje		30hrs.
III	“Organizamos los juegos internos”.	Proyecto de aprendizaje	Todas las áreas	10hrs.
	“Valoramos las actividades rítmicas y los juegos tradicionales de la región”.	Proyecto de aprendizaje	Arte HG y E	10hrs.

## VII. ESTRATEGIAS GENERALES DEL ÁREA

- Libre exploración.
- Resolución de problemas.
- Asignación de tareas.
- Trabajo en pequeños grupos.
- Método sintético o global.
- Mando directo.

## RECURSOS EDUCATIVOS

- Balanza, tallímetro, cronómetro.
- Balones de fútbol, vóleybol, etc.
- Señalizadores.
- Bastones de gimnasia, sogas.
- Fascículos.
- Grabadora, videos.

## VIII. ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN

- La evaluación será permanente e integral.
- Se realizará considerando los siguientes criterios:
  - Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud
  - Dominio corporal y expresión creativa
  - Convivencia e interacción sociomotriz
  - Actitud ante el área
- Para cada criterio se formularán indicadores para evaluar los aprendizajes, a partir de las capacidades de grado.
- La evaluación se planifica construyendo una matriz en cada unidad didáctica y para cada criterio de evaluación.



## 3. La unidad didáctica

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

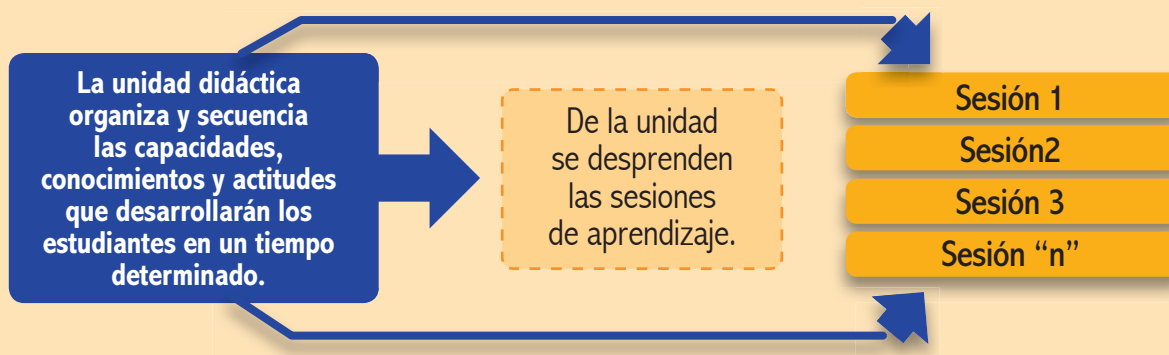
### 3.1 Sentido de la unidad didáctica

La unidad didáctica se puede entender como una unidad básica de programación, que adopta una forma pedagógica, mediante la cual se organizan y secuencian con sentido lógico los aprendizajes (en este caso, capacidades, conocimientos y actitudes) que se ha previsto desarrollar en un tiempo y espacio determinados. Esta previsión debe responder al desarrollo evolutivo de los estudiantes.

Para efectos operativos se puede decir que a partir de la unidad didáctica se genera un conjunto organizado y secuenciado de sesiones de aprendizaje.



#### La unidad didáctica



La duración de una unidad didáctica es variable. Depende de la complejidad de las capacidades y conocimientos seleccionados y organizados, de los ritmos de aprendizaje de los estudiantes, etc. No depende de la organización temporal de la institución educativa (una unidad por mes, o dos unidades por trimestre, etc.).

### 3.2 Insumos para elaborar la unidad didáctica

Para elaborar las unidades didácticas es necesario contar con los requerimientos necesarios para llevar adelante este proceso de programación. Los principales insumos para programar las unidades son: la Programación Curricular Anual, las características de los estudiantes, las condiciones de la institución educativa, los recursos y materiales educativos.

En la Programación Curricular Anual están proyectadas, a grandes rasgos, las unidades didácticas que se usarán luego. Para elaborarlas, se deben conocer las principales características del grupo de estudiantes del grado que el profesor tendrá a su cargo (características corporales, sociocul-



turales, cognitivas y afectivas); las condiciones de la institución educativa (instalaciones y equipamiento propios de la institución o las que son accesibles en el entorno cercano), las mismas que permitirán desarrollar las sesiones de aprendizaje; y los recursos educativos, es decir, los medios y materiales (materiales manipulativos de Educación Física, OTP y fascículos del área).



En el apartado anterior vimos que, para elaborar la programación anual, se identificaron determinadas fuentes para generar unidades didácticas, agrupando conocimientos, capacidades y actitudes en función de la fuente elegida. Por lo tanto, la tarea que debe realizar a continuación el docente es la programación de unidades didácticas.

Al momento de programar, las decisiones que toman los docentes en relación con los tipos de unidades didácticas son variadas. En el marco del Diseño Curricular Nacional se han considerado tres tipos de unidades didácticas: unidad, proyecto y módulo de aprendizaje.

Para programar las unidades didácticas hay que retomar la programación anual ya organizada. Por lo tanto, el docente de Educación Física ahora debe elaborar las unidades didácticas que ha decidido trabajar durante el año escolar; para ello, debe organizar y secuenciar las capacidades, los conocimientos, las actitudes, las actividades/estrategias, etc., y distribuir las en el tiempo asignado.

### 3.3 Pautas sugeridas para programar la unidad didáctica

Las unidades didácticas constituyen parte esencial de la programación que realizan los docentes cada año, sobre la base de su formación inicial, capacitación y experiencia profesional. Los docentes optan por diferentes formas para organizar las unidades didácticas. En ese sentido, no existen modelos únicos que se deben seguir, ni esquemas o duración constante de las mismas; los docentes deben programar sus unidades didácticas apoyados en su experiencia profesional y formación permanente.



Para facilitar la programación de unidades se sugieren las siguientes pautas:

- a. **Tipo de unidad didáctica.** En este punto, se debe indicar el tipo de unidad didáctica que se ha previsto desarrollar. Ejemplo: “Unidad, proyecto o módulo de aprendizaje 1”.
- b. **Título de la unidad didáctica.** Aquí, es necesario retomar el título de la unidad prevista para el primer periodo en la organización de unidades didácticas de la programación anual. Ejemplo: “Evaluamos las capacidades físicas y preparamos el cuerpo para la actividad física”.
- c. **Datos generales de la unidad didáctica.** Consignar: grado, sección, áreas con las que se relaciona, profesor responsable, etc.
- d. **Justificación de la unidad didáctica.** En este rubro se explicitan brevemente el porqué y el para qué de la unidad didáctica, además de cómo la unidad permite abordar el o los temas transversales priorizados.
- e. **Tema(s) transversal(es).** Se consignan los temas transversales priorizados que se van a desarrollar en la unidad. Esto se debe evidenciar en el conjunto de actividades planteadas para desarrollar las capacidades, los conocimientos y las actitudes.
- f. **Valores.** Se registran los valores que se han priorizado en la unidad didáctica.
- g. **Organización de la unidad didáctica.** Se seleccionan, organizan y secuencian las capacidades. En algunos casos deben desagregarse porque están presentadas de manera compleja. Se organizan por cada criterio para facilitar la evaluación. Es posible que una capacidad se desarrolle en más de una unidad, en este caso, los conocimientos delimitan su alcance.



## Organización de las capacidades en la unidad didáctica





## Desagregar la capacidad compleja

Cuando la capacidad es compleja, se puede desagregar teniendo en cuenta sus procesos o los conocimientos que involucra:

### Teniendo en cuenta los conocimientos

Practica juegos predeportivos de carácter colectivo utilizando sus habilidades básicas y genéricas combinadas.

Practica juegos predeportivos aplicados al fútbol, utilizando sus habilidades.

Practica juegos predeportivos aplicados al vóleybol, utilizando sus habilidades.

Practica juegos predeportivos aplicados al básquetbol, utilizando sus habilidades.

### Teniendo en cuenta los procesos

Identifica sus capacidades físicas, desarrollándolas mediante la práctica de actividades físicas básicas; conoce y utiliza la flexibilidad corporal.

Reconoce sus capacidades físicas mediante la práctica de ejercicios físicos adecuados.

Identifica sus capacidades físicas al realizar el trabajo en circuito.

Utiliza la flexibilidad corporal en la práctica de ejercicios en parejas.



## Organización de los conocimientos en la unidad didáctica

Los conocimientos se organizan en función de las capacidades seleccionadas en la unidad:

### CAPACIDADES

#### Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud

- Reconoce y ejecuta oportunamente movimientos corporales básicos para la activación de la totalidad corporal y explica su utilidad.
- Identifica sus capacidades físicas, desarrollándolas mediante la práctica de actividades físicas básicas; conoce y utiliza la flexibilidad corporal.
- Identifica los alimentos nutritivos del lugar y los utiliza para recuperar el gasto energético, de acuerdo con el tipo de actividad física realizada.



### CONOCIMIENTOS

#### Condición física y salud

- La activación corporal (calentamiento): concepto y finalidad, ejercicios para la totalidad corporal.
- Gimnasia básica (capacidades físicas): nociones de la flexibilidad corporal.
- Actividad física y alimentación con productos nutritivos del lugar.

#### Dominio corporal y expresión creativa

- Realiza movimientos corporales simples de manera coordinada, con equilibrio, ritmo y agilidad.



#### Motricidad, ritmo y expresión

- Capacidades coordinativas: nociones de la coordinación, equilibrio y agilidad: secuencias simples de movimiento.

#### Convivencia e interacción sociomotriz

- Practica juegos predeportivos de carácter colectivo, utilizando sus habilidades básicas y genéricas combinadas.



#### Juegos y deportes

- Los juegos predeportivos aplicados al fútbol, básquetbol, vóleybol, balonmano y béisbol. Reglas.



## Selección y secuenciación de actividades de aprendizaje

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Son situaciones o acciones pedagógicas que permitirán el logro de aprendizajes de los estudiantes.

#### CAPACIDADES

Reconoce y ejecuta oportunamente movimientos corporales básicos para la activación de la totalidad corporal y explica su utilidad.

#### CONOCIMIENTOS

La activación corporal (calentamiento): concepto y finalidad, ejercicios para la totalidad corporal.

#### \*ACTIVIDADES / ESTRATEGIAS

Exposición, práctica y aplicación de actividades para la activación corporal general.

Utilización autónoma de actividades para la activación corporal general, en grupos.

En las actividades de aprendizaje interactúan activamente los estudiantes y los recursos educativos en un tiempo y espacio pedagógico.

Es responsabilidad del docente diseñar y conducir las actividades. Sin embargo, los estudiantes son los actores principales.

\* Las actividades se elaboran de acuerdo con las capacidades y conocimientos previstos en la unidad. Deben poner en práctica, de manera secuenciada, los procesos de la capacidad y los medios que la viabilizan.

- h. Matriz de evaluación.** Se elabora una matriz de evaluación que especifique los criterios (son los organizadores de las competencias), los indicadores (se consignan los que se van a calificar), los pesos específicos para los indicadores, y los instrumentos de evaluación.



### INDICADORES

Son manifestaciones observables del aprendizaje de los estudiantes.

Los indicadores se formulan por cada criterio de evaluación, a partir de las capacidades programadas en la unidad didáctica.

#### CRITERIO DE EVALUACIÓN

Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud.

#### CAPACIDAD

Reconoce y ejecuta oportunamente movimientos corporales básicos para la activación de la totalidad corporal y explica su utilidad.

#### INDICADORES

Selecciona y ejecuta actividades totales para la activación corporal general utilizando balones.

Utiliza ejercicios de movilidad articular para los distintos segmentos corporales.

Identifica y ejecuta ejercicios específicos para la elongación muscular de brazos, tronco y piernas.

Las capacidades se pueden codificar para evitar escribirlas a cada momento.

La matriz de evaluación se elabora por cada criterio de evaluación. También se puede hacer una sola matriz que comprenda todos los criterios. En cualquiera de los casos, la valoración de cada criterio se hace en forma independiente; esto quiere decir que el porcentaje de los indicadores de cada criterio debe ser 100%.



CRITERIOS	CAPACIDADES	INDICADORES	%	PTJE	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
C1			100%	20	
C2			100%	20	
C3			100%	20	
<hr/>					
ACTITUD ANTE AL ÁREA					
C4			100%	20	

Luego, se procede a redactar el documento final, en el cual se registra toda la información de la unidad didáctica. Para esta tarea se sugiere el siguiente esquema:



### Unidad didáctica

1. Tipo de unidad didáctica.
2. Título de la unidad didáctica.
3. Datos generales.
4. Justificación.
5. Tema(s) transversal(es).
6. Valores.
7. Organización de la unidad didáctica.
8. Matriz de evaluación.

A continuación, se propone un ejemplo de una unidad de aprendizaje, la cual debe analizarse de manera crítica y reflexiva a fin de que el docente, a partir de este análisis, pueda elaborar las unidades didácticas que requiere para desarrollar su labor pedagógica en una realidad concreta.

Estos son los supuestos a partir de los cuales se ha decidido programar esta unidad de aprendizaje: en el PCI de la institución educativa se ha priorizado, entre otros, un tema transversal relacionado con la salud y la calidad de vida de los estudiantes; así como la necesidad de trabajar pedagógicamente con una metodología interdisciplinaria, para que los estudiantes tengan una comprensión más completa de los aprendizajes previstos.

En coherencia con este marco, se proponen ejemplos de programación de unidades didácticas.

## 3.4 Ejemplos de programación de unidades didácticas

### Unidad de aprendizaje 1

#### “Cuidamos nuestra salud mejorando la condición física”

#### ● Datos generales

Grado y sección : Primer grado de Secundaria  
 Áreas con las que se relaciona : Persona, Familia y Relaciones Humanas y CTA  
 Profesor responsable : Luis León

#### ● Justificación

La unidad de aprendizaje “Cuidamos nuestra salud mejorando la condición física” está orientada a lograr que los estudiantes conozcan y desarrollen sus capacidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad), tomen conciencia de ellas para comprender y mejorar las principales funciones corporales, adquieran conocimientos sobre la seguridad personal durante la práctica de actividades físicas y desarrollen mayores posibilidades de movimiento. Todo ello servirá de base para aprendizajes posteriores, en los cuales se deberá trabajar con mayor autonomía. Además, constituye el soporte de los aprendizajes que se desarrollarán en la siguiente unidad didáctica, relacionada con el conocimiento corporal y la práctica de métodos para la ejercitación corporal.



Los aprendizajes que se espera alcancen los estudiantes al finalizar la unidad guardan relación con las áreas de CTA (sistemas orgánicos) y Persona, Familia y Relaciones Humanas (características corporales y conocimiento de sí mismo).

Responden, asimismo, a la demanda establecida en el tema transversal relacionado con la educación para la salud y la calidad de vida, que se trabajará pedagógicamente en el área a través de las actividades de aprendizaje. La unidad tiene como eje articulador la condición física y la salud.

● **Tema transversal**

Educación para la salud y la calidad de vida.

● **Valores**

● Responsabilidad

● Respeto

● Solidaridad



### Organización de la unidad didáctica

CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS	ACTIVIDADES / ESTRATEGIAS	TIEMPO
<p><b>Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diagnostica el peso y la estatura corporal, así como el estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, utilizando instrumentos y procedimientos básicos.</li> <li>2. Reconoce y ejecuta oportunamente movimientos corporales básicos para la activación de la totalidad corporal y explica su utilidad.</li> <li>3. Identifica sus capacidades físicas, desarrollándolas mediante la práctica de actividades físicas básicas; conoce y utiliza la flexibilidad corporal.</li> <li>4. Identifica los alimentos nutritivos de la localidad y los utiliza para recuperar el gasto energético, de acuerdo con el tipo de actividad física realizado.</li> </ol>	<p><b>Condición física y salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Procedimientos e instrumentos de medición. El peso y la estatura. Valoración de capacidades físicas.</li> <li>● La activación corporal (calentamiento): concepto y finalidad, ejercicios para la totalidad corporal.</li> <li>● Gimnasia básica (capacidades físicas): nociones de la flexibilidad corporal.</li> <li>● <b>Actividad física y alimentación con productos nutritivos de la localidad.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diálogo y aplicación de pruebas de evaluación y mediciones corporales para diagnosticar el nivel inicial de las capacidades físicas.</li> <li>● Exposición, práctica y aplicación de actividades para la activación corporal general (calentamiento general).</li> <li>● Explicación y acondicionamiento general de las capacidades físicas básicas.</li> <li>● Diálogo, explicación y aplicación sobre la relación entre actividad física, gasto energético y recuperación.</li> <li>● Práctica variada y exposición grupal de actividades de coordinación, equilibrio y agilidad para la mejora de las capacidades físicas básicas.</li> </ul>	<p>2 hrs.</p> <p>2 hrs.</p> <p>2 hrs.</p> <p>2 hrs.</p> <p>2 hrs.</p>
<p><b>Dominio corporal y expresión creativa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realiza movimientos corporales simples de manera coordinada, con equilibrio, ritmo y agilidad.</li> </ol>	<p><b>Motricidad, ritmo y expresión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacidades coordinativas: nociones de la coordinación, equilibrio y agilidad: secuencias simples de movimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diálogo y práctica organizada de juegos predeportivos, en pequeños grupos.</li> </ul>	<p>2 hrs.</p>
<p><b>Convivencia e interacción sociomotriz</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Practica juegos predeportivos de carácter colectivo, utilizando sus habilidades básicas y genéricas combinadas.</li> </ol>	<p><b>Juegos y deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Los juegos predeportivos aplicados al fútbol, básquetbol, vóleibol, balonmano y béisbol. Reglas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Evaluación de las capacidades físicas y reflexión sobre lo aprendido.</li> </ul>	<p>2 hrs</p>

### ACTITUDES

- Practica hábitos de higiene y cuida su presentación personal.
- Demuestra persistencia para el logro de sus metas.
- Coopera y trabaja en equipo aceptando las diferencias con sus compañeros.
- Cuida la infraestructura, los materiales y ambientes naturales utilizados.
- Actúa de manera positiva antes, durante y después de las actividades lúdicas y deportivas.





## Matriz de evaluación

CRITERIOS	CAPACIDADES	INDICADORES	%	PTJE	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud.	C1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza mediciones corporales utilizando instrumentos con precisión.</li> </ul>	10	2	Prueba de ejecución  Ficha de observación  Escala gráfica
	C2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Propone actividades totales para la activación corporal general.</li> <li>Explica las razones por las que se debe realizar la activación corporal.</li> </ul>	30	6	
	C3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica sus capacidades físicas y explica cuáles utiliza con mayor frecuencia en un juego deportivo.</li> <li>Aplica los procedimientos adecuados del trabajo en circuito, para ejercitar sus capacidades físicas.</li> <li>Propone ejercicios de flexibilidad aplicando la técnica del <i>stretching</i>.</li> </ul>	50	10	
	C4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce y explica el valor nutritivo de los alimentos de la localidad y selecciona aquellos que le permitirán recuperar el gasto energético, de acuerdo con la actividad física realizada.</li> </ul>	10	2	
<b>TOTAL</b>			100	20	
Dominio corporal y expresión creativa	C1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crea una secuencia simple de movimientos de coordinación motora.</li> </ul>	50	10	Prueba de ejecución
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Propone y ejecuta actividades de agilidad corporal.</li> </ul>	20	4	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta ejercicios de equilibrio corporal sin utilizar aparatos.</li> </ul>	30	6	
<b>TOTAL</b>			100	20	
Convivencia e interacción sociomotriz	C1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa activamente en juegos predeportivos y se ubica adecuadamente en los espacios vacíos.</li> </ul>	25	10	Ficha de observación
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende y domina la idea del juego "balón torre".</li> </ul>	25	5	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Interactúa con todos sus compañeros de equipo, al margen de su competencia motriz, en un juego predeportivo aplicado al fútbol.</li> </ul>	50	5	
<b>TOTAL</b>			100	20	
Actitud ante el área		<ul style="list-style-type: none"> <li>Practica hábitos de higiene y cuida su presentación personal.</li> </ul>	25	5	Lista de cotejo
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Es perseverante para lograr sus metas.</li> </ul>	25	5	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Coopera y trabaja en equipo, aceptando las diferencias con sus compañeros.</li> </ul>	25	5	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuida la infraestructura, los materiales y ambientes naturales utilizados.</li> </ul>	25	5	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Acepta los resultados de juegos y deportes.</li> </ul>	25	5	
<b>TOTAL</b>			100	20	



## Proyecto de aprendizaje

### Título: Mejoramos nuestras relaciones sociales y valoramos las actividades físicas saludables

#### ● Justificación

El presente proyecto de aprendizaje surge de una situación en la cual se observa falta de integración de los miembros de la comunidad educativa, problemas de salud de la población estudiantil por la falta de actividad e incremento de la obesidad entre sus miembros; así como también ausencia de interés de los estudiantes por la realización de actividades lúdico-deportivas en la institución educativa. En ese sentido, se orienta a satisfacer la necesidad de mejorar la integración social y la salud, valorando la práctica de actividades físicas saludables; así como a atender el interés y promover el aprendizaje de los estudiantes mediante la organización y ejecución de los juegos deportivo-recreativos de la institución educativa. Este proyecto se convierte en una oportunidad de aprendizaje, para que, a través de la Educación Física, se promueva el desarrollo de capacidades y habilidades motrices, expresivas, comunicativas y sociales, tanto como la vivencia de valores y actitudes.

El resultado concreto de este proyecto es un servicio que está constituido por la planificación y gestión eficiente de los juegos deportivo-recreativos de la institución educativa, cuya orientación está dirigida a lograr la integración de la comunidad educativa y a atender el interés de los alumnos. Con la atención de estas necesidades e intereses, se pueden lograr los aprendizajes seleccionados en el proyecto.

Además, hay que destacar que otras áreas curriculares pueden involucrarse en este proyecto, sobre todo porque a partir de la organización y ejecución de este evento es posible generar aprendizajes significativos que pueden tener un tratamiento interdisciplinario, lo cual permitirá a los estudiantes tener una visión más integradora de sus aprendizajes. (por ejemplo: convivencia social, diversidad cultural, habilidades sociales, producción de textos, periódico mural y fotografía, expresión oral, representación gráfica, cálculos estadísticos y porcentuales, equidad de género, participación inclusiva, cuidado del cuerpo, salud y prevención, estilo de vida saludable, uso adecuado del tiempo libre, expresión corporal, ubicación espacial y temporal, diversidad cultural, etc). Todo ello requiere de la coordinación y preparación oportuna de actividades conjuntas con otras áreas.



#### Aprendizajes seleccionados

##### CAPACIDADES

##### Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud

- Identifica y ejecuta movimientos corporales variados para la activación general.
- Practica actividades físico-deportivas y lúdico-recreativas para mejorar sus capacidades físicas.
- Utiliza oportunamente la respiración y relajación en la práctica de actividades físico-deportivas.

##### CONOCIMIENTOS

##### Condición física y salud

- La activación corporal. Efectos sobre el organismo e importancia para la práctica de actividades físico-deportivas.
- Las capacidades físicas: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad corporal.
- Salud corporal: relación entre higiene, alimentación, respiración y relajación.





#### **Dominio corporal y expresión creativa**

- Ejecuta con dominio corporal, movimientos de coordinación motora gruesa y fina.
- Utiliza sus habilidades motrices, técnicas y tácticas elementales en la práctica de juegos y deportes.

#### **Convivencia e interacción sociomotriz**

- Participa en juegos y deportes e interactúa positivamente con los otros.
- Organiza y ejecuta en equipo actividades físico-deportivas y lúdico-recreativas.

#### **Motricidad, ritmo y expresión**

- La coordinación motora gruesa y fina.
- Las habilidades motrices.

#### **Juegos y deportes**

- Juegos deportivos: fútbol, básquetbol y vóleybol. Técnicas básicas. Reglas de juego.
- Nociones sobre organización de eventos lúdico-deportivos.

### **ACTITUDES**

- Demuestra persistencia para el logro de metas.
- Trabaja en equipo y respeta a sus compañeros.
- Actúa de manera positiva antes, durante y después de las actividades lúdico-deportivas.

#### **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 en relación con todos los aspectos del 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 antes, durante y después del desarrollo del evento, así como procurar 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 la organización y el desarrollo del evento (separatas, fotografías, materiales deportivo-recreativos y de escritorio, equipo de sonido, etc.).

##### **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 antes, durante y al finalizar el evento.

##### **Comisión de primeros auxilios**

Se encarga de atender las emergencias que se pueden presentar, prestando los primeros auxilios.



## Actividades/tareas y cronograma del proyecto

ACTIVIDADES/TAREAS	RESPONSABLES	CRONOGRAMA											
		Agosto				Setiembre							
		1	2	3	4	1	2	3	4				
1. Elaboración de separata de orientación sobre organización de eventos lúdico-recreativos.	Docente del área	X											
2. Organización de los estudiantes por grados y secciones.	Docentes y estudiantes		X										
3. Formación de comisiones de trabajo.	Docentes y estudiantes			X									
4. Planificación general del evento.	Comisión organizadora	X	X	X									
5. Elaboración del programa general, distribución de bases e inscripciones.	Comisiones: técnica y de eventos especiales			X									
6. Desarrollo del evento.	Todas las comisiones				X	X	X	X					
7. Clausura, informe final, exposición de fotos y publicación de la memoria con el balance y los resultados del proyecto.	Todas la comisiones												X



## Evaluación de los aprendizajes

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza ejercicios adecuados para la activación corporal antes de practicar juegos y deportes.</li> <li>Identifica sus capacidades físicas y explica la mejora de estas a partir de la práctica deportiva.</li> <li>Utiliza la respiración y relajación para volver a la calma en la práctica lúdica y deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ficha de observación</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dominio corporal y expresión creativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta con dominio corporal actividades de coordinación motora gruesa y fina.</li> <li>Utiliza técnicas y tácticas elementales en la práctica de juegos y deportes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensayo escrito</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Convivencia e interacción sociomotriz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se relaciona positivamente con los otros en la realización de trabajos en equipo.</li> <li>Participa involucrándose activamente en la organización y gestión de juegos y deportes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lista de cotejo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Actitud ante el área</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeto las normas acordadas y colabora con sus compañeros.</li> <li>Demuestra tolerancia antes, durante y después de participar en juegos y deportes.</li> <li>Toma la iniciativa y es constante en los logros de sus aprendizajes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escala de actitudes</li> </ul>



## Módulo de aprendizaje Título: “Disfrutamos aprendiendo a jugar vóleybol”



### Organizador visual



### Aprendizajes seleccionados

#### CAPACIDADES

##### Dominio corporal y expresión creativa

- Utiliza sus habilidades motrices y técnicas elementales en la práctica de juegos y deportes.

#### CONOCIMIENTOS

##### Juegos y deportes

- Juegos deportivos: vóleybol. Técnicas básicas. Reglas de juego.

#### ACTITUDES

- Trabaja en equipo y respeta a sus compañeros.



## Actividades, estrategias, medios y materiales

ACTIVIDADES / ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
1. Diálogo y preguntas a los estudiantes: ¿saben jugar vóleybol?, ¿por qué deben aprender a jugar vóleybol?, ¿pueden describir el juego de vóleybol?, ¿qué habilidades se pueden desarrollar?, ¿los ayuda a tomar decisiones y resolver problemas?, ¿los ayuda a desarrollar el equilibrio personal?		5 min.
2. Observación y diálogo con los estudiantes sobre imágenes que representan la idea completa del juego de vóleybol, destacando las habilidades específicas y su aplicación posterior.	Láminas	10 min.
3. Realizan la activación corporal utilizando desplazamientos, saltos, giros, movilidad articular y estiramientos.		10 min.
4. Se organizan en pequeños grupos y juegan vóleybol, utilizando los fundamentos básicos y familiarizándose con el balón: textura, peso y dimensiones.	Balones de vóleybol	20 min.
5. Utilizan diversos tipos de desplazamientos sobre la superficie de juego, adaptándose a sus dimensiones y límites e identificando zonas y líneas que lo conforman.	Señalizadores	5 min.
6. En pequeños grupos rotativos, practican saque y recepción, pase de antebrazos, pase de dedos y remate.	Señalizadores	20 min.
7. Juegan vóleybol, utilizando estructuras: 3x3, 4x4, 5x5, 6x6.	Net y balones de vóleybol	20 min.



## Evaluación de los aprendizajes

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Dominio corporal y expresión creativa

### INDICADORES

- Identifica sus habilidades específicas al jugar vóleybol y explica la idea principal del juego.
- Utiliza los fundamentos básicos del vóleybol de acuerdo con las situaciones de juego.
- Aplica las reglas básicas en el juego de vóleybol y explica su utilización.

### ACTITUD ANTE EL ÁREA

- Trabaja en equipo y respeta a sus compañeros.

- Colabora con sus compañeros en los trabajos en equipo.
- Respeta las decisiones acordadas por el grupo.



## 4. La sesión de aprendizaje

### 4.1 Aproximación conceptual

La sesión de aprendizaje es la unidad mínima de programación de los elementos curriculares. Tiene una duración muy corta en relación con la unidad didáctica.

Se desarrolla mediante un conjunto de interacciones que se generan entre el docente, los estudiantes, el objeto de aprendizaje y el material educativo. Estas interacciones responden a una intencionalidad pedagógica y por eso deben organizarse didácticamente.

La sesión es el lugar donde se produce el proceso de enseñanza-aprendizaje, en el que se concretan las intenciones educativas y se materializa, en última instancia, el desarrollo integrado de los aprendizajes (capacidades, conocimientos y actitudes).

La sesión de Educación Física debe ser planeada y conducida considerando principios psicopedagógicos, fisiológicos y didácticos, para garantizar una intervención pedagógica auténtica. Se desarrolla sobre la base de un conjunto organizado y secuenciado de actividades de enseñanza-aprendizaje, en las cuales concurren estrategias de aprendizaje (procesos cognitivos) y estrategias de enseñanza (procesos pedagógicos).

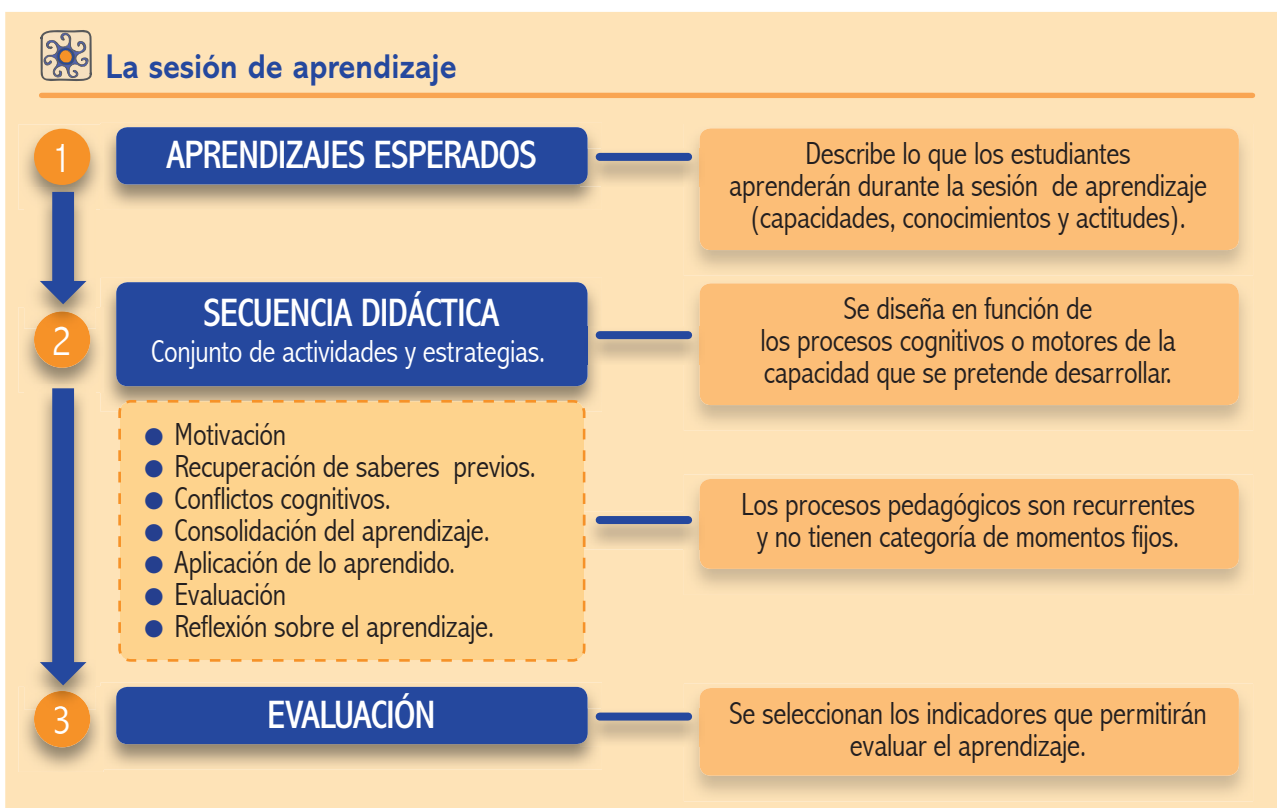


### 4.2 Elementos básicos de la sesión de aprendizaje

La sesión de aprendizaje se desprende de la unidad didáctica respectiva y constituye un subconjunto de esta. En ese sentido, contiene los siguientes elementos: intencionalidad pedagógica o aprendizajes esperados, secuencia didáctica y evaluación.



- 4.2.1 **Aprendizajes esperados.** Están constituidos por las capacidades, conocimientos y actitudes previstos en la unidad didáctica.
- 4.2.2 **Secuencia didáctica.** Se propone la secuencia didáctica mediante un conjunto organizado y secuenciado de actividades de enseñanza y aprendizaje, en las cuales están implícitos procesos cognitivos, estrategias pedagógicas y materiales educativos. Las actividades se orientan a lograr los aprendizajes esperados.
- 4.2.3 **Evaluación.** Se proponen los indicadores que permitan verificar si los estudiantes han logrado los aprendizajes esperados.



### 4.3 Orientaciones para elaborar la sesión de aprendizaje

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 únicos que se deben seguir, sin embargo, consideramos necesario proponer las siguientes orientaciones:

● **Seleccionar los aprendizajes esperados**

Para programar la sesión se deben seleccionar los aprendizajes esperados (capacidades, conocimientos y actitudes) previstos en las unidades didácticas.

Por ejemplo, de la unidad didáctica respectiva, seleccionamos el siguiente aprendizaje esperado: “Reconoce y ejecuta oportunamente movimientos corporales básicos para la activación de la totalidad corporal y explica su utilidad”.





No hay necesidad de que el profesor formule “aprendizajes esperados” porque estos están expresados en las capacidades de cada área curricular. Cuando las capacidades están expresadas de manera compleja, pueden ser desagregadas teniendo en cuenta los procesos o los conocimientos que involucran.

Ejemplo: Identifica sus capacidades físicas, desarrollándolas mediante la práctica de actividades físicas básicas; conoce y utiliza la flexibilidad corporal.

A continuación, se procede a desagregarla; por ejemplo: “Identifica la fuerza corporal mediante la práctica de actividades físicas básicas”, “Identifica y utiliza la flexibilidad corporal, desarrollándola con actividades físicas variadas”, “Practica y reconoce la resistencia aeróbica con actividades lúdicas”, etc. Cada una de estas constituye un aprendizaje esperado para la sesión.

### ● **Proponer la secuencia didáctica**

Se propone una secuencia didáctica mediante un conjunto organizado y secuenciado de actividades de enseñanza y aprendizaje, orientadas a lograr los aprendizajes esperados.

Luego se procede a seleccionar las actividades/estrategias de enseñanza y aprendizaje en función de los procesos cognitivos o motores involucrados en los aprendizajes esperados. En cada actividad se incluyen estrategias pedagógicas, materiales educativos y el tiempo asignado para cada una de ellas.

Los procesos pedagógicos se desarrollan utilizando actividades/estrategias que se van incorporando de acuerdo con las situaciones de aprendizaje que el docente va generando a lo largo de la sesión.

Las actividades/estrategias deben orientarse a tratar de manera articulada los aprendizajes previstos. Esto supone, por ejemplo, trabajar las capacidades físicas, coordinativas, habilidades motrices y de inserción social, en forma articulada.

En la sesión de aprendizaje se debe promover la relación entre el nuevo contenido y las experiencias y conocimientos que poseen los estudiantes. Además se debe:

- Proponer tareas y situaciones problemáticas que permitan a los alumnos utilizar sus aprendizajes y aplicarlos en nuevas situaciones. De esta manera creamos las condiciones favorables para que solucionen problemas, ejerciten la toma de decisiones y luego puedan apreciar las consecuencias de sus decisiones.
- Utilizar estrategias para que los estudiantes reflexionen sobre su propio aprendizaje: el humano es el único ser que tiene capacidad para reflexionar sobre aquello que ha realizado.
- Aprovechar las situaciones lúdicas, deportivas, recreativas y de trabajo en equipo, para promover el desarrollo de valores y actitudes. Hay que desarrollar, además, una actitud crítica en los estudiantes frente a fenómenos sociales, como por ejemplo: la cultura del cuerpo y el cuidado de la salud, la competencia exacerbada, la moda deportiva, el consumo de alimentos poco saludables, etc.



### ● Organizar la evaluación

Para evaluar los aprendizajes se deben formular los indicadores en función de los criterios establecidos, de manera que sea posible evaluar los aprendizajes logrados en la sesión. Es preciso anotar que en toda sesión se debe evaluar; pero no es necesario otorgar calificaciones en cada una de ellas.

## 4.4 La sesión de Educación Física

La sesión en Educación Física implica una hipótesis de trabajo que debe ser contrastada con la práctica. Esto significa que puede haber variaciones en las actividades / estrategias, organización, tiempo, etc.

Por eso, no es posible establecer categóricamente una clase modelo, ni tampoco tener un patrón único para su programación ni estructura. El docente deberá tomar la mejor opción, de acuerdo con las condiciones que rodean su práctica educativa.

La Educación Física, por su naturaleza, organiza su práctica educativa respetando principios psicopedagógicos, fisiológicos y didácticos, con la finalidad de garantizar una auténtica influencia formativa.

En ese sentido, la sesión puede estructurarse de la siguiente manera:

- Propósito o intencionalidad pedagógica (aprendizajes esperados: capacidades, conocimientos y actitudes).
- Secuencia didáctica (actividades de enseñanza-aprendizaje organizadas).
- Estrategias metodológicas (pueden estar implícitas en las actividades o tareas).
- Recursos didácticos (pueden estar implícitos en las estrategias y actividades).
- Tiempo (duración de la sesión).
- Evaluación (criterios, indicadores, instrumentos).

La secuencia didáctica, a su vez, puede organizarse en tres grandes fases secuenciales y ordenadas: inicio, desarrollo principal y finalización. Estas fases guardan relación entre sí pues pertenecen a un mismo proceso que se caracteriza por ser continuo y gradual. Además, ocurren en el tiempo asignado a la sesión de aprendizaje.

### ● Fase de inicio

En esta fase se promueve un clima agradable, una adecuada preparación corporal y una predisposición socioemocional y cognitiva para la sesión de Educación Física. Las tareas más importantes pueden ser: organizar el grupo y los materiales educativos, registrar la asistencia, informar a los estudiantes sobre los propósitos de la sesión y las actividades que se deben realizar (esta exposición debe ser breve, sencilla y clara), y activar las principales funciones corporales: orgánicas, motrices, cognitivas y socioemocionales (activación corporal). Mediante actividades corporales totales, sencillas y graduadas, se activa a mayores niveles funcionales el ritmo cerebral, la circulación sanguínea, se mejora la oxigenación y se eleva la temperatura corporal, se aumenta el ritmo de la frecuencia cardio-respiratoria y se movilizan los segmentos corporales.

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. Las actividades/estrategias de esta fase deben guardar relación con la fase principal.



### ● Fase principal

Constituye el conjunto de actividades/estrategias o tareas de aprendizaje destinadas a conseguir la intencionalidad pedagógica o los aprendizajes esperados de la sesión. Aquí las actividades y tareas motrices son de mayor intensidad y complejidad, y se dirigen a lograr el desarrollo de capacidades y habilidades motrices, de conocimientos y de actitudes.

Las tareas más importantes son: la organización y el tratamiento adecuado del contenido de aprendizaje, el uso de estrategias metodológicas pertinentes y variadas, la propuesta de tareas y situaciones motrices que promuevan interacciones significativas entre el docente, los estudiantes y material educativo, la organización del grupo, la utilización de materiales educativos, y el control y los *feedbacks* (refuerzos para el aprendizaje).

### ● Fase de finalización

Es la fase del progresivo retorno a la calma, de la recuperación fisiológica y emocional de los alumnos a niveles normales. El propósito es reducir la tensión muscular y psíquica producida por la práctica de actividades físicas durante la sesión.

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 los aprendizajes.

En cada una de las fases de la sesión de aprendizaje se utilizan los procesos pedagógicos de acuerdo con las circunstancias y las situaciones de aprendizaje que va generando el profesor.

## 4.5 Ejemplo de una sesión de Educación Física

### Sesión de aprendizaje 1

#### I. APRENDIZAJES ESPERADOS

- Reconoce y ejecuta oportunamente movimientos corporales básicos para la activación de la totalidad corporal y explica su utilidad.
- Trabaja en equipo aceptando las diferencias con sus compañeros.

#### II. SECUENCIA DIDÁCTICA

##### ● FASE DE INICIO (15')

1. Presentación de la unidad didáctica y explicación del propósito de la sesión 1.
2. Diálogo con los estudiantes sobre la activación corporal: ¿qué es la activación corporal?, ¿cómo se trabaja?, ¿cuántos tipos de activación corporal conocen?, ¿qué efectos fisiológicos ocurren en el organismo?, ¿por qué es importante?
3. El profesor presenta la información sobre la activación corporal; los estudiantes realizan la lectura de una hoja informativa sobre: “El calentamiento”.
4. Los estudiantes realizan la activación corporal general mediante desplazamientos variados, practican estiramientos de los segmentos corporales y participan en una dinámica grupal: juegan “el color” .



● **FASE PRINCIPAL (65')**

5. Los estudiantes organizados en pequeños grupos, identifican y proponen actividades adecuadas para la activación corporal general, a partir de la hoja informativa recibida.
6. Los estudiantes organizados en parejas se controlan la frecuencia cardiaca.
7. Organizados en pequeños grupos, los estudiantes reconocen y ejecutan ejercicios de movilidad articular de los segmentos corporales.
8. El docente dialoga con los estudiantes y les pide que se organicen en grupos de trabajo para que reconozcan y practiquen ejercicios de elongación de los grupos musculares de los segmentos corporales.
9. El docente explica la metodología para la activación corporal. Luego los estudiantes, dispersos en el espacio de trabajo, practican de manera autónoma la metodología explicada por el profesor.
10. Los estudiantes se organizan en grupos de trabajo y proponen creativamente las actividades para la activación corporal general, siguiendo la secuencia explicada por el docente. Luego, socializan con sus compañeros el trabajo creado y explican su importancia.
11. El profesor consolida el aprendizaje y orienta a los estudiantes sobre la importancia de la activación corporal y sus efectos en el organismo.

● **FASE DE FINALIZACIÓN (10')**

12. Organizados en grupos, realizan un juego recreativo de baja intensidad propuesto por todo el grupo.
13. Los estudiantes ocupan todo el espacio de trabajo por indicación del docente; realizan carreras suaves, estiramientos y respiración abdominal.
14. Diálogo con los estudiantes y reflexión sobre los aprendizajes logrados y su participación en la sesión.

**III. EVALUACIÓN**



**Evaluación de los aprendizajes**

CRITERIOS	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Propone actividades totales para la activación corporal general.</li> <li>● Realiza la activación corporal utilizando la metodología aprendida.</li> <li>● Explica las razones por las que se debe realizar la activación corporal.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Actitud ante el área</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Participa activamente en los trabajos grupales.</li> <li>● Respeta a sus compañeros y los acuerdos del grupo.</li> </ul>
RECURSOS EDUCATIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cronómetro</li> <li>● Fascículo 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hoja informativa sobre activación corporal.</li> </ul>



# CAPÍTULO III ORIENTACIONES PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE



## 1. Aspectos generales sobre el aprendizaje

La enseñanza-aprendizaje en la Educación Física constituye un proceso con características especiales, en el cual se movilizan todas las dimensiones del estudiante. En este proceso dinámico e integrador intervienen factores como el crecimiento, la maduración, el desarrollo y aprendizaje motor, etc.

### 1.1 Desarrollo y crecimiento humano

En el proceso evolutivo, el desarrollo y crecimiento humano está predeterminado y condicionado por dos aspectos: la herencia y la influencia del medio. Para algunos autores, el factor hereditario es el que define el desarrollo y crecimiento, y para otros, es más bien la influencia del medio lo que determina este proceso.

Sin embargo hay quienes consideran, además de la herencia y la influencia del medio, el factor volitivo, es decir, la voluntad de la persona para promover y desarrollar su potencial genético.



Los estudios actuales señalan que el desarrollo se alcanza como producto de la sumatoria de los procesos de crecimiento, maduración y aprendizaje.

En ese sentido, el crecimiento es fácilmente observable porque constituye el aspecto cuantitativo del desarrollo, es decir, representa las variaciones que se producen y manifiestan en el organismo, las medidas de carácter físico o corporal, como son: aumento de la estatura, el peso, volumen corporal, etc.

En cambio, el proceso de maduración es más difícil de observar, porque está relacionado con la calidad del crecimiento, es decir, representa el aspecto cualitativo del desarrollo y nos proporciona información acerca de la correcta evolución y adecuación de los diferentes órganos y funciones corporales<sup>5</sup>.

## 1.2 Desarrollo motor

El desarrollo motor está asociado a los procesos de crecimiento y maduración en la medida en que la motricidad es innata en la persona, ya que aparece antes del nacimiento y se manifiesta posteriormente en la conducta humana<sup>6</sup>.

El desarrollo motor constituye un factor de referencia en el proceso de desarrollo humano. 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 el medio y, por eso, establece relaciones consigo misma, con los otros y con su entorno.

Estas experiencias, motrices y sensoriales, son la base a partir de la cual 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 central, cuya finalidad es el conocimiento del entorno 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 del individuo con su medio físico y social. Esta relación debe entenderse como de adaptación al medio y/o de intervención en él. Un ejemplo de ello lo constituye el desarrollo físico: el crecimiento en estatura, peso y volumen corporal.

En cuanto al proceso evolutivo del desarrollo motor humano, varios son los autores que han estudiado el tema, cuyo resultado ha producido teorías y modelos que explican la evolución de la motricidad humana y las características que la tipifican. Destacan, por ejemplo, K. Meinel y G. Shabel, J. Ajuriaguerra, B. Cratty, H. Williams, Le Boulch, V. da Fonseca, G. Azemar, D. Gallahue, entre otros.

La mayoría de estos planteamientos coinciden en la existencia de fases o etapas por las que transita toda persona durante su desarrollo y, también, en que estas suponen la adquisición progresiva de acciones motrices cada vez más complejas, las mismas que están asociadas al desarrollo cognitivo y emocional.

<sup>5</sup> Díaz Lucea, Jordi. *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: INDE publicaciones, 1999: 31.

<sup>6</sup> *Ibidem*.



El proceso de desarrollo motor no solamente produce cambios corporales, cognitivos y socioemocionales que determinan las características generales de una persona; sino que paralelamente se desarrolla, también, la motricidad originada por la necesidad innata de movimiento con distintos fines, lo que trae como consecuencia el desarrollo y evolución de las capacidades físicas o condicionales y coordinativas junto con las emociones y cognición, que van a caracterizar el comportamiento motor de la persona, según las fases o etapas por las que atraviesa un individuo.

Dichas etapas del desarrollo se caracterizan por un conjunto de manifestaciones, sobre todo en la conducta motriz. En función de estos comportamientos se puede establecer que existen, en forma paralela, unas fases sensibles o momentos óptimos para el aprendizaje.

La Educación Física, por lo tanto, influye positivamente en el desarrollo motor de la persona, ya que utiliza el movimiento como instrumento educativo para contribuir con la formación integral de los estudiantes, mediante la programación de actividades o tareas motrices pertinentes que promueven el desarrollo de capacidades y habilidades, en función de las etapas del desarrollo motor.

De los planteamientos anteriores se deriva que todo profesor de Educación Física debe conocer el crecimiento y desarrollo motor de sus estudiantes, es decir, las características corporales, motrices, socioafectivas y cognitivas, de acuerdo con la etapa o fase evolutiva en la que se encuentran. Esto supone conocer, por ejemplo, que la edad de 9 a 13 años es una época óptima para el aprendizaje motor: los estudiantes aprenden con gran facilidad una serie de movimientos.

“El aprendizaje motor se ve beneficiado por una buena capacidad de reacción, arrojo y afán de aprender. Asimismo, existen condiciones corporales propicias para el alto desarrollo motor, los mismos que se manifiestan en las proporciones equilibradas del cuerpo, y en un crecimiento bastante uniforme y constante.”<sup>7</sup>

El docente debe conocer, además, que esta es la etapa de mayor velocidad en el crecimiento y que por lo tanto, las actividades deben estar orientadas especialmente a estimularlo cuidadosamente, ya que constituye una fase de gran importancia para el desarrollo humano. Es también una etapa en la cual se produce una desorganización temporal de la imagen corporal por efecto de los cambios propios de la pubertad y adolescencia, por lo que es necesario que se trabaje la reorganización de la imagen corporal y se ponga énfasis en el desarrollo de capacidades coordinativas, etc.

Si esas consideraciones se ponen en práctica, es evidente que repercutirán favorablemente en la labor pedagógica de los docentes de Educación Física y en una mejora en la calidad de los aprendizajes motrices de los estudiantes.

El proceso de evolución del desarrollo motor humano puede ser observado en el siguiente gráfico del modelo propuesto por D. Gallahue (1982).<sup>8</sup>



<http://www.superhabil.com.uy/img/materiales/mef/PUENTE%20-%20CIRCUNTO%20DE%20AROS.JPG>

<sup>7</sup> Meinel, Kurt. *Didáctica del movimiento*. La Habana, Instituto Cubano del Libro, 1977: 235

<sup>8</sup> Citado por: Ruiz Pérez, L. *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Ed. Gymnos. 1994: 62



## Modelo de desarrollo motor, según D. Gallahue



### 1.3 Aprendizaje motor

El comportamiento humano es el resultado de una serie de aprendizajes que se adquieren y perfeccionan socialmente. Estos aprendizajes implican la interrelación de los ámbitos motor y cognitivo pero, por razones didácticas, se hace la distinción entre uno y otro. De este modo, se puede hablar de adquisiciones motrices y cognitivas que se manifiestan globalmente en la conducta humana.

En ese sentido, la Educación Física influye positivamente en el desarrollo motor de los estudiantes mediante la práctica sistemática de actividades motrices orientadas hacia el desarrollo corporal y la optimización de la motricidad.

En esa perspectiva, el aprendizaje motor pone énfasis en la ejecución y utilización de acciones corporales o motrices como manifestación externa e integrada de aspectos cognitivos, socioafectivos y motores de una persona.

Varias son las definiciones del aprendizaje motor. Por ejemplo, Lawther (1968) lo definió como el cambio relativamente permanente de la conducta motriz de los alumnos, como consecuencia de la práctica y el entrenamiento. Para Shilling (1976) es un proceso de adaptación que determina el dominio de sí mismo y del ambiente; el ser humano, en esa perspectiva, es capaz de utilizar sus capacidades motrices como medio de comunicación en la esfera social. Keog (1977) lo define como “el área que estudia los cambios en las competencias motrices humanas desde el nacimiento hasta la vejez, los factores que intervienen en estos cambios, así como su relación con otros ámbitos de la conducta.”<sup>9</sup> Meinel (1977) definió el aprendizaje motor como la adquisición de un

<sup>9</sup> Citado en: Ruiz Pérez L. Op. cit. p.128





movimiento nuevo, que es necesario precisar, afirmar y aplicar.<sup>10</sup> Singer (1986) lo definió como el proceso de adquisición de nuevas formas de moverse. Grosser y Neuimaier (1986) sostienen que es el proceso de obtención, mejora y automatización de habilidades motrices, como resultado de la repetición (práctica) de una secuencia de movimientos de una manera consciente, consiguiéndose una mejora en la coordinación entre el sistema nervioso central y el sistema muscular. Por su parte, Ruiz (1994) sostiene que, de las definiciones basadas preferentemente en el resultado (producto) del aprendizaje, se ha pasado a definiciones que resaltan el papel de los procesos y operaciones cognitivas que subyacen en todo aprendizaje de habilidades motrices y cognitivas.

En ese sentido, Hotz (1985) defiende la idea de que el aprendizaje conlleva una acción-representación mental. La realización de una habilidad motriz supone una secuencia de operaciones cognitivas, en las que la memoria juega un papel determinante.

Por su parte, Schmidt (1982) propone que el aprendizaje motor supone un procesamiento informativo. En sus planteamientos destacó el concepto de "esquema" como estructura cognitiva que controla la realización del movimiento. En ese sentido, considera al aprendizaje más como una forma de adquisición de esquemas, reglas o fórmulas de acción, que de esquemas de respuestas específicas para cada situación o tarea motriz. Estas consideraciones destacan a la transferencia como fenómeno necesario e importante en todo proceso de enseñanza y aprendizaje.

La generación de dichas reglas o fórmulas de acción provienen de la abstracción de las relaciones existentes entre cuatro fuentes de información que los estudiantes reciben. De acuerdo con Ruiz Munuera<sup>11</sup>, dichas fuentes de información son:

#### ● **Condiciones iniciales**

El estudiante, cuando se propone realizar la tarea presentada, almacena informaciones sobre las diferentes características del punto de partida (posición del cuerpo, objetos por dominar, modificaciones del medio, etc.), antes de moverse.

#### ● **Especificaciones de la respuesta motriz**

La realización de un movimiento supone la puesta en acción y calibración del mismo (esto hace referencia a la determinación de los parámetros de fuerza, intensidad, duración, velocidad, etc.).

#### ● **Consecuencias sensoriales**

Durante la práctica, y como consecuencia de la misma, los estudiantes emplean sus distintos canales sensoriales (vista, oído, tacto, etc.) para conocer cómo realizaron el movimiento. Producto de la experiencia, aprenden a anticipar las posibles consecuencias sensoriales que se desprenden de su actuación.

#### ● **Conocimiento de los resultados**

Tanto los efectos de la acción en el medio físico y social como los resultados obtenidos son fuente de información muy importante en el aprendizaje motor.

En relación con las definiciones anteriores, el aprendizaje motor no es solamente un aprendizaje orientado a la ejecución de respuestas motrices; sino que, fundamentalmente, es un proceso interno, discriminativo, reflexivo y de toma de decisiones. Por eso, hay que destacar lo que sostiene

<sup>10</sup> Meinel, Kurt. *Didáctica del movimiento*. La Habana, Instituto Cubano del Libro, 1977: 256

<sup>11</sup> Ruiz Munuera, Antonio Jesús, et. al. *Educación Física Volumen IV*. Profesores de Educación Física. Temario para la preparación de oposiciones. Sevilla, Editorial MAD. S.L., 2003: 104 y 105



Gagne, quien define al aprendizaje como “el proceso neural interno que se supone tiene lugar siempre que se manifiesta un cambio en el rendimiento, que no se debe al crecimiento vegetativo ni a la fatiga.”<sup>12</sup>

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 motor observable, entonces, no es lo único que importa sino además, “las modificaciones que han tenido lugar en el cerebro de la persona; es decir, cómo se ha modificado su estructura cognitivo-motora”,<sup>13</sup> lo que constituye todo un proceso de naturaleza interna que ocurre en el ser humano durante el aprendizaje.

Este concepto marca una diferencia sustantiva frente a otras definiciones que enfatizan únicamente la observación externa del rendimiento o del aprendizaje.

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 deben desplegar los recursos necesarios de la manera más eficiente.
- **Fase intermedia.** Los estudiantes aún no dominan la habilidad, pero ya han superado los errores más importantes. Paulatinamente van realizando un movimiento más adaptable y aplicable, van automatizando progresivamente los gestos y evidenciando un ascendente control cinestésico.
- **Fase final.** Se ha alcanzado la automatización del movimiento, con ausencia de errores y 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) 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 en el marco de un esquema de comunicación: alguien emite un mensaje y el que aprende utiliza la información contenida en el mensaje para producir cambios en sus conocimientos.

Esa información se puede entender en términos generales “como todo el conjunto de estímulos que el medio externo e interno de la persona produce.”<sup>14</sup> Una información puede ser un concepto, un juego, una tarea motora, una técnica gimnástica, la aceleración de la frecuencia cardíaca en una actividad aeróbica, la resistencia del aire que sentimos al desplazarnos en una carrera, etc.

De acuerdo con estos planteamientos, la información está basado en un elemento de comunicación entre las personas y el entorno, y del estudiante consigo mismo, es decir, en un proceso de diálogo consigo mismo que permite el autoconocimiento, a partir del cual una persona puede desarrollar la capacidad de apropiarse del mundo que le rodea y de interactuar con este.

El modelo de aprendizaje centrado en el procesamiento de la información se basa en la presencia de estímulos (información) que provienen del entorno y del mundo interior de la persona; estas informaciones son captadas por los órganos receptores que posee nuestro organismo, los cuales envían señales de manera continua hacia las áreas sensoriales del sistema nervioso central.

12 Citado en: De Haro Martínez, Vicente, et al. *La Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria*. Guía del profesor. Barcelona: Paidotribo, 1998: 79.

13 De Haro. Op. cit. p. 81

14 De Haro. Op. cit. p. 82



Por otro lado, es oportuno aproximarnos brevemente a los receptores que tiene nuestro cuerpo y que juegan un papel importante en el campo del aprendizaje motor. En general, se conocen los siguientes receptores: propioceptivos y exteroceptivos.

**a. Receptores propioceptivos.** Se conocen también con el nombre de sentido cinestésico. “Se encuentran situados en los músculos, tendones y articulaciones. Envían información a través de las fibras nerviosas sensitivas hacia las áreas del cerebro para su percepción y posterior toma de decisión.”<sup>15</sup>

Esta información permite la movilización deseada e intencional de nuestros músculos y la ubicación espacial y temporal de nuestro cuerpo en situaciones dinámicas.

Se admite, asimismo, la existencia de los receptores vestibulares, considerados como un tipo especial de receptores propioceptivos, los cuales nos permiten captar información en relación con la capacidad de equilibrio y orientación, es decir, son fundamentales para la orientación estática y dinámica de nuestro cuerpo en el espacio.

Un ejemplo sobre la importancia de los receptores propioceptivos para el aprendizaje motor es el que logramos desde el nacimiento al adquirir progresivamente nuestra postura corporal, lo que nos permite lograr una posición erecta en permanente equilibrio; esto es posible gracias a las informaciones enviadas por diferentes segmentos corporales.

**b. Receptores exteroceptivos.** Son aquellos que captan información del entorno mediante los sentidos de la vista, el oído y el tacto; por lo tanto, se localizan especialmente en los ojos, los oídos y la piel.

Hay situaciones en las cuales no es fácil establecer la procedencia de la información, es decir, “resulta a veces difícil delimitar si la información procede de los receptores externos o de los propioceptores.”<sup>16</sup>


Es el caso, por ejemplo, de la información referida al tamaño de un implemento como el balón de básquetbol, la cual no es captada únicamente por los receptores ópticos sino también por los táctiles. Pero, además, esa información puede ser obtenida por los receptores propioceptivos que informan acerca de la posición de los músculos y articulaciones que permitirán recibir el balón entre las manos.

Los estudiosos del tema señalan que los receptores táctiles, ópticos y auditivos son de extraordinaria importancia en todo aprendizaje motor. En el caso de los táctiles, permiten adquirir información diversa respecto a la forma de los objetos, características de las superficies o presión que ejercen el agua y el viento; las cuales pueden ser importantes para la toma de decisiones.

Los receptores ópticos son importantes en la adquisición de dominios motores de diversa índole. Es mediante la vista que se obtienen las informaciones necesarias sobre cualquier gesto o acción motriz que se intenta aprender.

Por su parte, los receptores auditivos proporcionan información captada de las informaciones verbales, esto es, de las explicaciones dadas por el docente para que se adquiera el aprendizaje que se pretende alcanzar.

También suministran información acerca del entorno, la misma que puede ser significativa y utilizarse en la realización de tareas motrices. Por ejemplo, el sonido que resulta al golpear un

 15 Ibidem

16 De Haro. Op. cit. p.83



balón de vóleybol cuando se realiza un pase de antebrazos nos puede proporcionar información respecto a la posición de los brazos y a la calidad de ejecución del gesto técnico ejecutado.

Por otro lado, en relación con el procesamiento o transformación de la información que realiza el estudiante durante su proceso de aprendizaje, se establece que la información captada continuamente por los diferentes receptores es conducida a través de las fibras sensitivas hacia el sistema nervioso central, que actuará como el gran procesador de datos.

Este envío de información se realiza a través de señales o impulsos nerviosos, por medio de las vías aferentes que llegarán a las áreas sensitivas de la corteza cerebral. “La señal que llega a las zonas sensitivas primarias se denomina sensación. La sensación seguirá su camino hacia las áreas secundarias o áreas asociativas. En esta área la información es analizada, y a partir de aquí podemos decir que existe una percepción del estímulo.”<sup>17</sup>

Asimismo, es necesario precisar que en el proceso de percepción se integran las informaciones enviadas al cerebro, las cuales tienen relación con la probable respuesta del organismo. Simultáneamente van ocurriendo un conjunto de percepciones cuyas informaciones no son útiles ni utilizables en ese momento. Ante este fenómeno, y con la finalidad de promover el aprendizaje, es necesaria una percepción selectiva de los estímulos presentes en cada situación, es decir, priorizar o enfocarse en la información indispensable y relevante que tiene que utilizarse en un determinado momento y circunstancia. Esto es posible debido a que la percepción está asociada a la interpretación de los estímulos sobre la base de los conocimientos previos que en ese momento posee una persona.

En ese sentido, “la integración de las distintas percepciones, que se realizan en función del análisis de las diferentes informaciones, se produce en el área denominada de la “gnosis total”, desde aquí las percepciones se proyectarán hacia el lóbulo frontal, en el cual se ubican las áreas de decisión y elaboración de la orden de respuesta.”<sup>18</sup>

Finalmente, en relación con la ejecución de la decisión, es decir, la ejecución de los movimientos por realizarse —que no son actos puramente mecánicos, sino acciones motrices conscientes e intencionales, cargadas de pensamientos y emociones—, estos se manifiestan a partir del momento en que se ha tomado la decisión de realizar una acción determinada, En esa situación, la orden es transmitida desde el cerebro hasta el aparato locomotor, mediante impulsos nerviosos llega la orden emitida hasta la placa motora de los músculos implicados en la ejecución del movimiento, y se produce, de esta manera, una respuesta motora consciente y pertinente a la situación deseada o al reto planteado.

Esta respuesta “no constituye un estímulo nervioso simple de reacción, sino que obedece a todo un entramado de muchas informaciones referidas a la situación de partida del propio cuerpo y a las variaciones del entorno”,<sup>19</sup> que son transformadas e integradas en busca de una respuesta eficaz.

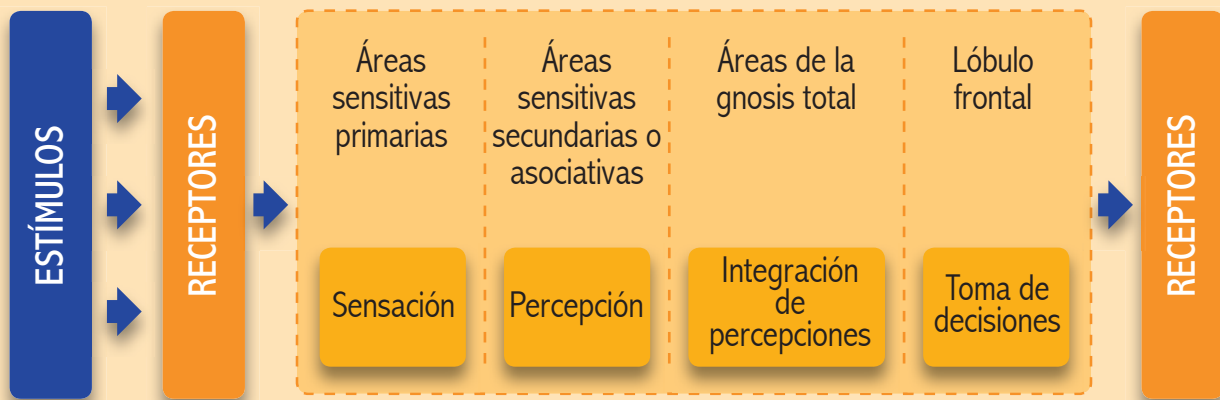
 17 *Ibidem*

18 De Haro. *Op. cit.* p. 84

19 De Haro. *Op. cit.* p. 85



### Esquema del procesamiento de la información



Tomado de: De Haro Martínez, Vicente, et al. *La Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria*. Guía del profesor. Barcelona: Paidotribo. 1998: 84

Existen, además, otros planteamientos y modelos del aprendizaje motor que se podrían investigar y revisar para aclarar y profundizar el conocimiento sobre los procesos internos que se expresan en las conductas motrices que adquieren los estudiantes; y que al mismo tiempo subyacen en el proceso de enseñanza y aprendizaje de las acciones motrices.

En ese sentido queda pendiente investigar, por ejemplo, la perspectiva “dinámica-ecológica” del aprendizaje y control motor, apoyada en los trabajos de Bernstein<sup>20</sup>, sobre todo los referidos a la coordinación de los movimientos y de la actividad motriz humana; la teoría ecológica de la percepción o percepción directa de Gibson; y los aportes desde la matemática o la física en lo que se refiere, por ejemplo, a la no linealidad y a la termodinámica, etc.

El aprendizaje motor, entonces, trata de explicar cómo es que aprenden los estudiantes cualquier tipo de movimiento, por qué en este proceso se deben tener en cuenta las fases o etapas del desarrollo, y cómo están implicadas todas las dimensiones del ser humano. Estos hechos, evidentemente, constituyen referentes para que los docentes del área planifiquen y organicen pedagógica y didácticamente el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, con la finalidad de promover y lograr mejores aprendizajes motrices en los estudiantes.

- 1.3.1 **Consideraciones sobre el aprendizaje motor y las tareas motrices.** Las tareas motrices constituyen el conjunto de ejercicios o actividades que se proponen al estudiante para que este ejercite sus habilidades frente a situaciones motrices o problemas motores. La tarea puede ser encargada por otra persona, o autoimpuesta, con un propósito definido. Además, las tareas no llevan implícitas en sí mismas un determinado nivel o calidad en la ejecución de las mismas.

En la realización de una actividad o tarea motriz intervienen tres mecanismos:

- **Mecanismo de percepción.** Se observa lo que se va a realizar, se recibe información del entorno y se focaliza la atención selectiva en los aspectos más importantes de la tarea motriz.

<sup>20</sup> Nikolai Alexandrovich Bernstein, científico ruso. Dedicó gran parte de su actividad profesional al estudio de los mecanismos fisiológicos de los movimientos y de la actividad motriz humana.



- **Mecanismo de decisión.** Constituye un proceso eminentemente cognitivo mediante el cual el estudiante toma decisiones para enfrentar por sí mismo la resolución de un problema motor. Con la información obtenida y con otros elementos de juicio deberá elegir la mejor opción entre las posibilidades de su repertorio motor.
- **Mecanismo de ejecución.** Está constituido por la respuesta motriz, como acto consciente e intencionado, que se da sobre la base de la información disponible. En la respuesta están implicados procesos cognitivos y socioemocionales.

El mecanismo de ejecución supone, además, la existencia de un nivel de coordinación neuromuscular (aspecto cualitativo) y un nivel de condición física requeridos para la ejecución de la tarea (aspecto cuantitativo).

Recordemos, asimismo, que al iniciarse la respuesta motriz, el estudiante dispone de información que le permite controlar el movimiento; dicha información proviene del mecanismo de *feedback* (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 en cuenta 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 solo la ejecución correcta y oportuna de sus movimientos corporales, que representan dominios motores (mecanismo de ejecución); sino también el desarrollo de sus percepciones (mecanismo perceptivo) y la utilización y aplicación de acciones motrices en distintas situaciones, lo que implica la concurrencia de sus procesos cognitivos (mecanismo de decisión).

Las actividades o tareas motrices deben orientarse entonces a dotar a los estudiantes de variadas estrategias. Deben ser presentadas como situaciones problemáticas, para que el estudiante intente la resolución de problemas motores.

Las tareas se deben diseñar de manera tal que el nivel de complejidad no sea tan bajo que estas puedan ser superadas sin mayor esfuerzo ni, por el contrario, que el nivel de complejidad sea tan elevado que solo unos pocos logren superarlas. Debemos procurar que todos los estudiantes puedan realizar la tarea con éxito.



### Mecanismos implicados en la realización de una tarea motriz





## 2. Estrategias de enseñanza y aprendizaje en el área

### 2.1 Orientaciones generales

La finalidad de la Educación Física en la Educación Secundaria es lograr que los estudiantes alcancen una mejor disponibilidad corporal y motriz, esto es, mejorar su competencia motriz mediante el desarrollo, comprensión y cuidado de su propio cuerpo, de sus capacidades y habilidades motrices, expresivas, de inserción social, cognitivas y de equilibrio personal, de manera tal que les permita interactuar adecuadamente consigo mismos, con los otros y con el entorno.

Estos aprendizajes se producen a partir de vivencias corporales o acciones motrices que experimentan los estudiantes en sus interacciones con el docente, sus compañeros, el objeto de aprendizaje y su contexto; por eso, constituyen el referente que permite organizar toda acción educativa de la Educación Física.

En general, estas consideraciones son orientaciones o pautas para el docente, dirigidas a mejorar su labor pedagógica; sobre todo en la utilización de estrategias, actividades o tareas motrices que los estudiantes realizarán durante su proceso de aprendizaje.

En ese sentido, el docente tendrá en cuenta que los estudiantes traen consigo conocimientos y experiencias motrices que son producto de su vida fuera de la institución educativa, y del trabajo realizado en el nivel educativo anterior.

Estos conocimientos y experiencias son diferentes en cada estudiante; por esa razón se debe conocer la situación de inicio de cada uno y tener en cuenta las experiencias ya vividas por ellos.

El docente deberá utilizar estrategias variadas, en relación con cada situación o con el tipo de contenido que va a trabajar. En algunas oportunidades será necesario usar estrategias de recepción o reproducción de modelos (aconsejables para el aprendizaje de habilidades motrices). Otras veces, se utilizarán estrategias de descubrimiento, búsqueda o resolución de problemas, que promuevan en los estudiantes la capacidad de solucionar problemas y de adaptarse a distintas situaciones (por ejemplo, en el aprendizaje de juegos y deportes).

En la Educación Secundaria, y desde el punto de vista evolutivo, se admite que los estudiantes han alcanzado un pensamiento abstracto, y por lo tanto, se vuelven más inquisidores y reflexivos. Por eso, es importante la utilización de estrategias basadas en el aprendizaje por descubrimiento. Estas permiten ejercitar la resolución de tareas o situaciones de tipo táctico, las cuales favorecen, además, 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, al iniciar el año escolar el docente deberá explicar la finalidad de la Educación Física, y la de las unidades didácticas y de las sesiones de aprendizaje en el momento que corresponda. Así, ellos podrán saber qué aprenderán y para qué deben desarrollar capacidades y actitudes. Esto, evidentemente, promoverá un mayor compromiso de su parte con el 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 de la Educación Física, deberán ser integrados al grupo a través de actividades de aprendizaje adaptadas a sus características y necesidades (adaptaciones curriculares). 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.

## 2.2 Desarrollo de competencias, capacidades, conocimientos y actitudes

En el capítulo I se abordó el tema de la organización del área, y se explicaron con detalle los aspectos relacionados con las competencias, capacidades, conocimientos y actitudes. En ese sentido, recordemos que las competencias están propuestas para ser logradas al concluir cada uno de los ciclos de la Educación Secundaria.



Se han propuesto tres competencias, que sintetizan las intencionalidades del área y los aprendizajes relevantes que los estudiantes deben alcanzar. Cada una de las competencias está estructurada en función de capacidades, conocimientos y actitudes pertinentes. Las competencias expresadas de manera sintética, en este caso cumplen, además, la función de criterios de evaluación.

En el Diseño Curricular Nacional, las capacidades constituyen los aprendizajes que los estudiantes deben lograr en cada grado de estudios, en función de las competencias respectivas, durante un año escolar. Están expresadas como realizaciones concretas de los estudiantes, que ponen de manifiesto, de manera dinámica e integrada procesos cognitivos y motores junto a la utilización de conocimientos, en un contexto determinado y con un propósito definido. Las capacidades, en su conjunto y de manera articulada, evidencian y posibilitan el desarrollo y fortalecimiento de las competencias que deben lograr los estudiantes. Cuando las capacidades son concretas se constituyen en los aprendizajes de la sesión. En algunos casos pueden funcionar también como indicadores para efectos de la evaluación.

## 2.3 Las capacidades en el área de Educación Física

En la literatura actual coexisten una serie de términos en el ámbito de la Educación Física. Por ejemplo: capacidades físicas, condicionales, físico-motrices, coordinativas, perceptivo-motrices, resultantes, sociomotrices, habilidades motrices, etc. Estos conceptos producen confusión terminológica. Es necesario precisarlos para asumir los términos y nociones que permiten trabajar el área en el marco del Diseño Curricular Nacional.

Las capacidades motrices, según Castañer y Camerino<sup>21</sup>, pueden entenderse como la potencialidad de los procesos de maduración y de aprendizaje de la motricidad, que permite afianzar y dotar de calidad las acciones y habilidades motrices básicas y específicas.

<sup>21</sup> Castañer Balcells, Marta y Camerino Foguet, Oleguer. La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Barcelona: INDE Publicaciones, 2001: 54





Según este planteamiento, todo ser humano nace dotado de potencialidades que pueden desarrollarse como consecuencia de factores genéticos o hereditarios, de la evolución psicológica del individuo y de la influencia del medio ambiente. Por ejemplo, la fuerza, la resistencia, la velocidad o el equilibrio, son capacidades susceptibles de ser desarrolladas gracias al crecimiento corporal, a la evolución de los aspectos psicológicos de la persona y sobre todo mediante el aprendizaje, es decir, por la intervención pedagógica intencionada y programada.

En este sentido, las capacidades motrices están constituidas por lo que algunos autores llaman capacidades físicas condicionales, cuya naturaleza es de carácter bioenergético y neuromotor, es decir, que obedecen más a predisposiciones fisiológicas, estructurales y de aporte energético; y capacidades físicas coordinativas, que son de naturaleza perceptiva y motriz, porque requieren principalmente de procesos de percepción y ajuste del sistema nervioso central.

Las capacidades físicas condicionales requieren de la utilización de diversos tipos de actividades, dirigidas básicamente al aspecto aeróbico, biomecánico y neuromotor. 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.

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

El mismo autor considera que las habilidades motrices son esquemas de movimiento, que tienen un componente físico y uno de coordinación. 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; solo por razones didácticas hacemos la distinción entre condicionales y coordinativas.

Por otro lado, hoy existen diferentes acepciones y clasificaciones en relación con las capacidades motrices, por ejemplo, Jordi Porta<sup>22</sup> propone la siguiente clasificación:

### ● Capacidades físicas básicas


- Capacidades motrices: flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza.
- Capacidades perceptivo-motrices: coordinación (equilibrio, percepción espacio-temporal y percepción kinestésica).
- Capacidades resultantes: la habilidad o destreza y la agilidad.

Por su parte, Gundlach<sup>23</sup> clasifica la capacidad motriz en:

- Capacidad condicionante.
- Capacidad de coordinación.

En relación con las capacidades de coordinación, Zimmermann y Harre (1987) señalan las siguientes:

- Capacidad de acoplamiento.

 22 Citado en: De Haro Martínez, Vicente, et al. Op. cit., p. 68  
23 *Ibidem*.



- Capacidad de diferenciación.
- Capacidad de readaptación.
- Capacidad de orientación.
- Capacidad de equilibrio.
- Capacidad de reacción.
- Capacidad de ritmo.

Al respecto, Juan Luis Hernández Álvarez<sup>24</sup> señala que en la clasificación anterior existe un paralelismo entre esta terminología y la tradicional. Por ejemplo: las tres primeras capacidades corresponden a lo que se conoce como coordinación dinámica general y coordinación específica, la capacidad de orientación tiene su equivalencia en la percepción espacial, la capacidad de equilibrio se relaciona con el equilibrio dinámico, la capacidad de reacción equivale a la agilidad y la capacidad de ritmo se corresponde con la percepción temporal.

Las capacidades motrices, además, deben trabajarse en relación con las capacidades cognitivas y las de interacción e inserción social, porque el trabajo integrado de estas es esencial para la formación integral de todo estudiante.

En ese sentido, y para operativizar el área de Educación Física, optamos por la utilización de los siguientes términos:


- **Capacidades físicas** (condicionales o energéticas) para referirnos a: la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- **Capacidades coordinativas** (perceptivo motrices o psicomotrices) para referirnos especialmente a la coordinación, equilibrio, ritmo y agilidad.
- **Capacidades sociomotrices** (inserción social) para referirnos a la interacción, comunicación, expresión, colaboración con los otros, etc., en distintas situaciones motrices.

Para la Educación Física, un tipo de aprendizaje esencial es el de las habilidades motrices, su desarrollo y perfeccionamiento, que constituyen, de acuerdo con Jordi Porta, las capacidades resultantes. Estas últimas se construyen sobre la base del desarrollo de las capacidades motrices, considerando que una habilidad motora tiene un componente físico o condicional y uno coordinativo o perceptivo. Son, a la vez, adquisiciones que se dan por procesos específicos de enseñanza y aprendizaje.

En general se consideran habilidades básicas y específicas. Las primeras están relacionadas con caminar, correr, saltar, lanzar, girar, etc.; mientras que las segundas se vinculan al aprendizaje de combinaciones más complejas de las habilidades básicas y a la adquisición de determinadas técnicas propias de los diferentes juegos, deportes, danzas, etc.

En el área de Educación Física, las capacidades se han organizado en torno a las capacidades físicas, capacidades coordinativas, desarrollo de habilidades motrices (capacidades resultantes) y capacidades sociomotrices (de inserción social). Estas capacidades se desarrollan a partir de la práctica, vivencia o acción motriz de los estudiantes que participan en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, se movilizan determinados conocimientos que sirven como soporte, y dan sentido y significado a las prácticas motrices. Esto permite a los estudiantes

 24 De Haro. Op. cit. p. 69



aprender conceptos y procedimientos que los capacitarán para planificar y realizar sus prácticas físicas, con autonomía y responsabilidad, en beneficio del cuidado de su salud y bienestar personal y social.

Además de estos aprendizajes, los estudiantes necesitan experimentar e interiorizar valores y actitudes, que surgen y se aprenden en la dinámica misma de las prácticas motrices. De esta manera, se adquieren valores y actitudes como la paz, la justicia, la responsabilidad, el respeto, la disposición para el aprendizaje, 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.

Los valores y actitudes se trabajan en función de la 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.



### Intervención pedagógica desde la Educación Física



## 2.4 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 sesión de aprendizaje por el docente, o la forma peculiar en la que este interactúa con los alumnos y el objeto de la enseñanza-aprendizaje.

Los estilos tienen funcionalidad y utilidad en la medida en que el docente los aplique de acuerdo con las actividades o tareas que se deben realizar, los propósitos de la enseñanza, las características de los estudiantes, los materiales y espacios disponibles, etc.

Los estilos de enseñanza no se usan como elementos puros, sino que, en muchas ocasiones, se utilizan parcialmente o combinados unos con otros.

En Educación Física se ha investigado, sistematizado y probado en la práctica un conjunto de estrategias, las mismas que a continuación se presentan como sugerencias, para que el docente elija las más idóneas para su práctica educativa.



**2.4.1 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 necesarios.

Asimismo, los estilos dirigidos son recomendables para la enseñanza de habilidades específicas. Se identifican dos tipos: enseñanza mediante instrucción directa y mediante la asignación de tareas.

**a. Enseñanza mediante instrucción directa.** Conocida como “comando” o “mando directo”, se caracteriza porque trata de provocar respuesta en uno o más estudiantes, sobre un asunto determinado.

Está basada en dos premisas básicas: debe existir una solución claramente definida y eficaz, y el docente debe tener la capacidad de comunicar oportunamente la solución a los estudiantes. En la práctica se traduce en lo siguiente: el docente brinda la información y 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:

- Explicación, por parte del docente, de lo que se tiene que aprender.
- Demostración, hecha por el docente o el estudiante (visión global de la tarea).
- Práctica (ejecución organizada), de todo el grupo que interviene en la sesión.
- Evaluación, generalmente se produce en forma inmediata, sobre todo cuando el docente realiza las correcciones durante la propia ejecución.

Este estilo se utiliza en la enseñanza de gestos técnicos relacionados con los deportes, en los aeróbicos, etc. Resulta adecuado también para el aprendizaje de tareas motrices complejas. Ejemplo: aprender la técnica del voleo, sin articularla con otros fundamentos técnicos del vóleybol; o el *dribbling* en básquetbol, sin conexión con otros elementos del juego.



### Ejemplo para el caso del aprendizaje de la técnica del voleo

- **Actividad 1.** El docente explica la tarea por realizar y luego demuestra el modelo de práctica.
- **Actividad 2.** Los estudiantes realizan la activación corporal siguiendo las indicaciones del docente.
- **Actividad 3.** Los estudiantes organizados en círculo, sentados y cogiendo el balón con ambas manos, ejecutan rebotes sucesivos del balón en el suelo.
- **Actividad 4.** Organizados en fila frente a la pared, sentados y cogiendo el balón con ambas manos, realizan rebotes del balón contra la pared.
- **Actividad 5.** Repiten la tarea anterior pero en posición de arrodillados, luego de pie y, a continuación, con desplazamientos, etc.
  - Los estudiantes en cada actividad reproducen el modelo explicado y demostrado por el profesor.
  - El docente dirige y controla frontalmente el trabajo del grupo en todo momento, realiza las correcciones respectivas en cada tarea y refuerza el aprendizaje (*feedback*).
  - Esta progresión del voleo termina cuando cada uno de los estudiantes puede realizarlo siguiendo las pautas del modelo expuesto por el docente.
  - En esta estrategia se enfatizan especialmente la ejecución, la realización, la práctica, etc.



**b. Asignación de tareas.** Este estilo posibilita la progresiva autonomía del estudiante con respecto al docente y sus decisiones en la acción educativa.

La práctica autónoma se produce cuando, tras la explicación o demostración, se inicia la ejecución de las tareas motrices por parte del estudiante.

Los estudiantes realizan las tareas de acuerdo con su voluntad. Esto significa que inician y cesan el movimiento, determinan el número de veces y el uso del tiempo.



[http://2.bp.blogspot.com/\\_Z40zP\\_NQpDc/SvRPe4xcB8I/AAAAAAAAANO/10f8AqjMc4/s1600/tornes.JPG](http://2.bp.blogspot.com/_Z40zP_NQpDc/SvRPe4xcB8I/AAAAAAAAANO/10f8AqjMc4/s1600/tornes.JPG)

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

A partir del 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 estudiantes y explica o demuestra la tarea.
- Los estudiantes se ubican libremente en un espacio determinado e inician la realización de la tarea motriz.
- 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 los 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.

Este estilo requiere de la madurez de los estudiantes, considerando que necesitan desarrollar su trabajo educativo con un alto grado de autonomía

Ejemplo:

- Realizar un trabajo en circuito, con un número determinado de repeticiones, para desarrollar las capacidades físicas o condicionales.
- Práctica de las fases del salto largo, en grupos de trabajo.



### Ejemplo para el caso del trabajo en circuito: resistencia aeróbica

- **Circuito:** 5 estaciones
- **Ejecución:** individual
- **Ritmo de trabajo:** suave (sin deuda de oxígeno)

- **Actividad 1.** El docente explica y demuestra la tarea por realizar.
- **Actividad 2.** Los estudiantes realizan la activación corporal siguiendo las indicaciones del docente.
- **Actividad 3.** El docente organiza a los estudiantes, y ellos ejecutan la tarea motriz en cada estación del circuito.

#### CIRCUITO:

- **Estación 1.** Saltar sogas con desplazamiento.
- **Estación 2.** Desplazamiento en cuadrupedia.
- **Estación 3.** Carrera en zig zag entre conos y ejecutando el *dribbling* con el balón.
- **Estación 4.** Subir y bajar a un banco sueco, cambiando de pie.
- **Estación 5.** Realizar desplazamientos hasta tocar las líneas con la mano, mientras recorren una distancia de cinco metros.
  - El docente dirige y controla frontalmente el trabajo del grupo en todo momento y realiza las correcciones respectivas en cada tarea.
  - Los estudiantes reproducen las tareas explicadas y demostradas por el profesor.
  - Los alumnos realizan las tareas de manera individual pero simultáneamente.
  - La estrategia enfatiza la ejecución, realización, práctica, etc.

#### La demostración: solo un medio didáctico

En ambos estilos la demostración constituye un medio que hay que utilizar y valorar en su justa medida, por lo que el docente debe considerar lo siguiente:

- La demostración es la presentación que se hace de la tarea por realizar y tiene dos finalidades: brindar una imagen clara de la finalidad que se quiere lograr y despertar en los alumnos un compromiso inmediato con la situación de aprendizaje.
- La demostración puede ser de dos formas: una demostración en la que se presenta una visión global de la tarea por realizar; y otra, más analítica, orientada a presentar la tarea localizando la atención en determinadas zonas corporales, sin perder la perspectiva integral de la persona.
- La demostración debe estar acompañada de las explicaciones verbales, puede ser realizada por el profesor o por un alumno competente. También puede presentarse por medios visuales: video, secuencias didácticas, gráficos, revistas, periódicos, etc.

2.4.2 **Estilos participativos.** Se orientan a conseguir que los estudiantes participen activamente, tanto en su propio proceso de aprendizaje, como en el de sus compañeros.

Esta participación requiere de orientaciones y ayuda transitoria, que proporcionarán el docente o los compañeros con los que trabaja el estudiante. El carácter transitorio de la ayuda se debe 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. Se debe buscar la colaboración entre ellos, para que se observen y realicen retroalimentaciones inmediatas. De este modo, el estudiante se involucrará en el aprendizaje de sus compañeros, asumiendo mayores responsabilidades.



**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 corrigen sus propios errores.
- El estilo implica una distribución de funciones: mientras dos estudiantes del grupo ejecutan la acción propuesta; el otro observa y corrige sólo a uno de los ejecutantes. Luego se cambian las funciones, y rotan los participantes.
- 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 llevar a cabo).
- El estudiante participa directamente en la evaluación.

En síntesis, cuando 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.

Es importante el papel de observador y corrector que cumple el estudiante; por eso debe desarrollar el hábito de observación, 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 los criterios de corrección o incorrección de tareas.

Esta estrategia fomenta la colaboración, aceptación y solidaridad entre compañeros. Se puede utilizar cuando el docente no puede atender a todos los estudiantes, por lo cual recurrirá al interaprendizaje o colaboración entre ellos.



### Ejemplo para el caso de la ejecución y evaluación del pase en fútbol

Los estudiantes deben ejecutar las tareas de manera correcta y observarlas con detalle.

- **Actividad 1.** El docente organiza a los estudiantes en tríos, dos ejecutan la tarea (uno es ejecutante observado y el otro solo ejecutante) y el tercero observa el trabajo del ejecutante elegido para ser observado. En cada tarea cada estudiante debe asumir los tres roles: observador, ejecutante y ejecutante observado.
- **Actividad 2.** Los estudiantes, organizados en tríos, se ubican en un lugar determinado y realizan la activación corporal de acuerdo con las indicaciones del docente. Ejemplo: cada trío realiza pases entre compañeros.
- **Actividad 3.** Dos participantes realizan pases entre sí, con el interior del pie. El otro participante cumple el papel de observador. Luego de uno o dos minutos de trabajo por cada estudiante, rotan las funciones.
- **Actividad 4.** Pases con el interior del pie, el receptor debe desplazarse a un lado u otro en su ubicación. El otro participante cumple el papel de observador. Luego de dos minutos de trabajo por cada estudiante, rotan las funciones.
- **Actividad 5.** Pases continuos con receptor fijo. El otro participante cumple el papel de observador. Luego de dos minutos de trabajo por cada estudiante, rotan las funciones.
- **Actividad 6.** El profesor va explicando cada una de las tareas y se centra en observar y realizar las correcciones respectivas en la ejecución de las actividades.
  - Los estudiantes, en cada una de las actividades, reproducen el modelo demostrado por el profesor.
  - Los integrantes del grupo deben ir cambiando de funciones de acuerdo con el tiempo de trabajo establecido inicialmente: observador, ejecutante observado y ejecutante.
  - El observador tiene poco tiempo para esta tarea, por lo que debe centrarse desde el inicio en los puntos más importantes (observación selectiva) previstos en la tarjeta de tareas.



<http://www.iespedroespinoza.es/departamentos/vebe09/aero.JPG>



- b. Enseñanza en pequeños grupos.** La idea central de esta estrategia es la organización de pequeños grupos (más de dos estudiantes se agrupan para la práctica), orientados a la observación y corrección de las tareas propuestas.

En este estilo se deben 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 así lo comunica. 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 y cualitativos de las observaciones que realiza.
- La estrategia 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.

En la práctica, este estilo se operativiza de manera similar al estilo de enseñanza recíproca.

- 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 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 hará la tarea, realiza la réplica con los demás compañeros.
- En este estilo, generalmente el docente interactúa con los integrantes del grupo central, y estos a su vez con el resto de sus compañeros.





### Ejemplo de tarjeta de tareas

● Observador: \_\_\_\_\_      ● Grado: \_\_\_\_\_  
 ● Ejecutante: \_\_\_\_\_      ● Fecha: \_\_\_\_\_

TAREA MOTRIZ	INDICADORES PARA OBSERVAR LA TAREA	SÍ	NO
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Parar y pasar el balón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Golpea el balón con el tronco ligeramente inclinado hacia delante?</li> <li>● ¿Coloca el pie de apoyo a la altura del balón?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Parar y pasar el balón con receptor en movimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Orienta el pie de apoyo hacia el objetivo?</li> <li>● ¿Se realiza el golpe de balón con el interior del pie consiguiendo el objetivo (precisión)?</li> <li>● ¿Levanta la mirada antes de golpear el balón y dirigirlo al compañero?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pases continuos con receptor fijo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Al ejecutar el pase mantiene el tronco inclinado ligeramente hacia delante?</li> <li>● ¿Se realiza el golpe de balón con el interior del pie consiguiendo el objetivo (precisión)?</li> <li>● ¿Coloca el brazo contrario a la pierna de ejecución adelantado?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pases continuos con receptor en movimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Mira antes de golpear el balón y dirigirlo al compañero?</li> <li>● ¿Golpea el balón con el interior del pie consiguiendo el objetivo (precisión)?</li> </ul>		

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 estos, a su vez, lo replican con el resto de sus compañeros (subgrupos).

**2.4.3 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: los programas individuales, el trabajo por grupos y la enseñanza modular.

**a. Programas individuales.** Lo fundamental en esta estrategia 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 que se deben 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, pues el estudiante seguirá determinados criterios cualitativos en la ejecución de la tarea. Por último, puede 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 que deben 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 estas, según sus intereses.



**Ejemplo de un programa individual**

**HOJA DE TAREAS**

● Estudiante: \_\_\_\_\_ ● Grado: \_\_\_\_\_ ● Fecha: \_\_\_\_\_

● Propósito: Identifica y ejecuta lanzamientos en básquetbol

TAREAS A REALIZAR	CANTIDAD	RESULTADO	B	S	D	INCOMPLETA
● Tarea 1: lanzamientos con dos manos desde la zona de tiro libre.	10					
● Tarea 2: lanzamientos con dos manos desde más allá de la zona de tiro libre.	10					
● Tarea 3: lanzamientos con una mano desde la zona de tiro libre.	10					
● Tarea 4: lanzamiento con una mano más allá de la zona de tiro libre.	10					
● Tarea 5: lanzamiento en suspensión desde la zona de tiro libre.	10					
...	...					

En el casillero de resultado se anotan, en este caso, los aciertos. Si la tarea no se completó, se anota en el casillero de incompleta. B: bueno, S: satisfactorio, D: deficiente (estos niveles se registran de acuerdo con las indicaciones de la tarea).



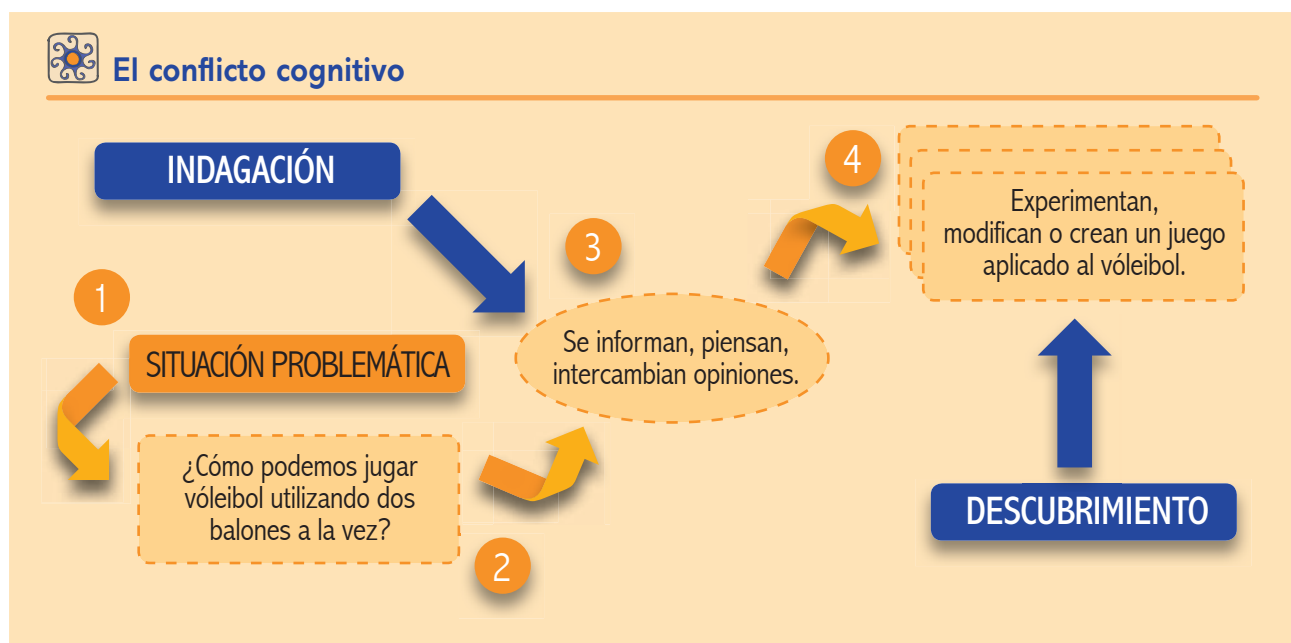
2.4.4 **Estilos cognitivos.** Basados en los hallazgos de la psicología cognitiva, a partir de las investigaciones de Bruner, Piaget, Vigotsky y Ausubel<sup>25</sup>, se orientan a estimular el aprendizaje activo y significativo mediante la indagación y la experimentación motriz. Esta característica favorece las decisiones y autonomía de los estudiantes.

Asimismo, los estilos cognitivos se caracterizan por involucrar al estudiante, desde el comienzo, en la realización de la tarea; y por brindarle ayuda de acuerdo con las dificultades que encuentre y los progresos que realice, ayuda temporal que se va retirando progresivamente. Sitúan la influencia educativa en la zona de desarrollo próximo, es decir, en la zona potencial por desarrollar (potencialidades que 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. Son más indicadas para tareas de tipo individual<sup>26</sup>.

**a. El descubrimiento guiado.** Esta estrategia se caracteriza especialmente porque establece una profunda relación entre actividad física y cognitiva. Adquiere especial importancia la globalidad de la persona, puesto que se toma en consideración que en toda expresión de la motricidad humana están implicados procesos cognitivos y socioemocionales.

El estilo está basado en lo que algunos autores llaman el “conflicto cognitivo”, y otros, como Bruner, “disonancia cognitiva”<sup>27</sup>; es decir, cuando no se poseen los recursos personales necesarios para resolver una situación o problema, se requiere crear en el estudiante la necesidad de buscar una solución ante la presencia de una situación problemática. Esta solución solo será factible en la acción misma de buscarla. El conflicto cognitivo, por tanto, induce al estudiante a un proceso de indagación que desemboca en el descubrimiento, tal como se aprecia en el siguiente esquema:



<sup>25</sup> Contreras, Onofre. *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona. Editorial Inde. 1998:287

<sup>26</sup> Contreras, Onofre. Op. cit. p. 288

<sup>27</sup> *Ibídem*.



El descubrimiento guiado consiste en lo siguiente:

- Se debe seleccionar y definir claramente lo que los estudiantes aprenderán.
- Hay que establecer una secuencia de las etapas que debe seguir el aprendizaje propuesto, de manera que conduzcan ordenadamente a la solución final.
- El docente siempre debe esperar las respuestas del estudiante y luego ha de proporcionar indicios, mediante preguntas (relacionadas con la estructura de lo que se está enseñando) que deben ser cuidadosamente preparadas, de manera que sugieran un mínimo de posibles respuestas, para no dispersar la búsqueda de los estudiantes, con el fin de guiarlos por la ruta adecuada hacia la solución deseada.
- Cada paso que se da debe estar basado en las respuestas que el estudiante dio en el paso anterior.
- Se evalúa 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 de diversa índole.

Así por 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. También puede ser un buen ejemplo el hecho de descubrir que, a mayor base de sustentación, mejora la ejecución de los ejercicios de equilibrio corporal.

**b. Resolución de problemas.** El propósito principal de este estilo es que, ante una situación problemática, el estudiante encuentre por sí mismo la solución, con total independencia del docente. Esto quiere decir que debe abocarse a la búsqueda permanente de alternativas para la resolución de problemas de tipo motor. Durante este proceso el estudiante tiene un alto grado de participación cognitiva al intentar la búsqueda de soluciones al reto planteado. Para ello, puede ser de utilidad:

- Realizar una buena selección de los problemas por resolver. Estos deben ser relevantes para la Educación Física, así como para los estudiantes.
- Plantear problemas significativos. Esto quiere decir que deben estar en relación con la experiencia, disposición e interés de los estudiantes.
- Buscar alternativas para la resolución de problemas motores, estimulando así la creatividad del estudiante.
- Dado que el propósito de resolver problemas no es la repetición de respuestas conocidas de antemano, la solución nunca debe ser conocida por los estudiantes.
- Presentar el problema a los estudiantes, para luego regresar a una fase de práctica individual de acuerdo con su ritmo y capacidad.
- Dedicar un tiempo a la reflexión y aclaración de la naturaleza del problema, para facilitar luego la toma de decisiones.
- Finalizar con un refuerzo de las respuestas positivas de los estudiantes.



### Ejemplo: Problemas motores

Los estudiantes deben ejecutar las tareas de manera correcta y observarlas con detalle.

- **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.

- **Situación 3**

¿Con qué partes del cuerpo se puede detener el balón en fútbol, cuando este viene por el aire?

- **Situación 4**

¿De cuántas maneras un jugador puede eludir a otro en el fútbol, sin tocarlo, y continuar en la posesión del balón?

Progresivamente el estudiante va acrecentando su capacidad para enfrentarse a nuevas situaciones y resolver los problemas que van 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 la necesidad de realizar una búsqueda para hallar la solución final.

Este estilo se puede emplear en la enseñanza de juegos y deportes, sobre todo en aspectos como la táctica y la estrategia, que articulan procesos cognitivos y motores.

**2.4.5 Estilos que promueven la creatividad.** El objeto principal de estos estilos es el de fomentar la libertad en relación con 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 con las diferentes analogías sugeridas por el propio estudiante.
- Solo interviene para estimular y ayudar al estudiante.

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

En estas estrategias el estudiante juega un papel muy activo, con lo cual, desde la óptica de la significatividad y reconstrucción del conocimiento (remodelación del movimiento), se desarrolla el pensamiento divergente.

En 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 en las expresiones motrices.

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, ni tampoco tratar 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. Los estilos involucran distintas capacidades personales, por lo que no son exclusivamente de carácter técnico (sesgo eficientista) en relación con el movimiento.

En cada estilo, el docente ha de buscar desarrollar la acción educativa relacionando los aprendizajes propuestos con los conocimientos y experiencias previas de los estudiantes. Deben promover en cada actividad la participación cooperativa activa y reflexiva del estudiante, de manera que este comprenda, aplique, y reflexione sobre lo que está aprendiendo.



### Estilos de enseñanza, toma de decisiones del docente y autonomía del estudiante

		Aumenta	TOMA DE DECISIONES DEL DOCENTE		Disminuye	
		Disminuye	AUTONOMÍA DEL ESTUDIANTE		Aumenta	
ESTILOS		DIRIGIDOS	PARTICIPATIVOS	INDIVIDUALIZADOS	COGNITIVOS	CREATIVOS
Docente		<ul style="list-style-type: none"> <li>Control total sobre 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.</li> <li>Les proporciona ayudas transitorias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prepara programa individual para los estudiantes, con criterios de observación y evaluación.</li> <li>Interviene en forma indirecta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plantea problemas motores apropiadamente.</li> <li>Brinda ayuda de acuerdo con las dificultades y progresos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orienta y promueve autonomía y libertad de 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,</li> <li>Poca autonomía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación activa en su aprendizaje y en el de sus compañeros.</li> <li>Observa, analiza y opina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La estrategia va de acuerdo con su propio ritmo.</li> <li>Toma de 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.</li> <li>Resuelve problemas motores.</li> <li>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>Cuando el docente no puede atender a todos los estudiantes.</li> <li>Espacios reducidos o material insuficiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Motivación personal con programas individuales.</li> <li>Control y evaluación personal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades básicas o genéricas.</li> <li>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>



## 2.5 Aspectos por considerar en la práctica de la Educación Física

Durante el proceso de desarrollo de la acción educativa, el docente de Educación Física debe considerar los siguientes aspectos:

- Los estudiantes participan en la sesión de Educación Física para satisfacer necesidades e intereses relacionados con el desarrollo de su corporeidad y motricidad: necesidad de movimiento, de desarrollo de sus capacidades físicas y habilidades motrices, de interactuar con los otros en actividades de diversa índole, de relajarse y vivenciar experiencias de aprendizaje de naturaleza diferente en relación con otras áreas. Esto significa que el docente, al diseñar actividades o tareas motrices, debe orientarlas a la atención de dichas necesidades.
- Los estudiantes son personas inteligentes que toman decisiones y, cada vez que realizan una acción motriz, movilizan integralmente su motricidad, afectividad y cognición. Las tareas, entonces, deberían estar dirigidas a activar de manera dinámica e integrada dichos aspectos. Es necesario superar la idea de que son meros ejecutantes de movimientos, que solo reproducen y repiten respuestas y modelos de aquello que ha sido prescrito para la realización de una tarea motriz.
- Las interacciones docente-estudiante deben orientarse también a ayudarlos a desarrollarse y crecer como personas, a conocerse y dar lo mejor de sí mismos, mediante el movimiento en todas sus formas y expresiones. Ello supone brindar igualdad de oportunidades para que todos aprendan a tomar decisiones acertadas y desarrollen su autonomía y libertad de manera responsable.
- Hay que tener en cuenta que la autonomía implica ser libre, elegir opciones, ser creativo, tener iniciativas, aprender por sí mismo, afirmarse, ser auténtico, comunicar, escuchar, respetar al otro, ser tolerante, aprender a trabajar en equipo, etc. La autonomía, por lo tanto, se desarrolla en relación con los otros.



<http://www.voleibolimgosca.diz.es/images/fotoequipos/alevin/CIMG0992.JPG>

## 2.6 La práctica pedagógica de la Educación Física

Los aprendizajes en la Educación Física se adquieren a partir de la práctica de acciones motrices, es decir, desde la vivencia de un conjunto de experiencias significativas relacionadas con las actividades físicas, que pueden ser de carácter lúdico, deportivo, expresivo, recreativo, etc.

En estas actividades los estudiantes deben disfrutar practicando y poniendo en acción de manera integrada su cuerpo, movimientos, emociones y cognición, con la finalidad de desarrollar sus capacidades y actitudes.

A continuación, vamos a describir brevemente lo que ocurre en la práctica de la Educación Física. Luego intentaremos un breve análisis con el objeto de identificar la toma de decisiones por parte del docente.



## Un caso práctico

Vamos a imaginar que estamos ubicados en una institución educativa de Educación Secundaria. De pronto, suena el timbre que indica el cambio de hora. Observamos al docente de Educación Física que camina presuroso hacia un aula. Al poco tiempo, sale con los estudiantes (la mayoría se desplaza conversando con sus compañeros y otros se juegan alguna broma) y se dirige al patio central, lugar donde suponemos que habitualmente desarrolla la sesión de Educación Física.

Acto seguido, reúne al grupo en la parte central del espacio que va a utilizar. Todos permanecen sentados escuchando las indicaciones que ofrece el docente:

*“Estimados estudiantes, hoy vamos a realizar unas cinco o seis actividades o tareas motrices, utilizando un bastón de madera, con la finalidad de mejorar nuestra capacidad de coordinación, equilibrio y orientación espacial; para ello iniciaremos la sesión de aprendizaje 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 jóvenes, vamos a organizarnos formando grupos de cuatro o cinco 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 organizado, los estudiantes intercambian opiniones para acordar la manera de resolver la tarea; luego inician la práctica, ensayando y experimentando lo que han pensado y consensuado. El docente pasa por los diferentes 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 suficiente de práctica, ha observado que los grupos han concluido la tarea. En seguida, pasa por cada grupo y pide que muestren su trabajo y hace algunas anotaciones en una hoja de observaciones.

Hasta aquí hemos tratado de aproximarnos a la realidad educativa, para describir y mostrar lo que sucede en una sesión de Educación Física. Luego, se realizará un breve análisis para reflexionar acerca de la intervención pedagógica del docente.

**Veamos:** el docente para iniciar la sesión tuvo que conducir al grupo hacia el espacio de trabajo. De aquí se desprende que los estudiantes no están organizados; por esa razón, no se movilizan de manera autónoma hacia el lugar de trabajo.

Los estudiantes deben tener un mínimo nivel de organización, de manera tal que les permita intervenir adecuadamente en el desarrollo de las clases, o participar en diferentes actividades organizadas por el área o la institución educativa.





### IMPORTANTE

Hay que promover la autoorganización de los estudiantes y asignar responsabilidades a sus integrantes. Esto facilitará el trabajo en las sesiones de aprendizaje.

Al reunir al grupo para explicarles el trabajo, los estudiantes permanecieron sentados en el centro del patio. Esto facilitó captar su atención para que comprendieran lo que iban a realizar; sin embargo, hay que pensar qué sucedía con el estado anímico de los estudiantes, que acaban de salir del aula donde permanecen la mayor parte del tiempo sentados atendiendo las clases de otras áreas.

Sentarse no fue lo más conveniente en este caso. Los estudiantes se habrían sentido mejor si hubieran tenido tiempo para movilizar su cuerpo.

### ATENCIÓN

Permanentemente hay que observar que todos los estudiantes trabajen y aprendan. Hay que orientar, inducir y estimular a aquellos que muestran menos posibilidades para resolver las tareas propuestas.

Por otro lado, hay que destacar que el docente utilizó diversas estrategias para inducir a los estudiantes a realizar la tarea, mediante interrogantes que favorecieron el diálogo, el intercambio de opiniones y la toma de decisiones del grupo para resolver el problema motor planteado por el docente.



[http://1.bp.blogspot.com/\\_crPhdvn01U/Sw3Q56NwI/AAAAAAAAAK/ICNI-1W84w/s1600/DSC00020.JPG](http://1.bp.blogspot.com/_crPhdvn01U/Sw3Q56NwI/AAAAAAAAAK/ICNI-1W84w/s1600/DSC00020.JPG)

### USEMOS DIVERSOS ESTILOS

Hay que utilizar diferentes estilos de enseñanza y sus combinaciones, de acuerdo con las características de los estudiantes, el entorno, el contenido, la actividad y los materiales. Esto se facilita cuando el grupo está organizado.

Adicionalmente, debemos indicar que los materiales utilizados son suficientes y están al alcance de todos los estudiantes.

### APROVECHEMOS LOS MATERIALES

Nuestra variada realidad no siempre permite contar con materiales educativos apropiados. Por eso, hay que utilizar aquellos que son de fácil acceso y que además permiten múltiples usos.

Finalizamos estas reflexiones formulando las siguientes inquietudes: ¿durante la sesión de Educación Física, el docente utilizó una o varias estrategias?, ¿qué estilos de enseñanza puso en evidencia?, ¿usó estilos de enseñanza puros o combinó diferentes aspectos de estos?, ¿promovió en los estudiantes la toma de decisiones, la indagación, la solución de problemas, la creatividad? De otro lado, cabe preguntarse: ¿las actividades corporales, tales como la respiración, relajación y concentración, contribuyen a que los estudiantes aprendan a conocerse a sí mismos?, ¿debe el docente dar un tiempo para que los estudiantes reflexionen sobre sus aprendizajes? Estas interrogantes están orientadas a despertar el interés y promover la reflexión sobre la práctica de la Educación Física.



## 3. El uso de recursos educativos en la Educación Física

Los medios y materiales educativos son entendidos como elementos que sirven de ayuda para el aprendizaje del estudiante, que participa de manera activa y comprometida en el proceso educativo orientado por el docente.

En esa perspectiva adquiere importancia el concepto de entorno del aprendizaje. Concebido con una visión amplia, este comprende las instalaciones arquitectónicas y los materiales educativos; con lo cual se constituye una relación muy especial entre entorno físico y aprendizaje.

La Educación Física presenta características especiales en relación con otras áreas del conocimiento. Por eso, instalaciones y materiales educativos son imprescindibles en el desarrollo de aprendizajes motores de diversa índole.



### Recursos educativos para Educación Física

SON



TIPOS

Todos los medios y materiales cuya finalidad es servir de ayuda pedagógica al profesorado en su labor docente, y a los estudiantes en su proceso de aprendizaje.

FUNCIÓN

- Motivadora
- De apoyo
- Informativa
- Inductiva
- Mediadora

- Material manipulativo
- Material impreso
- Material reciclable

### 3.1 Los espacios en la Educación Física

Las instalaciones deportivas y los espacios abiertos constituyen lugares apropiados para desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje y, por tanto, la actividad motriz de los estudiantes, en la medida en que se producen un conjunto de interacciones entre el docente, los estudiantes, el material educativo y las propias instalaciones.

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 con 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 de toma de decisiones. Los espacios pueden favorecer o dificultar el aprendizaje en la Educación Física.

### 3.2 Los medios y materiales educativos de la Educación Física

Puesto que en la sesión de Educación Física ocurren variadas interacciones pedagógicas entre docente, estudiante y objeto de aprendizaje, el uso adecuado de materiales educativos cumple un papel fundamental para promover aprendizajes activos, autónomos, retadores, reflexivos y creativos. Hay una relación directa entre contenidos y uso de materiales educativos, ya que estos sirven de motivación y apoyo al aprendizaje. Esa relación, además, está condicionada por las estrategias que usa el docente.

Los medios y materiales educativos en la Educación Física condicionan entonces, las actividades de aprendizaje, el estilo de enseñanza y la sesión 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.

### 3.3 Funciones de los materiales educativos

En relación con la función y utilidad que cumplen los materiales, Brozas Polo (1995) sostiene que los materiales educativos realizan diversas funciones, como:

- **Función de apoyo:** los materiales transmiten seguridad y tranquilidad (materiales en buen estado de conservación) pues dan al estudiante la posibilidad de explorar y familiarizarse con ellos. Por ejemplo: la práctica de actividades gimnásticas usando las colchonetas blandas.
- **Función informativa:** porque aportan estímulos perceptivos y simbólicos. Así por ejemplo: el cronómetro utilizado por los estudiantes en el control de la frecuencia cardíaca les permite conocer y utilizar un instrumento de medición que no es usual para ellos.
- **Función inductiva:** posibilitan asociaciones y respuestas creativas. Por ejemplo, el docente propone actividades lúdicas usando pelotas y sogas: a partir de esa experiencia se puede promover la diversificación o creación de actividades diversas por los estudiantes.
- **Función de mediación:** porque facilitan y vuelven significativas las interacciones entre docente y estudiantes.

Es importante que el material se utilice de manera adecuada y efectiva, es decir, que esté correctamente ubicado, sea accesible, manejable, etc., para motivar y potenciar el aprendizaje de los estudiantes.

### 3.4 Tipos de materiales y orientaciones para su uso en Educación Física

Los recursos y materiales para Educación Física son variados y se los puede agrupar en los siguientes tipos: manipulativos, impresos, audiovisuales y de reciclaje. Los materiales deben facilitar el desarrollo



del programa curricular del área y servir de apoyo en la mediación pedagógica del docente.

- 3.4.1 Materiales manipulativos.** Son recursos concretos susceptibles de ser manipulados y, por lo tanto, utilizados de manera creativa en el desarrollo y evaluación de diversas actividades, las cuales deben orientarse al desarrollo de capacidades, conocimientos y actitudes.

El Ministerio de Educación ha distribuido a las instituciones educativas públicas de Educación Secundaria, *kits* de materiales manipulativos para Educación Física, con pelotas de fútbol, básquetbol y vóleybol, colchonetas blandas y compactas, además de cronómetros. Estos *kits* cuentan con sus respectivas guías de uso, las cuales sugieren actividades de aprendizaje y pautas para su conservación. Así por ejemplo: las colchonetas blandas y compactas, por su versatilidad y la seguridad que ofrecen, se pueden utilizar en el aprendizaje y evaluación de actividades gimnásticas, orientadas al desarrollo de capacidades coordinativas y habilidades motrices, etc.

- 3.4.2 Recursos y materiales audiovisuales.** Son aquellos que permiten el uso pedagógico de equipos de audio, video e informáticos, cuya integración y aplicaciones sirven de herramienta eficaz para favorecer los aprendizajes.

La incorporación de estas tecnologías en el proceso educativo se justifica si favorece el desarrollo de capacidades, habilidades, conceptos, valores y actitudes.

Al respecto, el ser humano recibe permanentemente mensajes orales y visuales. Las investigaciones muestran que la información captada por la vista es superior a la recibida por otros sentidos y que los mensajes audiovisuales favorecen que se retenga la información, por un tiempo más prolongado.

Estos recursos mejoran la comunicación y, por su carácter motivante, permiten presentar la información de manera gráfica, organizada y atractiva. Demostrar a los estudiantes la ejecución de una acción motriz, habilidad o movimiento que se desarrollará en la sesión favorece el aprendizaje de la táctica de juegos y deportes, la evaluación, la comprensión y el análisis de conceptos básicos del área.

- 3.4.3 Materiales reciclables o no convencionales.** Son aquellos que promueven una manera diferente de abordar con imaginación y creatividad el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física. Cuando son bien utilizados, motivan y elevan el interés de los estudiantes.

Estos materiales pueden ser: pelotas en desuso rellenas de arena (para actividades orientadas al desarrollo de capacidades físicas o condicionales); palos de escoba de tamaño normal como bastones de gimnasia (para actividades gimnásticas, rítmicas, expresivas y desarrollo de las capacidades coordinativas); ligas, cuerdas o sogas (para actividades orientadas al desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas); botellas de plástico rellenas con agua, arena, tierra u otro material (para ser utilizadas como señalizadores u objetos de transporte en juegos), etc.

El uso de materiales reciclables en la Educación Física complementa a los materiales convencionales. Se trata, entonces, de aprovechar de manera creativa los recursos que nos ofrece el entorno urbano (telas, cartones, periódicos, botellas de plástico, palos de escoba, guías telefónicas, pelotas en desuso, llantas usadas, etc.) o rural (troncos, palos, ramas, cañas, semillas secas de frutos, piedras de diversos tamaños, formas y pesos, cabuyas, y otros) para promover la elaboración de materiales complementarios, considerando las necesidades educativas de los estudiantes.



# CAPÍTULO IV

## ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES



De acuerdo con el Diseño Curricular Nacional, la evaluación es concebida como un proceso pedagógico permanente, sistemático, participativo y flexible, que forma parte indisoluble de todo proceso de enseñanza-aprendizaje.

La evaluación permite observar, recoger, analizar e interpretar información relevante sobre las necesidades, posibilidades, dificultades y logros de aprendizaje de los estudiantes, con la finalidad de reflexionar, emitir juicios de valor y tomar decisiones oportunamente para mejorar la enseñanza-aprendizaje.

Para abordar la evaluación en el área de Educación Física, vamos a desarrollar los siguientes aspectos:

### 1. El objeto de la evaluación en el área

En general, 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.



http://3.bp.blogspot.com/\_ChmGfLOR6k/SwR6dthB5I/AAAAAAAAAMW/Zs8\_R-me\_oI/s1600/salida\_relevos\_control\_21\_1\_2009.jpg

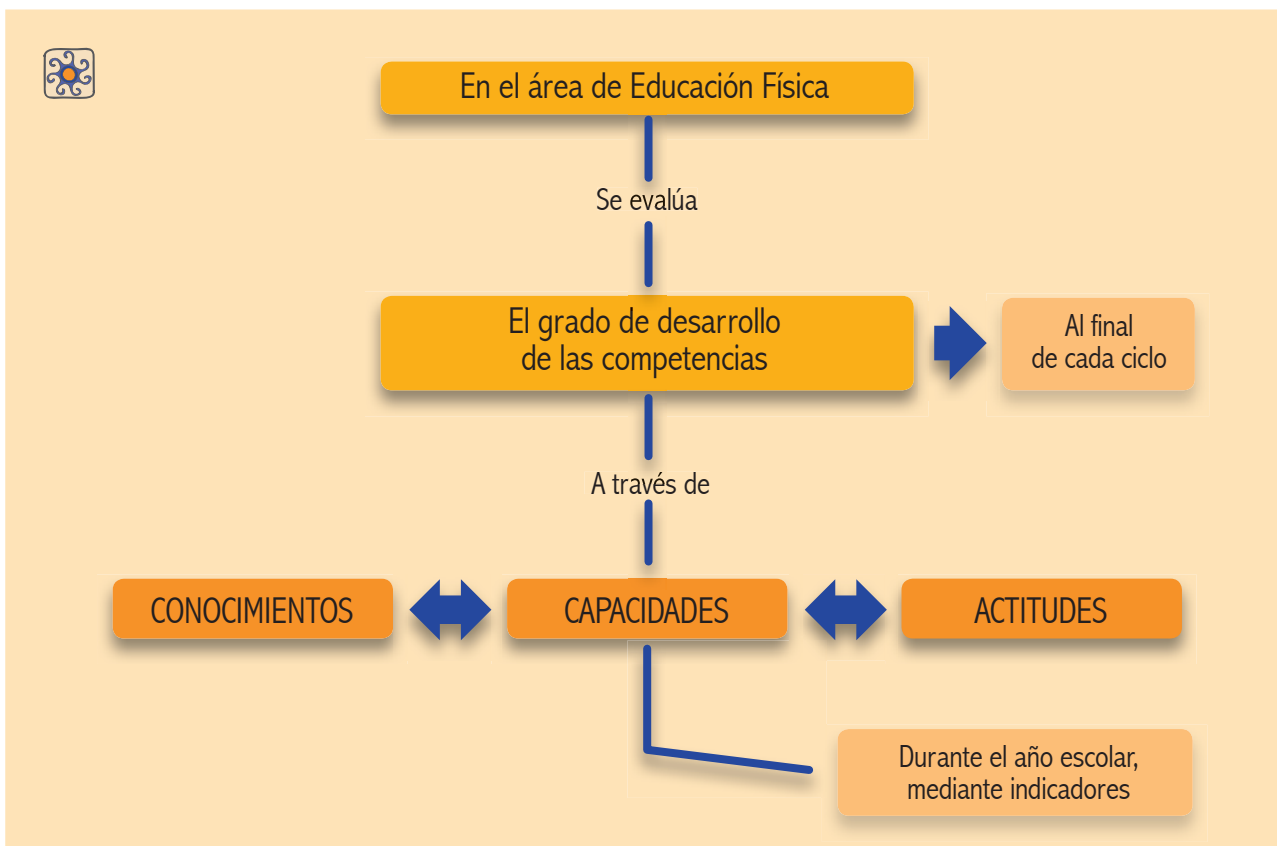


En ese sentido, la información recogida sirve para conocer el nivel inicial de los estudiantes, regular el proceso de enseñanza-aprendizaje y comprobar el desarrollo alcanzado en los aprendizajes previstos por el programa curricular del área, etc.

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

En el área de Educación Física se evalúa el grado de adquisición de las competencias mediante el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, de los conocimientos y actitudes, previstos en la programación del área. Para evaluar integralmente al estudiante se deben considerar los siguientes ámbitos:

- **Motor.** La evaluación pone énfasis en las capacidades y habilidades motrices.
- **Cognitivo.** La evaluación estará centrada en la comprensión y manejo de los procesos y conocimientos relacionados con la Educación Física, que surgen de la práctica motriz de los estudiantes. Dan soporte y orientan el desarrollo de las capacidades.
- **Socioafectivo.** La evaluación se dirige fundamentalmente al desarrollo de valores y actitudes, relacionados con las capacidades sociomotrices o de inserción social.

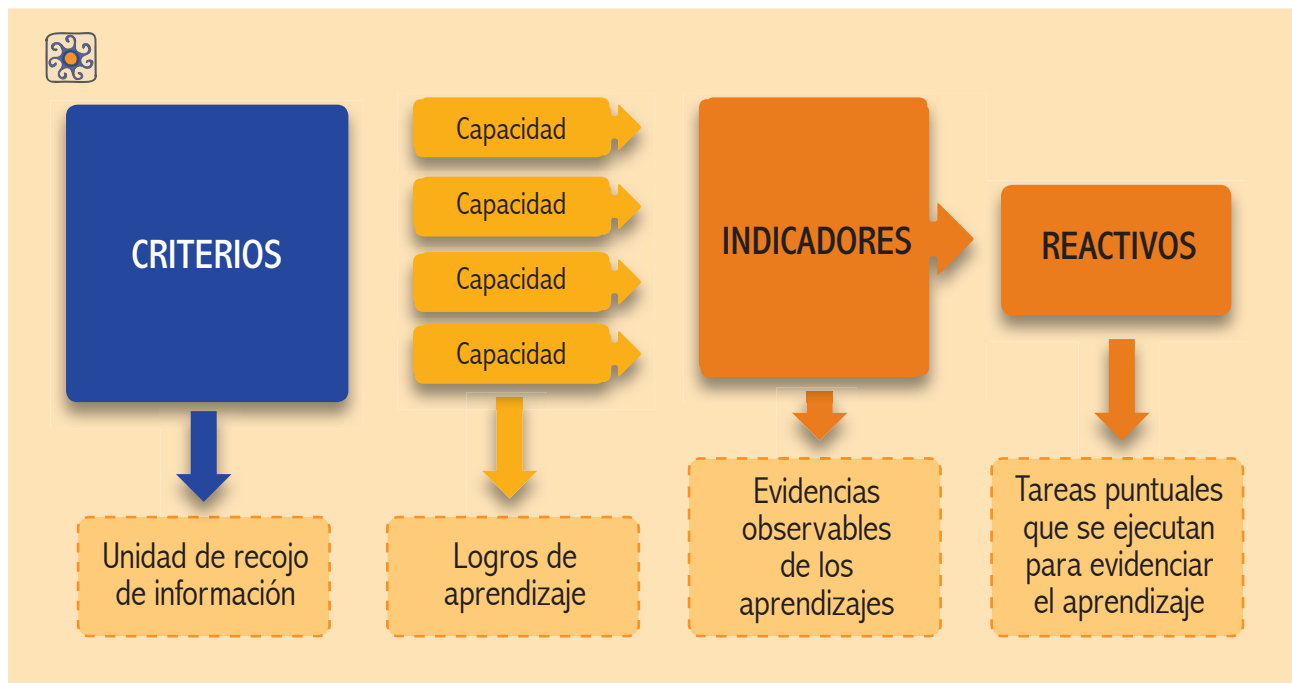




## 2. Los criterios e indicadores para la evaluación en el área

Para evaluar el grado alcanzado por los estudiantes en los aprendizajes previstos en la unidad didáctica respectiva, se debe contar con indicadores de los aprendizajes más relevantes, que tengan vinculación directa con las capacidades, conocimientos y actitudes experimentados por los estudiantes en las sesiones de aprendizaje. Los indicadores responden a cada criterio de evaluación propuesto en el área y son los mismos que aparecen en el Diseño Curricular Nacional.

Para operativizar la evaluación de los aprendizajes, se organizan sus elementos: criterios, indicadores y reactivos, tal como se puede apreciar en el siguiente gráfico:



En el cuadro anterior se observa que los criterios están asociados a un conjunto de capacidades que guardan relación directa con estos. Asimismo, de estas capacidades se generan los indicadores del aprendizaje, los cuales a su vez dan origen a los reactivos o tareas concretas que van a evidenciar el aprendizaje.

En cada unidad didáctica se evalúan las capacidades, conocimientos y actitudes, teniendo como referentes los criterios de evaluación propuestos en el área y elaborando los indicadores respectivos. Los criterios de evaluación constituyen las unidades básicas de recojo y análisis de información. Sirven, además, como referentes para la comunicación de los resultados obtenidos por los estudiantes.

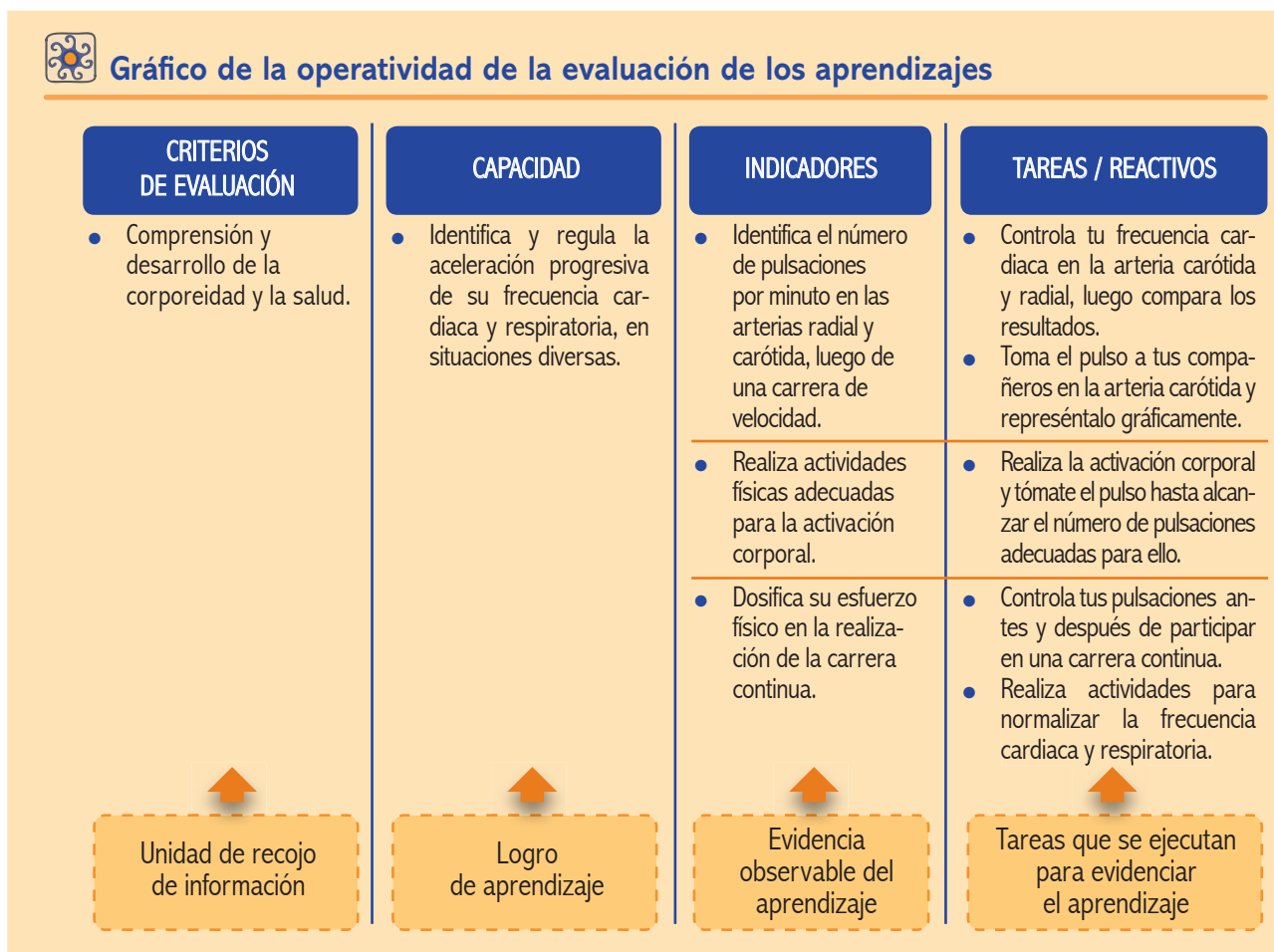
Los criterios asocian capacidades y conocimientos que se consideran básicos para cada grado. Para efectos de la evaluación se puede considerar a las capacidades como un paso previo. A partir de ellas se elaboran los indicadores, que representan el nivel más concreto de los criterios.



En el gráfico siguiente se presenta un ejemplo para el área de Educación Física, que muestra los criterios de evaluación, indicadores del aprendizaje y reactivos o tareas.



**Gráfico de la operatividad de la evaluación de los aprendizajes**



## 2.1 Los indicadores

Los indicadores<sup>28</sup> son enunciados que describen evidencias, puntos de referencia o manifestaciones concretas y observables del aprendizaje que muestran los estudiantes en el proceso de evaluación, respecto a las capacidades o actitudes.

Los indicadores se pueden generar tomando como referencia a las capacidades previstas en cada unidad didáctica y deben guardar relación directa con los correspondientes criterios de evaluación. Como son aspectos concretos y precisos, su grado de consecución puede ser evaluado directamente. Los indicadores, además, se pueden organizar en una matriz con el fin de planificar la evaluación de una manera más consistente.

Las actitudes se evalúan también mediante indicadores, que en este caso se conciben como manifestaciones observables que las hacen evidentes. Para evaluar las actitudes es necesario que el docente lleve consigo un registro de los comportamientos observables de los estudiantes de manera permanente, con el fin de obtener información que permitirá operativizar la evaluación y será de utilidad para

<sup>28</sup> Para ampliar la información sobre indicadores y su elaboración, consultar la *Guía de evaluación de Educación Secundaria* del Ministerio de Educación (2004).





emitir juicios de valor en el criterio de actitudes ante el área. Esta información será, asimismo, útil al tutor para dar su apreciación final de cada estudiante.



### Ejemplo de indicadores para el caso de las capacidades

CRITERIO DE EVALUACIÓN	CAPACIDAD	INDICADORES
Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud	Reconoce y ejecuta oportunamente movimientos corporales básicos para la activación de la totalidad corporal y explica su utilidad.	<ul style="list-style-type: none"><li>● Identifica y ejecuta actividades totales para la activación corporal general utilizando balones.</li><li>● Identifica y utiliza ejercicios para la movilidad articular de los distintos segmentos corporales.</li><li>● Utiliza el <i>stretching</i> para la elongación muscular de los segmentos corporales.</li><li>● Identifica su frecuencia cardiaca en la arteria carótida y explica el número de pulsaciones al finalizar la activación corporal.</li></ul>

En algunos casos el indicador es una evidencia directamente observable, que no requiere de condición alguna. Por ejemplo: utiliza ejercicios de flexibilidad corporal, ejecuta el rodamiento dorsal hacia adelante, o utiliza gestos y movimientos para expresarse. Estas manifestaciones son suficientes para evidenciar el aprendizaje.



### Ejemplo de indicadores para el caso de las actitudes

CRITERIO DE EVALUACIÓN	ACTITUDES	INDICADORES
Actitud ante el área	<ul style="list-style-type: none"><li>● Controla sus emociones y actúa positivamente antes, durante y después de las actividades lúdicas y deportivas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Juega sin agredir a sus compañeros.</li><li>● Mantiene un trato cordial y justo con sus compañeros.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Demuestra solidaridad y acepta las diferencias con los otros.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Trabaja en equipo de manera permanente.</li><li>● Ayuda desinteresadamente a sus compañeros en los trabajos de grupo.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Demuestra persistencia para lograr sus metas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Es perseverante para lograr sus aprendizajes.</li><li>● Muestra iniciativa en la realización de las tareas motrices.</li></ul>





### 3. La matriz de evaluación

Para organizar la evaluación se propone una matriz, la cual se concibe como un instrumento para planificar la evaluación de manera más objetiva y consistente.

Esta permite al docente dar explicaciones sustentadas sobre el resultado de los aprendizajes y el porqué de los calificativos obtenidos por los estudiantes.



[http://www.fitsalud.com/blog/wp-content/uploads/2009/08/DSC\\_0084.JPG](http://www.fitsalud.com/blog/wp-content/uploads/2009/08/DSC_0084.JPG)

La matriz se elabora por cada unidad didáctica y puede organizarse por cada criterio de evaluación o considerando todos los criterios del área.

Para elaborar la matriz de evaluación se debe partir de los indicadores planteados en la unidad didáctica. Se puede utilizar el siguiente procedimiento:

1. Se consignan los criterios de evaluación propuestos en el área curricular.
2. Para efectos de visualizar mejor de dónde surgen los indicadores, se consignan las capacidades previstas en la unidad didáctica para cada uno de los criterios de evaluación.
3. Se proponen los indicadores del aprendizaje, los cuales se pueden generar tomando como referencia a las capacidades respectivas.
4. Se proponen, asimismo, los indicadores para las actitudes previstas en la unidad.
5. Se toman decisiones en relación con el peso específico que se otorgará, en términos porcentuales, a cada indicador. Aquí es importante considerar que los porcentajes más elevados deben ser otorgados a los indicadores que representan los aprendizajes más importantes de la unidad didáctica o las capacidades de mayor complejidad.
6. Dichos valores porcentuales otorgados a los indicadores se convierten en valores numéricos en la escala vigesimal por cada criterio de evaluación, mediante un procedimiento de regla de tres simple.
7. Se asigna el número de ítems o tareas para cada indicador.
8. Se proponen los instrumentos de evaluación de acuerdo con los indicadores propuestos.

A continuación, se sugiere un ejemplo de cómo organizar la evaluación de los aprendizajes mediante una matriz:



### Matriz de evaluación

CRITERIOS	CAPACIDADES	INDICADORES	%	ÍTEMS	PTJE	INSTRUMENTOS
Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud	C1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza mediciones corporales utilizando instrumentos con precisión.</li> </ul>	10		2	Ficha de observación
	C2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Propone actividades totales para la activación corporal general.</li> <li>Explica las razones por las que se debe realizar la activación corporal.</li> </ul>	30		6	
	C3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica sus capacidades físicas y explica cuáles utiliza con mayor frecuencia en un juego deportivo.</li> <li>Aplica los procedimientos adecuados del trabajo en circuito para ejercitar sus capacidades físicas.</li> <li>Propone ejercicios de flexibilidad aplicando la técnica del <i>stretching</i>.</li> </ul>	50		10	
	C4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce y explica el valor nutritivo de los alimentos de la localidad y selecciona aquellos que le permitirán recuperar el gasto energético, de acuerdo con la actividad física realizada.</li> </ul>	10		2	
TOTAL			100		20	
Dominio corporal y expresión creativa	C1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crea una secuencia simple de movimientos utilizando la coordinación motora.</li> </ul>	50	5	10	Escala gráfica
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Propone y ejecuta actividades de agilidad corporal.</li> </ul>	20	2	4	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta ejercicios de equilibrio corporal sin utilizar aparatos.</li> </ul>	30	3	6	
TOTAL			100		20	
Convivencia e interacción sociomotriz	C1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa activamente en juegos predeportivos y se ubica adecuadamente en los espacios vacíos.</li> </ul>	50		10	Lista de cotejo
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende y domina la idea del juego "balón torre"</li> </ul>	25		5	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Interactúa con todos sus compañeros de equipo, al margen de su competencia motriz, en juegos predeportivos variados.</li> </ul>	25		5	
TOTAL			100		20	
Actitud ante el área		<ul style="list-style-type: none"> <li>Practica hábitos de higiene y cuida su presentación personal.</li> </ul>	25		5	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Es perseverante para lograr sus metas.</li> </ul>	25		5	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Coopera y trabaja en equipo, aceptando las diferencias con sus compañeros.</li> </ul>	25		5	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuida la infraestructura, los materiales y ambientes naturales utilizados.</li> </ul>	25		5	
TOTAL			100		20	



A partir de la matriz, se proponen los instrumentos de evaluación. En este caso, el ejemplo de instrumento corresponde al criterio de evaluación “Dominio corporal y expresión creativa”. Los indicadores correspondientes se desprenden de la matriz. Como se puede apreciar, en este instrumento se presentan las tareas, los ítems y la relación de estudiantes. La calificación debe realizarse de acuerdo con la escala que aparece en la parte inferior.



### Lista de cotejo

TAREAS / ÍTEMS	ESTUDIANTES						
	MANUEL	JOSÉ	ALBERTO	SEGUNDO	JORGE	AUGUSTO	JUAN
1. Realiza en pequeños grupos una secuencia de movimientos utilizando la coordinación dinámica general.	2	2	1	2	0	1	2
2. Crea y ejecuta dos movimientos corporales de coordinación específica utilizando un bastón de gimnasia.	1	2	2	1	1	2	2
3. Recibe el balón y lo lanza con ambas manos, a un compañero, desplazándose lateralmente.	0	2	1	2	2	2	2
4. Corre y supera los obstáculos (vallas), dando dos pasos entre cada obstáculo.	2	1	0	1	1	2	1
5. Realiza un rodamiento dorsal hacia adelante sobre la colchoneta, hasta quedar en posición de pie.	2	2	1	1	0	2	2
6. Realiza un rodamiento sobre la colchoneta y al incorporarse atrapa el balón lanzado por su compañero.	0	2	2	0	1	1	2
7. Realiza una vuelta lateral o aspa de molino y rodamiento dorsal hacia adelante sobre la colchoneta.	1	2	0	2	1	2	1
8. Realiza una vertical invertida con dos apoyos y auxilio de un compañero.	1	2	1	1	0	1	2
9. Se para sobre un pie con los brazos extendidos, y cierra los ojos sin perder el equilibrio durante 30 segundos.	1	1	2	2	2	0	0
10. Se desplaza sobre el riel de equilibrio, recibe el balón lanzado por su compañero y continúa desplazándose hasta terminar el recorrido.	1	2	2	1	1	2	2
<b>PUNTAJE TOTAL</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>09</b>	<b>15</b>	<b>16</b>

Sí: 2 puntos

A veces: 1 punto

No: 0 puntos



## 4. Técnicas e instrumentos de evaluación

La evaluación, como proceso continuo, debe darse a lo largo del periodo lectivo, es decir, en función del tiempo que dure cada unidad didáctica programada en el área.

Algunos autores admiten que el proceso evaluativo consta de tres momentos claves: evaluación inicial, formativa o de proceso, y sumativa.

La evaluación inicial proporciona información sobre el desarrollo personal de los estudiantes y la situación de inicio respecto a las capacidades, conocimientos y actitudes previstos en el área.

La evaluación formativa tiene la finalidad de proporcionar ayuda pedagógica oportuna al estudiante para mejorar su proceso de aprendizaje. Esto permite, a su vez, adaptar y reajustar la enseñanza.


La evaluación sumativa permite determinar los resultados obtenidos, analizarlos y tomar decisiones con respecto a la situación transitoria del estudiante al finalizar una unidad didáctica y empezar otra.

La evaluación se puede realizar mediante diferentes técnicas e instrumentos.

Para evaluar en Educación Física se consideran dos aspectos centrales:

- El primero responde a una perspectiva cualitativa, basada en observaciones y apreciaciones, y en la emisión de juicios de valor por parte del observador. Comprende los procedimientos que tienen por finalidad la observación de conductas esperadas en los estudiantes, las cuales se aprecian y verifican.
- El segundo aspecto está vinculado a una visión cuantitativa, en la que se utilizan procedimientos y pruebas, cuyos resultados pueden ser cuantificados sin la intervención de las apreciaciones del observador o evaluador.

Para evaluar en el área, se pueden considerar los siguientes instrumentos:

 INSTRUMENTOS	RECOGEN INFORMACIÓN CON ÉNFASIS EN:
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trabajo de síntesis de contenido desarrollado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El aspecto cognitivo: análisis, síntesis, conceptos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pruebas objetivas: cuestionarios de opción múltiple, de completamiento, de correspondencia, de verdadero-falso, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conocimientos relacionados con el cuerpo, la salud, las actividades físicas, lúdicas, deportivas y de expresión.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Test de resistencia aeróbica, test de flexibilidad, test de fuerza, test de velocidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El nivel de desarrollo de las capacidades físicas o condicionales.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Test de habilidades motrices.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El nivel de adquisición de las capacidades coordinativas y habilidades motrices.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pruebas de ejecución.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cualquier ejecución motriz: ejercicios, habilidades atléticas, gimnásticas, deportivas, rítmicas, etc.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lista de cotejo / ficha de observación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Los aprendizajes adquiridos en los juegos y deportes.</li> <li>● Actitudes.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Escala de actitudes.</li> <li>● Test sociométrico.</li> <li>● Registro anecdótico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Las actitudes y las relaciones sociales entre los estudiantes.</li> </ul>





La técnica cualitativa, que depende de la apreciación del docente, se basa en la constatación de la calidad de las capacidades, conocimientos y actitudes.

La técnica cuantitativa se fundamenta en una escala de medida, y permite la cuantificación de cualquier elemento susceptible de ser medido. Por ejemplo, el nivel de las capacidades físicas y habilidades motrices de los estudiantes, que se constata por medio de *tests* estandarizados y objetivos, de aptitud física, o de habilidades motrices, pruebas de ejecución, fichas de control, etc.; o por medio de la valoración del nivel de participación de los estudiantes (listas de control, listas de cotejo, hojas o registros de asistencia, etc.).

Concluiremos con la presentación de algunos ejemplos de instrumentos de evaluación:



### Ficha de observación

- Estudiante: .....       Grado: .....  
 Fecha: .....       Actividad: Básquetbol

#### ASPECTOS POR OBSERVAR

- Realiza lanzamientos con una y ambas manos.
- Conduce el balón con control y ajuste corporal.
- Sigue correctamente la trayectoria del balón para interceptarlo.
- Efectúa los pases con precisión.
- Coordina bien sus movimientos corporales cuando lanza y recibe el balón.
- Se desplaza y ubica adecuadamente en el espacio para recibir y pasar el balón.

SÍ    NO    A VECES



### Escala ordinal

- Estudiante: .....       Grado: .....  
 Actividad: Salto largo

#### ASPECTOS POR OBSERVAR

- Coordina los movimientos de la carrera con el pique.
- Se impulsa adecuadamente y controla su cuerpo en el aire.
- Sigue una trayectoria corporal parabólica luego del pique.
- Cae con los pies juntos, flexionando las piernas.

5    4    3    2    1

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



## Lista de cotejo

ESTUDIANTES	INDICADORES										
	Participa activamente.	Se esfuerza por conseguir lo propuesto.	Se mantiene atento en la sesión de aprendizaje.	Tiene iniciativa para ubicarse en el campo.	Ayuda a sacar el material.	Colabora en el recojo de material.	Trabaja en equipo.	Respeto a sus compañeros.	Es justo y equitativo en el trato con los otros.	Cumple oportunamente con sus tareas.	VALORACIÓN
MANUEL	X	X		X		X	X		X		12
ALBERTO		X	X		X			X		X	10
JOSÉ	X		X	X	X	X		X	X	X	16
SEGUNDO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	20
...											

Este último instrumento sirve para evaluar las actitudes de los estudiantes. Consta de diez indicadores, a cada uno de los cuales se le asigna un valor de 2 puntos como máximo. El docente debe observar durante el desarrollo de las sesiones las actitudes de los estudiantes, para valorarlas según corresponda. Se sugiere asignar 2 puntos cuando las actitudes se manifiestan como una tendencia permanente (se dan siempre), y otorgar 1 punto cuando las actitudes se manifiestan en ocasiones (se dan a veces). Se asignará 0 puntos cuando las actitudes, generalmente, no se manifiestan.





## Bibliografía

CASTAÑER BALCELLS, Marta y CAMERINO FOGUET, Oleguer (2001) *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*. 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*. Barcelona. Editorial Inde.

DE HARO MARTÍNEZ, Vicente, et al. (1998) *La Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria. Guía del profesor*. Barcelona. Editorial Paidotribo.

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.

DÍAZ LUCEA, Jordi (1999) *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona. Editorial Inde.

FLORENCE, Jacques, et al. (2000) *Enseñar Educación Física en Secundaria*. Barcelona. Editorial Inde.

HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, R. et al. (2004) *Evaluar en Educación Física*. Barcelona. Editorial Grao.

MEINEL, KURT (1977) *Didáctica del movimiento*. La Habana. Instituto Cubano del Libro.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2007) *Orientaciones para el trabajo pedagógico*. OTP de Educación Física. Tercera edición. Lima. Editora El Comercio.

MOSTON, Muska (1978) *La enseñanza de la Educación Física*. Estados Unidos. Editorial Paidós.

RUIZ MUNUERA, Antonio Jesús, et al. (2003) *Educación Física. Volumen IV. Profesor de Educación Física. Temario para la preparación de oposiciones*. Sevilla. Editorial MAD. SL.

RUIZ PÉREZ, Luis (1994) *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid. Editorial Gymnos.

SIEDENTOP, Daryl (1998) *Aprender a enseñar la Educación Física*. Barcelona. Editorial Inde.

STERMBERG, J. Robert (1986) *Las capacidades humanas*. Barcelona. Labor Universitaria.

TRIGO, Eugenia, et al. (1999) *Creatividad y motricidad*. Barcelona. Editorial Inde.

UREÑA, Fernando, et al. (1997) *La Educación Física en Secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Fundamentación teórica*. Barcelona. Editorial Inde.

VÁZQUEZ GÓMEZ, Benilde (1989) *La Educación Física en la Educación Básica*. Madrid. Editorial Gymnos.

VICIANA RAMÍREZ, Jesús (2002). *Planificar en Educación Física*. Barcelona. Inde Publicaciones.