

# **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

## **TERCER AÑO CICLO BÁSICO - REFORMULACIÓN 206**

### **FUNDAMENTACIÓN**

La educación hoy enfrenta la tarea de formar ciudadanos y ciudadanas con capacidad para asumir los nuevos desafíos que nos presenta la sociedad en que vivimos. Sociedad globalizada, marcada por altos niveles de exclusión y fragmentación, con una gran expansión de la comunicación, la bio-tecnología y la informática, con creciente destrucción de la naturaleza y cambios sustantivos en el mundo del trabajo y de la vida cotidiana que han alterado también, el mundo de los valores.

Asistimos a la construcción de nuevas subjetividades y a la emergencia de nuevas patologías, lo que afecta severamente el concepto de calidad de vida: el miedo, la violencia como forma de rechazo de una sociedad excluyente, pero también como conformación de una identidad auto destructiva; la violencia como expresión de la competitividad, las adicciones como forma de evasión y autodestrucción.

La sociedad del espectáculo genera conductas pasivas y contemplativas, así como también aislamiento y soledad; la sociedad de las imágenes conduce a un exceso de información y de excitación que desencadena un fenómeno de sobresaturación del yo; la sociedad del cálculo genera una superficialidad en los afectos y la ausencia de un compromiso emocional; la sociedad de la eficacia competitiva desemboca en subjetividades constituidas sobre la base de la compulsión a actuar y de la angustia por triunfar; la sociedad del valor de cambio provoca conductas consumistas, exacerbadas por los medios de comunicación; éstos, a su vez, fortalecen el deseo imitativo (deseo mimético), con lo cual los sectores excluidos por el modelo ahondan sus frustraciones.

La sociedad va tomando conciencia de la importancia de la actividad física, su impacto bio-psico-social y muy especialmente, de las potencialidades sociales de la misma. En este sentido, si la misma se realiza en forma sistemática, desarrollando un aprendizaje continuo en todas sus dimensiones: procedimental, conceptual y actitudinal, asegura una mejor calidad de vida y previene alteraciones en el campo fisiológico, limitando el sedentarismo y sus consecuencias.

El punto de partida de la Educación Física- Deportiva se sustenta en el concepto de que la Humanidad, la Educación y la Educación Física-Deportiva, constituyen una unidad. La misma colabora en la formación de una personalidad integrada – en lo individual y lo social- de acuerdo con su particular personalidad y en función de los requerimientos presentes-futuros de la sociedad y la cultura. Procura facilitar que cada uno/a “realice” sus potencialidades o desarrolle todas sus capacidades “cognitivo-socio-afectiva-motoras” en función del

bienestar personal-general y la salud.

Respecto a la pertinencia de los contenidos, es necesario la continua revisión del enfoque didáctico metodológico y su adecuación al mundo académico, a las necesidades sociales y fundamentalmente, a los intereses de las y los jóvenes. Además de atender aquellas actividades que surgen de motivaciones coyunturales de las culturas juveniles, es necesario aportar posibilidades motrices diferentes.

Esta modalidad implica que el tratamiento de los contenidos se enmarque dentro del contexto y sus características, contribuyendo a fortalecer la identidad y equidad. Las propuestas se orientarán a integrar a la comunidad en el marco de los proyectos de centro, como un factor explícito y visible, que contribuya a la apertura de los centros educativos y a su relacionamiento en el marco de la construcción de redes.

La deserción es multicausal, pero en muchas ocasiones es producto de experiencias de frustración y repetición, de fracaso escolar, de las dificultades para comprender las reglas sociales de convivencia de las instituciones educativas, de la falta de pertenencia al centro educativo, del desencuentro entre las expectativas de los adultos y los jóvenes, de la ausencia de proyecto individual y colectivo, de la falta de espacios de juego y de mayor libertad. La educación física, el juego y el deporte son dispositivos eficaces para trabajar todos estos aspectos y seducir a los jóvenes y adolescentes con su propuesta.

La actividad recreativa y deportiva se revela como un instrumento invaluable para desarrollar y fortalecer el sentido de pertenencia, para que los jóvenes vivan experiencias exitosas en su vida liceal, para favorecer un tipo de relacionamiento positivo y alegre entre los jóvenes, para partir de situaciones de igualdad y vivir la equidad. La educación física entendida así, como un medio para la formación en ciudadanía logra excelente receptividad, justamente en aquellos sectores donde no llegan otras propuestas.

Los contenidos de la clase de educación física permiten la interacción educador – educando y entre los jóvenes, así como propicio para trascender el mero resultado, educar y educarnos en valores, socializándose en la búsqueda del mejoramiento personal pero en el marco del respeto al otro/a, aprendiendo a negociar los conflictos sin violencia.

El programa prioriza las actividades lúdicas, recreativas y la enseñanza de los deportes como parte sustancial de la formación física, la socialización y la adquisición de hábitos saludables, con el objetivo de colaborar en la formación de sujetos pensantes, críticos, creadores y capaces de conocerse y conocer el mundo para ser protagonistas de su vida y de la realidad. La clave del proceso en cualquier caso, es generar aprendizajes significativos para los educandos que en cuanto adolescentes están en la búsqueda y la construcción de su identidad.

En lo referente al tiempo libre, la situación social actual en la que el trabajo es la piedra angular y el tiempo libre es escaso (o excesivo), hacen necesaria la intervención educativa que permita a los jóvenes tomar conciencia de la importancia de ocupar el tiempo libre de forma positiva y activa. En este sentido, la educación es la responsable de dar soluciones alternativas al uso del tiempo libre, ya que

esta refleja las aspiraciones sociales del momento pues posibilita superar la escena diaria liceal. En el entendido que las actividades deberán tener un carácter eminentemente lúdico donde la competición se subordine al juego y a sus valores educativos.

## **OBJETIVOS GENERALES**

Contribuir a la formación integral de los jóvenes y adolescentes para que sean sujetos protagonistas de su vida y de la historia.

Dar respuestas adecuadas a los desafíos a los que nos enfrenta la sociedad en las que vivimos.

Incorporar la práctica de la educación física, la recreación y el deporte a la vida cotidiana, integrándola como uno de los derechos de la humanidad.

Conocer, disfrutar y respetar el medio natural, relacionando el cuerpo en movimiento con aspectos socio culturales.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Que comprendan el por qué y el para qué de las distintas actividades que se realizan en Educación Física.

Que desarrollen la capacidad crítica y propositiva, la autonomía, el trabajo en equipo, la creatividad, fortalezcan la autoestima y la autonomía.

Que adquieran los aprendizajes motrices necesarios y adecuados para disfrutar de la actividad física y consolidar el hábito de la misma para toda la vida.

Que descubran y desarrollen sus potencialidades físicas, creativas y sociales, favoreciendo el auto conocimiento y la auto aceptación.

Que dominen opciones para el uso de su tiempo libre, alternativas que los hace protagonistas y no meros espectadores.

## **EJES PROGRAMÁTICOS**

Desde las dimensiones didáctica y pedagógica, los contenidos se organizan en los cursos de primer ciclo, en unidades didácticas, sustentadas **en cuatro ejes programáticos**:

Conocimiento del propio cuerpo. El cuerpo como unidad psicofísica es el referente fundamental de la Educación Física. El movimiento permite la construcción de numerosos aprendizajes en el ser humano a través de la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo. Esta construcción se realiza mediante una sucesión de experiencias educativas que se promueven a través de la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

Mejora de la salud y calidad de vida. La actividad física supone no sólo la prevención de enfermedades, en su acepción más amplia, sino que se convierte en un factor sustantivo de la calidad de vida. Una de las funciones fundamentales de la Educación Física la constituye la estrecha relación entre la práctica sistemática de actividad física y la salud física, síquica y social.

Actividad lúdica. El juego y el deporte como una construcción social de alta relevancia, son en sí mismos constructor de actividad física.

Expresión y comunicación. El lenguaje corporal a través del cuerpo permite interrelacionar el mundo interno con sus vivencias y percepciones con el mundo externo.

### CONTENIDOS BÁSICOS ESENCIALES

Se entiende que son los que orientan al docente para la selección de contenidos, tendrán una coherencia contemplando que los aprendizajes motrices están estrechamente vinculados a los procesamientos de información. Para ello es necesaria una progresión en complejidad teniendo en cuenta que un mismo bloque de contenidos posee contenidos y subcontenidos que se deben ordenar de acuerdo a su complejidad. De esta complejidad motriz y cognitiva surgen las propuestas de secuenciación y temporización.

Capacidades Condicionales	Capacidades coordinativas
Fuerza, potencia, resistencia y flexibilidad. Muscular Movilidad y flexibilidad articular Velocidad de reacción Coordinación? Equilibrio estático y dinámico.	Conocimientos de los reglamentos deportivos Tácticas Técnicas
<b>Recreación:</b> estará presente transversalmente en el diseño de las actividades de las sesiones y de las unidades didácticas, en las actividades extra curriculares con relación a los intereses de la comunidad educativa. Implica comprender y establecer relaciones entre hechos y fenómenos del entorno natural y social.	
<b>Expresión y comunicación:</b> a través del lenguaje corporal, deportivo, gimnástico se revalorizará el valor expresivo del movimiento, atendiendo los ritmos musicales de las culturas juveniles.	

El deporte y la recreación constituyen realidades sociales en las cuales todos los alumnos deberían ser iniciados, proporcionándole un lugar para el encuentro consigo mismo y con los demás. En lo atinente a estos espacios, se presentan en general como prácticas extra - aula y son consideradas como una dimensión educativa facilitadora de la integración social, no sólo en lo

relacionado con el alumnado, sino que además se procura fortalecer los lazos entre los diversos actores de la institución educativa, a través de proyectos de trabajo que contemplen a toda la comunidad.

## **CONTENIDOS ANALÍTICOS**

Se refiere al conjunto de hechos, conceptos, procedimientos, principios, valores, actitudes y normas que se ponen en juego en las prácticas educativas. La fuente de estos contenidos en un primer nivel de concreción deberá tener en cuenta lo que establece el programa, en este sentido son dos los contenidos básicos: capacidades condicionales y deporte. Cabe consignar que el principio de flexibilidad tiene vital importancia en la decisión pedagógica del docente en la selección de temas...vinculados a los resultados de la evaluación diagnóstica consensuada con los alumnos.

### **UNIDAD DIDÁCTICA Nº 1**

#### **\* Capacidades Condicionales**

- a) Fuerza
- b) Resistencia
- c) Flexibilidad
- d) Velocidad

Esta unidad se trabajará durante todo el año, la secuenciación y temporización se vinculará con los contenidos planificados de las unidades didácticas. En este curso se profundizará en las dimensiones cualitativas y conceptuales. de modo tal de asegurarnos que los alumnas/os construyan su propio mantenimiento y desarrollo físico, así como el control de sus progresos durante el proceso de aprendizaje y evaluación de sus objetivos.

### **UNIDAD DIDÁCTICA Nº 2.**

#### **\*Deporte**

El potencial educativo que promueve la práctica deportiva, facilita el desarrollo, construcción y jerarquización de valores. Este escenario, en el que sus actores se muestran en forma abierta y directa, es propicio para mantener el equilibrio entre las necesidades personales y las grupales, la aceptación de las diferencias individuales y el valor que todos los miembros del grupo tienen en relación al objetivo común.

Hay muchos valores que pueden trabajarse mediante la práctica deportiva, valores utilitarios o ligados a la organización del trabajo de las personas (el esfuerzo, la dedicación, la entrega, etc.) valores relacionados con la salud (cuidado del cuerpo, hábitos alimentarios o

higiénicos etc.) y valores morales (la cooperación, el respeto a las normas, etc.).

La actividad deportiva contempla las siguientes premisas:

Favorece el auto conocimiento y la auto aceptación, el deporte por sus características es una fuente de conflictos, por tanto se debe potenciar el diálogo como instrumento para superar y resolver los conflictos.

Facilita la participación de todos y todas en el análisis de decisiones y en el funcionamiento del grupo en general, atemperando el protagonismo y autoridad (el entrenador, capitán), sin obviar los roles y la responsabilidad de los mismos. Potencia la autonomía personal de los individuos implicados en los diferentes niveles de intervención, requisito cuasi indispensable para facilitar la educación en valores de los y las alumnos.

Educa en tolerancia, y en la contrariedad es uno de los pilares de la educación en valores, aprovecha el fracaso o derrota como aspecto positivo en el proceso educativo, aspectos inherentes a la actividad deportiva.

Permite aceptar normas y reglamentos necesarios para comprender límites que nos permiten convivir en sociedad

Estos aspectos son de alto impacto en la formación del joven, abordan fundamentalmente la afirmación de valores y actitudes Utilizar la realidad de la actividad deportiva para educar el respeto y la aceptación de las diferencias individuales, en este escenario resultan por demás visibles estos aspectos. En este sentido se debe enfatizar el derecho a la participación de acuerdo a las posibilidades individuales, valorando el papel de todos los miembros del grupo con relación al beneficio común. Se trata que los/as alumnos/as adquieran herramientas para su desempeño social,

En síntesis el deporte como medio educativo debería enfatizar el valor del proceso. Lo importante es el camino recorrido y no el producto, esto implica tener una visión humanista donde lo sustancial es la persona y sus necesidades. En consecuencia orientar los saberes hacia la calidad de vida de los ciudadanos mediante la aplicación del deporte para el tiempo libre

“la voluntad del niño debe ser el criterio fundamental que debe presidir la decisión de participar o no en actividades no formales y, en su caso en la elección de la mismas “Trilla, 1993, a, 96.

En este curso la acción del juego en los deportes de equipo se analizará desde las siguientes perspectivas: técnica/táctica, como elemento esencial en la que se construye una estructura que favorece el funcionamiento coordinado denominado táctica, elaborándose así los sistemas y modelos de juego que determinan el análisis teórico y desarrollo práctico de los deportes. Por tanto se abordará la planificación de la enseñanza deportiva desde:

**Fase de profundización:** en esta fase se profundizan los fundamentos y elementos técnicos enseñados en cursos anteriores, con intención de realizar combinaciones complejas de los elementos teóricos, técnicos y tácticos:

profundización de los fundamentos técnicos básicos.

Aprendizaje de los fundamentos técnicos complejos.

Enseñanza de los principios tácticos generales más comunes y participación en campeonatos, competiciones y organización de los mismos.

<b>BASQUETBOL</b>	<b>HANDBOL</b>	<b>VOLEIBOL</b>	<b>FÚTBOL</b>
<p><b>Profundización de los fundamentos técnicos básicos.</b></p> <p>1. Técnica individual de ataque. Dribling de avance y protección, pivotes, cambio de mano, detenciones, uno y dos tiempos, Pases: pecho, pique, béisbol, lanzamientos estáticos y dinámicos, suspensión, bandeja.</p> <p>2. Técnica individual de defensa. *Desplazamientos en posición básica, marcas e intercepción del pase.</p> <p><b>Aprendizaje de los fundamentos técnicos complejos.</b></p> <p>* De ataque, bloqueo, cortes. *De defensa del bloqueo.</p> <p><i>Enseñanza de los principios tácticos generales más comunes.</i></p> <p>*De ataque: individual, zonal y mixta. *De defensa: individual, zonal mixta y contraataque.</p> <p><b>Participación en campeonatos y competencias.</b></p>	<p><b>Profundización de los fundamentos técnicos básicos.</b></p> <p>1. Técnica individual de ataque. Pique y manejo del balón, pases, recepción, fifintas y lanzamientos, estático y dinámico.</p> <p>2. Técnica individual de defensa. *Posición básica en los distintos puestos específicos. Técnica del golero.</p> <p><b>Aprendizajes de los fundamentos técnicos complejos.</b></p> <p>*De ataque, cruce, bloqueo, penetraciones, cortinas y desmarques. *De defensa, marcas en líneas de pases y lanzamientos</p> <p><i>Enseñanza de los principios tácticos generales más comunes.</i></p> <p>*De ataque: circulación, combinaciones, sistemas, zonas (3-3; 2-4; 5-1). *De defensa: zonas.(6-0; 5-1; 4-2)</p> <p><b>Participación en campeonatos y competencias.</b></p>	<p><b>Profundización de los fundamentos técnicos básicos.</b></p> <p>Técnica individual de ataque: desplazamientos varios, pases alto y bajo, con apoyo, suspensión. Saque: bajo, lateral y tenis. Remate: tenis.</p> <p>2. Técnica individual de defensa. * Toque defensivo. * Bloqueo</p> <p><b>Aprendizajes de los fundamentos técnicos complejos</b></p> <p>*De ataque: bloqueo del sacador, del colocador y del rematador. * De defensa: del bloqueador, de la defensa de campo.</p> <p><i>Enseñanza de los principios tácticos generales más comunes.</i></p> <p>*De ataque: ubicación del colocador (en 2,3 o 4). *De defensa: recepción 6 atrás, en semicírculo; 5-1</p> <p><b>Participación en campeonatos y competencias.</b></p>	<p><b>Profundización de los fundamentos técnicos básicos.</b></p> <p>1. Técnica individual de ataque: conducciones, pases, recepciones. 2. Técnica individual de defensa. * Entradas, interceptar, específicas del golero</p> <p><b>Aprendizajes de los fundamentos técnicos complejos.</b></p> <p>*De ataque: saques, desmarque, *De defensa: marcas. *Acciones combinadas.</p> <p><i>Enseñanza de los principios tácticos generales más comunes.</i></p> <p>*De ataque: zona, individual y mixto. *De defensa: zona, individual, mixta y contraataque.</p> <p><b>Participación en campeonatos y competencias</b></p>

## ATLETISMO

Pista	Campo	
Perfeccionamiento de la técnica de carrera: búsqueda y adopción del ritmo personal. Carreras con obstáculos: Profundización de técnica sobre el obstáculo, búsqueda y adopción, fluidez en las secuencias de los apoyos.	Saltos: Alto: ejercicios de asimilación preparatorios al fosbury. Triple: profundización de los ejercicios de asimilación. Garrocha: ejercicios de asimilación con material alternativo.	Lanzamientos, con elementos alternativos: Jabalina: profundización, ritmo y ejecución del gesto. Disco y martillo: asimilación de la técnica y búsqueda progresiva de la aceleración.
<b>Resistencia</b> Se desarrollará sistemáticamente, con control cardiovascular. (ver sugerencias metodológicas)		

El atletismo es un deporte natural por excelencia que en la sociedad actual y el modelo de desarrollo en que se fundamenta la misma, la ausencia de su práctica está generando situaciones problemáticas en los jóvenes invadidos por la posmodernidad y la tecnología (sedentarismo). En este sentido por los gestos naturales característicos de este deporte sería interesante promover la práctica del mismo, dado el amplio universo de posibilidades motrices que lo nutre y que favorece el desarrollo de los alumnos/as que están en esa situación. La enseñanza de técnicas atléticas se puede realizar con “materiales no tradicionales”, como por ejemplo: reciclar materiales de desecho, buscarle funcionalidad.

### **Pasajes de Vallas**

#### **Sugerencias metodológicas**

Con elementos no tradicionales como por ejemplo: cajas de cartón, cubiertas de autos botellones de plástico, cuerdas elásticas etc.:

La fases medulares para lograr un buen pasaje de vallas. son: desarrollo de la movilidad de la cintura pélvica y sentido del ritmo entre vallas (o pequeños obstáculos que no presenten dificultad para superarlos).

Enseñanza del paso de vallas (enlace de los anteriores): pasar los obstáculos con diferente pierna, (para esto hay que colocar los obstáculos a diferentes distancias), esto mejora la coordinación y la capacidad de resolver problemas. El tiempo sobre el obstáculo debe ser mínimo, por lo tanto el docente debe estar atento a la pierna de ataque, que baje rápidamente y a la de recobro que inicie el próximo paso con premura. Se deben colocar los obstáculos de tal forma que colabore con una zancada lo mas natural posible, en el entendido que el pasaje de vallas es una variación de la zancada de carrera.

### **Lanzamientos:**

Los lanzamientos se encuentran dentro del grupo de actividades cíclicas y tienen numerosos elementos motores diferentes, por tanto es recomendable que el alumno/a, no tan sólo vivencie un gesto, sino un conjunto muy amplio. Esto implicará un gran nivel de desarrollo de la coordinación, de la percepción propioceptiva, y de la estructuración espacio- temporal. Es importante desarrollar las coordinaciones básicas de lanzamientos utilizando implementos de muy poco peso.

El requisito básico para la adquisición de la técnica en los lanzamientos, es la creación de una imagen motora adecuada, el alumno debe adquirir una imagen del transcurso del movimiento y para que esto suceda se debe agotar recursos (visuales, de contacto, trabajo en equipo, de auto corrección, explicaciones teóricas, claras y significativas). Al respecto Grosser/Neumaier nos dice “ en la imagen del movimiento se reúnen todas las informaciones presentes para el alumnos, referente a la realidad del movimiento (técnica), incluyéndolas dentro de las propias experiencias motoras, además contiene conocimientos cognitivamente; la” imagen” del movimiento consiste en varias partes sensoriales, (ópticas, acústicas y sinestéticas)”.

Hay que conseguir que el alumno sienta e interiorice que no se lanza sólo con las manos, sino que el pie es el primer eslabón de la cadena. También tiene la finalidad de fortalecer y desarrollar grupos musculares específicos que intervendrán en la ejecución de cada uno de los lanzamientos, esto tiene gran importancia dada la poca utilización que se hace del tren superior en la vida cotidiana. Otro aspecto importante es la ejecución de evoluciones: giros, intercalados con saltos y con un artefacto en las manos que se lanzará al finalizar la evolución.

Los lanzamientos pueden ser ejecutados:

- \* En intensidad (longitud)
- \* En precisión, (blanco-móvil).
- \* Mixtos combinando precisión con longitud, estableciendo un ángulo correcto de salida del implemento.
- \* Con carrera previa, otros con giros, otros desde parados.
- \* Con una y dos manos, por encima de la cabeza, de pecho etc.

Sugerencias:

Para no perder la motivación  constantemente hay que establecer objetivos mas ambiciosos y competencias que pueden ser de grupos, sumando las distancias alcanzadas. Todos los lanzamientos pueden hacerse con elementos no tradicionales, botellas con arena colgando de una cuerda, platos descartables al que se pega un cartón para que pese mas, aros, bastones, pelotas de goma, etc., (mejora la ejecución).

**Resistencia:**

Su práctica nos conduce rápidamente a la obtención de logros en la salud, (físico y psíquico), sin olvidarnos del trabajo cardio-pulmonar, del desarrollo del gusto por su práctica (motivación) y de la importancia de la enseñanza de la técnica de carrera, para poder correr sin contracciones

innecesarias que hacen que la fatiga aparezca más rápidamente. Al respecto V.A Zapožhanov y otros dicen *“así pues el perfeccionamiento técnico depende del nivel de desarrollo de las habilidades físicas. El nivel de su manifestación está estrechamente relacionado con la economía de la técnica y el nivel de estabilidad psíquica a la superación de la fatiga”*. Por lo tanto la forma de practicarla debe ser muy motivante, de modo tal de contar con la adhesión del alumno para obtener buenos resultados.

## **COORDINACIÓN**

Es un espacio de incorporación de mecanismos de participación de los actores que habilita construir el trabajo colaborativo e interdisciplinar, la interdisciplinariedad es entendida, según Zabala (1997) como: la interacción entre dos o más disciplinas, que pueden ir desde la simple comunicación de ideas hasta la integración recíproca de los conceptos fundamentales y de la teoría del conocimiento, la metodología y los datos de la investigación. Estas interacciones pueden implicar intercambios potentes de concepciones epistemológicas, transferencias metodológicas de una disciplina a otra, y además concretar propuestas integradas que pueden resultar altamente creativas.

La interdisciplinariedad por tanto supone la delimitación de temas transversales, entendiendo por éstos tópicos que puedan ser abordables desde un punto de vista holístico, transponiendo los límites de las disciplinas y desde varias asignaturas simultáneamente.

Es una consecuencia de un abordaje global de los contenidos que se da en el marco del espacio de coordinación en los centros, lo cual tiene que estar previsto en los proyectos de centro. Entendiendo por ello aquellos temas estructuradores que orientan al docente incidiendo en el desarrollo curricular, estando presente en todo el ciclo educativo desde la programación, ejecución y evaluación, como trasfondo de la acción en Educación Física.

## **PLANIFICACIÓN**

En la planificación, la selección de contenidos y temas, se deberá emplear una lógica pedagógica que contemple los nichos culturales de los alumnos/as estrechamente vinculados al contexto y cultura. Se sugiere una apertura del campo de acción y de preocupación por las decisiones pedagógicas de tal forma, que se tenga en cuenta todos esos "factores" que se encuentran por fuera de las situaciones didácticas y que influyen en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Para ello es necesario lograr una comprensión del principio de Unidad, este es el que da sentido a lo individual y a lo social a la autonomía de la persona y a la integración social.

La relación entre todos los elementos del currículo para una programación coherente y eficaz, implica la importancia de relacionar los objetivos y contenidos, también se deberá decidir qué contenidos se programan en forma de unidades didácticas y proyectos de trabajo. Luego de decididos los contenidos, se realizará el análisis de los objetivos, determinar metas concretas a través de los contenidos

seleccionados para alcanzar en el grupo.

La planificación debe ser flexible en su diseño y prever incluso decisiones de cambio vinculadas a las respuestas de los alumnos/as, es un proceso en continuo movimiento, exige revisar, cambiar en función de lo que ocurre. La fuente de la planificación es el Programa de Educación Física, la evaluación diagnóstica y los antecedentes de logro, sin olvidar que los logros serán individuales.

Otro de los factores que influyen en las decisiones en la planificación tiene que ver con los criterios didácticos, esto significa que el docente sepa por qué toma determinadas decisiones y cuáles son los fundamentos que subyacen en las mismas.

#### DECISIONES A TOMAR POR EL DOCENTE

<b>Fase</b>	<b>Decisiones</b>
<b>Evaluación diagnóstica.</b>	. Determinar el punto de partida.  . Decisiones del diseño del proceso de enseñanza

<p><b>Planificar.</b></p> <p>Preguntas a resolver:</p> <p>Cuantos contenidos enseñar?</p> <p>En qué orden enseñarlos?</p> <p>Cómo plasmarlo en la programación?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Seleccionar los contenidos.</li> <li>. Estructurar y ordenar los contenidos temporalmente.</li> <li>. Formular los tipos de contenidos en función de los objetivos.</li> <li>. Determinar la complejidad.</li> </ul>
<p><b>Intervenir</b></p> <p>Decisiones de cambio de la evaluación en función de la evaluación continúa del proceso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Interactivas (durante la clase) y posactivas ( al final de la clase).</li> </ul>
<p><b>Evaluar</b></p> <p>Decisiones de cambio en la intervención y planificación futura</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Posactivas ( al proceso).</li> <li>. Análisis de la etapa</li> </ul>

## MOTIVACIÓN

Sin lugar a dudas debemos abordar la motivación, que es una cuestión sustancial y trascendental dentro del accionar pedagógico. Supone un cambio en los recursos metodológicos, estrategias y dispositivos de trabajo del docente, responde a una demanda de formación continua y requiere una actitud reflexiva de las prácticas de aula, vinculada a la coeducación.

El docente deberá ser capaz de crear un ambiente distendido, rechazando todo tipo de dogmatismo, teniendo presente que no tiene valor absoluto una técnica de animación o una estimulación, se trata de “tocar” en cada alumno una de sus fibras más sensibles, evitando una práctica pedagógica monolítica, sustentada en un solo tipo de motivo.

Motivación tiene su origen en la palabra latina “motivus”, posee relación con el movimiento, lo que incita a la acción. Por otra parte, el verbo motivar tiene un doble significado: justificar mediante razones y el que nos interesa “provocar, suscitar, estimular“. Es por tanto de vital importancia el papel de la motivación en el desarrollo de los comportamientos humanos, dado que es lo que dinamiza la relación entre las personas y su entorno.

La acción del docente sobre las motivaciones tendrá que comprender sistemáticamente estimulaciones de distinta naturaleza, teniendo en cuenta que no consiste solamente en adaptarse a la heterogeneidad compleja y cambiante del grupo-clase, a la diversidad de los tipos de finalidades y necesidades potenciales de los alumnos.

En este sentido al estimular de forma diversificada, incitará la búsqueda de auto evaluación, creatividad, comunicación y cooperación.

Así lo expresa (Florence, 2001) *“Ayudar al alumno, a cada alumno, a salir de sí mismo, a ir más allá de lo que es, hacer emerger en él nuevas motivaciones que aprender por sí mismo y con otros, motivación para prolongar la educación física después y fuera de la escuela”*.

Por consiguiente la motivación es un objetivo de enseñanza inherente a todo proceso de aprendizaje, la acción sobre la misma tiene que ser permanente para que no pierda su efecto. Las motivaciones se construyen, no se esperan, son aprendizajes en el aprendizaje.

Si se pueden despertar con una sensibilización inicial pueden fijarse a partir de los primeros logros, y finalmente podrán estabilizarse y prolongarse más allá del curso por la satisfacción que deriva del éxito (Florence 2001). Señala Meirieu (1992) que la experiencia nos demuestra más bien lo contrario; es el éxito el que crea la motivación

## **EVALUACIÓN**

La evaluación se centrará en los procesos de aprendizaje relevando la adquisición de logros y de actitudes perdurables en el tiempo, elementos para comprender y analizar la práctica personal y/o grupal, así como los conocimientos necesarios para planificar, organizar, dirigir y llevar a cabo sus propias actividades – dimensiones común, diferenciada y autogestionada-.

Por otra parte es una instancia privilegiada de reflexión, análisis, creación y valoración, en los que cada alumno debería encontrar ocasiones de aprendizaje y la posibilidad de profundizar de manera autónoma lo que ha vivido –saber, saber hacer, saber ser- Se centrará la mirada en la comprensión de los procesos de aprendizaje, sin olvidar la acreditación

Se tendrán en cuenta todos los aspectos que se incluyen en la planificación de la enseñanza, contemplando lo procedimental,

conceptual y actitudinal, considerando la evaluación como un proceso acumulativo. Ha de ser una operación que tenga como propósito conocer al alumno en todos los aspectos de su personalidad, aportando una información sobre el proceso mismo contemplando los factores personales y ambientales que inciden.

### **Aspectos a tener en cuenta:**

La evaluación es un proceso en construcción que debe ser dinámica y formativa. Intenta conocer la realidad, requiere de autocrítica y que descifre logros, resultados, carencias y errores a corregir. Tanto el docente como el alumno deben ser protagonistas de la evaluación, privilegiando en esta instancia las prácticas auto y co-gestionadas. Tener en cuenta el proceso y no solo los resultados.

Comprender e interpretar más que medir resultados. Valorar de forma integral, individual y colectiva. La evaluación en Educación Física debe tener carácter práctico, con utilización de estrategias que contemplen la evaluación de la comprensión del movimiento.

### **Sugerencias metodológicas**

Proponer a los alumnos la realización de proyectos creativos, así como la resolución de problemas. Utilizar técnicas organizativas, (rotaciones, situaciones de juego, circuitos, preparación en grupos de secuencias de movimientos, etc.) y adaptadas. Utilizar la pregunta u otros instrumentos para asegurar comprensión del sentido de lo que hace (saber, saber hacer y saber ser). Valoración grupal, verificar niveles de socialización, de convivencia, integración entre pares y entre diferentes, que se enfrenten a la contrariedad, asumiendo la derrota como un aspecto del proceso educativo y se eduquen en la tolerancia al fracaso y en el respeto y la aceptación de las diferencias individuales, de género, de capacidades, etc.

Aprehendan el valor de las normas y reglamentos necesarios para jugar y respeten los límites que nos permiten convivir armónicamente en sociedad.

Adopten el diálogo como instrumento para superar y resolver los conflictos.

Vivir es aprender, es la interacción la que nos permite aprender. Enseñar no debería ser sólo transferir conocimientos, sino crear las condiciones para la producción y construcción de conocimientos (teórico y práctico)., desarrollar las potencialidades existentes, desbloquear la creatividad, favorecer la problematización. la duda, la pregunta, la curiosidad, despertar la motivación y el interés por aprender. Crear un clima de alegría y creación, propicio a la comprensión de la diversidad, al desarrollo de la autoestima, al disfrute de la belleza, al reconocimiento de las emociones y las intuiciones, al trabajo en equipo y a la solidaridad, es la tarea.

Para aprender se ponen en juego cuatro niveles: orgánico, corporal, intelectual y simbólico. En el proceso de aprendizaje, es necesario construir una zona de juego, un espacio lúdico y creativo, con el objeto de despertar la creatividad, la curiosidad y desarrollar el placer de actuar, de pensar, de conocer y de crecer. El espacio de juego y creatividad es la matriz del aprender.

Este proceso de desaprendizaje y de nuevo aprendizaje, supone básicamente modificar las relaciones que establecemos en nuestra práctica educativa, fundadas en estructuras de dominación y de dependencia. Se trata de una postura ética de descentramiento, de superación de un vínculo establecido sobre la violencia y la imposición, de una apuesta hacia la creación y el crecimiento de identidades críticas y maduras, que permitan que las otras personas se descubran a sí mismas, descubran sus potencialidades, comiencen su transformación de objetos en sujetos y desarrollen un protagonismo, tanto a nivel de producción de conocimientos y movimiento, como a nivel de ejercicio del poder y de la toma de decisiones

La teoría de que el aprendizaje es la recepción de una transmisión, considera al movimiento apenas en tanto componente parcialmente modificador de las sensaciones que entrarían por los sentidos. Por el contrario, el aprendizaje está inserto en el sistema organismo–mundo, es una actividad que abarca por entero al subsistema cuerpo–mente, repercutiendo en una reorganización específica de los dos niveles (mente – cuerpo). El organismo no es un mero receptor de estímulos externos a los que responde, sino que por encima de todo, es un creador activo.

El aprendizaje es una red de interacciones neuronales extremadamente complejas y dinámicas, que van creando estados generales cualitativamente nuevos en el cerebro. El sistema entero se modifica al aprender, cuando se aprende algo nuevo, ya sea motor, lingüístico, conceptual u otro, ocurre una re-configuración del cerebro-cuerpo en cuanto sistema único y dinámico. Esa movilización se produce en los aprendizajes significativos, cuando hay motivación, expectativas, intensidad emocional. No todos los aprendizajes nos sacuden de esta forma, pero un proceso pedagógico será significativo en la medida que produzca esa re-configuración de la corporeidad entera, es decir, del sistema complejo cerebro – cuerpo.

En el proceso de aprendizaje, se articula la racionalidad y la emoción, la memoria y la creatividad, el pensamiento abstracto y la imaginación: son dimensiones o manifestaciones de “inteligencias múltiples”.

*“Al declararnos seres racionales, vivimos una cultura que desvaloriza las emociones y no vemos el entrelazamiento cotidiano entre razón y emoción que constituye nuestro vivir humano y no nos damos cuenta de que todo sistema racional tiene un fundamento emocional”<sup>1</sup>.*

**Lo específico de la educación física se encuentra en que desencadena el proceso de aprendizaje desde el cuerpo y el movimiento, lo que facilita esta movilización integral, a diferencia de las asignaturas llamadas “teóricas” en las que es muy difícil motivar el sistema cerebro-cuerpo como un todo.**

---

<sup>1</sup> Humberto Maturana, “Emociones y lenguaje en educación y política, Chile, 1992

## BIBLIOGRAFÍA

- A.A.VV. (1990), **La Educación Física en las enseñanzas medias**. Teoría y Práctica. Barcelona. Editorial: Paidotribo.
- ALMENDRAS, Ivette (1996), **Guía práctica para estar bien**. s/r
- ANEP - Codicen. Programa MESyFOD. (1999), **Educación Física. Guía de apoyo al docente**. Tercer curso. Montevideo.
- ANDER- EGG, E. (1996), **La planificación educativa**. Magisterio del Río de la Plata.
- ARNOLD, P.J. (1991), **Educación Física, movimiento y curriculum**. Madrid. Editorial: Morata.
- CASSIGNOL, Raimond. ( 1978). **Las cinco etapas del Voleibol**. Editorial: Editorial: Kapelusz S. A.
- FLORENCE, J., Brunelle, J., Carlier, G. (2000), Enseñar Educación Física en Educación Secundaria. Editorial: Inde. Barcelona. España.
- GINÉ FREIXES, N., Parcerisa, A. (2000), **Evaluación en la Educación Secundaria. Elementos para la reflexión y recursos para la práctica**. Barcelona. Editorial: Graó.
- GIRALDES, Mariano (1994), **Didáctica de una cultura de lo corporal**. Bs. As. Editorial: Gráficas Guadalupe.
- GONZÁLEZ HERRERO (1998), **Educación Física en Primaria. fundamentación y desarrollo curricular**. Barcelona. Editorial: Paidotribo.
- GÓMEZ, Jorge ( 2002), **La Educación Física en el patio. Una nueva mirada**. Buenos Aires. Editorial: Stadium

LUCINI, Fernando (1994), **Temas transversales**. 3ª. Editorial: Madrid. Grupo Anaya S.A.

MARTÍNEZ DE HARO, V, Hernández Álvarez, J. L. (1997), **Educación Física**. Barcelona. Editorial: Paidotribo.

MARTÍNEZ LÓPEZ, Emilio (2001), **La evaluación informatizada en la Educación Física**. Barcelona. Editorial: Paidotribo.

OMEÑACA CILLA, R., Ruiz Omeñaca, J. (1999), **Juegos Cooperativos y Educación Física**. Barcelona. Editorial: Paidotribo.

POGGI, Margarita y otros. **Evaluación. Nuevos significados para una práctica compleja**. Bs.As. Editorial: Kapelusz

REY, Bernard, (1996), **De las competencias transversales a una Pedagogía de la intención**.

RUIZ PÉREZ (1995), **Competencia motriz**. España. Editorial: Gymnos.

VAILLANT, D. y Marcelo García, C. (2000), **¿Quién educará a los educadores?** Montevideo. Editorial: Productora Editorial.

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

VICIANA RAMIREZ, Jesús ( 2002), **Planificar en Educación Física**. Barcelona Editorial: Inde.