

EDUCACIÓN FÍSICA – RECREACIÓN

2º AÑO CICLO BÁSICO - REFORMULACIÓN 2006

FUNDAMENTACIÓN

La Educación Física es la acción pedagógica, que ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social y cultural. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos inter-disciplinarios apoyándose entonces en la medicina, la psicología, la biología, etc. Genera condiciones que posibilitan la introspección del hombre sobre su ser corporal y promueve su relación dialéctica con las actividades físicas, deportivas y recreativas.

Tiene una acción determinante en el desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda al fortalecimiento físico y afectivo para afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

La Educación Física posee un objeto de estudio determinado y original: las conductas motrices. Éstas representan una manera de ser que expresa al individuo en una totalidad activa y realizan un modo de relación con uno mismo y con los demás.

La conducta motriz es el comportamiento motor portador de significado, en el cual el conocimiento es eje en la adquisición de la misma. Se trata por lo tanto, de la organización significativa de las acciones y reacciones de una persona en movimiento. En esta etapa, es un aspecto esencial para el desarrollo de sí y la conformación de la subjetividad.

Promueve y facilita a cada alumno el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades; a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y con relación a los demás. Esta conceptualización nos aproxima a la complejidad de los procesos involucrados en la situación de enseñanza y aprendizaje.

Esta propuesta programática favorece mecanismos institucionales, que permiten acciones permanentes orientadas a la integración de la comunidad, ya sea en el campo cultural, o en lo deportivo. En este sentido permite el conocimiento del contexto, y las oportunidades que se les brinda a los alumnos en relación con sus estadios de desarrollo, a sus necesidades e intereses que se constituyen y definen en este nuevo momento histórico en el que está inmerso nuestro sistema educativo. Esta integración, debe insertarse desde la cotidianeidad, como un factor explícito y visible que contribuya a la consolidación de la identidad y del sentido de pertenencia.

Partiendo desde este enfoque, es importante entender la concepción de los juegos y deportes populares-tradicionales, como un hecho social que testimonia una cultura. En relación a ello es válido aclarar que "juegos tradicionales", se corresponden con la práctica que se ha transmitido de generación en generación. La evolución de estos juegos, y la práctica en varias localidades, mediante una unificación de reglamento, permite su evolución a los deportes tradicionales. Por tanto la práctica de los mismos, supone el conocimiento de las principales expresiones y significado de la cultura de un medio social delimitado geográficamente. Potenciar estas manifestaciones tradicionales, basadas también en la educación para el tiempo libre, colaboran además en el acercamiento intergeneracional, y de la comunidad al centro de estudios. Por tal razón se desprende la necesidad de plantearse de forma intencional, la promoción de estas actividades, que desde la apuesta a la diversidad son abarcativas de acciones y reflexiones comunes

En tal sentido la recreación constituye una excelente oportunidad para las personas para desarrollar su absoluta libertad, fomenta la convivencia social por sí misma sin coacciones, facilita las relaciones interhumanas de fuertes valores y validez sustancial. Consideremos además que el hombre al recrearse lo acompaña su conciencia y su conducta responde a cánones personales. La práctica de actividades físicas permite vivenciar el disfrute a través de diferentes formas colaborando en el desarrollo de las potencialidades del ser humano e incidiendo en el mejoramiento de la calidad de vida. Al estar incluida en la propuesta programática ha de ser una actividad lúdica, motivante y generadora de placer, debe presentarse con carácter flexible, libremente aceptado.

La Educación Física por tanto, se integra desde sus particularidades y objetivos específicos profundamente con los objetivos generales de la Educación, a través de un proceso intencional y sistemático en el cual el educador cumple el rol de facilitador, organizador intencional de dispositivos didácticos, tutor en tanto busca orientar el proceso.

La transposición del aprendizaje es el epicentro de los problemas educativos, y en nuestra disciplina, constituye la raíz de la evolución de las conductas motoras.

OBJETIVOS GENERALES

- Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal.
- Conocer y practicar habilidades deportivas básicas que posibiliten una eficaz adaptación de los alumnos a las transferencias técnicas deportivas. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
- Conocer y valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas.

- Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.
- Desarrollar la autonomía a través de la toma de decisiones y de una actitud reflexiva y crítica.
- Desarrollo de la capacidad de interacción social que implique una actitud de pertenencia, solidaridad y cooperación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer y valorar las posibilidades de sus capacidades físicas para la superación progresiva de las mismas.
- Utilizar y manejar la riqueza expresiva del cuerpo como medio de expresión y comunicación.
- Solucionar problemas que exijan el dominio de patrones motrices, intelectuales y morales de acuerdo a sus posibilidades.
- Interaccionar en grupos mejorando la habilidad de comunicación.
- Educar para la seguridad propia y de los demás. Evaluar y autoevaluarse en forma crítica y constructiva su proceso de aprendizaje.

EJES PROGRAMÁTICOS

Los ejes son los que orientan e inciden en el desarrollo curricular, estando presentes en todo el ciclo educativo desde la planificación a la ejecución y evaluación como trasfondo de la acción en Educación Física.

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

En el púber y el joven, el progreso de ese conocimiento corporal servirá de base para profundizar los fundamentos biológicos de su conducta motriz, en estrecha relación con los efectos de la actividad física practicada sistemáticamente.

* **Mejora de la salud y la calidad de vida.** La actividad física supone no sólo la prevención de enfermedades sino que, en una acepción más amplia, se convierte en factor primordial de la calidad de vida. La estrecha relación entre la práctica adecuada y sistemática de la actividad física y la salud física, síquica y social, se constituyen en una de las funciones fundamentales de la Educación Física.

Se pretende mejorar de forma armónica el rendimiento motor de los alumnos que lleve a incrementar su disponibilidad física. El equilibrio personal, las relaciones que se establecen con el grupo, la liberación de tensiones a través de la actividad y el combate al sedentarismo, son elementos relevantes de esta contribución a la salud y calidad de vida.

* **Actividad lúdica.** El juego -innato en la naturaleza humana-, y el deporte -como una construcción social de alta relevancia en nuestro tiempo-, son en sí mismos factores de actividad física. Al integrarse en un entramado de relaciones sociales contribuyen al desarrollo humano fomentando las relaciones interpersonales.

Se deberá conseguir que ambos se constituyan en hechos educativos, para lo cual deberán tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, habilidad u otros criterios de discriminación, centrados en la mejora de las capacidades motrices y no con la exclusiva finalidad de lograr un resultado en la actividad competitiva.

* **Expresión y comunicación.** Las posibilidades del cuerpo a través del lenguaje corporal nos permiten interrelacionar, en una unidad, el mundo interno con sus vivencias y percepciones, con el mundo externo.

El uso intencional del espacio-tiempo y la intensidad del movimiento, mediante la utilización de técnicas específicas de las distintas manifestaciones expresivas (danzas, mímicas, etc.), no como un fin en sí mismo, sino como un diálogo consigo mismo y con los demás, abre importantes posibilidades de enriquecer la propia expresión y comunicación.

CONTENIDOS BASICOS ESENCIALES

Se entiende por contenidos básicos esenciales los que orientan al docente incidiendo en el desarrollo curricular, como un proceso de indagación sobre el valor educativo de un programa, su importancia exigencias y significados.

| Desarrollo Corporal | Actividades Deportivas | Ritmo y expresión |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo, fortalecimiento y concientización muscular ➤ Continuar desarrollando la resistencia general aeróbica. ➤ Flexibilidad ➤ Movilidad articular. ➤ Coordinación. ➤ Velocidad de reacción. ➤ Equilibrio: estático y dinámico | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Profundización de los fundamentos técnicos de los deportes seleccionados. ➤ Principios tácticos generales individuales y colectivos. ➤ Conocimientos básicos de los reglamentos. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo de las riquezas de comunicación no verbal. ➤ Desarrollo de la expresión corporal y de la creatividad ➤ Internalización de los diferentes ritmos: musical, deportivo, gimnástica etc. |

CONTENIDOS ANALITICOS

Contenidos. Son los medios e instrumentos que ayudan a conseguir los objetivos, teniendo siempre presente las capacidades e intereses de los alumnos. Este término se refiere al conjunto de hechos, conceptos, procedimientos, principios, valores, actitudes y normas que se ponen en juego en la práctica educativa.

La propuesta programática está sustentada por el principio de flexibilidad entendiendo por ello que el contexto y la cultura incide en la planificación del docente, queda a criterio del mismo el nivel de programación. **Es él quien asume la decisión pedagógica partiendo de una evaluación diagnóstica consensuada con los alumnos.**

En el curso, se deberán combinar acertadamente los contenidos de Desarrollo Corporal, Iniciación Deportiva, Actividades en el Medio Natural y Ritmo y Expresión y las actividades deberán tener plena significación para el alumno.

UNIDAD DIDACTICA Nº1

1. DESARROLLO CORPORAL

Ejercitaciones que desarrollen las capacidades condicionales generales en las diferentes zonas del cuerpo y específicas a los deportes seleccionados. Concientización y conceptualización que le den sustento racional en función de una buena salud y calidad de vida.

a) Resistencia

- **general aeróbica:** Como la habilidad de posponer la aparición de la fatiga en una actividad física persistente, desarrollada por movimientos generales del cuerpo.
- **muscular localizada:** Como relación de la cantidad de repeticiones que pueden hacerse de un movimiento, durante un periodo de tiempo prolongado.

b) Fuerza: Como la capacidad de desarrollar tensión muscular contra una oposición

- **Músculos antigravitacionales:**

- abdominales
- dorsales
- glúteos

- **Músculo de miembros superiores**

- dorsales
- deltoides
- bíceps braquial

- tríceps
- **Miembros inferiores**
- cuádriceps
- tríceps sural
- abductores
- aductores

c) Velocidad: Como la capacidad corporal que permite desarrollar una acción en el tiempo mínimo.

- desarrollo y transferencia de velocidad de reacción: (salida de tacos, cambios de dirección, reacción a una orden, etc.)
- Velocidad segmentaria: salto largo, saque de voleibol, etc.)
- Velocidad de traslación: (piques cortos en los diferentes deportes)

d) Flexibilidad: capacidad del músculo de recobrar su forma primitiva luego de haberse contraído, integrada por la movilidad articular y la elasticidad muscular.,

- Movilidad articular: Desarrollo articular promoviendo el máximo recorrido.
 - escápulo –humeral
 - coxo femoral
 - tibio tarsiana astragalina
- Elasticidad muscular: Desarrollarla promoviendo la mayor elongación
- Técnicas de relajación:
- Ejercicios que impliquen la mecánica respiratoria: costal o torácico y diafragmática o abdominal.

2. ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Fase de desarrollo: En esta fase se enseñan los elementos fundamentales constitutivos del deporte tratado, presentados en forma global, con una orientación hacia el aprendizaje técnico y táctico de los movimientos y acciones concretas.

- Continuar con el conocimiento básico adquirido en el primer curso y lograr que el alumno sea capaz de practicar el deporte con técnica y con reglas básicas, que le permitan un juego fluido.
- Abordar dos o tres deportes tradicionales, handbol, básquetbol, atletismo y otros.

Fundamentos generales de deportes con pelota:

a) De ataque y defensa

Manejo, pique y conducción. (a una mano, a un pie)

Cambio de dirección, con y sin pelota

Pases: en apoyo y suspensión;

Estático y en desplazamiento

- a una y dos manos (alta, media y baja
- Toque alto, bajo (adelante, atrás lateral).
- Borde interno, externo, empeine, de cabeza.
- Recepción: estática o en desplazamiento; frontal, lateral, alta, media o baja
- Lanzamientos, en apoyo y suspensión. Estático y dinámico
- Saques: bajo, medio y alto.
- Formas de quitar la pelota de marcar a un jugador sin pelota.
- Posiciones básicas de los diferentes puestos y su desplazamientos.
- Principios tácticos generales de los deportes seleccionados.

Deportes sin pelota:

1- Atletismo

- Perfeccionamiento de la técnica de la salida baja.
- Perfeccionamiento de la técnica de carrera en distancias cortas.
- Perfeccionamiento de la carrera de relevo (descendente, cruzado, con zona, pre-zona y no visual).
- Ejercicios de asimilación para la carrera con obstáculos.
- Lanzamiento de bala y jabalina (con elementos alternativos).
- Resistencia aeróbica, control del pulso y enseñanza del intervalo aeróbico.
- Ejercicio de asimilación para el salto triple (utilización de diferentes recursos).

2- Habilidades y destrezas

- Voltereta al frente y atrás, Paro de manos y Rueda de carro.
- Se profundizara la técnica de las diferentes habilidades. Fluidez de movimiento y economía de esfuerzo.
- Combinación de las habilidades y destrezas. Creación de series.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL:

Suponen un aprovechamiento ecológico del medio en distintos aspectos: como fuente de salud, y optimización de entornos y espacios verdes priorizando los intereses de los alumnos.

Utilizar las posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas: tierra, aire y agua

- Exploración de habilidades específicas de las distintas disciplinas físico-deportivas: Conocimiento y respeto de normas de prevención y seguridad.
- Conocimiento de técnicas de orientación: planos, croquis, guías, uso de brújulas.
- Inclusión de estas actividades en el marco de coordinaciones con otras áreas, con enfoques interdisciplinares.
- Actividades: juegos, grandes juegos, excursiones, caminatas, bicicletadas.

* En virtud de las dificultades para su enseñanza y práctica, las actividades en el agua está condicionada a la disposición de la infraestructura, y aspectos de seguridad necesarios para su implementación. La enseñanza de la natación requiere de un tratamiento institucional particularizado, que colabora con el dominio del cuerpo en un medio diferente.

RITMO Y EXPRESIÓN

Cualquier lenguaje, sea escrito u oral, plástico o musical, o gestual (movimiento, ritmo, danza), es una síntesis del ser que lo emite. La comunicación como proceso implica relaciones dinámicas que interaccionan e influyen unos en otro, fortaleciendo las relaciones interpersonales. La relación entre la música, el ritmo y el movimiento, conducirán a los alumnos al conocimiento y la práctica de actividades rítmicas, favoreciendo las redes de comunicación durante la realización de las mismas.

Todos estos lenguajes colaboran en la coeducación, el conocimiento, apropiación de costumbres y a la profundización de las raíces socioculturales de cada comunidad. En el plano motor mejoran las cualidades rítmicas y de coordinación.

En este ámbito de acción se intentará dar a los alumnos la posibilidad de: experimentar actividades en las que se combinen distintos ritmos y se manejen diversos objetos.

- Secuencia individual y o colectiva de ejercitaciones gimnástico-deportivas en donde prime la creatividad de los alumnos.
- Reconocimiento de los diferentes ritmos: deportivos, musicales, naturales.
- Clases con música acorde a las culturas juveniles dentro de los parámetros del contexto educativo.

RECREACIÓN

La práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento permite vivenciar el disfrute de la vida, la creación y la libertad en pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano, incidiendo en el mejoramiento de la calidad de vida individual y social. No hay necesidad de cumplimentar requisitos burocráticos para iniciar su práctica; de esta manera se puede decir que el espíritu más genuino del deporte, concebido como actividad recreativa, es claramente diferenciador del carácter institucional y estandarizado del mismo. Es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La persona que busca una estabilidad psíquica y emocional intenta unir a las satisfacciones diarias de su jornada laboral, las desarrolladas durante sus momentos de ocio y tiempo libre tanto a nivel colectivo o individual.

Es una actividad eminentemente lúdica, divertida y generadora de placer. Se presenta generalmente con un fuerte carácter flexible, libremente aceptado y susceptible de planificarse de forma sistemática.

Actividades

- Que contribuyan a recuperar la riqueza motriz del individuo asediada por el sedentarismo.
- Que mejore la calidad de vida de los estudiantes.
- Que contribuya a la salud física y mental.
- Que favorezca a la realización personal y desarrollo de la personalidad.
- Que revalorice el juego como agente educativo..
- Que promuevan, en coordinación con la dirección la organización de todo tipo de actividades recreativas con los alumnos.
- En el medio natural – dentro del programa curricular- a los efectos de reconocer y valorar las diversas posibilidades que ofrece la naturaleza para la mejora de la calidad de vida en momentos de ocio a través de la práctica de actividades deportivas y recreativas.

ORIENTACIÓN DEL APRENDIZAJE

La práctica educativa es el proceso por el cual se concretan las intenciones y los propósitos del currículo. En el caso específico de la Educación Física, este proceso es esencialmente dinámico, práctico-reflexivo, social y culturalmente significativo; por ello nuestra opción pedagógica será la del "ser que se mueve", por lo tanto el norte del trabajo educativo son las conductas motrices, para ello requerimos asumir una metodología centrada en la participación de los estudiantes en su propio proceso educativo y privilegiar al juego como elemento didáctico y transversal de los aprendizajes en Educación Física. Harf, R (1998) *Las estrategias tienen que ver con concepciones teóricas de base y con*

el estilo o la modalidad con la que uno lleva a cabo una actividad.Las posturas ideológicas de la institución y de los educadores se juegan en la elección de estrategias”.

Al respecto: ¿Cuál es el contenido que se quiere enseñar, ¿ Qué actividad quiero promover en los alumnos? ¿Qué estrategias poner en juego para que los alumnos realicen determinadas actividades?’

La metodología comprensiva es la enseñanza para la comprensión es un modelo activo a través de un proceso de construcción personal y creativo, en este sentido una de las tareas del docente es crear las condiciones que permitan a los estudiantes su comprensión, desarrollando así el auto conocimiento utilizando como instrumento la pregunta, la interacción con los alumnos, con el propósito de generar aprendizajes significativos con desarrollo de la memoria semántica. Si el contenido es potente estamos en un desarrollo próximo de significatividad lógica y a posteriori desarrollo de significatividad psicológica.

Motivación

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“.

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.** Sí se pueden despertar con una sensibilización inicial pueden fijarse a partir de los primeros logros y finalmente estabilizarse y prolongarse más allá del curso. El contexto de todos los procesos de aprendizaje debe darse en medio de un ambiente de motivación e interés para el estudiante. Un importante aspecto motivacional es la participación de los estudiantes en cada uno de los momentos del proceso pedagógico (programación, ejecución, evaluación, etc.). Tampoco debe olvidarse el potencial motivador de las actividades de carácter recreativo.

La acción del docentes sobre las motivaciones tendrá que comprender sistemáticamente estimulaciones de 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.J. (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 clase“

Atención a la diversidad

El concepto de diversidad admite muchas acepciones. en nuestro caso hablaremos de la diversidad cultural, dentro de nuestra propia especie, surge enseguida la percepción de la diversidad como origen de conflictos y con el agregado que justifica desigualdades. Se confunde diversidad con desigualdad. Nos referiremos a la diferenciación de la diversidad de origen social y de origen individual, dado que dan lugar a acciones pedagógicas también distinta,

En este sentido el proyecto educativo no puede confeccionarse independientemente de la realidad social que envuelve al centro, los docentes tendrán que esforzarse para evitar que el proceso de enseñanza y de aprendizaje se vea desfavorecido en sus resultados por las características del contexto.

Para tener en cuenta:

- Diversidad de ritmos de aprendizaje: los alumnos no maduran ni evolucionan al mismo ritmo.
- Diversidad de estilos de aprendizaje: Hay alumnos que aprenden y recuerdan sobre todo la información visual, otros la información auditiva, otros por procedimientos deductivos, inductivos, otros por tareas nuevas que presenten dificultades etc.
- Diversidad de aptitudes para el aprendizaje: Cada alumno tiene sus aptitudes para el aprendizaje en sus diferentes facetas.
- Diversidad de intereses: Los alumnos tienen diferentes intereses, académicos, tecnológico, deportivo, etc.

Los estudiantes presentan diferencias comunes a otras áreas como: comprensión, análisis, capacidad de resolución de problemas, capacidad de síntesis etc., a estas se le suman las específicas de la actividad física:

- biológicos: en este ciclo es sustancial que se atiendan las profundas modificaciones que se producen y que los diferencian,
- conocimientos y experiencias previas: es conveniente que la evaluación diagnóstica valore lo motriz y lo conceptual.
- características sociales, culturales y económicas: se debe tener en cuenta que los estudiantes con necesidades básicas insatisfechas N.B.I. tienen un desarrollo sico-motriz rezagado con relación a otros, aspecto relevante a tener en cuenta en las propuestas de los docentes.
- Todos estos aspectos hacen a ese **singular** modo de respuesta de cada alumno en el proceso de enseñanza y de aprendizaje.

La propuesta coeducativa se orientará por un lado hacia una práctica no discriminativa, ya que las posibilidades de ejercitación son iguales para todos, y por otro, se insistirá en el desarrollo en valores que mejore las relaciones humanas. La intervención de los docentes focalizará la extensión de un conjunto de valores fundamentales para la formación de individuos solidarios, tolerantes, respetuosos. Esto supone un proyecto de co-educación, se trata de trabajar la diversidad con motivo de humanizar las relaciones sociales del centro.

Requiere de estrategias pedagógicas que potencien la integración de pares, la independencia de las niñas ofreciendo un mayor protagonismo ante el arraigo cultural de la desigualdad del sexo.

Es deber del docente saber encontrar el estímulo correcto según el momento y las necesidades individuales; intentando que cada uno, por un lado, pueda desarrollar sus capacidades y aptitudes al máximo y por otro, pueda superar aquellas carencias que perjudiquen su mejor desempeño.

Inserción en el Centro.

Es necesario extremar los esfuerzos para lograr una propuesta coherente y organizada de todo el Centro Liceal, siendo fundamental una eficaz coordinación de planes y acciones entre todos los actores de la Institución en torno al Proyecto Curricular. Esto se implementará en los aspectos programáticos, de orientación pedagógica, de requerimientos escolares, de horarios, de encuentros, uso del material y espacios, etc.

Planificación.

La planificación es un instrumento que puede ser utilizado con diferentes intenciones y circunstancias. Por ser un instrumento no tiene fin en sí mismo, la tarea educativa implica introducir y aplicar criterios racionales y técnicos. Para que sea eficaz tiene que lograr lo que la disciplina se propone y está vinculada a:

- Desde el punto de vista normativo da cuenta de lo que se quiere realizar en un espacio y tiempo vinculándose con el Proyecto de Centro.
- Desde el punto de vista táctico operativo es eficaz cuando sus instrumentos expresan en la práctica la capacidad para transformar la realidad, por tanto implica decidir y actuar dentro de las instituciones escolares.

La planificación: es una función reflexiva del docente, que permite seleccionar, organizar flexible y sistemáticamente los contenidos curriculares. Es una hipótesis de trabajo, que anticipa y combina de forma racional los medios disponibles para hacer previsible y controlables las variables que en el tiempo se dan. El punto de partida son los resultados de la evaluación diagnóstica y tendrá que contemplar los intereses de los alumnos como puerta de entrada a los conocimientos.

Supuestos de la planificación

- Definir objetivos concretos que se traducen en metas y que debe indicar naturaleza y grado de realización.
- Identificar y seleccionar acciones para alcanzar los objetivos, en volumen y tiempo teniendo presente los recursos materiales, determinando un período de realización – secuenciación y temporización -

El nivel de concreción de la planificación está estrechamente vinculado a un conjunto de actividades concretas interrelacionadas y coordinadas entre sí, con el fin de satisfacer necesidades y resolver problemas.

Otro aspecto relevante de la concreción son las actividades y las tareas, entendiendo por actividad la forma de intervención sobre la realidad a través de la realización secuencial e integrada de distintas acciones necesarias para alcanzar metas y objetivos específicos. La tarea es el máximo grado de concreción y especificidad, para explicitarlo claramente, un conjunto de tareas configura una actividad. Esto supone que hay que realizar un número importante de ellas para conformar un proyecto

La planificación conduce la labor docente, es un camino indispensable para desarrollar el proceso de enseñanza con coherencia, asegurando la eficacia de los objetivos programados, estando sujeta a un permanente ajuste -replanificación.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Las orientaciones metodológicas deben pensarse como punto de partida para que el docente reflexione e organice su agenda con estrategias adecuadas y métodos, que puestos en práctica bajo determinados contextos y materiales-, logren resultados acordes con lo planificado. La planificación, la organización y la metodología tienen que ser flexibles y motivantes.

Para que las actividades tengan plena significación para el alumno, la intervención pedagógica estará estrechamente vinculada al medio. por lo tanto el alumno deberá conocer los propósitos que la componen, su utilidad, sus efectos orgánicos, psicológicos, sociales, sus variaciones, etc.

Estas orientaciones no pueden establecerse como técnicas de intervención de forma ideal, dado que el contexto en que se trabaja no es uniforme, y por tanto, la actuación pedagógica no puede tener una estructura rígida y de resultados inequívocos.

A modo de orientación:

- Presentación del propósito de la actividad
- Consignas lógicas, claras y concretas
- Diseñar una correcta progresión en dificultad.
- Facilitar la actividad autónoma del aprendizaje.
- Estimular la resolución de problemas.
- Estimular la cooperación, maximizándose las interacciones entre los alumnos.
- Prever actividades que contemplen las diferencias. Diseñar actividades, de manera que el trabajo de todos y cada uno resulten necesario.

- Presentar propuestas que promuevan el pensamiento creativo, crítico y reflexivo, evitando respuestas estereotipadas.
- Que las propuestas contemplen que el juego es eje de todo el curso, tendrá que estar configurado en el plan diario durante todo el año
- Incentivar la toma de conciencia de la importancia de las ayudas y responsabilidad compartida.
- Estimular, los logros individuales en el sentido de favorecer la autoafirmación.
- Utilizar el error y los conflictos como una instancia más de aprendizaje.

Respecto de los bloques de contenidos

- Los contenidos de un ciclo presupondrán la adquisición de los del ciclo anterior, los cuales continúan siendo incluidos en otros contenidos de mayor complejidad.
- Han de permitir integraciones e interconexiones de contenidos incluidos en diferentes unidades didácticas.
- Han de intentar referirse a lo actitudinales y cognitivos.
- En el primer ciclo se buscará preferentemente una enseñanza comprensiva, abarcativa y global, mientras que en el segundo ciclo se dará paso progresivamente a la diversidad de intereses.
- Se intentará que a través del Ciclo Básico se conozcan los deportes clásicos: Fútbol, Voleibol, Básquetbol, Handball, Atletismo y Gimnasia.

Interdisciplinariedad

Actividades motivantes que promuevan su práctica más allá de los aprendizajes institucionalizados por Ej.: resistencia aeróbica (olas, circuitos, con útiles, en grupos, en parejas etc.)

- observación de los diferentes momentos de los gestos deportivos e identificación de los errores más comunes. Análisis y reflexión compartida.
- Determinar el intervalo aeróbico.
- Alternar ejercicios globales con ejercicios analíticos, los primeros deben superar a los segundos.
- En la utilización de materiales será necesario que éstos no supongan una dificultad para la realización del trabajo.
- Consignas claras y concretas de la propuesta.
- Secuencia y pertinencia de los contenidos de las unidades didácticas

Evaluación

Se entiende que la evaluación desde el punto de vista educativo es una instancia, en que cada alumno será ayudado a encontrar en clase ocasiones propias de aprendizajes y a prolongar de manera autónoma lo que ha vivido. En este sentido los alumnos serán evaluados en relación a sus procesos, dando cuenta de connotaciones particulares no relacionado con logros predeterminados, sino con el alcance de una mayor comprensión de la adquisición de capacidades abiertas colmadas de significados cognitivos, motrices y lúdico. Ésta estaría dando cuenta en que medida el proceso educativo logra sus objetivos fundamentales y confronta los fijados con los realmente alcanzados.

Como evaluar?

Para que la evaluación resulte formativa y pedagógica se deberán superar los modelos tradicionales de evaluación-calificación, (tes de condición física y/o habilidad motriz). Por otra parte de la misma forma que los alumnos participan en la planificación del curso, resulta sustancial que se impliquen también en el proceso de evaluación tiéndolo de un aspecto democrático, en el entendido que potenciar la participación de los alumnos coadyuva en mejorar los aprendizajes en su actividad crítica, dialógica, favoreciendo la implicancia del alumnado. Las prácticas de estos aspectos facilitan que los alumnos tomen conciencia y asuman los contenidos fundamentales del proceso de aprendizaje.

Fomentar la participación de los alumnos en el proceso de evaluación es una cuestión de coherencia con las convicciones educativas que se posean, los proyectos educativos que se desarrollen y los modelos y diseños curriculares que se pongan en práctica.

Instrumentos de evaluación: auto evaluación es la evaluación que realiza el alumno sobre su proceso, coevaluación se realiza entre pares, evaluación compartida son los proceso de dialogo que mantiene el docente con él o los alumnos. Estos instrumentos le permiten al profesor disponer de información más clara y continua de los procesos de aprendizajes que se están dando y fundamentalmente de las decisiones que hay que tomar para desconfigurar o configurar algunos temas, aportando información sobre el proceso mismo y sobre todos los factores personales y ambientales que en ésta inciden.






La utilización combinada de las diferentes formas de evaluación contribuirá a enriquecer el proceso de enseñanza y de aprendizaje, favoreciendo también la retroalimentación y flexibilización del plan anual.

Al inicio de los cursos, al realizar la evaluación diagnostica se han de evaluar: conocimientos previos de los alumnos, situación grupal, instalaciones, material didáctico, Proyecto de Centro, equipo docente. Ha de ser una operación sistemática, integrada en la actividad educativa con el objetivo de conseguir su mejoramiento continuo, mediante el conocimiento del alumno lo más exacto posible en todos los aspectos de su personalidad.

Síntesis de criterios de evaluación

- Evaluación Integral: reflejara el carácter comprensivo e integrador de las diferentes capacidades
 - Evaluación continua: en cuanto a reflexión y practica de lo aprendido, centrada en los cambios registrados en el propio alumno (de proceso) .
 - Evaluación Formativa: debe ser una ayuda para que los alumnos progresen en su aprendizaje y en su maduración, como también para que los docentes evalúen su forma de enseñar.
 - Evaluación participativa: intervienen todos los involucrados en el proceso de enseñanza y de aprendizaje
 - Evaluación variada:
 - Auto evaluación: el alumno realiza su propia evaluación
 - Co-evaluación: el grupo es quien evalúa.
 - Hetero evaluación: el profesor evalúa al alumno o viceversa.
 - Evaluación sumativa: se realizara al término de una fase de aprendizaje, donde se evaluaran los tiempos y grados que estipulan los objetivos. A
- Algunas herramientas a utilizar:
- Lista de comprobación.
 - Test motrices.
 - Practicas de habilidades, juegos y deportes.
 - Resolución de problemas motrices y conceptuales.
 - Como aspecto complementario solicitar trabajos escritos presenciales y domiciliarios.
 - Registro de actitudes.

BIBLIOGRAFÍA

-  A.A.VV. (1990), **La Educación Física en las enseñanzas medias**. Teoría y Práctica. Barcelona. Ed. 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. Ed. Morata.

- 📖 Consejería de Educación y Ciencia (1994), **Decreto de Bachillerato**. Área de Educación Física. p. 8760. Sevilla: BOJA núm.115. España.
- 📖 FLORENCE, J., Brunelle, J., Carlier, G. (2000), Enseñar Educación Física en Educación Secundaria. Ed. Inde. Barcelona. España.
- 📖 GINÉ FREIXES, N., Parcerisa, A. (2000), **Evaluación en la Educación Secundaria. Elementos para la reflexión y recursos para la práctica**. Barcelona. Ed. Graó.
- 📖 GIRALDES, Mariano (1994), **Didáctica de una cultura de lo corporal**. Buenos Aires. Ed. Gráficas Guadalupe.
- 📖 GONZÁLEZ HERRERO (1998), **Educación Física en Primaria. Fundamentación y desarrollo curricular**. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- 📖 GÓMEZ, Jorge (2002), **La Educación Física en el patio. Una nueva mirada**. Buenos Aires. Ed. Stadium
- 📖 LUCINI, Fernando (1994), **Temas transversales**. 3ª. Ed. Madrid. Grupo Anaya S.A.
- 📖 MARTÍNEZ DE HARO, V., Hernández Álvarez, J.L. (1997), **Educación Física**. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- 📖 MARTÍNEZ LÓPEZ, Emilio (2001), **La evaluación informatizada en la Educación Física**. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- 📖 OMEÑACA CILLA, R., Ruiz Omeñaca, J. (1999), **Juegos Cooperativos y Educación Física**. Barcelona. Ed. 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. Ed. Gymnos.
- 📖 VAILLANT, D. y Marcelo García, C. (2000), **¿Quién educará a los educadores?** Montevideo. Ed. Productora Editorial.
- 📖 VÁZQUEZ Benilde (1989), **La Educación Física en la educación Básica**. Madrid. Ed. Gymnos.

Revistas

- 📖 A.A.V.V. Revista "Quehacer educativo" Nros. 33, 34 y 45. Artículos de Carlos Cullen, Bernard Rey y Pereda.
- 📖 Revista chilena de Educación Física, "Nociones Filosóficas sobre el Deporte". DIEM, Carl,
- 📖 Nexo Sport. 2004 N° 252 "Campamento y pequeños grupos " Artur Parcerisa. España.
- 📖 Nexo Sport. 2004 N° 252 "Educación Física y salud. Mito o realidad" Arnaldo Gomensoro
- 📖 Nexo Sport. 1998 N° 188 "Gasto energético de las Actividades Físicas. Dr, Mario Boski. Argentina.
- 📖 Nexo Sport 2006 N° 283 "La participación del alumnado en la evaluación: la evaluación, la coevaluación y la evaluación compartida".
- 📖 Nexo Sport. 2006 N° 275 " El reto de la diversidad en la educación física, en la escuela de hoy".