



CF

## Centro de Formación al-alba

### OPOSICIONES CUERPODEMAESTROS

TEMA 20. Organización de grupos y tareas. La planificación de actividades de enseñanza y aprendizaje en el área de Educación Física: Modelos de sesión.

E

F

Í

S

I

C

A

2

0

2

5

## ÍNDICE

### 0. MAPA CONCEPTUAL

#### 1. INTRODUCCIÓN, JUSTIFICACIÓN EPISTEMOLÓGICA, NORMATIVA Y CURRICULAR

- 1.1. INTRODUCCIÓN.
- 1.2. JUSTIFICACIÓN EPISTEMOLÓGICA
- 1.3. JUSTIFICACIÓN NORMATIVA Y CURRICULAR

#### 2. ORGANIZACIÓN DE GRUPOS.

- 2.1. NECESIDAD DE LA ORGANIZACIÓN.
- 2.2. NÚMERO DE COMPONENTES DEL GRUPO.
- 2.3. TEMPORALIDAD DE LOS GRUPOS.
- 2.4. DISTRIBUCIÓN DE LOS GRUPOS.
- 2.5. DISTRIBUCIÓN DE LOS GRUPOS EN EL ESPACIO.
- 2.6. LOS CLUBES.

#### 3. ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS.

#### 4. LA PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA: MODELOS DE SESIÓN.

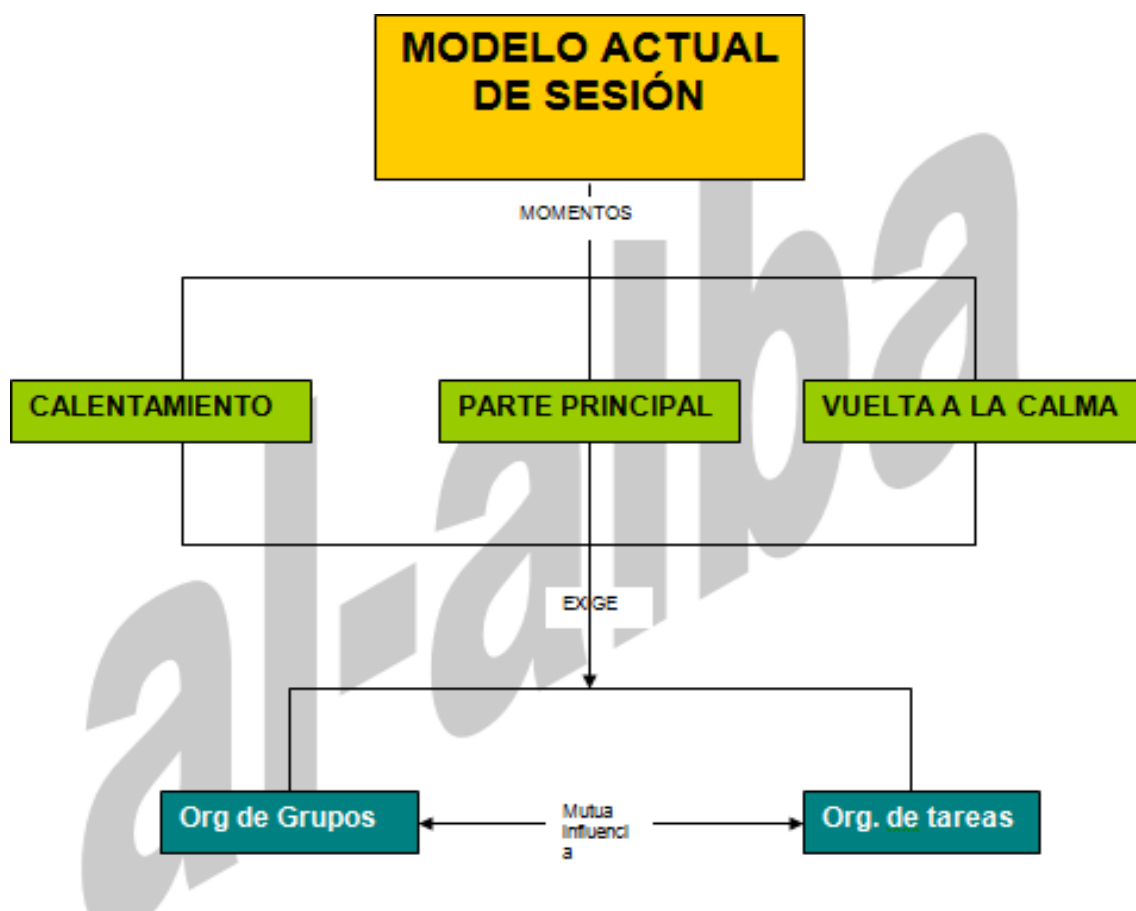
- 4.1. INTRODUCCIÓN
- 4.2. ELEMENTOS DE LA SESIÓN.
- 4.3. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN.
- 4.4. FACTORES A TENER EN CUENTA ANTES DE LA SESIÓN.
- 4.5. FACTORES A TENER EN CUENTA DURANTE LA SESIÓN.
- 4.6. FACTORES A TENER EN CUENTA DESPUÉS DE LA SESIÓN.
- 4.7. MODELOS DE SESIÓN A TENER EN CUENTA.

#### 5. EJEMPLIFICACIÓN Y APLICACIÓN PRÁCTICA DE LOS CONTENIDOS.

#### 6. CONCLUSIÓN Y VALORACIÓN PERSONAL.

#### 7. BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA Y COMENTADA. WEBGRAFÍA Y NORMATIVA.

## 0. MAPA CONCEPTUAL



# 1. INTRODUCCIÓN, JUSTIFICACIÓN EPISTEMOLÓGICA, NORMATIVA Y CURRICULAR.

## 1.1. Introducción.

Una de las características del Área de Educación Física es que el desarrollo de las actividades de la clase implica amplios problemas de organización, al realizarse esta en espacios amplios y abiertos con material a utilizar y distribuir y asignación de zonas de trabajo a grupos.

Esto significa que los profesores del área han de planificar muy bien todos los aspectos metodológicos relacionados con los recursos temporales, espaciales y materiales, así como los organizativos: agrupamientos, tareas, etc, en aras de alcanzar una mayor eficacia de la intervención educativa, esto significa una acción más rentable por parte del profesor y un mejor aprovechamiento del tiempo (Cañizares, y Carbonero, 2016).

Así habrá que determinar períodos relacionados con la iniciación o calentamiento, como elementos preparatorios, y otros destinados a la relajación o vuelta a la calma. El ritmo dentro de la unidad de clase debe garantizar la utilización real del tiempo estableciendo progresiones en la actividad y mecanismos adecuados para ello”.

Además de los aspectos anteriores desde la didáctica de la Educación Física se sabe de la enorme importancia de la organización de los grupos, su número de componentes, su distribución en el espacio, así como de la organización de las tareas, su selección y su progresión.

## 1.2. Justificación Epistemológica

Con la planificación nos aseguramos, respetando ciertos principios en su diseño, la reflexión sobre los factores más importantes que influirán en nuestra docencia, y una toma de decisiones correcta a priori (enjuiciando las diferencias alternativas), que evitarán repetir cada año las mismas planificaciones de años anteriores o la acción docente sin premeditación.

Los cambios que se produce en la sociedad, deben de quedar reflejados en las escuelas, y es que hemos pasado ya desde hace varias décadas de una enseñanza mecanicista a una enseñanza de aplicación basada en competencias. En este contexto, las estructuras cooperativas dentro de las metodologías activas cobran gran interés en los centros educativos. Dentro de estas metodologías alternativas o activas, existen muchas formas de contribuir al desarrollo de las competencias. Una de estas formas es a través de tareas integradas. Con este recurso, y a través de diferentes materias educativas, se contribuirá a la consecución de más de una competencia clave, habida cuenta que en la vida cotidiana no sirve de mucho ser competente en un solo ámbito. Desde nuestra área, la Educación Física, las posibilidades de aportación son muy ricas y amplias. No obstante, estas no dejan de ser propuestas que estimularán a los docentes para el desarrollo de propuestas específicas a las necesidades de sus alumnos/as (Carrera, 2015).

### **1.3. Justificación normativa y curricular.**

El Decreto 101/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, de conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. y en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

Como desarrollo del Decreto 101/2023, de 9 de mayo, se hace necesario disponer de un nuevo marco normativo, mediante la presente Orden, que regule en Andalucía la etapa de Educación Primaria en aspectos curriculares y organizativos, así como en lo referente al ámbito de la atención a la diversidad, la evaluación y el proceso de coordinación en el tránsito entre etapas educativas.

El currículo de Educación Primaria, se fija en los Anexos de la Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas, incorporando lo dispuesto en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

Este tema tiene una relación directa con uno de los elementos fundamentales del currículum como es el de la METODOLOGÍA.

La metodología responde a la pregunta de cómo enseñar, en este caso la respuesta a esta pregunta es: con la organización de grupos y tareas. En el área de Educación Física este aspecto alcanza gran importancia por ser un área que se trabaja en diferentes espacios y con diversidad de material. Lo que exige su planificación previa. En ninguna de las áreas cabe la improvisación, pero sin duda en el área de EF menos que en ninguna.

## **2. ORGANIZACIÓN DE GRUPOS.**

### **2.1. Necesidad de la Organización.**

Según Sánchez Bañuelos (1986), Contreras (1998) y Sáenz López (1997) Gallardo, y Mendoza, (2017), es necesaria la organización ya que permite:

1º Una mejor utilización del grupo. Cuando un profesor/a tiene organizados los grupos de clase, tanto para el trabajo colectivo, como para el trabajo individual, esto le va a permitir Gallardo, y Mendoza, (2017):

**RAPIDEZ.** Cuando los grupos están establecidos un profesor/a puede cambiar varias veces durante una misma sesión las situaciones de parejas a tríos, a clubes, etc,. Aspecto este que no sería posible si en cada situación el profesor/a y/o los alumnos/as tienen que decidir en el instante ese tipo de agrupamiento.



**PARTICIPACIÓN.** Cuando los grupos están establecidos también se gana en participación, puesto que con la estructura de clubes, y con un trabajo de circuito un profesor/a puede conseguir un grado máximo de participación de los alumnos/as en una clase con poco material.

**INDIVIDUALIZACIÓN.** cuando el profesor/a de esta área programado debetener en cuenta que en la E. Física se pueden presentar grandes diferencias dentro de la clase en función de aspectos tales como: la diferencia de habilidad, las diferencias en edad, sexo, talla, peso, la motivación e intereses de los alumnos/as, la especificidad de la tarea (defensores, aleros, pivots, etc).

Todos estos factores aconsejan que no se puede dejar al azar los agrupamientos, y que se debe de intentar que cuando se hagan los agrupamientos ya sean parejas, tríos, etc., se busquen agrupamientos lo más homogéneos posibles.

**INTERRELACIONES.** Cuando se mantiene una estructura estable de agrupamientos, se pueden mejorar aspectos tales como: cohesión del grupo, comportamiento, liderazgo, etc.

2. Una acción más rentable por parte del profesor/a. El profesor/a cuando tiene organizada su clase va a poder asignar tareas a los capitanes de los grupos, como por ejemplo tareas de evaluación, lo que va a permitir que una clase se rentabilice en tiempo.

Va a permitir que mientras que los alumnos/as trabajan en grupos el profesor/a conozca cómo se trabaja tanto a nivel individual como colectivo.

3. Aprovechamiento máximo del tiempo. Es sin duda uno de lo condicionantes de la enseñanza y el aprendizaje en este área. La aspiración debe ser ocupar el mínimo tiempo posible en organización, información, y conocimiento de dicha ejecución. Buscando que el

mayor tiempo de la sesión corresponda al de ejecución.

4. Mejor utilización del espacio. Una buena organización del grupo y de las tareas va a permitir una mejor utilización del espacio, tanto en la colocación de aparatos, como en los desplazamientos, juegos, etc.

5. Mayor aprovechamiento y utilización del material. Dado que la escasez de material sigue siendo un problema en los colegios, la organización del grupo va a posibilitar una utilización más eficaz de dicho material.

## **2.2. Número de Componentes del grupo.**

Un factor que tiene gran incidencia en la enseñanza es el "tamaño del grupo". El número de componentes de un grupo va a jugar un papel importante en la labor docente del profesor. Cada actividad tiene un tamaño ideal de grupo que establece unos límites, por debajo y por encima de los cuales la enseñanza se puede ver dificultada. Así por ejemplo para la enseñanza del baloncesto, el tamaño ideal para la enseñanza sería de 10 a 12 alumnos jugadores, aproximadamente el doble, con un número menor, es difícil reproducir las situaciones de juego, con un número mayor la atención del docente se puede dispersar.

La forma de estructurar el grupo de clase es uno de los aspectos más importantes de la organización. El patrón tradicional de estructuración del grupo en las clases de EF ha sido el "masivo", es decir, considerar al grupo como un todo homogéneo que hace los mismos ejercicios, con la misma intensidad y ritmo de ejecución y al unísono. Sin embargo, ya que los grupos normales de una clase distan mucho de ser homogéneos, la alternativa didáctica de dividir al grupo y estructurarlo en subgrupos, puede atender a una serie de necesidades tales como:

- Diferenciar niveles de enseñanza. El nivel de ejecución y la capacidad de rendimiento físico de los alumnos puede ser heterogéneo, por lo tanto, para una mejor atención a sus posibilidades el grupo puede ser estructurado en subgrupos por niveles.
- Atención a las motivaciones de los alumnos. Dado que la motivación del alumnado hacia las prácticas físicas y deportivas puede ser muy diferente, tener la posibilidad de trabajar con diferentes agrupamientos y la posibilidad de elección de actividades facilitará la docencia.
- Condicionamientos y limitaciones de las instalaciones y material disponibles. La estructuración de la clase en subgrupos, puede ayudar a un mejor aprovechamiento de los recursos materiales u espaciales.
- Mejora de la dinámica del grupo. Los agrupamientos facilitan la posibilidad de trabajar con los miembros de la clase que le son más afines.

La agrupación de los alumnos/as puede tomar tres formas diferentes que van en relación con el tipo de actividad a ejecutar:

Todo el Grupo.  
Subgrupo.  
Individual.

Todo el Grupo. Supone una actuación en la que todos los individuos actúan a la vez, es decir de forma simultánea y con el mismo ejercicio.

Subgrupos. Supone una actuación por grupos (parejas, tríos, etc.)

Individual. La tarea va dirigida a un solo alumno y únicamente a éste. Generalmente es el propio alumno/a el que controla la ejecución de su actividad, aunque siempre debe existir la supervisión del profesor/a. Supone un alto grado de responsabilidad por parte del alumno/a.

### 2.3. Temporalidad de los grupos.

Podemos establecer en función del tiempo dos tipos de grupos: Fijos y Variables.

**Fijos.** Son fijos o estables cuando utilizamos la organización por equipos, clubes o grupos como medio de funcionamiento durante un período largo o todo el curso, incluso todo el ciclo. Este tipo de agrupamiento fijo o estable es el más interesante por las muchas ventajas que ofrece desde varias perspectivas (Zagalaz, Cachón, y Lara, 2014):

a) Desde una perspectiva social.

Cada miembro del grupo asume un rol determinado.

Es un método para superar situaciones de rechazo por parte del gran grupo.

Se comparten las responsabilidades ante el éxito y el fracaso.

Se posibilitan muchas situaciones de colaboración y ayuda.

b) Desde una perspectiva organizativa.

Mejor control y organización de vestuarios.

Mejor distribución del espacio.

Mejor control de los desplazamientos colectivos, aulas y vestuarios.

Mejor control de la sesión en cuanto: equipamiento, asistencias, conocimiento de ejecuciones.

Mayor eficacia a la hora de distribuir o recoger el material de la sesión.

**Variables.** Sucede cuando formamos los grupos en función de las necesidades momentáneas causadas por el material, la tarea a realizar, etc. Es poco recomendable formar los equipos o grupos de esta manera por la gran pérdida de tiempo que se produce.

### 2.4. Distribución de los Grupos.

Las dos maneras fundamentales mediante las cuales un individuo llega a ser parte de un grupo son "adscripción" y "adquisición". En la enseñanza de la EF, los grupos pueden presentar



unas características muy diversas y una motivación hacia el aprendizaje muy diferente dependiendo de si se trata de un grupo formado por adscripción y la enseñanza, por tanto, tiene un carácter obligatorio, al tipo de motivación inicial que podemos encontrar en un grupo formado por libre decisión de sus componentes. Otro elemento a tener en cuenta respecto a la mayor o menor disposición al aprendizaje en un contexto de enseñanza formal, es el grado de cohesión del grupo en su propósito de alcanzar unas metas, es claro que cuanto mayor sea la cohesión del grupo tanto más fácil será la tarea docente del profesor.

A la hora de la distribución de los alumnos/as o deportistas en diferentes grupos pueden darse varias situaciones:

a) El profesor/a distribuye a los alumnos/as en grupos.

El profesor/a basándose en su experiencia el conocimiento y la observación distribuye a los alumnos/as en grupos buscando que estos estén lo más equilibrados posible tanto dentro de los grupos, como entre los grupos.

Es una forma a usar cuando el profesor/a quiere una estructura de clase equilibrada o cuando los alumnos/as son muy jóvenes o bien no se conocen entre sí, o cuando queremos que los alumnos/as se relacionen con otros de su misma clase.

Tiene la desventaja de atentar un poco contra la afectividad, enfrentando a veces a amigos, compañeros, etc.

b) El profesor/a distribuye a los alumnos/as en grupos en base a test de aptitudes y destrezas iniciales.

Tiene como ventajas que el profesor/a tras estudiar diversos parámetros, como morfología, actitud, condición física, nivel de habilidad, etc. realiza los grupos buscando:

Máxima homogeneización de cada grupo, para que no existan grandes diferencias entre los miembros de un mismo grupo.

Máxima equivalencia, para que no existan grandes diferencias entre los grupos, y la competición sea posible.

Tiene la desventaja de atentar un poco contra la afectividad, enfrentando a veces a amigos, compañeros, etc.

Tras los resultados de los test se podría emplear fórmulas como las dos siguientes para hacerlos grupos:

EQUIPO A	1	8	9	16	17	24	25	32
EQUIPO B	2	7	10	15	18	23	26	31
EQUIPO C	3	6	11	14	19	22	27	30
EQUIPO D	4	5	12	13	20	21	28	29

EQUIPO A 1-4-5-8-9-12-13... EQUIPO B 2-3-6-7-10-11....

c) Los alumnos/as se distribuyen por sí solos en los diferentes grupos.

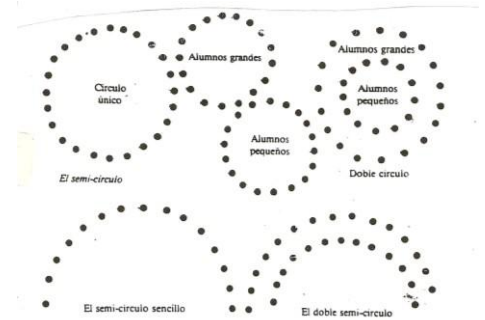
Es la forma más rentable desde el punto de vista de la sociabilidad, ya que son los alumnos los que establecen los criterios de distribución.

Tiene como desventajas:

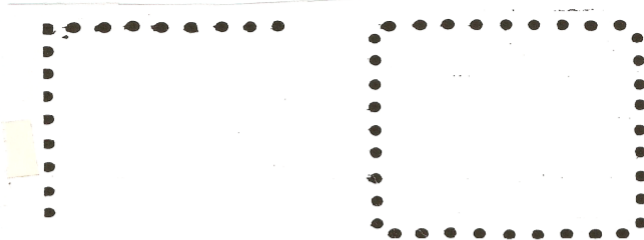
Los grupos pueden salir muy homogéneos, por lo tanto no puedan jugar o competir entre ellos, al existir grandes diferencias.

Los grupos pueden salir muy heterogéneos, con lo que resulta difícil establecer la intensidad y el nivel de trabajo dentro del grupo.

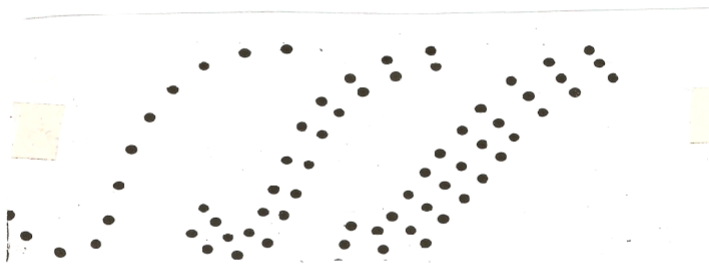
d) Profesor/a y alumnos/as hacen la distribución.



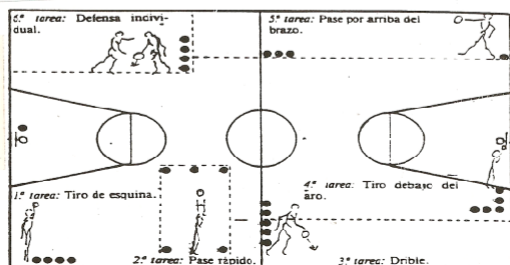
LA ESCUADRA Y LA DOBLE ESCUADRA.



LA FILA INDIA (DOBLE, TRIPLE, ETC..)



EL CIRCUITO.



Tiene como ventajas:

Se aumenta la interrelación profesor alumno.

Tiene como desventajas:

Que los alumnos dejen tomar las decisiones al profesor/a (adulación).

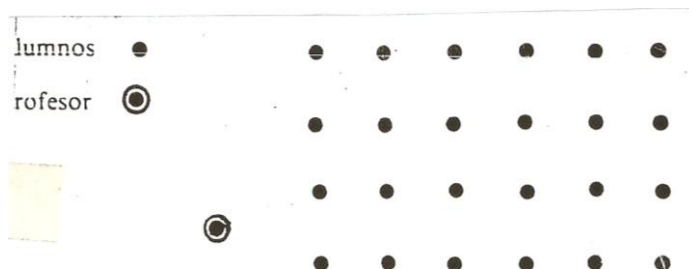
Se tarda excesivo tiempo en este tipo de distribución.

## 2.5. Distribución de los grupos en el espacio.

El profesor/a puede adoptar diferentes organizaciones en función de los contenidos a enseñar.

Entre las más utilizadas destacan:

LA FILA E HILERA. LA DE ABAJO EN CÍRCULOS



Las diferentes formas organizativas son un elemento esencial que permite una intervención pedagógica eficaz, ya sea en función del ahorro de tiempo, ya sea en aspectos de seguridad referentes a colocación y manipulación del material o, simplemente, haga alusión a una mejor visibilidad de los alumnos que permita una mejora de la corrección.

Las formas de organización más usadas son la organización frontal, en círculo, dispersa y en circuito.

- Organización frontal. Es la forma típica utilizada en Gimnasia Educativa, realizada a base de agrupaciones y despliegues. En ella todos los alumnos pueden realizar simultáneamente los ejercicios. El profesor mantiene el máximo control sobre los alumnos, tanto en la disciplina como en la corrección de los movimientos, sin embargo, queda muy reducida la libertad de éstos, así como las interacciones con el profesor/a.
- Organización en círculo. Resulta especialmente apta para la práctica de los juegos, si bien ofrece inconvenientes a la hora de la demostración de las actividades. Por ello es más aconsejable la disposición en semicírculo, que asegura una mejor visibilidad y equidistancia del profesor hacia todos los alumnos/as.
- Organización dispersa. En la organización dispersa, el alumno goza de total libertad para ocupar el espacio, lo que implica mayores posibilidades de colaboración y comunicación entre ellos. Por el contrario plantea dificultades de control sobre todo en grupos numerosos.
- Organización en circuito. La organización en circuito consiste en ejecutar, sin pausas, o con mínimas pausas, una serie de actividades programadas de antemano, dispuestas en forma de circuito, repitiendo dos o tres veces éste. Es un medio adecuado para el trabajo de mejora de la

condición física, pues permite una adecuación a las características individuales del sujeto, lo que se transforma también en una mayor motivación.

## 2.6. Los Clubes.

Para que la sesión de educación física se conduzca con la eficacia deseada es necesario organizar y distribuir a los alumnos/as en el espacio disponible.

Existen diversas clases de formaciones; algunas se adaptan mejor a la gimnasia, mientras que otras lo hacen mejor para los deportes, los juegos, etc.

¿Qué organización utilizar? cada contenido a enseñar reclama un modelo de organización que le viene mejor. Sin embargo el profesor/a debe tener a los alumnos/as organizados permanentemente, porque esto le facilita el trabajo y le evita pérdidas de tiempo. Para esta organización permanente la mejor estructura son los clubes.

La organización de los alumnos en clubes consiste en formar pequeños grupos con un capitán al frente. Cada grupo constituye un club. Cada club debe de tener un número aproximado de 5 ó 6 alumnos/as, que permita la práctica de los deportes, así como se recomienda tener un número par de clubes, que permita la competición.

NUMERO DE ALUMNOS EN CLASE	NÚMERO DE ALUMNOS POR CLUB
36.....	6 clubes de 6 alumnos
27.....	3 clubes de 7 y 1 de 6
26.....	
25.....	
24.....	
23.....	
22.....	
21.....	

Cada club deberá de tener un nombre que lo identifique.

Cada club debe ser integrado de manera que todos y cada uno constituyan fuerzas similares, es decir, que los alumnos/as sean distribuidos de manera que los equipos sean lo más homogéneos entre ellos.

La organización de los alumnos/as en clubes se efectúa una vez cuando constituyen una nueva clase para el profesor/a. En los siguientes cursos será la misma pudiendo variar la constitución de los clubes en función de bajas o altas de los alumnos/as o porque el profesor/a observe que hay clubes que están descompensados, en cuyo caso podrá haber cambios de alumnos/as para alcanzar el equilibrio deseado.

### **3. ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS.**

Del mismo modo que hemos hecho una amplia justificación de la necesidad de tener organizado el grupo, vamos a hacer con las tareas, siguiendo igualmente a Sánchez Bañuelos (1986), Contreras (1998), Gallardo, y Mendoza, (2017) y Sáenz López (1997).

Puesto que no todas las tareas motrices, se adaptan a las posibilidades de ejecución cognitiva o motriz de los alumnos/as, el profesor/a deberá establecer una serie de criterios a la hora de seleccionar las tareas, esto implica una distribución a través del tiempo y las etapas educativas de una serie de contenidos de una forma progresiva, tanto respecto a unos objetivos de desarrollo motriz relativos a la complejidad de la tarea, como de los aspectos cuantitativos, en relación con el grado de esfuerzo que requiera la realización de la misma.

**Los criterios a establecer a la hora de seleccionar las tareas:**

#### **1. Selección de las tareas a enseñaren función de la utilización óptima de las capacidades motrices básicas del individuo:**

Esto nos lleva a tener en cuenta a la hora de seleccionar las tareas, que estas deben de tener un carácter global, por lo que en toda tarea deben de estar presentes los tres mecanismos que componen la cadena sensomotriz, poniendo el adecuado énfasis en los tres componentes: "percepción decisión ejecución".

Tomar en consideración también, que una utilización óptima de las capacidades motrices básicas se encontrará necesariamente en relación directa con la ejecución de tareas motrices que tengan una utilidad para el individuo. Si a una persona le interesa incrementar las posibilidades de utilización de sus capacidades motrices básicas es para poder realizar eficientemente una serie de tareas concretas que o bien necesita o bien le motivan lo suficiente, pues a través de estas tiene la oportunidad de autorrealizarse.

#### **2.-Vinculación de los contenidos de enseñanza con los objetivos a conseguir.**

Todo contenido de enseñanza fundamenta su justificación en la hipótesis de que a través de la asimilación de éste por el alumno va a alcanzar una serie de objetivos previamente propuestos y nunca los objetivos a alcanzar tienen que estar mediatizados por el empleo a ultranza de uno u otro medio.

#### **3. Selección de tareas, que provoquen una transferencia positiva.**

La transferencia en el aprendizaje implica el uso de tareas aprendidas en una situación a otra situación nueva o en una circunstancia diferente. La transferencia en el aprendizaje puede ser negativa o positiva, se dice que existe transferencia negativa cuando el aprendizaje o

ejecución de una tarea es motivo de interferencia con el aprendizaje o la ejecución de una segunda tarea, por otro lado se dice que existe transferencia positiva cuando el aprendizaje o ejecución de una tarea es motivo de que se vea facilitado el aprendizaje o ejecución de una segunda tarea.

#### **4. Distribución progresiva de las tareas según su complejidad.**

La didáctica general del área, aconseja distribuir éstas, en función del orden de los mecanismos sensomotrices PERCEPCIÓN DECISIÓN EJECUCIÓN, por lo que las tareas podríamos distribuirlas en función de su complejidad, en el siguiente orden:

1ºTareas fundamentalmente perceptivas.

2ºTareas cuyo fundamento principal es: PERCEPCIÓN-EJECUCIÓN.

3ºTareas cuyo fundamento principal es: PERCEPCIÓN DECISIÓN-EJECUCIÓN.

#### **5. Distribución progresiva del esfuerzo físico.**

El esfuerzo físico necesario para la realización de una tarea es otro aspecto fundamental a dosificar en la necesaria progresión didáctica.

El desarrollo de la condición física es un aspecto que habrá que saber incardinar correctamente dentro de las diferentes etapas evolutivas del individuo, para dar respuesta a las demandas cuantitativas de algunas tareas.

Por lo tanto a la hora de seleccionar las tareas se tendrá en cuenta la exigencia de esfuerzo físico de tal tarea y la adecuación al momento evolutivo del alumnado.

#### **6. Repetición de la tarea para que se produzca aprendizaje.**

Considerando que para que se produzca el aprendizaje motor, es necesario que una tarea se repita lo suficiente para que se produzca la retención de dicho gesto motor. A la hora de planificar las tareas, para que se produzca retención se deben de tener en cuenta:

La retención es mayor cuanto mayor es el nivel inicial.

La retención es mayor si al aprendizaje, sigue "sobreaprendizaje".

### **LAS TAREAS EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Diversos cambios se están produciendo en la legislación educativa enfocados hacia un trabajo más competencial e integrado de los aprendizajes en todo el sistema. El cambio en el estilo de docencia reside en la metodología del docente, y más concretamente en las tareas que se llevan a cabo dentro de las sesiones. Para integrar aprendizajes prácticos y que conlleven la movilización de competencias, es necesario adoptar un nuevo enfoque en el área de Educación Física, y es ahí donde surge el concepto de tarea competencial.

Las tareas competenciales poseerán las siguientes características: darán respuesta a las necesidades del alumnado, supondrán un reto o desafío, conllevarán reflexión e investigación, permitirán la aplicación del aprendizaje obtenido a diversos contextos y lo más importante, deberán de movilizar varias competencias de forma simultánea (Pérez, Rosa y García, 2017).

Por tanto, el término tarea competencial se puede definir como: “aquella tarea que da respuesta a las necesidades del alumnado, supone un reto o desafío, conlleva reflexión e investigación, permite la aplicación del aprendizaje previo y lo más importante, moviliza varias competencias en el mismo contexto”. En la figura 1. se puede apreciar con más detalle:



Figura1.Componentesdelatareacompetencial.

Para la creación de una tarea, el docente tendrá que observar si se cumplen los componentes que toda tarea competencial debe de contener, en este caso, se analizan de la siguiente forma (ejemplo de tarea organizar carrera solidaria):

Responde a los intereses del alumnado: el alumnado participará en la carrera junto a toda la comunidad educativa, habiéndose creado una concienciación en torno a los hábitos saludables de actividad física desde comienzo de curso. Por ello se decide, contribuir a la causa solidaria mediante una carrera.

Reto o desafío: es la primera vez que participan en una carrera formalmente organizada, y genera expectación en ellos. El aspecto de competir también despierta interés en la mayoría.

Reflexión e investigación: las preguntas están hechas a conciencia para que el alumno indague e investigue distintos aspectos.

Aplicación de aprendizaje previo: algunas preguntas van dirigidas a aplicar en el contexto de la carrera aprendizajes matemáticos, lingüísticos o propios de la actividad físico-deportiva.

Moviliza varias competencias: la competencia de aprender a aprender, matemática,

lingüística, y social y cívica se ven movilizadas en la tarea.

Una vez concluida la carrera, el docente de Educación Física, debe de propiciar la reflexión del alumnado en torno a la tarea, para terminar así de consolidar los aprendizajes.

### **LA APORTACIÓN DESDE EL ÁREA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

Como cualquier otra área de conocimientos, la Educación Física puede participar en la elaboración y puesta en práctica de tareas integradas, para ser desarrolladas con un grupo de alumnos/as.

No debemos de perder de vista que, la utilización de tareas integradas como medio para la consecución de objetivos, busca que el alumno/a desarrolle o contribuya a la adquisición de más de una competencia clave. Ahora bien, pueden darse tres opciones (Carrera, 2015):

Que desde nuestra materia solo contribuyamos a la consecución de una competencia. Suele ser muy inusual, dada la riqueza educativa de la que se dota nuestra materia en términos de valores, cultura, etc.

Que desde nuestra materia contribuyamos a la consecución de más de una competencia pero no a todas. Es la opción más habitual.

Que desde nuestra materia contribuyamos a la consecución de todas las competencias (propuestas para esta tarea integrada). Podría darse el caso, aunque tampoco es lo más habitual.

Una forma de comenzar a elaborar una tarea integrada es analizar los resultados de la evaluación inicial, detectar las necesidades del alumnado, y continuar ideando esta tarea integrada siguiendo sus características.

Sería bueno que una vez detectada las necesidades, entre todos los docentes decidieran el producto final con antelación.

A continuación vamos a elaborar un ejemplo de tarea integrada realizada a partir de las características anteriormente citadas, y resumiendo las posibles aportaciones desde el área de Educación Física. Es decir, ¿qué aportación realizará la Educación Física a la tarea integrada en la que participan más de un docente?:

**Necesidades del alumnado.** En la evaluación inicial se detecta que el alumno/a tiene un escaso conocimiento de su ciudad.

**Situaciones-problema.** Podría ser la ya comentada ¿cómo organizo una visita a mi ciudad, a mi familia proveniente de Inglaterra?

**Docente facilitador-orientador.** La propuesta del profesor de Educación Física puede ir



encaminada a la búsqueda de juegos tradicionales de mi ciudad, a la presencia como espectador de espectáculos deportivos del equipo del pueblo (del deporte más practicado). En relación a esto último se educa la perspectiva crítica, el buen comportamiento en los estadios, la erradicación de la violencia o racismo en los estadios, etc.

**Estructuras cooperativas.** Lo más común, es que se establezca un grupo de trabajo para que trabaje con los mismos integrantes en las tareas propuestas por cada una de las materias.; por lo que en relación a esto, se mantendrá el grupo. Pero para que se considere cooperativo, las tareas que marque el docente, deberán de ser una meta a conseguir por todos los alumnos/as, de modo que se conseguirían sí, o solo sí, todos la consiguen. Por ejemplo, una de las tareas consiste en ir al estadio (de fútbol o baloncesto), y anotar comportamientos de los espectadores; encargándose uno de los dirigidos al árbitro, otro de los dirigidos al deportista y otro de los dirigidos aficionados del otro equipo.

**Varias competencias.** Las sociales y cívicas se trabajarían al tener que llevar a nuestro invitado al estadio, pero también se podría contribuir a la digital, si en lugar de ir al estadio, se presencian en vídeos de internet. El sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor se trabajaría en vistas a modificar las conductas nocivas o perjudiciales en el deporte (vandalismo,insultos...).

También la competencia lingüística al tener que explicar, por ejemplo, el vocabulario específico del deporte en inglés.

**Varias áreas de conocimiento.** Las otras áreas que podrían contribuir son: lengua castellana (la lectura para el conocimiento de la ciudad, y la expresión oral ala hora de guiar a los familiares), inglés (ya que la familia es inglesa y puede no entender todo en español), matemáticas (presupuesto del viaje, incluyendo alojamiento, comida...), ciencias naturales (conocimiento de los ríos, sierras, flora, fauna...), entre otros ejemplos.

**Conjunto de actividades.** Buscar en internet juegos tradicionales, preguntar a los padres/madres y abuelos/as, cuáles eran sus juegos favoritos, visitar las posibles zonas en las que se puede jugar, analizar a los espectadores en un estadio de fútbol, analizar vídeos de prácticas negativas en el deporte, indagar en los deportes de moda en mi ciudad o en los deportistas más famosos de la ciudad.

**Producto final.** Junto con las demás materias, se conseguirá un Tríptico con la planificación de un viaje a mi ciudad, como resultado final.

**Significativo, funcional** .La utilidad de este trabajo viene dada en la posible aplicación futura de esta tarea. Imagine dos casos, el primero que es niño/a el que desea conocer la ciudad nueva a la que se ha ido a vivir para continuar sus estudios de grado, o que ya vive en ella y son los padres/madres los que les gustaría visitar la ciudad.

Tabla 6. Cuadro de evaluación de una tarea integrada (un ejemplo resuelto enfocado solamente a la competencia digital)

Tarea	Competencia	Objetivo didáctico	Criterio de evaluación	Instrumentos de evaluación	Indicadores o estándares de aprendizaje
Revista digital	Digital	Usar las nuevas tecnologías para extraer y construir información relacionada con el deporte en mi ciudad	12. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área. (Real Decreto 126/2014)	Hoja de observación diaria (trabaja mucho, algo, poco o nada). Tarea (análisis del resultado final).	12.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita. 12.2. Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación. (Referidos al Real Decreto 126/2014)

Tabla 5. Cuadro de contribución a las competencias desde el área de Educación Física

Producto	Competencias clave*	Razón
Revista Digital	Lingüística	Intercambios comunicativos, lectura y escritura.
	Digital	Por el uso directo de las nuevas tecnologías.
	Aprender a aprender	En un futuro podrá colaborar con periódicos o crear blog propio y incluyendo sus motivaciones.
	Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	Por la libertad a la hora de seleccionar información.
Conjunto de recursos con material reciclado	Conciencia y expresiones culturales	Conocimiento de juegos y deportes como patrimonio cultural de los pueblos.
	Digital	Búsqueda de información en internet.
	Matemática, ciencia y tecnología	Medir para establecer dimensiones adecuadas, y el reciclaje como bien medioambiental.
	Aprender a aprender	Construcción como herramienta, cuando no se disponga o no se quiera comprar producto.
Triptico de viaje a mi ciudad	Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	Por la libertad a la hora de seleccionar los desechos, y de construir su material.
	Matemática, ciencia y tecnología	Adaptar las habilidades y capacidades motrices al medio de acción (ver figura de aspectos de la motricidad en Carrera Moreno, 2014b).
Juego Desaludyuna	Conciencia y expresiones culturales	Conocimiento de juegos y deportes como patrimonio cultural de los pueblos.
	Matemática, ciencia y tecnología	Aprende que alimentarse correctamente puede prevenir la obesidad y otras enfermedades.
	Aprender a aprender	No es un contenido de repetición, sino que se aprende a comer a lo largo de la vida.
	Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	El alumnado seleccionará sus propios menús, según sus preferencias y gustos.

\*Contribuirá a las competencias sociales y cívicas en todas las tareas, por el carácter interactivo propio de las estructuras cooperativas

#### 4. LA PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA: MODELOS DE SESIÓN.

Siguiendo a Sánchez Bañuelos (1986), Contreras (1998) y Pila Teleña (1984), es posible aclararlo siguiente en relación a estos puntos:

##### 4.1.-Introducción:La sesión en EF

Se entiende por actividades de enseñanza y aprendizaje, el conjunto de acciones que van a realizar tanto el profesor/a, como el alumno/a para que se produzca con éxito ese proceso,(enseñanza aprendizaje).

Las actividades se agrupan en unidades más amplias, que en E. Física, se denominan sesiones y las sesiones a su vez se agrupan en Unidades didácticas.

A la hora de planificar las actividades de enseñanza y aprendizaje, o lo que es lo mismo a la hora de elaborar las distintas sesiones que componen una unidad didáctica se deben de tener en cuenta una serie de factores antes durante y después de la sesión.

La sesión es la base de cualquier unidad y del programa; es su célula. En ella se realiza el proceso enseñanza aprendizaje, destinado a producir un cambio dinámico de la conducta de los alumnos/as.

#### 4.1. Elementos de la sesión.

En este proceso que es la sesión se distinguen los siguientes elementos:

- a) El Profesor/a. Que se ocupa de organizar, dirigir y evaluar las actividades de aprendizaje. Pone a los alumnos/as en contacto con los contenidos.
- b) El Alumno. Es el que realiza las actividades propuestas por el profesor/a o por él mismo.
- c) Los Objetivos. Los objetivos de aprendizaje que constituyen las conductas que se desean alcanzar. Los objetivos responden a la pregunta ¿para qué enseño?.
- d) Los Contenidos. Qué se quiere enseñar. Responde a la pregunta ¿qué enseño?
- e) La Metodología. Indica la manera cómo se va a enseñar y cómo los alumnos/as van a aprender. Responden a la pregunta ¿cómo enseño?
- f) La Evaluación. Facilita información sobre el grado en que se van alcanzando los objetivos.

#### 4.2. Estructura de la sesión.

En los diversos tipos de sesiones, se distinguen claramente las tres partes en que debe ser dividido el esfuerzo a realizar en la sesión.

- EL CALENTAMIENTO.

La parte inicial de cualquier sesión, sea del tema que sea, debe de ser dedicada al calentamiento.

Desde el punto de vista del aparato circulatorio, respiratorio y muscular, y quizás de la mayoría de los órganos internos, cinco minutos de calentamiento pueden ser suficientes. Sin embargo, desde el punto de vista de las sinergias (concurso activo y concertado de varios órganos para realizar una función) es preferible alargar el tiempo a ocho minutos. De esta forma aseguramos la adecuada sinergia entre los diferentes órganos y sistemas.

Un calentamiento de más de ocho minutos, por supuesto que será mucho más efectivo, pero al ser el tiempo de una sesión tan corto, la extensión del calentamiento perjudicaría la parte principal.

El calentamiento es el inicio, la base activa de la sesión, por lo que tienen que ser variados y entretenidos, esto significa que se evitará la repetición de ejercicios. Los alumnos/as deben de tener la sensación que en cada sesión encontrarán algo nuevo. Los ejercicios más recomendables son los de carácter general o global dirigidos a activar en primer lugar el sistema respiratorio y circulatorio y después el muscular.

Entre los ejercicios de carácter general suaves, no vigorosos, tenemos los de: Locomoción.  
Coordinación.  
Flexibilidad. Relajación.

El profesor/a jamás usará para un calentamiento un ejercicio que exija fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, durante el calentamiento.

El ritmo de las actividades será más bien lento, el número de repeticiones no será excesivo, la pausa entre ejercicio y ejercicio será mínima.

Desde el punto de vista de la distribución de los alumnos/as y de la organización, el calentamiento puede ser de cuatro formas:

Estacionario. (Estático)

En traslación. (Dinámico)

Mixto.

Por onda y contra onda (Oleadas).

**Estacionario.** Es un calentamiento muy aburrido para los alumnos/as, aunque como contrapartida facilita la disciplina de los alumnos/as. Sólo debe ser usado cuando las limitaciones de espacio sean importantes e impidan el uso de otro tipo de calentamiento, como puede ser un gimnasio o un aula gimnasio.

En **traslación** (dinámico). Los alumnos/as no se detienen durante el calentamiento. Predominan los ejercicios de carreras suaves. Y mientras se trasladan se realizan ejercicios de coordinación y relajación.

**Mixto.** Es una forma de calentamiento de las más usadas. Se combina la traslación a base de marchas y carreras suaves con ejercicios en forma estacionaria.

**Onda y contra onda.** Es también una forma muy usada, en la que los alumnos/as son lanzados a lo largo de la superficie de trabajo ejecutando el ejercicio. Este esfuerzo es conocido como onda. Inmediatamente después regresan al punto de partida caminando o trotando normalmente se usa la contra onda para recuperar de forma activa.

- **PARTE PRINCIPAL.**

Es la parte más larga de la sesión y en ella se desarrollan las actividades a través de las cuales se pretende alcanzar los objetivos de enseñanza.

En esta parte se desarrollan todos los contenidos objeto de la E.F. estructurados lógicamente en función del nivel competencia del alumnado al que se dirigen, por lo tanto los contenidos posibles de desarrollar en esta partes según la ORDEN de 30 DE MAYO DE 2023 , por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía.

#### VUELTA A LA CALMA O DESCALENTAMIENTO.

En esta parte de la sesión el profesor/a debe considerar dos aspectos:

La normalización o vuelta a la calma de los alumnos/as.

La evaluación de la sesión.

Para los primero usaremos ejercicios y juegos calmantes que sean relajantes tanto del sistema nervioso como de los órganos aparatos y sistemas que han sido excitados por los ejercicios dela sesión.

En cuanto a la evaluación, el tipo más usual es la reflexión por parte del profesor/a acerca de la sesión realizada, anotando todo aquello que se considera que ha sido positivo, como aquello que ha sido negativo para alcanzar los objetivos que el profesor/a se proponía.

#### **4.3. Factores a tener en cuenta antes de la sesión.**

Antes de la sesión se deben de tener en cuenta:

1º El lugar (gimnasio, aire libre, aula). El lugar ideal para el trabajo en los días de frío o lluvia, es el gimnasio, pero por carencia de éste, no dejaremos de realizar el trabajo. Un salón o una aula grande, pueden sustituir a éste, si el profesor/a ha sabido crear una buena disposición. En el tiempo bueno, el trabajo al aire libre es lo mejor.

2º El momento (estación, hora). En cuanto a la estación, en invierno se debe de programar el trabajo para el gimnasio y en otoño y primavera el trabajo al aire libre; en cuanto a la hora, la investigación ha demostrado que las mejores horas para el ejercicio físico son las comprendidas entre las 15,00 y las 20,00. Sin embargo El horario de la escuela no viene a coincidir con esta banda. Por lo general el horario se distribuye desde las 9 a las 17 horas.

3º Composición del grupo. (Número, edad, condición física). Determinar cuál es el número ideal para una sesión de EF. Es difícil, si son pocos el interés decae a la vez que no se pueden trabajar algunos contenidos como juegos, deportes, etc, si son muchos se dificulta el mantener la disciplina, el control del rendimiento, etc. Un número que se aproxime a los 25, puede ser ideal.

En cuanto a la edad, es un factor a tener en cuenta para la selección del tipo de actividades que son ideales tanto a nivel físico, como psíquico.

La condición física del grupo es un factor muy importante, ya que cuando se ha de planificar las actividades a un grupo con una heterogeneidad grande en este aspecto, es difícil determinar la intensidad de las actividades para que beneficien a todos los alumnos/as.

4º. Selección de los ejercicios. Decir cuales son los ejercicios más convenientes para los niños y para cada sesión es una tarea difícil. Sólo será el profesor/a, conociendo a sus alumnos/as el que puede seleccionar los que considere más adecuados.

No obstante, hay ciertas normas reconocidas que nos pueden ayudar a dicha selección.

a) Seleccionar ejercicios que redunden en el desarrollo armónico y equilibrado de todas las funciones orgánicas:

Con ejercicios dirigidos a todas las partes del cuerpo.

Con variedad de ejercicios.

b) Seleccionar ejercicios que desarrollen el organismo y sus funciones de una manera progresiva mediante ejercicios de intensidad y dificultad crecientes estableciendo una progresión de acuerdo con las aptitudes de los alumnos/as.

Desde un punto de vista teórico existen muchas ideas para construir una sesión y que se fundamentan en tres aspectos:

Aspecto técnico motriz. Aspecto fisiológico.

Aspecto psicológico.

Aspecto técnico motriz. Toda sesión debe ser considerada como sinónimo de perfeccionamiento de las cualidades motrices innatas del ser humano y de la adquisición y perfeccionamiento de destrezas de todas clases: gimnásticas, deportivas y relativas a movimientos de la vida cotidiana. Por lo tanto las actividades que se seleccionen deben de contribuir al mejoramiento de la conducta motriz de los alumnos/as.

Aspecto fisiológico. La realización de cualquier actividad motriz requiere el concurso de aparatos y sistemas como el CIRCULATORIO, EL MUSCULAR, EL RESPIRATORIO Y EL NERVIOSO.

Todas las actividades motrices que se programen en una sesión deben de contribuir a la mejora de todas las funciones orgánicas y en especial a las anteriormente mencionadas, por lo que se prestará gran atención a la hora de seleccionar las actividades, así como la intensidad y el volumen de trabajo, para que se puedan producir los cambios fisiológicos apetecidos y nosotros.

Aspecto psicológico. De la multiplicidad de los componentes psicológicos de la conducta humana podrían ser caracterizados como típicos de la E. Física: la alegría, la atención y la voluntad.

La alegría significa que los ejercicios de la sesión deben satisfacer las apetencias lúdicas propias de los jóvenes. Por esto los juegos y los predeportes nunca faltarán en una sesión de E. Física.

La atención sólo es posible cuando los ejercicios despiertan el interés de los alumnos/as. Los juegos, los deportes, los predeportes son tareas que despiertan gran interés, así como los aspectos técnicos de los mismos.

La voluntad, cuando un ejercicio despierta el interés de los alumnos/as la voluntad opera bajo mínimos, pero cuando un ejercicio es aburrido o prolongado ocurre lo contrario, no obstante en las sesiones se recomienda que de vez en cuando se incluyan ejercicios para que la voluntad del alumno/a opere a niveles altos.

5º Posibles variaciones al plan de sesión. En toda sesión se deben prever posibles variaciones al plan de la misma, que suele venir provocado por el decaimiento del interés de los

alumnos/as, lo que supondría que el profesor/a debería variar, los ejercicios, aumentar o disminuir el ritmo de trabajo, usar variantes de los juegos, etc.

6º Material auxiliar. El material auxiliar debe de estar previsto con antelación a la sesión y estará en el lugar correspondiente para ser utilizado antes de iniciarse la misma de manera que no se pierda el tiempo en su búsqueda. Cuando el profesor/a no disponga del material específico para unas actividades no debe de renunciar a las mismas, el uso de otros materiales, sillas, bancos, cuerdas, el cuerpo de los alumnos (parejas, tríos..) pueden constituir un medio auxiliar de trabajo sustitutorio.

#### **4.4. Factores a tener en cuenta durante la sesión.**

Durante la sesión se tendrá en cuenta:

1º La posición del profesor/a. La posición del profesor/a con respecto a los alumnos/as podemos resumirla así: será aquella que permita la mejor visión por parte de los alumnos/as y que a su vez le permita tener un control visual de todos y cada uno de los alumnos. Por otro lado decir, que variará su posición tantas veces como pueda, ya que la posición fija se convierte en una rutina tediosa para los alumnos/as. Al igual que debe de no dar la espalda a los alumnos/as, ni permitir que estos le rodeen, ya que algunos alumnos/as aprovechan esta ocasión para la no realización de los ejercicios.

Las alternativas que tiene el profesor son: posición externa al grupo o posición interna del grupo.

- Posición externa al grupo, permite que todo el grupo pueda ver y atender a las explicaciones e instrucciones del profesor, a su vez el profesor/a desde esta posición puede visualizar la actividad del grupo en conjunto. Esta posición es adecuada para organizar la actividad y dar la información e instrucciones pertinentes.

- Posición dentro del grupo. En esta posición el profesor/a se encuentra mezclado con el grupo de alumnos, fundamentalmente con el propósito de poder ofrecer atención individualizada, mediante un conocimiento de la ejecución y de los resultados, y/o un refuerzo afectivo.

Un profesor eficiente utilizará el mínimo tiempo en la posición externa al grupo, para organizar y poner en marcha los ejercicios. El resto del tiempo, el mayor posible, se dedicará a la atención individualizada a los alumnos/as.

2º Posición de partida o inicio de los ejercicios. Es la base estática sobre la cual se hace el ejercicio. La posición de partida puede ser: de pie, sentado, decúbito supino, decúbito prono, cuclillas, de rodillas, etc.

3º Repeticiones. Deben de considerarse desde dos puntos de vista:



a) Dentro de cada ejercicio, el número de veces que se repite.

Por regla general los ejercicios a manos libres de gimnasia se repetirán entre 8 y 20 veces, siendo más abundantes el número de repeticiones en los ejercicios de flexibilidad y menos en los ejercicios de fuerza y velocidad.

En la mayoría de los ejercicios, las repeticiones cuando pasan de veinte, pierden el valor de lo que perseguían para convertirse en ejercicios de resistencia muscular.

b) La repetición frecuente del mismo ejercicio.

Demuestra que el profesor/a no posee un repertorio amplio de ejercicios.

Aburre a los alumnos/as.

4º Control y estructura de la actividad/pausa. A lo largo de la clase el alumno realiza una serie de ciclos actividad/pausa. Una actividad demasiado continuada y/o intensa puede resultar monótona y extenuante. Por otra parte, una clase con demasiados intervalos de pausa se hace aburrida y da sensación al alumno de pérdida de tiempo. El profesor/a deberá organizar la actividad de la clase de forma que la dosificación de la actividad/pausa sea la adecuada.

5º Acción durante el intervalo. Durante el intervalo de tiempo que transcurre entre un ejercicio y otro, el profesor/a aprovecha para explicar el siguiente ejercicio y el alumno/a, aprovecha para recuperarse, a veces es conveniente entre ejercicio y ejercicio una breve carrera a tren suave.

6º Ley de la alternancia. Significa que los ejercicios deben de aplicarse alternando los más fatigantes con los menos y los de una región del cuerpo con los de otra.

7º La intensidad. El ritmo de trabajo debe estar de acuerdo con la condición física de los alumnos/as. No obstante se recomienda que el ritmo debe de conducirse por aquellos alumnos/as que tienen un rendimiento sobre la media. De esta forma se benefician todos: el ritmo no está lejos de los superdotados y los subdotados.

8º Seguridad en la ejecución de los ejercicios. Las ayudas. La gimnasia formativa, cuando es a manos libres, no presenta muchos riesgos de lesión; pero cuando utiliza aparatos, en especial los que requieren saltos, los riesgos aumentan considerablemente. La única forma de combatirlos es tomando las medidas de seguridad oportunas. Estas es, en cada ejercicio que implique cierto peligro situar a un alumno/a que ayude y sujete durante la ejecución del mismo. Por otro lado se reducen bastante los peligros si el profesor/a, antes de realizar dichos ejercicios pasa a los alumnos/as por los de progresión a los mismos.

9º Progresión. La curva de fatiga o crecimiento. La progresión en la sesión se cumple fundamentalmente mediante dos formas:

Por la selección y orden de los ejercicios. Las elección de los ejercicios que se irán

enseñando a los alumnos/as responderán a una lógica sencilla: de lo sencillo a lo complejo, o lo que es lo mismo, de lo fácil a lo difícil.

Por el ritmo a que son conducidos estos. En cuanto al ritmo si durante el desarrollo de la sesión se respeta el orden los ejercicios siguiente el plan: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, la curva de fatiga se verá cumplida.

10º Corrección individual y colectiva. Los errores de ejecución se pueden corregir de dos formas:

Individualmente, cuando un alumno/a falla.

Colectivamente, cuando fallan muchos alumnos/as. No se debe abusar de las correcciones colectivas, ya que detienen la marcha de la clase, la corrección más usada es la individual.

11º El interés y el entusiasmo. Normalmente la falta de interés y entusiasmo no está en los alumnos/as, sino en la propia didáctica del profesor/a. El arma principal para entusiasmar a los alumnos/as es la variedad en todo: en ejercicios, en superficies de trabajo, en materiales, etc.

12º La disciplina. En EF, es indispensable, no obstante se evitará la imposición excesiva, intentando que ésta sea natural, espontánea y producto del interés por el área.

#### 4.5. Factores a tener en cuenta después de la sesión.

1º Salud. Que todos los alumnos/as terminen las actividades sin alteraciones físicas.

2º Recogida del material. Al terminar se debe recoger el material y colocarlo en los lugares destinados al mismo, a no ser que la siguiente sesión vaya a manejar el mismo material.

3º Evaluación. Después de cada sesión se deben hacer las anotaciones pertinentes tanto acerca de lo que han aprendido los alumnos/as, y en el grado en que lo han aprendido, así como acerca del proceso de enseñanza, si han gustado o no las actividades, si el ritmo ha sido el adecuado, si han sido suficientes el número de actividades etc.

#### 4.6. Modelos de sesión a tener en cuenta.

##### - Evolución histórica del modelo de sesión

Tradicionalmente, la mayoría de las escuelas gimnásticas se caracterizaba por su propio esquema de clase de EF con una estructura rígida, clasificando sus partes en función de los ejercicios que se desarrollaban o de diversos criterios como la intensidad, la implicación anatómico-funcional.

MODELO ALEMÁN	MODELO FRANCÉS	MODELO AMERICANO	MODELO SUECO
Ejercicios en fila. Ejercicios sin fila. Ejercicios con aparatos. Ejercicios populares. Juegos.	Movimientos básicos de tronco. Ejercicios de brazos y piernas. Equilibrios. Volteretas, saltos, carreras. Ejercicios respiratorios.	Sección introductiva. Sección correctiva. Sección educativa. Sección higiénica. Sección recreativa. Sección final.	Ejercicios en fila. Ejercicios preparatorios. Ejercicios de fuerza, aparatos, equilibrio, músculos dorsales y laterales, piernas y saltos. Ejercicios respiratorios.
MODELO ESCUELA NEOCUSECA	MODELO GIMNSAIS NATURAL AUSTRICA	MODELO ESCUELA BELGA	JEAN LE BOULCH
Ejercicios preparatorios. Ejercicios morfológicos. Ejercicios calmantes.	Animación. Escuela de la postura y de los movimientos. Performance deportiva, juegos y baile. Vuelta a la calma.	Fijar las destrezas a enseñar. Activación. Estudio de la destreza. Aplicación. Vuelta a la calma.	Calentamiento. Ejercicios de percepción. Ejercicios de coordinación. Recuperación.

Modelo alemán (A.Spees). Modelo francés (Demeny), Modelo americano (Crampton).

Posteriormente, la Escuela Americana Moderna considera dos partes: El calentamiento y el desarrollo de la actividad principal. Mientras La Escuela Moderna del Este propone: parte preparatoria, parte fundamental y la vuelta a la calma.

En los años 70 en España, Pila Teleña (1984) concreta la siguiente estructura en:

- Periodo de Intensidad Creciente: de calentamiento y animación.
  - Periodo de Intensidad: ejercicios fundamentales , acondicionamiento físico y adquisición de destrezas.
- Periodo de la intensidad decreciente: juegos calmantes y movimientos sencillos.

En resumen en lo que respecta a revisiones históricas sobre las diferentes estructuras de "sesión", "lección" o "plan de clase" que han existido en nuestra materia, Costes (1991), explica la evolución del modelo de sesión en función de las corrientes de EF, diferenciando entre:

- Las estructurales, que dividen la sesión en función de las zonas del cuerpo a trabajar;
- Las orgánico-funcionales; que las organizan en función de la intensidad del ejercicio;
- las que se organizan por contenidos; y
- las pedagógicas, que las organizan en función del logro de los objetivos educativos previstos en la parte principal.

Este último tipo, es el que se considera mayoritario en la última etapa. Explica como este tipo de sesión se divide siempre en tres fases, pero como dichas fases van cambiando en función de los autores:

1ra. Calentamiento (o parte preparatoria o parte inicial o fase de inicio,...); 2da. parte principal (o parte fundamental o fase de desarrollo); y  
3ra. relajación (o parte final o vuelta a la calma,...)

#### - **Esquema actual de sesión de EF**

Hoy en día la generalidad de los profesionales de la EF utiliza una estructura de sesión parecida a la hora de trabajar con los alumnos/as. El modelo o esquema actual de sesión de EF escolar sigue la siguiente estructura:

1ª Parte inicial o calentamiento-animación; el maestro/a de EF prepara funcionalmente y motiva al alumnado, mediante juegos amenos y dinámicos, para esfuerzos posteriores más intensos:

- Su duración aproximada es entre 5 y 10 minutos.

2ª Parte principal o desarrollo; proponer tareas motrices para que se cumplan los objetivos didácticos propuestos:

- Tiene una duración entre 30 y 40 minutos.

3ª Parte final o vuelta a la calma; se vuelve a la normalidad psíquica y fisiológica mediante actividades suaves y juegos motivadores para que los niños/as terminen con una sensación agradable:

- Suduración suele ser entre 5 y 10 minutos.

El modelo de sesión puede sufrir modificaciones en función de otros parámetros: sesión de evaluación, de competición, de animación, atención a la diversidad...

## 5. EJEMPLIFICACIÓN Y APLICACIÓN PRÁCTICA DE LOS CONTENIDOS

La práctica docente es un proceso complejo en donde interactúan de forma dinámica diferentes aspectos, entre los cuales se encuentran los sociales, los curriculares, burocráticos, así como la selección y uso de materiales didácticos y otros recursos de apoyo a la enseñanza (Rockwell, 1995).

Cuando hablamos de «práctica docente» nos referimos al desarrollo de habilidades operativas, técnicas o para el «hacer» y a la capacidad de intervención y de enseñanza en contextos reales que incluyen distintas dimensiones y una necesaria reflexión y toma de decisiones contextualizadas. Davini (2015)

La práctica docente se construye y se desarrolla teniendo en cuenta una serie de dimensiones que conectan directamente con este tema, concretamente con la dimensión

### Dimensión institucional

Hace referencia a la normativa curricular y hace referencia al Proyecto Educativo y a sus tres niveles de concreción curricular. El docente a la hora de desarrollar su práctica tiene que tener en cuenta el diseño curricular y la normativa que lo regular

### Dimensión psicopedagógica

Hace referencia a todo lo que tiene que ver con el proceso de enseñanza y aprendizaje: metodología, evaluación del aprendizaje y sus dificultades, orientación, organización escolar, atención a nee y neae,

### Dimensión interpersonal

Hace referencia a la coordinación docente, a la coordinación con las familias, a las tutorías....

### Dimensión social

Hace referencia a la realidad específica a la diversidad de las condiciones del entorno social, familiar y de vida de cada uno de los estudiantes

### Dimensión personal

El docente en su práctica no se puede sustraer de su formación de sus creencias, ideales,

que sin duda afecta a su práctica profesional.

#### Dimensión valoral o valorativa

En la dimensión valoral intervienen los valores que se fomentan dentro de la escuela. La práctica docente no es neutra, inevitablemente conlleva un conjunto de valores. Cada profesor, en su práctica educativa, manifiesta (de modo implícito o explícito) sus valores personales, creencias, actitudes y juicios.

## **6. CONCLUSIÓN Y VALORACIÓN PERSONAL.**

## 7. BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA Y COMENTADA. WEBGRAFÍA Y NORMATIVA.

### • BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA

CARRERA,D.(2015).Tareas integradas: características. La aportación desde el área de la educación física. Emás F, Revista Digital de Educación Física, 6(35),161-175.

CAÑIZARES, J.M.y CARBONERO,C.(2016).Enciclopedia de Educación Física en la edad escolar. CONTRERAS,O.(1998).Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista. INDE.

COSTES, A. (1991) La clase de Educación Física. En INDE Fundamentos de Educación Física para enseñanza primaria. Inde. Vol. II (1155-1186).

DAVINI,M.C.(2015).La formación en la práctica docente. Paidós

GALLARDO, P., YMENDOZA, A. (2017). Metodología de la Enseñanza de las actividades físicas y deportiva. Wanceulen.

PÉREZ,J.J.,ROSA,A.YGARCÍA,E.(2017).La tarea competencial en educación física. EmásF, Revista Digital de Educación Física, 8(44),11-20.

PILA-TELEÑA, A. (1984) Factores de organización. Diferentes planteamientos de organización. Ed. Pila Teleña.

SÁENZLÓPEZ,P.(1997):Educación física y su didáctica, manual para el profesor. Wenceulen.

SÁNCHEZBAÑUELOS,F.(1986).Bases para una didáctica de la E.Física y el Deporte. Ed. Gymnos.

ROCKWELL, E. (Coordinadora). (1995). LA ESCUELA COTIDIANA. Fondo de Cultura Económica

ZAGALAZ SÁNCHEZ,M.L.,CACHÓN ZAGALAZ, J.,Y LARASÁNCHEZ, A. J.(2014). *Fundamentos de La programación de Educación Física en primaria. Síntesis.*

### • BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA Y COMENTADA

ALONSO MARAÑÓN,P. M. (1994) (Director) La Educación física y su didáctica. Publicaciones ICCE.

CASTEJÓN OLIVA, F.J. (Coord) (1997). Manual del Maestro especialista en Educación Física Pila Teleña.

MOSSTON,M.(1982). La enseñanza de la educación física Ed.Paidos.

PARLEBAS, P (1989). Perspectivas para una EF moderna Unisport.

- **BIBLIOGRAFÍA COMENTADA**

<b>“LIBRO EDUCACIÓN FÍSICA: METODOLOGÍA GLOBAL Y PARTICIPATIVA”</b>
AUTOR/ES: LÓPEZ DELANIETA, MANUEL
AÑO EDITORIAL: (2011) <a href="#">Central Catequística Salesiana</a>
TEMÁTICA: Educación Física General.
INTERESA POR: Este libro trata la Intervención Socioeducativa desde una perspectiva fundamentalmente empírica. La obra consta de tres partes. La primera se centra en la sistematización de los enfoques de la Educación Social: itinerarios formativos, perfiles profesionales, áreas de intervención. La segunda está dedicada al análisis de la infraestructura socioeducativa: instituciones, equipamientos, materiales y propuestas. La tercera ofrece un glosario de los recursos socioeducativos más usuales.

- **WEBGRAFÍA**

<http://www.educación.gob.es>.

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/>

- **NORMATIVA**

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- Decreto 101/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas.