

# EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR, RECREACIÓN Y DEPORTE EDUCATIVO

PROGRAMA ESCUELAS DE TIEMPO COMPLETO EN EL DF



ADMINISTRACIÓN FEDERAL  
DE SERVICIOS EDUCATIVOS  
EN EL DISTRITO FEDERAL

SEP



Programa  
Escuelas de Tiempo Completo en el Distrito Federal

# Educación física escolar, recreación y deporte educativo

Fortalecimiento de la práctica docente



ADMINISTRACIÓN FEDERAL  
DE SERVICIOS EDUCATIVOS  
EN EL DISTRITO FEDERAL

**SEP**



El cuaderno *Educación física escolar, recreación y deporte educativo* fue editado por la Administración Federal de Servicios Educativos en el Distrito Federal a través de la Dirección General de Innovación y Fortalecimiento Académico, y forma parte de la serie Fortalecimiento de la práctica docente del Programa Escuelas de Tiempo Completo en el Distrito Federal.

### **Secretaría de Educación Pública**

Dr. Alonso Lujambio Irazábal

### **Administración Federal de Servicios Educativos en el Distrito Federal**

Dr. Luis Ignacio Sánchez Gómez

### **Coordinación y asesoría académica**

Mónica Hernández Riquelme

Pedro Gabriel Jiménez

### **Autoría**

Luis Felipe Brito Soto

### **Colaboración**

Angelina Álvarez Anaya

Patricia Olivares Dufóo

### **Lectura**

María Eugenia Espinoza Téllez

Mauricio Velázquez Velázquez

Jaime Espinoza Sánchez

### **Edición, diagramación y diseño**

Palabra en Vuelo SA de CV

D.R. 2009, Administración Federal de Servicios Educativos del Distrito Federal  
Parroquia 1130, colonia Sta. Cruz Atoyac, 03310, México, D.F.  
(en trámite)

Impreso en México

Distribución gratuita – Prohibida su venta

# ÍNDICE

Presentación	5
Programa Escuelas de Tiempo Completo en el DF	6
Introducción	9
La Educación física escolar: enfoque pedagógico	11
Orientaciones didácticas	25
Conocer los principales intereses y necesidades de los niños y adolescentes por la práctica de la Educación física escolar	25
Enseñar para la comprensión	28
Desarrollar la competencia motriz activa	32
Planificar por medio de unidades didácticas	38
Evaluar la formación en competencias en la Educación física escolar	43
Unidad didáctica: ¡A ponernos en forma...!	49
Para saber más	71
Bibliografía	73



## PRESENTACIÓN

### **Directivos y maestros:**

El cuaderno *Educación física escolar, recreación y deporte educativo* forma parte de un conjunto de materiales educativos que tiene como objetivo fortalecer la práctica docente de los maestros del Programa Escuelas de Tiempo Completo en el Distrito Federal. Asimismo, pretende apoyarles en su trabajo docente proporcionándoles orientaciones y sugerencias para ampliar las oportunidades de aprendizaje de las niñas y los niños; profundizar en el tratamiento de los contenidos del plan y programas de estudio; así como realizar actividades significativas, lúdicas e interesantes para ellos con la finalidad de que desarrollen competencias básicas, mejoren sus niveles de aprendizaje y logren el perfil de egreso de la educación básica.

Este cuaderno muestra cuáles son los rasgos principales de la Educación física escolar, la recreación y el deporte educativo; identifica en qué consiste su aporte en el desarrollo integral de los alumnos y en su alto valor formativo, al tiempo que reconoce a la Educación física escolar como un continuo.

Adicionalmente a la información contenida en este material educativo, se han propuesto fichas de trabajo que es posible aplicar, adecuar y enriquecer de acuerdo con las necesidades e intereses de sus alumnas y alumnos. Asimismo, se ha dedicado un espacio en el margen de este cuaderno para que escriban las anotaciones que surjan durante su lectura y la realización de actividades.

Así pues, la Administración Federal de Servicios Educativos en el Distrito Federal les desea éxito en su trabajo y agradece, de antemano a los directivos y maestros sus sugerencias y observaciones para que, con ellas, este material mejore sus contenidos.

# PROGRAMA ESCUELAS DE TIEMPO COMPLETO EN EL DF

**Formación  
integral**


**+ tiempo**

**Planes y  
programas de  
estudio**

## **Para**

- Profundizar en el currículo.
- Desarrollar metodologías flexibles.
- Diversificar los espacios educativos.
- Más actividades lúdicas.
- Fortalecimiento de los contenidos curriculares.
- El aprendizaje de una lengua adicional.
- Mayor impulso al arte y la cultura; la educación física escolar, recreación y deporte educativo; el uso transversal de las tecnologías de la información y la comunicación; y la promoción de ambientes saludables.
- Hacer una organización escolar más integral.
- Fortalecer el trabajo colegiado.
- Nuevas formas de relación con las familias.
- Hacer una supervisión que asesore y acompañe más.





**Mejora  
de los  
resultados  
educativos**

**Lograr el perfil  
de egreso**

**(Competencias para  
la vida, que además  
de conocimientos y  
habilidades incluyen  
actitudes y valores  
para enfrentar con  
éxito diversas  
tareas)**



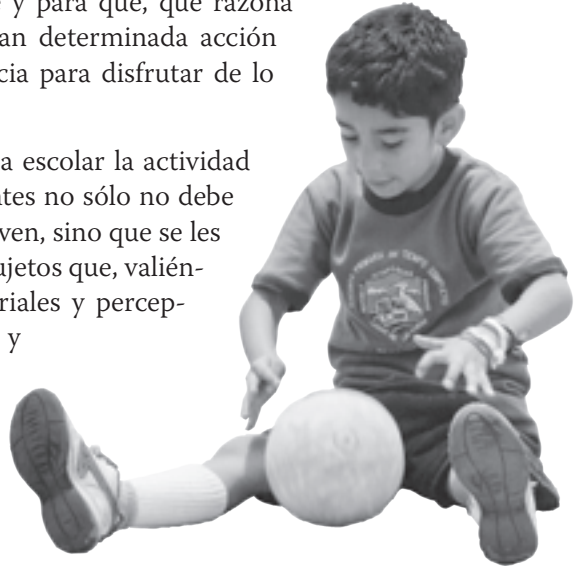




## INTRODUCCIÓN

La Educación física escolar<sup>1</sup> tiene muy bien focalizadas sus aportaciones en la formación integral de niños y adolescentes de la educación básica. Su principal elemento es considerar a la motricidad como un acto creativo que resuelve problemas, satisface necesidades e intereses, y se manifiesta de forma global con las emociones y con el reconocimiento de sí mismo. Es decir, cuando un niño o un adolescente se mueve lo hace como un ser total que se manifiesta con intenciones, que comprende lo que se hace y para qué, que razona los procedimientos que implican determinada acción y con una actitud de persistencia para disfrutar de lo realizado y superar desafíos.

En la sesión de Educación física escolar la actividad motriz de los niños y adolescentes no sólo no debe reducirse a cuerpos que se mueven, sino que se les debe ubicar y visualizar como sujetos que, valiéndose de sus capacidades sensoriales y perceptivas, construyen experiencia y acumulan información que permite a cada uno decidir cómo realizar la acción, moverse con emoción, disfrutar lo que hacen tanto en el plano individual como en



---

<sup>1</sup> Es importante distinguir entre la actividad física que se realiza dentro de la escuela y el deporte. En ocasiones se confunde a la educación física con aquél. La Educación física escolar implica una intervención pedagógica que tiende a la formación de habilidades motrices generales, mientras que el deporte tiene que ver con la detección de talentos y el trabajo de especialización con determinadas habilidades.

el colectivo, y con ello encontrar satisfactores que les permitan reconocerse como individuos competentes.

En el presente texto se brindan orientaciones didácticas de la Educación física escolar que, como un componente de la educación integral, ofrece el escenario para desarrollar las competencias de niños y adolescentes en un ambiente para contrastar conocimientos, aptitudes y actitudes, y su formación en cuanto a valores pues, por su naturaleza, la Educación física escolar es el medio idóneo para desarrollar la personalidad de los alumnos.

Este trabajo presenta las siguientes secciones: el *enfoque pedagógico*, que define las razones por las que se considera a la motricidad como un acto inteligente a través de la explicación de 5 criterios pedagógicos: cómo y por qué se reconoce a la motricidad como una actuación creativa e inteligente y cuáles son sus competencias; la puntualización de 15 aprendizajes centrales que promueve la asignatura; los argumentos en torno a que la Educación física escolar debe atender una práctica diversa, amplia e incluyente; cómo la Educación física escolar debe favorecer ambientes de aprendizaje favorables, y cómo la iniciación deportiva es un espacio y una herramienta para tomar decisiones y solucionar problemas.

Posteriormente se presenta el apartado *orientaciones didácticas* que contiene indicadores que deberán tomarse en cuenta en el momento de las sesiones prácticas, tales como: los principales motivos que activan la acción motriz de niños y adolescentes; la enseñanza para la comprensión, que considera la intervención docente y las formas de verbalizar; los componentes que activan la edificación de la competencia motriz; las sugerencias de planificación por medio de unidades didácticas, y la evaluación.

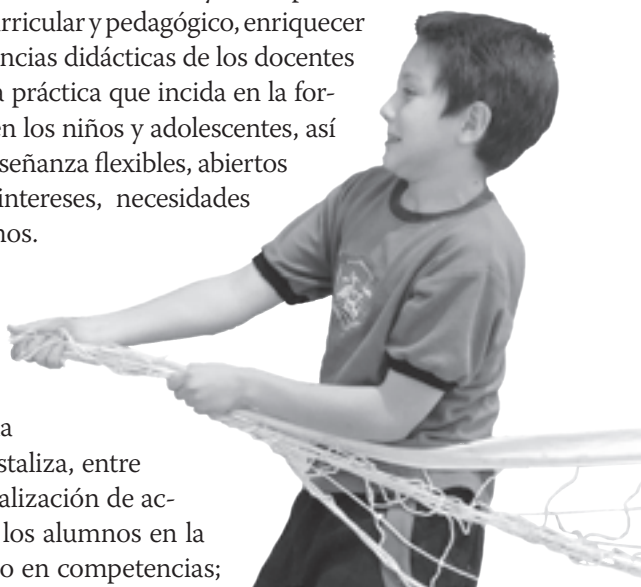
Un apartado importante de este cuaderno lo compone la presentación de la unidad didáctica *¡A ponernos en forma...!* que pretende, a modo de ejemplo, activar la planeación docente para acomodarla a los ejes transversales del Programa Escuelas de Tiempo Completo en el Distrito Federal (PETCDF).

## LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR: ENFOQUE PEDAGÓGICO

A partir de las investigaciones actuales y de las contribuciones del debate pedagógico de la educación física contemporánea, hoy es posible ubicar muchas aportaciones importantes que esta asignatura brinda a la formación integral de niños y adolescentes que cursan la educación básica en México.

El presente cuaderno constituye un apoyo didáctico para los docentes de educación física pertenecientes al proyecto de escuelas de tiempo completo, y su finalidad es explicar el enfoque sobre la Educación física escolar, la recreación y el deporte educativo, ofrecer orientaciones para enriquecer la práctica docente a partir de la vinculación entre las sesiones matutinas y las vespertinas vistas como un continuo curricular y pedagógico, enriquecer las experiencias y competencias didácticas de los docentes con el fin de concretar una práctica que incida en la formación en competencias en los niños y adolescentes, así como crear procesos de enseñanza flexibles, abiertos y siempre atentos a los intereses, necesidades y expectativas de los alumnos.

El enfoque de la asignatura de Educación física escolar se complementa con la forma en que se conceptualiza la acción docente, que se cristaliza, entre otros aspectos, como la realización de acciones que colaboran con los alumnos en la edificación de su desarrollo en competencias;



que saben cómo y en qué momento canalizar expectativas e intereses de los escolares y, a su vez, integrarse al conjunto de docentes para diseñar proyectos de trabajo que busquen, en forma global, alcanzar buenos niveles en el aprovechamiento escolar, así como encontrar las causas de la deserción escolar y hallar estrategias para aliviarla; en pocas palabras, elevar la calidad de la educación.

A partir de estos componentes y exigencias, las contribuciones que la Educación física escolar ofrece en las escuelas de tiempo completo adquieren un horizonte pedagógico amplio, así como un enfoque vinculado de manera estrecha con los propósitos de la educación básica, con los planes y programas de educación primaria y secundaria, y con las características del Programa Escuelas de Tiempo Completo.

Estas vinculaciones se concretan a través de 5 criterios pedagógicos, los cuales se desarrollan a continuación.

*1. La motricidad se considera un sistema de actuación inteligente.* La interacción de procesos que dan como consecuencia la cristalización del Yo en la acción se le denomina motricidad, ya que hace referencia a un tipo de inteligencia respecto a las acciones que supone qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién actuar en función de las tareas planteadas.

En este sistema de actuación inteligente participan 2 factores: la edificación de la competencia motriz y los argumentos en torno a la integración de la corporeidad.

El desarrollo de la competencia motriz tiene que ver con la actualización del conocimiento procedimental, es decir, saber hacer y saber actuar, con la ejecución y logro de propósitos de acción, efectuados de manera racional y confirmada por un grado razonable de éxito, es decir, saber desempeñarse.

La integración de la corporeidad encierra el compromiso del Yo en la acción. Cuando un niño o un adolescente se mueve, actúa como un ser total, es decir, manifiesta su unidad corporal conformada por conocimientos, afectos, motivaciones, actitudes, valores, y por una herencia familiar y cultural.

La interacción de estos aspectos confiere a la motricidad de cada individuo un estilo propio, a la vez que le dota de una identidad, de un conocimiento de sí mismo.

NOTAS

Al hablar de capacidad motriz es necesario preguntar: ¿cuáles son las competencias<sup>2</sup> que desarrolla la Educación física escolar dentro de la educación básica? Encontramos que son 3:

Competencias	Descripción y componentes
Integración de la corporeidad.	La integración de la corporeidad comprende la <i>estima</i> , la <i>imagen</i> y toma de <i>conciencia</i> de sí mismo, que se fortalecen con el conocimiento y práctica de las diversas expresiones lúdicas. Desarrollarla equivale a propiciar un encuentro individual con las posibilidades y límites personales mediante una práctica emotiva y vívida. La corporeidad es la posibilidad de ejercer movimientos intencionados, creativos e inteligentes que caracterizan al ser humano, mientras que hablar sólo del cuerpo es referirnos al conjunto de órganos y sistemas que lo conforman.
Expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos.	La manifestación de los desempeños está sujeta a rasgos biomecánicos, energéticos y emocionales que actúan de manera integrada con el tiempo de realización, ejemplo: al momento de cierta jugada, la cual constituye una secuencia de acciones con cierta duración, vuelve a tener sentido cuando se posee nuevamente el implemento. Sus componentes son: el <i>sentido lúdico</i> , asociado al placer por jugar; el <i>sentido kinéstico</i> (percepción del movimiento), que permite a las personas apreciar cómo se efectúa, dónde se hace más fuerza, dónde y cómo anticiparse a una acción y cómo se realiza esta; y el <i>sentido de la confrontación</i> , aunado a la experiencia y disponibilidad de los niños y adolescentes por superar obstáculos, vencer desafíos y ponerse a prueba.
Dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.	Competencia relacionada con la acción y la creatividad. Esto implica enfrentar diversos problemas motrices y solventarlos. No es lo mismo un juego de hacer capturas que uno de encestar una pelota en una caja o un aro. Sus componentes son el <i>pensamiento táctico y estratégico</i> que les permite tomar decisiones y con ello resolver problemas, tanto de secuencia de las acciones como de ejecución.

<sup>2</sup> Cuadro elaborado a partir del sustento pedagógico de la Educación física escolar presentados en el *Programa de Estudios de Educación Física*. Secundaria, México, SEP, 2006.

Pero, ¿qué implica desarrollar competencias desde la asignatura de Educación física escolar?

NOTAS

- ♦ Considerar que una competencia es una adquisición, una construcción y no necesariamente producto de la carga genética de los individuos, puede permitir el mejor desarrollo y desempeño de las actividades de educación física.
- ♦ El sujeto puede ser capaz de aprender e identificar potencialidades y aceptar límites en el momento de resolver una tarea o cometido motriz. Para el caso de la enseñanza es preciso distinguir entre una tarea y un cometido. La primera hace referencia a las consignas verbales que el docente manifiesta frente a los alumnos y que se utilizan para motivarlos a realizar determinada acción, por ejemplo: “correremos entre estos obstáculos y no hay que derribarlos”, “vamos a iniciar la sesión realizando...” Los cometidos hacen referencia a las realizaciones motrices que surgen de los propios alumnos a partir de sus intereses, motivaciones y necesidades, y entonces proponen distintas acciones y cómo las podrán ejecutar: “yo puedo manejar la pelota así”, “maestro, mire cómo puedo saltar”.
- ♦ Ser competente implica que se puede saber y conocer, es decir, resolver una situación y decidir qué hacer, cómo hacerlo, con quién, con qué o cómo actuar en función de las condiciones cambiantes del medio. Ejemplo: vamos a correr [qué hacer] rápido [cómo hacerlo], hasta tocar al compañero [con quién actuar].
- ♦ Activarse e interactuar a través de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que participan de manera integral en la realización de diversas tareas o cometidos con la característica básica que permite superar diferentes problemas motrices.



Para interpretar estos argumentos se analiza un ejemplo:

### **En el momento del recreo**

Un grupo de niños se organiza para jugar a “las correteadas”. Hay un conjunto de perseguidos y otro de perseguidores. Inicia el juego y vemos que salen corriendo en todas direcciones y en pequeños grupos de 2 y hasta 3 que se corretean.

Esta acción se da en el marco de un patio escolar, poblado de niños concentrados en otras acciones: unos saltan a la cuerda, otros agazapados juegan a las canicas, los demás contemplan, conversan o simplemente están sentados en la banqueta que flanquea el patio. Centraremos la mirada en uno de los niños que participa en el juego de las correteadas.

Emiliano corre y, al mismo, tiempo va comiendo su refrigerio, esquiva a los niños más pequeños para no chocar contra ellos, hace muchos cambios de dirección pues no quiere ser capturado, y con el rabillo del ojo dirige la mirada hacia adelante mientras cuida que su perseguidor no le alcance y le toque la espalda para quemarlo y capturarlo.

Esta acción tan cotidiana no parece tener mayor posibilidad de análisis que el simple placer hedónico del juego mismo. Sin embargo, podemos profundizar en la escena y analizar la acción:

1. *Emiliano que corre.* Acción que supone, desde la óptica funcional, la movilización de toda su estructura corporal. Desde el ámbito de la expresión, la motricidad y la entidad corporal es “Emiliano que corre”, territorio de la corporeidad que encierra gustos, aficiones, la alegría por jugar, por correr.
2. *Va comiendo su refrigerio.* No hay de otra... el recreo es poco y sus intereses son jugar y comer, hay que aprovechar el tiempo.
3. *Esquiva a los niños pequeños. No debo tener choques... hay que cuidar a los chavales...* Hay un control de su desempeño motriz determinado por la senso-percepción propioceptiva de su cuerpo. Hay un dominio del espacio.
4. *Hace muchos cambios de dirección.* En efecto, el móvil del juego es no dejarse atrapar, sino mantenerse en “activo”. Toma decisiones, se apropia del espacio y a la velocidad y perspicacia de su perseguidor; por ello, cambia con sagacidad de dirección, evade, esquiva, acelera, disfruta su actitud. Hay un control y dominio de sí mismo.



5. *Mira hacia delante, hacia atrás, y a ambos lados al tiempo que concentra su percepción en la espalda para percibir si es alcanzado o no.* Hay un registro de todo su cuerpo, de su corporeidad, mira el piso, a la fracción de segundo mira hacia arriba y adelante, luego esquiva y sigue corriendo.

Este pequeño análisis debe asociarse necesariamente al tipo de conocimiento de carácter procedimental que permite a las personas la realización de los cometidos motrices a partir del “saber cómo”, y tiene que ver con el “saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse”. Así, el concepto de acción motriz remite al placer de jugar, pero también a la actualización de un conocimiento de carácter práctico.

Como hemos podido observar, el enfoque de formar en competencias y, por lo tanto, desarrollar la competencia motriz en los niños y adolescentes, implica 3 componentes didácticos centrales: que los alumnos sepan tomar decisiones; que sepan resolver problemas de tipo motriz, y que realicen una práctica dentro de una variabilidad, elementos que se abordan en las orientaciones didácticas que se presentan más adelante.

*2. La formación integral de niños y adolescentes es meta sustantiva y, con la aportación de las actividades que despliega la Educación física escolar, tiene que ver con que cada alumno:*

- Desarrolle sus capacidades para expresarse y comunicarse.
- Sepa adquirir y utilizar información.
- Desarrolle el pensamiento y las habilidades para resolver problemas.
- Mantenga la disposición para el estudio y el gusto por asistir a la escuela.
- Se sienta seguro y competente en el plano motriz.
- Desarrolle las capacidades que le permiten enfrentar desafíos y fortalezcan su creatividad, autoestima y motivación.
- Sea capaz de adaptarse y manejar los cambios que implica la actividad cinética, es decir, tener el control de sí mismo,

tanto en el plano afectivo como en el desempeño motriz, ante diversas situaciones y manifestaciones imprevistas que se dan en la acción.

NOTAS

- Sepa apreciarse y respetarse a sí mismo y a los otros.
- Proponga, comprenda y aplique reglas para la convivencia y el juego limpio.
- Se integre a un grupo y al trabajo en equipo; es decir, desarrolle el sentido comunitario.
- Sea responsable y ejerza autonomía personal.
- Conozca sus derechos y deberes y sepa aplicarlos o hacerlos valer.
- Cuide su salud mediante la adquisición de información, el fomento de hábitos, la práctica regular de la actividad motriz y la prevención de accidentes.
- Desarrolle actitudes tanto para conservar el medio ambiente y hacer un uso racional de los recursos naturales, como para preservar el patrimonio cultural.
- Sea capaz de seguir aprendiendo fuera de la escuela y aplique sus conocimientos.<sup>3</sup>

*3. La enseñanza de la Educación física escolar ha de promover una práctica diversa, amplia e incluyente apoyada en dos premisas pedagógicas:<sup>4</sup>*

a) La acción motriz y el compromiso del Yo en la misma implican comprender las funciones corporales, cómo realizarlas y con quién actuar, de lo que destaca la aceptación

<sup>3</sup> Tomado de "I. La reorientación de la Educación Física en la educación básica", en *Plan de estudios de la licenciatura de Educación Física*. México, SEP, 2002, pp. 35-38. Hay que mencionar que estos aprendizajes tienen su origen en los Planes de Estudio de la Educación Básica, retoman el enfoque del Plan y Programa de Educación Primaria 1993, y han sido discutidos de manera profunda con actores clave del sistema educativo nacional y especialistas de la asignatura de Educación física escolar.

<sup>4</sup> Cf. *Educación básica. Secundaria. Programa de estudios Educación Física. Secundaria*, México, SEP, pp. 21-22.

que de sí mismos logran los alumnos cuando efectúan distintos desempeños motrices; la apreciación justa de la confrontación lúdica (saber convivir, ganar y perder, aprender del triunfo y de la derrota), el apego a las reglas y normas de diferentes prácticas y juegos, y el planteamiento y la solución de problemas motrices, por ejemplo: ¿cómo organizar un juego donde participemos todos?, ¿cómo organizar una jornada de actividad física?

b) Las habilidades motrices se manifiestan en un contexto: en el juego mismo, en la actividad que se realiza aquí y ahora; es decir, las reglas, el móvil, el tiempo y el área de juego tienen su sentido y validez en ese momento, cuando se practica, cuando se hace, y supone el aprendizaje de actitudes y la vivencia de valores que le dan sentido y significado a los propios desempeños.

Este contexto exige dar respuestas flexibles, resultado de la adaptación y la improvisación que marque la actividad. De manera central, el contexto presenta los problemas motrices a superar y es el medio en el que adquieren completo significado. En síntesis, las actividades que despliega la Educación física escolar ostentan una naturaleza problemática y contextual, donde se dejan ver los componentes básicos de la formación de competencias, es decir, promover y activar que los alumnos tomen decisiones y resuelvan problemas.

*4. La Educación física escolar debe favorecer ambientes de aprendizaje favorables apoyados en la recreación.* Por sus características de horario, el PETCDF plantea una oportunidad de continuidad en las experiencias y los aprendizajes, se convierte en un espacio privilegiado para activar conocimientos y competencias y, al mismo tiempo, implica el reto de atender la diversidad, la complejidad y el trabajo colectivo. En este ambiente, todos y cada uno de los alumnos, sin distinción, ejercen su derecho a la educación, a participar, a que se les tome en cuenta. A su vez, el trabajo docente, por medio del manejo de la recreación, entendida como una vivencia de los individuos dirigida hacia la autorrealización y al encuentro consigo mismos, ha de encaminarse al desarrollo de la personalidad y expresión humanas

brindando a los alumnos oportunidades pedagógicas que se expresan por parte del profesor en dar aliento, ofrecer un buen trato, apoyo, entusiasmo e interés, seguridad y confianza; gusto por realizar la actividad, estar abierto a las sugerencias, tener sentido y claridad de lo que hace y para qué; aprovecha el tiempo efectivo y atiende a las diferencias individuales. Todo ello enmarcado con juegos y actividades cooperativas encaminadas al encuentro y a promover la ayuda mutua. En estas circunstancias, es evidente que la Educación física escolar y la recreación tienen mucho que aportar a la formación básica e integral de los alumnos de la educación básica. Hay que destacar que los ambientes de aprendizaje vinculan las actividades de las sesiones matutinas con lo que se proyectará en las vespertinas, es decir, lo que se inicia y vivencia en las primeras, se pondrá en práctica y a prueba en las segundas, en un ambiente de continuidad, recreación y aprendizaje.

NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5. *La iniciación deportiva, resolución de problemas a través de la toma de decisiones.* Un escenario importante para el desarrollo de competencias lo constituye la iniciación deportiva,



vista como una herramienta para tomar decisiones y resolver problemas. En particular, en las escuelas de tiempo completo la iniciación deportiva conlleva un sentido formativo para niños y adolescentes dado que los conduce a la conquista del sentimiento de ser competentes. Para centrar y enfatizar esta posibilidad es necesario analizar 2 modelos de enseñanza: el tradicional o aislado –que se preocupa por la enseñanza y práctica de los fundamentos deportivos basados en la repetición y mecanización de movimientos– y el alternativo o integrado –que enfatiza la comprensión y toma de decisiones para modificar las acciones y, por ende, superar las exigencias y percibirse como más competente–.

El modelo tradicional o aislado es el que se practica de manera frecuente y su finalidad consiste en la enseñanza de los fundamentos deportivos y no como medio pedagógico. En este se entrenan y practican separadamente las habilidades técnicas propias de algunas disciplinas deportivas (por ejemplo: el golpe bajo, el drible, encestar y saques, entre otros). Enfatiza la ejecución repetitiva de las habilidades técnicas sin preocuparse de cómo encajan o se manejan dentro de las exigencias del juego. Las desventajas de este modelo es que reduce las posibilidades de aprendizaje, en sentido amplio, ya que se acota sólo a la mecanización de los patrones de movimiento.

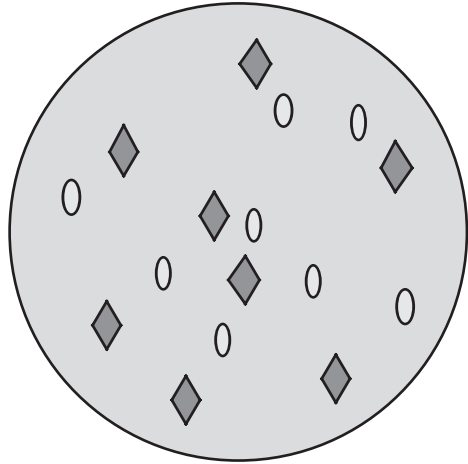
En contrasentido, el modelo alternativo o integrado inicia por reconocer cómo superar las dificultades que presenta la actividad propuesta; destaca la actuación táctica, el contexto y la dinámica del juego; apoya a los estudiantes a reconocer los desafíos y problemas, identificarlos, proponer soluciones y elegir las mejores. Lo esencial de este modelo es que incentiva la creatividad para solventar distintas formas de jugar.

El siguiente ejemplo nos permite contrastar las limitaciones del modelo tradicional y los beneficios del alternativo:

- Juego de los 10 pases. Consiste en completar una serie de pases ininterrumpidos con una infinita variedad de desplazamientos por parte de cada uno de los equipos. El modelo tradicional se preocuparía por el grado en que los alumnos

aprenden a ejecutar los pases; es decir, a 2 manos, con rebote de la pelota a recibir. El área de trabajo siempre será circular.

En el esquema cada óvalo representa a los jugadores de un equipo y los rombos a los integrantes del otro. Se pretende destacar la infinita variedad de desplazamientos posibles, acciones que, al mismo tiempo, representan también dificultades.



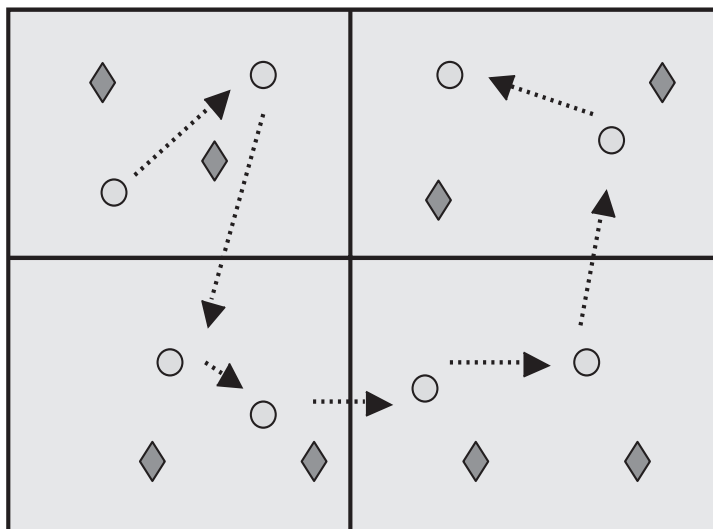
El modelo alternativo o integrado propone:

- a) Describir y comentar la actividad y su objetivo; en este caso, completar una serie de pases ininterrumpidos. \_\_\_\_\_
- b) Con el fin de hacer un pequeño diagnóstico, preguntar a los participantes acerca de ¿qué problemas se están presentando para alcanzar el objetivo descrito previamente? Entre las posibles respuestas se encontrarán las siguientes: \_\_\_\_\_
  - ¡Nos estamos amontonando mucho!
  - ¡Sólo Guadalupe y Fernando están haciendo los pases entre ellos!
  - ¡A mí no me pasan la pelota!
  - ¡No veo a los compañeros, hay muchos niños en la cancha!
- c) El profesor incentiva a los alumnos a solucionar esas dificultades mediante la reflexión y la incorporación de las soluciones expuestas por parte de los estudiantes. De tal manera, puede suceder que se modifique la cancha y ya no sea circular, sino que por decisión de los participantes se convierta en un rec- \_\_\_\_\_

tángulo dividido en 4 zonas, y que en cada una juegue sólo una pareja de cada equipo. Así se observa que es posible establecer nuevas pautas de trabajo, hasta que la pareja de cada zona complete sus pases y envíen la pelota a sus compañeros de otra sección. Otras innovaciones serían, por ejemplo: no regresar la pelota a quien me la envió, y que durante el juego todos deban tocarla.

NOTAS

Es posible que para llegar a este proceso reflexivo sea necesario interrumpir más de una vez el juego y se proponga el diálogo, lo que en el modelo tradicional provocaría perder el énfasis en la táctica y la ejecución e, incluso, es factible que el proceso dure más de una sesión y sea necesario sugerir otras estrategias de organización grupal.



El alcance pedagógico del modelo alternativo radica en que se activan en los alumnos los procesos de reflexión y comprensión de los desempeños motrices propios y de todo el grupo; ahí radica el *quid* formativo. Entonces, cuando el grupo decide modificar las acciones, ejercen sus competencias, por lo tanto, hay nuevas actitudes y nuevas formas de percibir qué hacer y cómo hacerlo. Con el objetivo de analizar las diferencias, en la siguiente tabla se condensa el sentido de las modificaciones:

Situación o problema detectado	Solución apoyada en las propuestas de los alumnos	Efectos que provoca en los desempeños motrices para comprender y superar la actividad
<i>¡Nos estamos amontonando mucho!</i>	Y si modificamos la cancha y le hacemos 4 zonas.	Hay más espacio, por lo tanto mejor posibilidad para observar lo que sucede.
<i>¡Sólo Guadalupe y Fernando están haciendo los pases entre ellos!</i>	Guadalupe jugará en esta zona y Fernando en aquella, cuando hagan sus pases la envían a otra zona.	Los jugadores con más pericia son repartidos y los demás se sienten apoyados.
<i>¡A mí no me pasan la pelota!</i>	Al llegar a tu zona, manejarás la pelota.	Todos los participantes tocarán y jugarán con la pelota, por lo tanto se sienten parte de la actividad.
<i>¡No veo a los compañeros, hay muchos niños en la cancha!</i>	La cancha será un poco más grande y sólo estarán 4 niños en cada zona.	Ya no hay tantos empujones y hay más espacio para moverse.

A manera de corolario, es importante enfatizar las ventajas que ofrece el PETCDF en la enseñanza de la práctica deportiva. Primero, hay más continuidad en el trabajo, lo que permite vigorizar los procesos de comprensión y reflexión de los desempeños motrices por parte de los niños y adolescentes. Segundo, el profesor tiene más tiempo para observar el grado de progreso de los estudiantes pues, al tener más sesiones, tiene la oportunidad de avanzar con más firmeza en los logros de los estudiantes. Tercero, al tener más tiempo se da paso a la creatividad, al análisis más profundo del vínculo con otras competencias, y a que los niños y adolescentes tomen decisiones y resuelvan problemas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

**E**n la presente sección se despliega un conjunto de orientaciones para el desarrollo de la Educación física, la recreación y el deporte educativo, las cuales están organizadas en 5 apartados: 1) Conocer los principales intereses y necesidades de los niños y adolescentes por la práctica de la Educación física escolar; 2) Enseñar para la comprensión; 3) Desarrollar la competencia motriz activa; 4) Planificar por medio de unidades didácticas, y 5) Evaluar la formación en competencias en la Educación física escolar. Enseguida se desarrollan cada uno de ellos.

### **Conocer los principales intereses y necesidades de los niños y adolescentes por la práctica de la Educación física escolar**

Los niños y adolescentes, de acuerdo con la experiencia, presentan 4 aspectos que los motiva a participar en las actividades que despliega la Educación física escolar: les gusta e interesa la acción; se sienten atraídos por involucrarse en las actividades; les agrada resolver y superar desafíos que pongan en juego sus habilidades y competencias y, de manera central, les permite reafirmar las relaciones con sus compañeros y amigos. Estos intereses se combinan con el movimiento, la seguridad y la novedad.



El movimiento tiene que ver con las realizaciones y desempeños motrices que se ejecutan. Este no debe reducirse sólo a la realización física sino a vincularse con los procesos de pensamiento que lo activan, y su origen se encuentra en los intereses y en el reconocimiento y valorización social de quienes nos rodean. En este sentido, en el movimiento buscamos la estima y aprobación de los compañeros y, a través de la confrontación, el contraste de posibilidades personales con las que poseen los compañeros. En el caso de las actividades que despliega la Educación física escolar, el patio se convierte en un espacio de conquistas y realizaciones personales, pues se actúa de manera individual pero en contacto con los otros que nos observan y devuelven una mirada de aprobación por lo que somos capaces de hacer y cómo lo realizamos. En este sentido, dentro del PETCDF, al contar con más sesiones (matutinas y vespertinas), es importante tener tiempo suficiente para practicar, de tal manera que se puedan repetir las experiencias exitosas, es decir, las que han permitido estrechar lazos de amistad y compañerismo, las que plantean retos interesantes a los alumnos, y las que les reditúan satisfacciones. Es esencial, además, que las actividades permitan a todos los alumnos realizarlas, modificarlas y que se sientan satisfechos y competentes por sus desempeños individuales y colectivos.

NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*La seguridad de las condiciones físicas, de las instalaciones y del ambiente afectivo*

NOTAS

En lo concerniente a la seguridad física, es importante vigilar las condiciones del lugar donde se realiza la sesión: que no presente riesgos para la integridad de los alumnos como pisos resbalosos, imperfecciones en las superficies, implementos bien preparados. Un aspecto central a considerar respecto de las instalaciones es, por ejemplo, jugar en canchas y espacios adecuados a la talla de los estudiantes y no hacerlo en espacios cuyas medidas sean para adultos. Un alumno que no logra lanzar el balón de basquetbol siquiera al tablero (pues está colocado a la altura que usan jugadores profesionales) se alejará de esta actividad. Lo mismo sucede con la altura de las redes, el tamaño de las porterías, etcétera.

Por lo que se refiere a la seguridad afectiva es preciso trabajar en un ambiente de compañerismo y ayuda mutua que permita reflexionar en la alteridad personal, es decir, comparar lo que uno posee en términos de realizaciones motrices con las de los demás. En este sentido cobra importancia la solidaridad al trabajar con los compañeros que permiten o no la realización de ciertos movimientos, por ejemplo: si el compañero me envía un pase correcto, entonces lo puedo recibir y seguir la jugada; por otro lado está la comunicación, que encauza la relación con los demás, por ejemplo: ponerse de acuerdo a partir de las habilidades de cada jugador para actuar como ofensivo, defensivo o guardameta; cooperar para lograr un fin común, como hacer equipos equitativos y homogéneos y asumir responsabilidades en las actividades mismas. En este sentido, el PETCDF presenta oportunidades francas para edificar, de manera pausada, el trabajo colectivo y disfrutar de lo que se hace en común, rasgo que puede ser muy bien potenciado entre las sesiones matutinas y las vespertinas, cuidando el derecho de todos a participar.

*La novedad*

En el éxito de las acciones que promueve la Educación física escolar tiene mucho que ver el descubrimiento de las distintas realizaciones motrices, es decir, activan el deseo de vencer obstáculos, perder miedos y ser exitosos, por ejemplo: saltar

las cuerdas, reptar por debajo de algunos obstáculos, correr con rapidez, no dejarse capturar, etcétera. Así encontramos que la novedad reditúa satisfactores tales como lograr el éxito por la realización propia, la superación de sí mismos, comprender lo que se hace y para qué, ser creativos y asumir una búsqueda personal. En este sentido, será valioso ofrecer a los alumnos gran variedad de actividades y no sólo emular las prácticas tradicionales. Algunos ejemplos: inventar formas de hacer tantos (goles), modificar las áreas de trabajo, modificar las reglas de las actividades, establecer estrategias por medio de dibujos y esquemas, hacer siempre equipos mixtos, crear o inventar deportes. En tal sentido, la recreación, como componente central de la línea de trabajo de la Educación física escolar dentro del PETCDF, bien puede potenciar jornadas de actividad física (motricidad sobre ruedas, patines, patinetas, bicicletas) y organizar eventos que pongan a prueba la inventiva y creatividad de los alumnos e incluir actividades novedosas.

Conocer, pues, los intereses y necesidades de los alumnos (movimiento, seguridad y la novedad) nos debe llevar a procurar una intervención docente más atinada, es decir, canalizar las expectativas e intereses de los niños y adolescentes que en una sesión podrán presentar varias expectativas (o predominantemente una), y hacer una verbalización más cercana a la comprensión de los desempeños motrices propios.

### **Enseñar para la comprensión**

En la actualidad, la Educación física escolar plantea avanzar hacia un enfoque que ya no se preocupa sólo por el rendimiento y la mecanización de movimientos, sino que se encamina a comprender las realizaciones propias, de ahí que, como ya se ha señalado, la motricidad es considerada como un sistema de actuación inteligente. En este enfoque se persigue la autorrealización física y la autogestión; es decir, promover que los niños y adolescentes perciban sus competencias y las desarrollen, pues todos poseen la capacidad para realizar los patrones de movimiento y cada uno puede adquirir un nivel de conciencia de su desarrollo para poner en práctica la reflexión de su actuación, lo

NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

cual no significa que deje de ser importante el nivel de ejecución y lo que se requiere saber para alcanzar un mejor desempeño, sino que, además, se puede impulsar, mediante la reflexión, la participación y el diálogo, un conocimiento consciente sobre lo que se requiere para mejorar el conocimiento de sí.

Para lograr lo anterior, los docentes pueden apoyarse en 4 formas de trabajo que permitan intervenir y vincular lo que realizan los niños y adolescentes con sus expectativas e intereses. Es decir, formas de trabajo que activen las competencias de los estudiantes entre la percepción de lo que hay que hacer con el cómo hacerlo.

Un elemento clave de la aplicación de cualquier forma de trabajo lo constituye la verbalización del docente, es decir, la manera en que el profesor les habla a los niños y adolescentes y los motiva a la acción, en la idea de cumplir una *tarea*, o que los alumnos realicen o propongan *cometidos* motrices. Una tarea consiste en que el profesor verbaliza y expone a los alumnos la actividad que han de realizar en conexión directa con el logro de los propósitos educativos, es decir, cuando explica el sentido de las actividades y lo que se espera que logren los alumnos; entonces, plantea ciertas acciones. Los cometidos se refieren a las realizaciones propuestas por parte de los alumnos que surgen de su reconocimiento, de su percepción de competencia y de su autorrealización. Cuando los alumnos proponen cometidos están ejerciendo sus competencias, pues deciden qué y cómo a partir del reconocimiento de sus posibilidades y límites, surgen de ellos mismos, de su creatividad, de cómo imaginan trabajar con los demás y de cómo se pueden respetar sus propuestas.

Las 4 formas metodológicas de trabajo son: 1) global; 2) exploración y solución de problemas; 3) aprendizaje a través de la experiencia y, 4) asignación de tareas de movimiento.

A continuación se expone un ejemplo de cada una de ellas. Es necesario centrar la atención en la forma de verbalizar por parte del docente, pues ahí se presenta una manera de motivar a los alumnos hacia la realización de cometidos motrices:

Forma metodológica e intención	Énfasis en las necesidades	Ejemplo de verbalización por parte del docente
<p><i>Global.</i> Consiste en planear actividades de manera integral, partiendo de los intereses de los alumnos, procurando dar el mínimo de especificaciones y sugerencias.</p> <p>Intención: vigorizar los <i>cometidos</i> motrices.</p>	<p>Movimiento (valoración social)</p>	<p>¿Cómo podremos correr?</p>
	<p>Seguridad (alteridad)</p>	<p>¿Podríamos hacerlo como lo hace mi compañero?</p>
	<p>Novedad (cumplimiento)</p>	<p>¡Ahora ustedes propongan otras formas para correr!</p>
<p><i>Exploración y solución de problemas.</i> Consiste en motivar a los alumnos por medio de preguntas para solucionar pequeños problemas y explorar con los implementos.</p> <p>Intención: vigorizar los <i>cometidos</i> motrices.</p>	<p>Movimiento (valoración social)</p>	<p>¿Quién es capaz de..? ¿Pueden botar la pelota con una sola mano sin perderla?</p>
	<p>Seguridad (alteridad)</p>	<p>¿Qué formas de lanzar y atrapar la pelota podemos hacer con el compañero?</p>
	<p>Novedad (cumplimiento)</p>	<p>¿Qué otra forma se nos puede ocurrir? ¿A qué podemos jugar con lo aprendido?</p>
<p><i>Aprendizaje a través de la experiencia.</i> Consiste en plantear un problema (tarea) que puede estar ligeramente resuelto. La idea es que los alumnos solucionen (cometido) la acción a partir de sus propuestas.</p> <p>Intención: vigorizar tanto las <i>tareas</i> como los <i>cometidos</i> motrices.</p>	<p>Movimiento (valoración social)</p>	<p>Se propone un problema (tarea) que puede estar ligeramente resuelto, ejemplo: “He colocado esta cuerda y hay que pasarla por debajo sin tocarla.”  Los equipos de entre 6 y 7 integrantes, analizan y proponen cómo solucionarlo, y cuando lo realizan, logran su cometido.</p>
	<p>Seguridad (alteridad)</p>	
	<p>Novedad (cumplimiento)</p>	

<p><i>Asignación de tareas de movimiento.</i> Consiste en que el profesor determina tareas a realizar.</p>	<p>Movimiento (valoración social)</p>	<p>Se establecen las tareas por parte del profesor en estaciones que vigoricen la participación y la acción motriz personal, manejando un material o varios.</p>
<p>Intención: vigorizar <i>tareas</i> motrices.</p>	<p>Seguridad (alteridad)</p>	<p>Estaciones: Individual Parejas Cuartetos Etcétera</p>
	<p>Novedad (cumplimiento)</p>	<p>Luego se establece trabajar en cada estación con los <i>cometidos</i> y material que propongan los alumnos.</p>

A continuación tenemos un ejemplo de esta forma de trabajo:

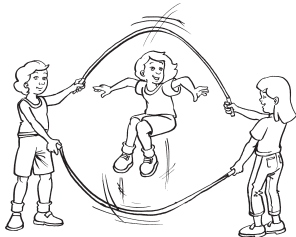
Estación 1: cada alumno con una pelota.



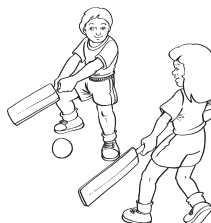
Estación 2: saltar y esquivar.



Estación 3: saltos con cuerda.



Estación 4: bastones y pelotas.





Conocer los intereses de los niños y adolescentes al involucrarse en las acciones que les presenta la Educación física escolar: les gusta e interesa la acción; se sienten motivados por implicarse en las actividades; les agrada resolver y superar desafíos que ponen en juego sus habilidades y competencias; reafirman las relaciones con sus compañeros y amigos. Respecto a las motivaciones básicas (movimiento, seguridad y novedad), estas nos permiten vincularlas con las formas de trabajo, lo que nos ofrece la posibilidad de dar más aliento a la intervención docente que haga posible activar y desarrollar la competencia motriz de los alumnos encaminada a una enseñanza para y en la comprensión.

### Desarrollar la competencia motriz activa

El desarrollo de la competencia motriz se activa a través de los siguientes componentes: solucionar problemas, tomar decisiones y variar la forma de práctica (variabilidad).

En cuanto a la solución de problemas, y aunque en párrafos anteriores ya se abordó el tema, es necesario retomar este concepto dado que es uno de los componentes básicos del desarrollo de competencias, pues cuando los alumnos plantean cómo solucionar dichos problemas, están activando experiencias y conocimientos previos. Cuando los estudiantes realizan determinada actividad, esta tiene una naturaleza —una lógica, una estructura—, pues no es lo mismo realizar acciones como *atrapar, lanzar y correr* que *patear una pelota y correr*; estos son los problemas que plantea la actividad en sí misma. Los juegos y deportes realizados en la sesión de educación física se clasifican por su estructura, tipo de reglas y la utilización del espacio, entre otros; plantean cada uno un tipo de problema específico, por ejemplo: practicar una actividad donde el espacio es fijo se le denomina de cancha *propia* (tenis de piso, bádminton, voleibol, los quemados, etcétera); en algunas de estas actividades no hay contacto corporal ni empujones. En otras, denominadas de cancha *común*, sí existen, tal es el caso del juego de los 10 pases, o en otros como balón al castillo, tirar al cono, etcétera, donde hay mucha confusión y contactos físicos. También están los juegos de *invasión* como el fútbol o el robo de bandera, donde

hay que pasar a la cancha de los adversarios y llegar hasta el final de su terreno para hacer un tanto; en estas actividades se precisa mucho del trabajo colectivo y diseñar estrategias de juego; cada una presenta a los alumnos problemáticas y retos distintos.

En este sentido, la intervención docente ejercida en el PETCDF cobra relevancia, pues este tiene más oportunidad de involucrar a sus alumnos en la solución de problemas al participar en acciones diferentes. El punto será darles a conocer los distintos problemas que presentan y cómo ellos, a partir de sus expectativas e intereses, hacen propuestas para salir airosos de dichos retos.

La toma de decisiones implica que cada tipo de juego, según su estructura, está determinada por las reglas, que marcan los cauces, la secuencia y el orden por los que se desarrolla. En el transcurso de la práctica, los niños van conociendo las reglas, ubicando los problemas a superar y deciden cómo hacerlo. Por ejemplo, en el beisbasset saben, entre otros aspectos, cuántos elementos forman un equipo, si es mixto o no, cómo lanzar la pelota, cómo patear o batear, cómo hacer carreras, cómo eliminar al corredor o cómo ponchar al jugador. Al practicarlo, van tomando decisiones sobre cómo lo podrán realizar: rápido, lento, con fintas, esquivando, etcétera. Entonces, las reglas conforman los problemas que deben superarse, esto es, los retos motrices que deben resolverse en el transcurso de la actividad. Para solucionarlos necesitan tomar muchas decisiones y hacer juicios. La toma de decisiones se concreta en la forma en que los niños deciden qué y cómo resolver los problemas de procedimiento que presentan las actividades. Están, por lo tanto, siendo competentes.

Un tercer elemento para la edificación de la competencia motriz es la variabilidad, que consiste en la posibilidad de reconocer y aplicar distintas formas de realizar un mismo patrón de movimiento. Las siguientes viñetas muestran un ejemplo de la variabilidad al practicar salto y lanzamiento; su revisión implica analizar los distintos componentes y rasgos de la acción en cada uno. Veamos:

NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ejemplo 1

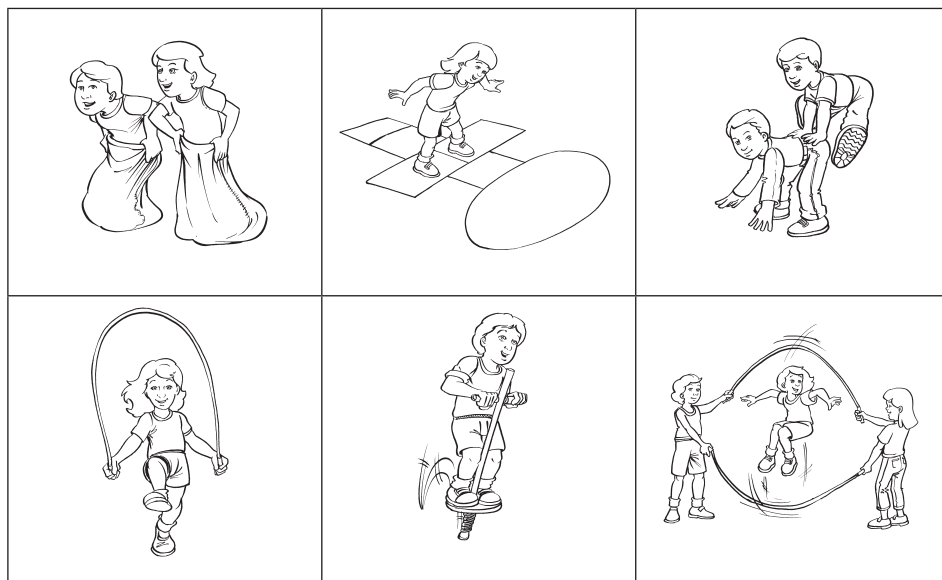
Patrón de movimiento: saltar.

En las siguientes formas de saltar,

- ¿cómo es el impulso?,
- ¿qué implica el vuelo?,
- ¿de qué tipo es la caída?,

Analícemos:

- ¿son iguales?,
- ¿qué los hace diferentes?,
- ¿qué otros tipos de saltos conoces y puedes hacer?



Análisis docente:

- ¿Qué decisiones toman los niños y adolescentes al practicar estas acciones?
- ¿Cómo y de qué tipo son los problemas que resuelven?
- ¿Cómo motivar una solución colectiva a estos pequeños desafíos?
- ¿Cómo se activa la edificación y el desarrollo de la competenciamotriz?

## Ejemplo 2

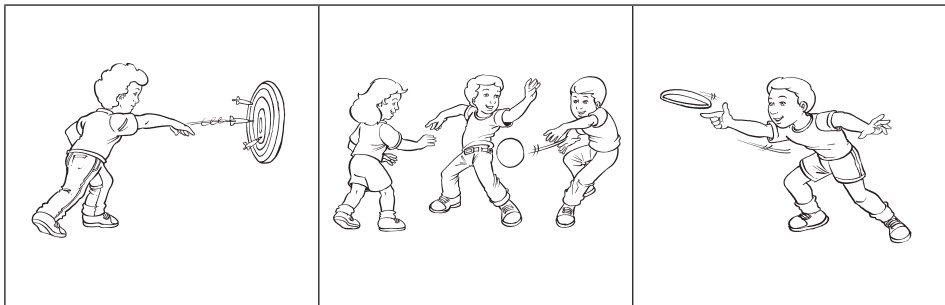
Patrón de movimiento: lanzar.

En las siguientes formas de lanzar,

- ¿cómo se toma el implemento?,
- ¿cómo se controla la velocidad?,
- ¿dónde se hace más fuerza?

Analícemos:

- ¿son iguales?,
- ¿qué los hace diferentes?,
- ¿qué otros lanzamientos conoces y puedes practicar?



Análisis docente:

- ¿Qué decisiones toman los niños y adolescentes?
- ¿Cómo y de qué tipo son los problemas que resuelven?
- ¿Cómo motivar una solución colectiva a estos pequeños desafíos?
- ¿Cómo activar la edificación de la competencia motriz?

La variabilidad al practicar tiene que ver con la modificación de las condiciones de la práctica en 4 elementos: el tiempo, la intercomunicación con los compañeros, el área o espacio, y el manejo de los implementos. La siguiente tabla nos muestra un ejemplo sintético que se adapta, al mismo tiempo, a plantear situaciones problemáticas:

Condiciones que provocan una variabilidad de la práctica		
Condición que se modifica	Acción	Consigna o tarea verbalizada por el profesor
El tiempo	Modificar los tiempos de duración de las actividades (largo o corto).	¿Qué sucedería si jugamos a 2 tiempos de 5 minutos cada uno?  ¿Sería lo mismo en un sólo tiempo?
La intercomunicación con los compañeros	No regresar la pelota (o el implemento) al compañero que me la acaba de enviar. Otra posibilidad sería: el que acaba de hacer un tanto, pasa a ser de ese equipo.	¿Cómo lograr que todos toquen la pelota?  Los cambios defensiva-ofensiva, ¿cómo realizarlos para que todos jueguen el mismo tiempo?
El área o espacio	Adaptando las áreas.	¿Y si jugamos en una cancha distinta?  ¿Cómo puede ser esta?
El manejo de los implementos	Modificando cómo hacer los tantos.	¡Inventemos formas de hacer anotaciones!

A continuación se presenta una propuesta que, a modo de ejemplo, condensa lo abordado hasta este momento y pretende puntualizar algunas cuestiones respecto a los temas hasta ahora presentados, a saber: los principales intereses y necesidades que activan la acción por parte de los niños y adolescentes; el sentido de la enseñanza en y para la comprensión; la dinámica del planteamiento y solución de problemas; la toma de decisiones por parte de los alumnos y, como consecuencia, la inclusión de algunos elementos de la variabilidad. Es preciso analizar cómo han sido colocadas las consignas para desarrollar fórmulas propias:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1

**Sesión matutina**

El profesor plantea:  
¡Vamos a saltar así!  
¿De esta otra forma pueden hacerlo?  
Para la sesión de la tarde, ustedes me dicen otras maneras de saltar.



**Sesión vespertina**

El profesor pregunta:  
¿Qué propuestas para saltar han pensado? (con esta consigna se da paso a la variabilidad).  
¿Y si sólo saltamos sobre una línea? (modificación del espacio).

2

**Sesión matutina**

El profesor plantea:  
¡Hoy jugaremos a los quemados!  
¡La cancha es así!  
Para la tarde me proponen cómo modificar la cancha.



**Sesión vespertina**

El profesor pregunta:  
¿Cómo modificaremos la cancha? (con esta consigna se modifica el espacio).  
¿Y si jugamos a los quemados en 5 minutos? (modificación del tiempo).

Con el fin de precisar las oportunidades del PETCDF, es necesario citar lo siguiente:

- El ejemplo plantea sesiones matutinas y vespertinas. Situación que favorece la continuidad del trabajo de educación física, donde en las primeras, por ejemplo, se pueden establecer *tareas* por parte del docente, y en las segundas los alumnos proponer *cometidos* a realizar.
- En las matutinas, enfatizar las acciones hacia la satisfacción de ciertas motivaciones, y en las vespertinas, encauzar las propuestas de autorrealización por parte de los alumnos.
- Al tener sesiones más cercanas (matutina y vespertina) se abre la ocasión de promover que los estudiantes tomen decisiones y ubiquen los problemas a resolver. De esta manera, se les da tiempo a imaginar sus propuestas y plantearlas en un contexto de continuidad.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Planificar por medio de unidades didácticas**

NOTAS

Un modelo alternativo de planificación lo constituye la unidad didáctica, la cual se entiende como la programación de varias sesiones de un mismo tema y que, unidas entre sí, forman un trabajo global, coherente, y con sentido en sí mismas; en conjunto, permiten desarrollar y activar las competencias mencionadas. La decisión de cuántas sesiones ha de constituir una unidad didáctica es tomada por el docente.

Las investigaciones actuales en torno a la edificación de la competencia motriz y las condiciones de variabilidad muestran que son necesarias entre 10 y 16 sesiones con un mismo tema para que los niños y adolescentes afiancen su experiencia. Por ejemplo, si el propósito es aprender a organizar equipos mixtos y homogéneos, se deben preparar sesiones con actividades, juegos e iniciación deportiva que incidan precisamente en ese propósito, donde los estudiantes aprendan, asuman actitudes y ejerzan procedimientos para que toda esa experiencia les lleve a aprender cómo organizarse, cómo variar de una actividad a otra, cómo favorecer la participación igualitaria, compartir y cambiar roles, entre otros factores.

A cada grupo de entre 10 y 16 sesiones con un mismo tema se le llamará unidad, la cual puede ser de corto, mediano y largo plazos, de acuerdo con el número de sesiones que involucre. La de corto plazo es la que tiene una duración entre 7 y 10 sesiones; la de mediano plazo entre 14 y 17, y las de largo plazo no pueden rebasar las 20 sesiones. Es importante subrayar que los docentes deben acomodar y decidir las características de las unidades didácticas; es necesario que las comenten con el colectivo de la escuela para encontrar más sentido y sintonía con el logro de los propósitos educativos del PETCDF y, en todo caso, para enfatizar su pertinencia y prioridad.

A través de esta organización, es preciso que el profesor de Educación física escolar, en grupo colegiado, exprese entre sus compañeros dónde y cómo se pueden manifestar las posibles vinculaciones que se presentan con otras asignaturas, tales como Ciencias Naturales (conocimiento del cuerpo), Ciencias Sociales (participación equitativa entre géneros, saber ganar y

perder), o con los ejes transversales del PETCDF. Aquí tenemos una posibilidad pedagógica muy importante.

NOTAS

La siguiente tabla precisa algunas posibilidades de vinculación entre las aportaciones pedagógicas de la Educación física escolar con los ejes transversales del PETCDF:

Ejes transversales del PETCDF	Posibilidad de vinculación con las unidades didácticas de Educación física escolar
Diversificación de las situaciones de aprendizaje.	Las sesiones matutinas enfatizan el cumplimiento de tareas motrices. En las vespertinas se enfatizan los cometidos motrices, la toma de decisiones de los niños y la solución de problemas; al plantearlo así, las posibilidades de aprendizaje se diversifican.
Construcción de la identidad de valores.	Las actividades que despliega la Educación física escolar, al activar el sentimiento de triunfo y derrota que suponen muchos juegos, es una oportunidad para vivenciar valores y asumir actitudes de juego limpio.
Ambiente de aprendizaje.	En las unidades didácticas y en la actitud del profesor de Educación física escolar frente al aprendizaje, es donde se promueven, respectivamente, el aprendizaje por descubrimiento, y el aprendizaje guiado.  Establecer un plazo de trabajo permite generar un ambiente donde se dan oportunidades a la experimentación, ensayo, error y, sobre todo, la repetición de las acciones exitosas.
Aspecto lúdico.	Las acciones de la asignatura de Educación física escolar llevan de manera implícita el placer y la reivindicación del juego, sin dejar de lado el valor de la iniciación deportiva creativa, ya que esto es un interés fundamental del niño, especialmente de los que cursan el tercer ciclo de educación primaria. Se enfatiza más y cobra mayor relevancia el aspecto lúdico cuando los niños construyen cometidos motrices propios; entonces el sentido lúdico es protagonista central porque hay una motivación adicional que está sustentada en el placer de crear, experimentar y probar sus posibilidades de juego.
Trabajo colegiado y colaborativo.	El trabajo en equipo es un potente medio para que los alumnos reconozcan sus posibilidades y acepten sus limitaciones, todo dentro de un ambiente de respeto y tolerancia.
Mejora de la calidad del trabajo escolar.	Las unidades didácticas, por su estructura, permiten rectificar, ampliar y profundizar en los niveles de logro de los alumnos.



Dada la conformación de las escuelas de tiempo completo que tienen un horario ampliado, se requiere la organización del trabajo en 2 sentidos y 2 turnos. Tanto en las sesiones matutinas como en las vespertinas está presente el placer de jugar, el descubrimiento y el desarrollo de las competencias motrices, por lo que es importante planear en forma variada mediante *tareas* y *cometidos* motrices. Es necesario crear y proporcionarles ambientes cordiales y amenos que inviten a jugar a vivir la fiesta de la actividad motriz, desde la mirada de los propios protagonistas.

A continuación se hace una sugerencia sobre la estructura de las unidades didácticas.

NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

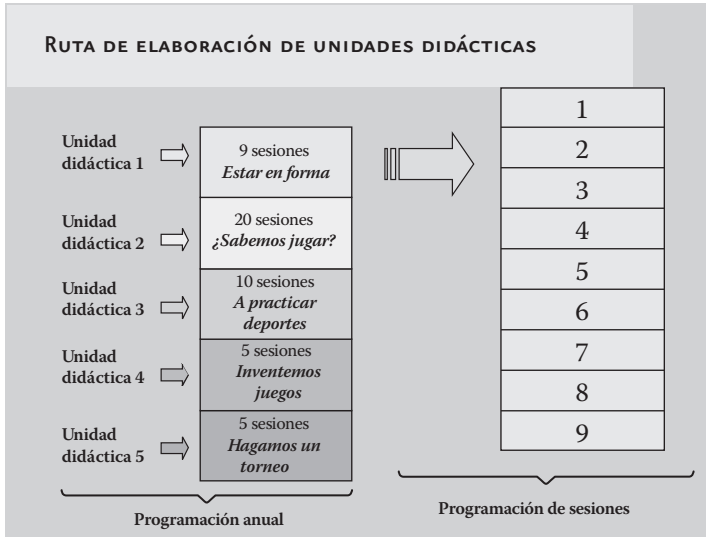
---

---

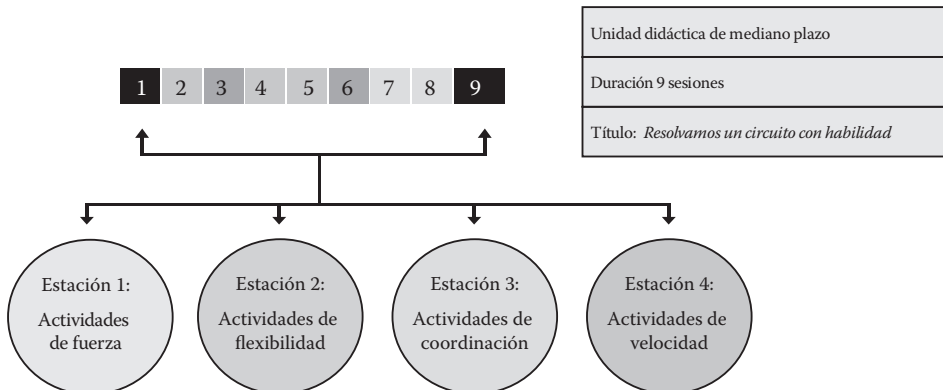
Componentes mínimos de una unidad didáctica	
Estructura	Características
Título	Enunciado que motiva a los alumnos a acercarse a esa experiencia, que los invita a resolver esa tarea. Ejemplos: <i>Estar en forma; ¿Sabemos jugar?; A practicar deportes; Inventemos juegos; Hagamos un torneo</i> . Hay que evitar títulos fríos y formales.
Propósitos	Enunciados que precisan el desdoblamiento de las competencias (conceptos, procedimientos, valores o actitudes que se pretenden con dicha unidad).
Contenidos	Precisión de los medios a través de los cuales se lograrán los propósitos.
Organización	Planteamiento de cómo estarán dispuestas de manera general las actividades a desarrollar, por ejemplo: individual, pequeños grupos, gran grupo, equipos de 3 o 4 personas, etcétera.
Recursos didácticos	Determinación del tipo de implementos que se utilizarán con más frecuencia en las sesiones.
Evaluación	Valoración y consideración de cuánto y cómo se ha avanzado.

En el siguiente esquema se propone una ruta didáctica de unidades, considerando 49 posibles semanas de trabajo anual; señala el nombre de la unidad, el número de sesiones que la componen, y la diferencia entre una programación anual y por sesiones.

NOTAS



El siguiente esquema señala que las sesiones 1 y 9 son similares, pues sirven de contraste entre cómo inician los alumnos y qué lograron al finalizar la unidad (los detalles se presentan en la unidad didáctica *¡A ponernos en forma...!*)



Las sesiones 1 y 9 se muestran en color negro; con ello se pretende destacar que sus actividades son las mismas, es decir, tienen el propósito de marcar un inicio y un final. La propuesta consiste en motivar a los alumnos a realizar un circuito de acción motriz compuesto por 4 estaciones, y en cada una efectuar actividades en torno a las capacidades físicas que son parte de las competencias motrices. Esto se detalla en el apartado de sesiones de contraste de la siguiente sección.

Otra alternativa sería evaluar las habilidades y capacidades físicas, proponer la siguiente ficha y, en torno a ella, organizar actividades autogeneradas por los alumnos. Para los más pequeños se puede ejemplificar con dibujos, señales o fotografías con el fin de que ellos participen en la aplicación y registro de su propia evaluación del proceso. La ficha es la siguiente:

NOTAS

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Elementos a observar	Nombre de los alumnos			
Estación 1: Fuerza • Nivel del esfuerzo aplicado.				
Estación 2: Flexibilidad • Previsión de la colocación de las distintas partes del cuerpo.				
Estación 3: Coordinación • Giros y conducciones.				
Estación 4: Velocidad • Percepción temporal; rápido, lento.				

**Evaluar la formación en competencias en la Educación física escolar**

NOTAS

Evaluar la formación de competencias representa un reto y al mismo tiempo un aliciente para los profesores, pues permite visualizar los desempeños motrices sobre la base de una motricidad inteligente y creadora. Los rasgos a evaluar se deben observar a través de un prisma desde el cual se observe cómo los alumnos satisfacen gustos y aficiones por la acción motriz, cómo buscan soluciones a las distintas tareas planteadas, cómo establecen relaciones con los demás, cómo y de qué forma manejan los distintos implementos utilizados en las sesiones, así como la aceptación o rechazo de los desempeños motrices en determinado contexto.

Existen diversas técnicas para realizar una evaluación de las competencias motrices; entre ellas encontramos el dibujo, alguna narración breve, la verbalización al final de la sesión de comentarios y sugerencias, ver videos o fotografías, hacer descripciones, relatos, ficha de cotejo, etcétera; lo fundamental es, sobre todo, preguntar a los alumnos qué aprendieron y cómo lo aprendieron, llevarlos a la autoobservación y la reflexión sobre lo que realizan ellos mismos y los otros, enfatizar en la observación de procedimientos y en la aplicación de las competencias en la vida cotidiana, en deducir, a través del razonamiento, la técnica de ejecución, cómo mejorar y preservar estas competencias en el mediano y largo plazos, y deducir en qué se perciben como competentes para así enfatizar la diferencia y guiar hacia la tolerancia del otro.

Es importante rescatar, a través de estos y otros medios creativos, la percepción que el niño y el adolescente construye de sí mismo, del otro, de su ambiente, de la experiencia pobre o enriquecedora de la sesión de educación física. Valorar cómo vive a los demás, al adulto, al profesor y otros docentes cercanos.

Las siguientes orientaciones de evaluación pretenden responder a la pregunta: ¿qué esperan los niños aprender y vivenciar en las sesiones de Educación física escolar? Para responder será necesario, en principio, preguntar y enseguida observar a los propios niños en el momento de jugar. Es posible organizar uno o varios momentos de evaluación para

que, a partir de ahí, se concluya si a los niños les gusta e interesa la acción; si se sienten motivados a involucrarse en las actividades; si les agrada resolver y superar desafíos que pongan en juego sus habilidades y competencias y, de manera central, si reafirman las relaciones con sus compañeros y amigos.

NOTAS

A continuación se presentan 4 posibilidades para evaluar los desempeños motrices y los logros que los alumnos obtienen al participar en las actividades de la Educación física escolar: a) sesiones de contraste de las unidades didácticas; b) verificar los procedimientos aprendidos; c) clarificación de valores, y d) propiciar la comunicación.

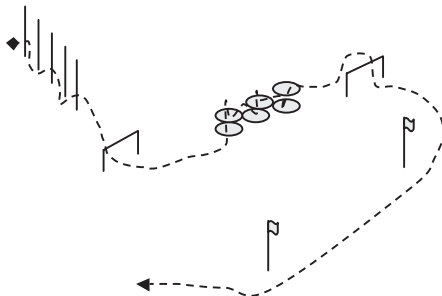
### *Sesiones de contraste de las unidades didácticas*

Ya se comentó en el apartado de planificar por medio de unidades didácticas, que la sesión 1 y la última son similares para contrastar cómo inician y cómo terminan los alumnos:



Siguiendo este ejemplo, es pertinente plantear un pequeño circuito en el que se verifiquen ciertas competencias; veamos:

- En una cartulina, pizarrón o rotafolios se traza un recorrido que los niños deben observar para luego realizarlo. Ejemplo:



- Luego, en la siguiente tabla, se vacían las observaciones sobre el desempeño de los estudiantes, las cuales se contrastarán en la última sesión, al repetir nuevamente el recorrido. Los rasgos presentados son sólo ejemplos que el profesor podrá adaptarlos a los propósitos pretendidos. Es recomendable no enlistar más de 10 rasgos a observar.

NOTAS

---



---



---



---

Rasgos a observar	Nombre de los alumnos								
Realiza con confianza los desplazamientos.									
Interpreta las acciones del gráfico.									
Combina los pasos y desplazamientos.									
Ajusta y prevé su colocación ante los obstáculos.									
Ejecuta con soltura sus acciones motrices.									

**Escala:**

Si = ✓

No = ✗

Duda un poco = o

*Verificar los procedimientos aprendidos*

El siguiente ejemplo es un modelo de cómo evaluar las percepciones, compromisos y actitudes de los alumnos hacia las actividades físicas. Se puede completar al inicio, a la mitad o al terminar el ciclo escolar. Puede servir para verificar el logro de los alumnos en cuanto a saber desempeñarse, es decir, utilizar los conocimientos para hacer y para actuar.

---



---



---



---



---

¿Cómo debe ser mi actuación en las sesiones de Educación física escolar?	1	2	3	4	5
Participando en todas las actividades.					
Aplicando mi máximo esfuerzo.					
Pensando cómo mejorar.					
No darme por vencido después de cometer un error.					
Esforzarme a pesar de tener la certeza de que perderé.					
Pensando que tengo mucha habilidad.					
Mostrando lo mejor de mi habilidad.					
Ayudando a los demás con mis destrezas.					
Verificando que comprendí las reglas de las actividades.					
Proponiendo planes de acción y cómo resolver los juegos.					

**Escala:**

1. No
2. Tal vez
3. No lo sé
4. Tal vez sí
5. Sí

*Clarificación de valores*

NOTAS

A continuación se presenta un ejemplo para valorar la motivación de los niños por involucrarse en la actividad. La escala se puede modificar a partir de la propia experiencia docente. Hay que notar que los ítems valoran desde un comportamiento –en el caso del juego limpio–, hasta el esfuerzo que los niños realizan en las actividades.

---



---



---



---



---

Al participar en las sesiones de Educación Física Escolar, lo importante para mí es...	1	2	3	4
Practicar el juego limpio.				
Llevarme bien con los demás compañeros.				
Disfrutar y divertirme en las actividades.				
Hacer lo mejor que puedo.				
Estar en forma.				
Demostrar que soy el mejor.				
Vencer a los otros.				
Ajustarme a las decisiones del grupo.				
Hacer los equipos sólo de hombres y otros sólo de mujeres.				
Hacer un máximo esfuerzo.				

**Escala:**

1. No es importante
2. Regular
3. Importante
4. Muy importante



*Propiciar la comunicación*

NOTAS

Esta última propuesta tiene que ver con reafirmar las relaciones afectivas y la interacción con el grupo de compañeros y amigos. Las posibilidades de evaluar estas motivaciones son muy amplias y diversas; en el siguiente ejemplo se evalúa desde la participación en el ambiente del juego limpio hasta las relaciones con los demás.

---



---



---



---



---

Quando estamos en acción en las sesiones de Educación física escolar lo importante para mí es...	1	2	3	4
Ser justo y no hacer trampa.				
Hacer tantos, no cómo se hagan.				
Perturbar al jugador que nos está haciendo tantos.				
Divertirnos en las actividades.				
Protestar las decisiones del árbitro.				
Llevarme bien con los integrantes de mi equipo y con los adversarios.				
Animar a mis compañeros.				
Hacer tiempo para asegurar el triunfo.				
Si vamos perdiendo, mandarle pase a un compañero que no es muy hábil.				
Que todos tenemos las mismas oportunidades para jugar y hacer las actividades.				

**Escala:**

1. En desacuerdo
2. Algo de acuerdo
3. Muy de acuerdo
4. Totalmente de acuerdo

## UNIDAD DIDÁCTICA: ¡A PONERNOS EN FORMA...!

A continuación, y con el propósito de brindar a los docentes una referencia que les permita avanzar en la planificación de unidades didácticas, se presenta la unidad didáctica *¡A ponernos en forma...!*, la cual está compuesta de 9 sesiones de trabajo, destinada para el segundo ciclo de educación primaria (3° y 4° grados).

Para una mejor comprensión de la unidad, se ofrecen las siguientes consideraciones:

- El título de la unidad pretende incorporar al mismo tiempo una *tarea* que propone el profesor y un *cometido* que deben asumir los alumnos.
- La intención de la unidad didáctica, además de apoyar la planeación docente, tiende a construir un continuo entre las sesiones matutinas y vespertinas que se ofrecen en el PETCDE.
- No se han incluido ejemplos de verbalizaciones con la intención de que sean los propios docentes quienes las construyan a partir del conocimiento de toda la unidad.
- Las sesiones 1 y 9 son similares, pues son de contraste para verificar cómo inician los alumnos y cómo terminan las actividades de la unidad y donde, presumiblemente, los estudiantes habrán avanzado en sus competencias.



- Las unidades didácticas se caracterizan, entre otros aspectos, por tener un conectivo con la siguiente sesión, por lo que será valiosa la revisión de su planteamiento.
- Las actividades presentadas tienen una similitud en cuanto al contenido que se trabaja y, sobre todo, accede a la variabilidad en la práctica con el propósito de incidir en la pregunta *¿en qué consiste?*, de cada sesión.
- Los momentos de la sesión tienden a darle una perspectiva pedagógica y son: *inicio, desarrollo y cierre*. No hay tiempos determinados para cada una, pues dependen de las expectativas de los niños.

NOTAS

---



---



---



---



---



---



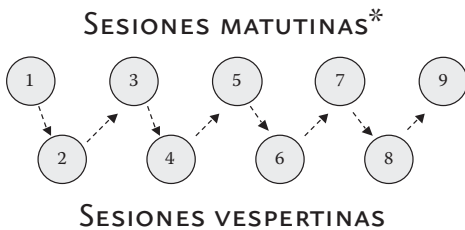
---

Unidad didáctica: ¡A ponernos en forma...!	
Segundo ciclo: 3º y 4º grados	Número de sesiones: 9
Propósitos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vigorizar las habilidades motrices básicas.</li> <li>• Promover y vigorizar el sentimiento de ser competentes.</li> <li>• Motivar a los alumnos a resolver problemas y tomar decisiones.</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades motrices básicas: equilibrio, reacción, fuerza y coordinación.</li> <li>• Resolución de problemas motrices.</li> <li>• Asumir actitudes.</li> <li>• Conocimiento del cuerpo.</li> </ul>
Vinculación con	<p>Ciencias Naturales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento del cuerpo.</li> </ul> <p>Español:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo del lenguaje y verbalización.</li> </ul> <p>Artes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibujos y trayectorias tanto del cuerpo como de los implementos que se utilicen.</li> </ul> <p>Ejes transversales del PNETC:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diversificación de las situaciones de aprendizaje.</li> <li>• Aspecto lúdico.</li> <li>• Trabajo colegiado y colaborativo.</li> </ul>

Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por medio de un registro de rasgos al inicio y al final de la unidad didáctica.</li> <li>• Durante las sesiones por medio de dibujos y a través de la verbalización de los alumnos.</li> <li>• Por medio de propuestas de cometidos motrices que hagan los alumnos.</li> </ul>
Forma de intervención docente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por medio de asignación de tareas con la finalidad de que los alumnos propongan cometidos motrices.</li> <li>• Verbalización y planteamiento de preguntas a los alumnos.</li> </ul>

Recomendaciones generales:

- Recordar a los alumnos que deben construir y proponer cometidos motrices propios a partir de las tareas que les encomiende el profesor. \_\_\_\_\_
- Ningún alumno debe quedarse sin participar. \_\_\_\_\_
- Para evaluar: comentar con los niños qué han aprendido, cómo mejorar, qué les ha gustado más, qué han superado. \_\_\_\_\_
- Llevar y tener agua natural o de frutas para hidratarse. \_\_\_\_\_
- Procurar hacer las actividades de manera lenta para tomar conciencia de las realizaciones motrices personales. \_\_\_\_\_
- Que los alumnos tengan pañuelos para limpiarse la nariz. \_\_\_\_\_
- Comentar con los alumnos en qué consiste la próxima sesión, qué materiales se necesitan y, sobre todo, qué se espera de ellos. \_\_\_\_\_
- Cuidar siempre la integridad de los niños. \_\_\_\_\_
- No portar objetos tales como lentes, aretes, relojes o pulseras. \_\_\_\_\_



\* Esta propuesta didáctica podrá ser adaptada de acuerdo con los tiempos de trabajo que considere el maestro de Educación física escolar y equipo docente de cada escuela.

# 1

## Sesión matutina



### ¿En qué consiste?

Explorar el nivel de competencia de los alumnos al realizar un circuito de habilidades motrices básicas. Los niños observan el circuito que está trazado en una cartulina, pizarrón o rotafolio, y deducen los desplazamientos que deberán efectuar.

### ¿Cómo nos organizamos?

Al inicio por parejas, y después, uno a uno pasa a hacer su recorrido.

### ¿Qué material se necesita?

Cuerdas para saltar, 7 postes, 4 vallas con cuerda, 10 llantas, 3 colchonetas, gises.

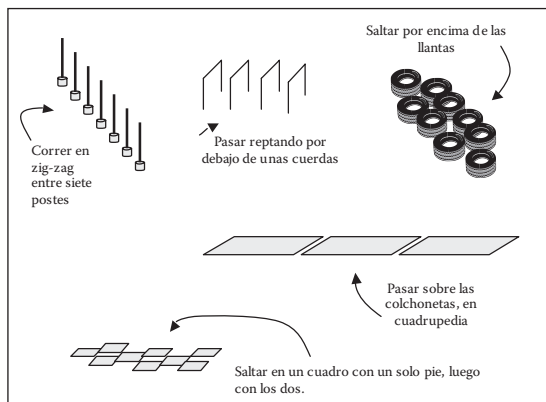


### Inicio: A dominar la pelota

Se trazan en el patio cuadrados de 1 metro de lado: cada alumno se coloca en uno de ellos y realiza toques *libres* a una pelota tratando de dominarla. No se debe salir del cuadrado; se trata de hacer más toques sin que la pelota caiga al suelo.

### Desarrollo:

Circuito de habilidades motrices



### Cierre: La peonza

Cada alumno se coloca en posición de ovillo, con las manos sujetando los pies. Una vez en esta posición, balancearse lateralmente sobre los muslos intentando completar un giro de 360°, siendo la base o vértice de giro el propio glúteo.



#### Hay que enfatizar:

- Las medidas de seguridad.
- Que los alumnos imaginen cómo realizar el recorrido del circuito.
- Registrar los rasgos de los alumnos en la siguiente tabla.

Rasgos a observar	Nombre de los alumnos								
Realiza con confianza los desplazamientos.									
Interpreta las acciones del gráfico.									
Combina los pasos y desplazamientos.									
Ajusta y prevé su colocación ante los obstáculos.									
Ejecuta con soltura sus acciones motrices.									



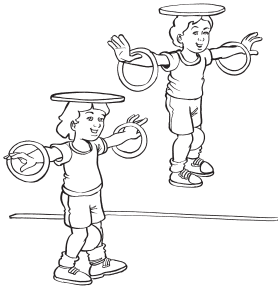
#### Vinculación con la próxima sesión:

La próxima sesión vamos a trabajar equilibrio, entonces me van a contestar lo siguiente:

- ¿En qué juegos hacen equilibrio?
- Cuando nos movemos, ¿qué pasa si cerramos los ojos?
- Me hacen una propuesta para trabajar el equilibrio.

# 2

## Sesión vespertina



### ¿En qué consiste?

En descubrir y regular el equilibrio dinámico y hacer recorridos que implican controlar las acciones, con la finalidad de percibir posibilidades y límites corporales y adquirir confianza en sí mismos.

### ¿Cómo nos organizamos?

Todo el grupo, sin organización específica.

### ¿Qué material se necesita?

Distintos objetos que permitan establecer el juego de la inundación, aros, bancos y vigas de madera.



### Inicio: Las cuerdas inquietas

Cada niño coloca su cuerda extendida en el suelo. Son trapecistas de un gran circo y van a tener que cruzar sobre ellas. Las pasan caminando al mismo tiempo que cantan una canción.

### Desarrollo: La inundación

El maestro cubre toda la superficie del aula con zancos, aros y bancos; después sitúa a los niños en un extremo y les hace imaginar que ha llovido tanto que la calle está inundada. Los bomberos han puesto piedras (zancos) y tablas (bancos) para que puedan llegar a casa, pero deben tener cuidado porque si caen está un poco profundo (aros) y se mojarán; entonces tendrán que volver a empezar.

### Cierre: Las hormigas pegajosas

El maestro dibuja 4 diagonales en el suelo y, justo en el punto de corte, coloca un aro que será el hormiguero.

Forma 4 grupos y les explica a los niños que son hormigas que se dirigen a su hormiguero, y como sólo la primera conoce el camino, todas se tienen que enganchar y cerrar los ojos (excepto la primera), por eso son pegajosas.



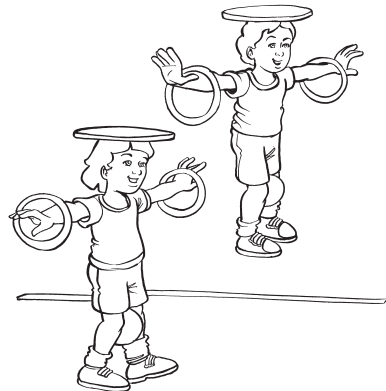
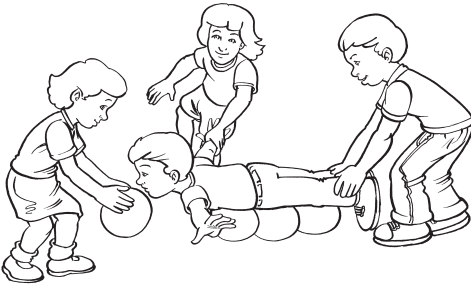
### Hay que enfatizar:

- En recuperar las preguntas planteadas en la sesión anterior, conducir a los niños a realizar sus propuestas (cometidos motrices a partir de sus intereses) ya con las actividades del inicio y desarrollo y, en el cierre, comentar ¿qué aprendimos?



### Vinculación con la próxima sesión:

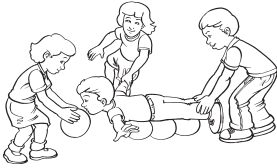
- La próxima sesión continuaremos con equilibrio: miren los siguientes dibujos e imaginen de qué se trata.





# 3

## Sesión matutina



### ¿En qué consiste?

En vigorizar el equilibrio dinámico y resolver problemas de ejecución con el propósito de activar una motricidad creativa.

### ¿Cómo nos organizamos?

De manera individual y en equipos de 4.

### ¿Qué material se necesita?

Pelotas de vinil: cada alumno debe tener una; platos de cartón o discos *frisbees*, aros y pelotas de esponja.



### Inicio: Rodando

Iniciar cuestionando al grupo con las preguntas planteadas en la sesión anterior, además de:

¿Qué problemas hay que superar?, ¿cómo resolverlos?

Se organiza al grupo en pequeños equipos de 4 o 5 integrantes. Uno se acuesta boca abajo sobre 4 pelotas manteniéndose sin caerse con la ayuda de sus compañeros que lo sujetan y van moviendo las pelotas hacia delante. Un compañero tiene que ir recogiendo las pelotas y poniéndolas por delante. Se puede cambiar el sentido de la marcha.

### Desarrollo: Actividad 1: Los muñecos equilibristas

Cada alumno se coloca en la línea de salida, lleva un disco volador en la cabeza o un plato de cartón, 2 aros en los brazos y una pelota entre las piernas. A una señal tienen que recorrer una distancia de al menos 5 metros sin que se les caigan los objetos.

### Actividad 2: Las pelotas saltarinas

Cada alumno lleva 2 pequeños bastones en las manos, colocan una pelota entre ellos manteniéndola en equilibrio. Al separar los bastones deja caer la pelota, esta bota y debe volver a recogerla entre los bastones.

### Cierre: Atrapa la pelota

En el piso se trazan cuadrados; en cada esquina se colocan aros separados 2 metros entre sí. Un alumno se coloca en cada aro. Se lanzarán una pelota de esponja contando el número de pases; cuando se consiguen 10 pases completos se separarán los aros un metro. Así sucesivamente.



#### Hay que enfatizar:

- Insistir a los niños en que analicen los problemas que están resolviendo. ¿Qué es lo más difícil?, ¿y lo más fácil?
- ¿Eso a que nos lleva?
- ¿Qué van aprendiendo?

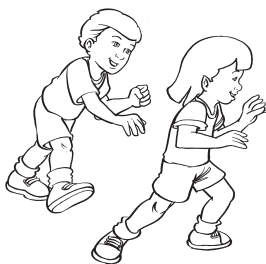


#### Vinculación con la próxima sesión:

- Cada uno de ustedes traerá un dibujo con un juego y explicará cómo y de qué forma va resolviendo las dificultades que tiene esa actividad, además comentará por qué la escogió.

# 4

## Sesión vespertina



### ¿En qué consiste?

Ser capaces de controlar y ajustar sus desempeños motrices con el propósito de integrar su corporeidad y disfrutar sus realizaciones asociadas al placer de jugar.

### ¿Cómo nos organizamos?

Por parejas y en gran grupo.

### ¿Qué material se necesita?

Ninguno.



### Inicio: Actividad 1: La sombra

Todos los alumnos se agrupan por parejas. Uno de ellos va por delante y el otro lo persigue imitando los movimientos del primero. Cambio de rol.

### Actividad 2: La caza de caballos

Por parejas. Uno persigue al otro. Cuando lo toca se convierte en caballo y tiene que montar al compañero hasta un lugar determinado. En ese lugar se cambian de rol.

### Desarrollo: El cortahilos

Un compañero *la trae* y los demás corren para no ser atrapados. Cuando el perseguidor atrapa a uno, este es salvado si otro compañero logra pasar entre los dos anteriores; el perseguidor tendrá que atrapar al que ha cortado el hilo.

### Cierre: Perseguir al motivo

Los alumnos están distribuidos y corriendo a un ritmo suave por todo el espacio de juego. El profesor dice un motivo de persecución al que tendrán que perseguir los demás. Por ejemplo: perseguir a todos los que portan camiseta blanca, a los bien peinados, a los de tenis de color, etcétera.



### Hay que enfatizar:

- Al inicio de la sesión se presentan 4 o 5 alumnos quienes comentan su dibujo. De los juegos expuestos se aplican los que llamen más la atención.
- Cuando los alumnos comentan, hacerles planteamientos; ¿cómo controlas tu cuerpo en ese juego?, ¿qué retos presenta?
- Continuar esta dinámica durante el desarrollo de la sesión.



### Vinculación con la próxima sesión:

- Comentar las actividades de la próxima sesión. Cada alumno imagina la dinámica y piensa en cómo resolver el problema.

# 5

## Sesión matutina



### ¿En qué consiste?

En plantear y solucionar problemas con el fin de activar la atención de los alumnos: ¿de qué trata el *frisbee-gol*?, ¿cómo hacer buenos pases? En el juego del tigre, ¿cuál es su dinámica?

### ¿Cómo nos organizamos?

En equipos y en gran grupo.

### ¿Qué material se necesita?

Discos voladores o *frisbees*.



### Inicio: *Frisbee-gol*

Se forman grupos de 6 u 8 integrantes. Cada equipo, mediante desmarques y pases precisos, debe introducir el disco volador en la zona de gol del equipo contrario el mayor número de veces posible.

### Desarrollo: Tigre cazador

En el fondo de un terreno se sitúa el tigre, en el otro sus posibles presas. A la señal, el tigre y sus presas cambian de lado, siendo este el momento en que el tigre va cazando a sus compañeros. A medida que los compañeros son capturados se convierten en tigres cazadores. Innovar las formas de desplazamiento. (Variar el número de tigres cazadores.)

### Cierre: El tulipán

Todos los alumnos distribuidos en el patio. Varios alumnos *la traen*, teniendo que tocar a cualquiera de sus compañeros antes de que ellos digan la palabra *tulipán* y se paren con las piernas separadas. Una vez dicha esta palabra se debe permanecer en esa posición hasta que otro compañero lo salva pasando por debajo de sus piernas. Los tocados asumen la posición hasta que los salva otro compañero. (Variar la forma de liberar a los compañeros.)



### Hay que enfatizar:

- Cuestionar a los alumnos para analizar los desempeños motrices y así vigorizar la toma de conciencia que permite un reconocimiento personal.
- Al preguntar a los alumnos se activan los conocimientos procedimentales y por lo tanto las competencias.

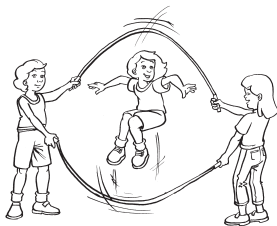


### Vinculación con la próxima sesión:

- Cuestionar al grupo: ¿todos los saltos son iguales?, piensen en algunos juegos de saltar.

# 6

## Sesión vespertina



### ¿En qué consiste?

En poner a prueba las posibilidades individuales con el fin de superar obstáculos y vencer desafíos al reconocer la fuerza que el cuerpo posee.

### ¿Cómo nos organizamos?

En parejas y en equipos de 6 integrantes.

### ¿Qué material se necesita?

Gises y cuerdas largas para saltar.



### Inicio: Fuerza de espalda

Se organiza al grupo en parejas, cada una dentro de un círculo. A la señal, cada integrante de la pareja empuja hasta expulsar al otro del área delimitada.

### Desarrollo: De 6 en 6

Se forman equipos de 6 integrantes más 2 que echarán la cuerda. Uno por uno cada integrante se va incorporando a su equipo, de tal modo que puedan lograr 6 saltos consecutivos. (Sin variantes.)

### Cierre: Salto múltiple

Dos jugadores sujetan la cuerda, todos los demás tratan de saltar juntos. (Variantes: las que propongan los alumnos.)



### Hay que enfatizar en:

- Comentar con los alumnos las diferencias entre los saltos, tal vez con 2 o 3 voluntarios que ejecutan algunos saltos, los demás observan y hacen un pequeño análisis.
- ¿Dónde hiciste más fuerza?, ¿cómo fue?, ¿qué aprendimos?



### **Vinculación con la próxima sesión:**

La próxima sesión vamos a jugar nuevamente a saltar, les preparé un circuito, estas son sus bases:

- Saltar al burro.
- Doble salto.
- Danza hawaiana.
- Saltar el río.

Al terminar el circuito, ustedes van a proponer otras formas de jugar a saltar y las realizamos; entonces hagan dibujos y propuestas.



# 7

## Sesión matutina



### ¿En qué consiste?

En promover y vigorizar una variabilidad al practicar con el propósito de activar la competencia física y ensanchar el conocimiento de las posibilidades motrices personales.

### ¿Cómo nos organizamos?

Por parejas y en gran grupo.

### ¿Qué material se necesita?

Cuerdas para saltar, bastones y gises.



### Inicio:

Juegos de persecución y hacer capturas a modo de entrar en calor.

### Desarrollo: Un circuito de acción motriz. ¡Descubramos formas de saltar!

- Estación 1: Salvar al burro.
- Estación 2: Doble salto.
- Estación 3: Danza hawaiana.
- Estación 4: Saltar el río. Con 2 cuerdas, que se colocan en el piso o bien con dos líneas trazadas con gis, se limita el río de 1 metro de ancho. Seis alumnos se colocan en el río (peces). El resto de alumnos han de saltar el río sin ser tocados por los peces.

### Cierre:

Comentar con los alumnos sus experiencias y cómo y de qué manera son distintos los saltos. ¿Qué aprendimos?, ¿cómo podemos mejorar?



### Hay que enfatizar en que:

- Al inicio de la sesión comentar las actividades para que los niños hagan contrastes entre lo que han de realizar y sus propuestas y dibujos: ¿en qué son diferentes los saltos?
- En el momento de hacer el circuito, dar tiempo suficiente para analizar lo que se practica.
- Luego incorporar las propuestas de los alumnos y realizarlas de manera práctica.

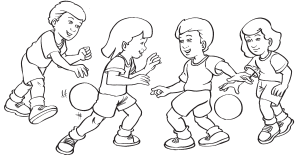


### Vinculación con la próxima sesión:

- Uno de los juegos de la próxima sesión consiste en (se describe cualquiera de las actividades de inicio o desarrollo), ahora contesten: ¿qué aprenderemos ahí?

# 8

## Sesión vespertina



### ¿En qué consiste?

En poner a prueba la percepción de ser competentes y fortalecer los lazos de amistad y el trabajo colaborativo.

### ¿Cómo nos organizamos?

En grupos de 6 o 7 integrantes, por parejas y en gran grupo.

### ¿Qué material se necesita?

Pelotas y botellas de plástico rellenas con arena.



### Inicio: Números, letras y formas

Se organizan pequeños grupos de 5 a 7 integrantes. Los alumnos inventan y adoptan diversas posiciones que representen números, letras o formas. Mantener la posición durante unos segundos. (Variantes: el profesor o un alumno dice el número, letra o forma a adoptar por los grupos.)

### Desarrollo: Los protectores

Se organiza al grupo por parejas, uno de ellos va botando 2 pelotas —o una de acuerdo con la habilidad de los alumnos— intentando que no se las quiten; el otro va protegiendo a su compañero y trata de quitar la pelota a otra pareja. Se desplazan por todo el espacio. Sólo se puede utilizar una mano.

### Cierre: Derribar la fortaleza

Se forman equipos de 6 integrantes cada uno. Dos equipos se enfrentan en una cancha que tiene un círculo al centro, ahí se coloca una botella de plástico rellena con arena (pueden ser 3 botellas). El equipo que ataca intenta, por medio de pases y lanzamientos, de derribar la fortaleza adversaria, mientras el otro equipo defiende y trata de interceptar la pelota. Al derribar la fortaleza se cambian los papeles. (Variantes: las que propongan los alumnos.)



### Hay que enfatizar en:

- La forma en que quieren hacer las parejas.
- La forma en cómo organizar los equipos; nadie debe ser excluido.
- La serie de problemas que enfrentan y las decisiones que toman los alumnos.



### Vinculación con la próxima sesión:

- Hay que recordar el recorrido que hicimos para conocer nuestras habilidades.

# 9

## Sesión matutina



### ¿En qué consiste?

Hacer un contraste entre cómo iniciaron los alumnos y cómo están cerrando la unidad didáctica.

### ¿Cómo nos organizamos?

Al inicio por parejas y después uno a uno pasa a hacer su recorrido.

### ¿Qué material se necesita?

7 postes, 4 vallas con cuerda, 10 llantas, 3 colchonetas y gises.

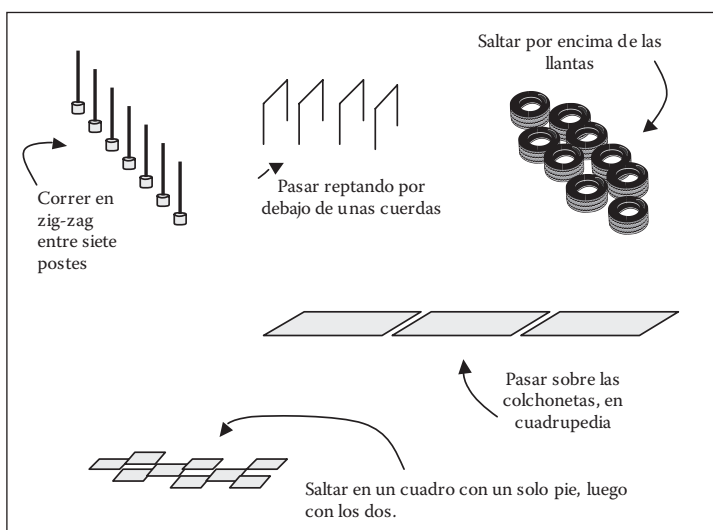


### Inicio: Qué más les gustó

Repetir el juego que más agradó durante la aplicación de la unidad.

### Desarrollo:

Realizar el circuito de habilidades motrices y hacer contrastes entre el inicio de la unidad y el avance de los alumnos en esta sesión.



**Cierre:**

Comentar con los alumnos sus experiencias, cómo y de qué manera mejoraron, lo que se necesita practicar más, lo que se espera de ellos y qué aprendieron en la unidad.



**Hay que enfatizar en:**

- Establecer medidas de seguridad.
- Contrastar el avance de cada uno de los alumnos, de acuerdo con el primer registro.

Rasgos a observar	Nombre de los alumnos								
Realiza con confianza los desplazamientos.									
Interpreta las acciones del gráfico.									
Combina los pasos y desplazamientos.									
Ajusta y prevé su colocación ante los obstáculos.									
Ejecuta con soltura sus acciones motrices.									



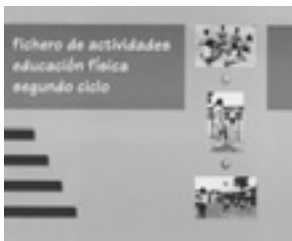
## PARA SABER MÁS



- ♦ **Video: Las actividades alternativas de la educación física. La plaza de los desafíos.** El programa presenta en forma esquemática y práctica La plaza de los desafíos, un juego colectivo que toma en cuenta lo que pueden hacer y lo que les interesa hacer a los niños. Serie Barra de Verano. Educación Física, 1998.



- ♦ **Video: Ritmo y movimiento II. Rítmica corporal.** En este programa los maestros conocen la secuencia rítmica corporal dividida en 6 momentos que tienen que ver con escuchar, responder y construir secuencias que permitan a niños y niñas desarrollar su capacidad para percibir los estímulos rítmico-sonoros como algo cotidiano.



- ♦ **Impresos: Ficheros de actividades de Educación Física.** Este material proporciona a los maestros de grupo y a los profesores de la asignatura, orientaciones que los ayudan en la aplicación de los contenidos de Educación física escolar. Son 3 ficheros (uno para cada ciclo de educación primaria); cada uno contiene juegos naturales, juegos con reglas, juegos modificados y actividades alternativas de acuerdo con el ciclo, características y necesidades de los niños.





- ♦ Velázquez Callado, Carlos (2004). Las actividades físicas cooperativas. Una propuesta para la formación de valores a través de la Educación Física en las escuelas de educación básica. Materiales de actualización docente. Serie: Educación Física, México, SEP.

### Páginas electrónicas

- ♦ Los siete saberes necesarios para la educación del futuro:  
<http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001177/117740so.pdf>
- ♦ Competencias básicas en el área de educación física:  
<http://cprzara2.educa.aragon.es/competencias/pinos/ccbbef.doc>
- ♦ Los valores de la educación en el nuevo milenio:  
<http://www.scribd.com/doc/441263/los-valores-de-laeducacion-en-el-nuevo-milenio>
- ♦ Competencias docentes:  
<http://www.scribd.com/doc/221591/Competencias-docentes-mecd>

## BIBLIOGRAFÍA

- Alianza por la Calidad de la Educación*, México, SEP/SNTE, 2008.
- Brito, L., *Educación física y recreación*, México, Edamex, 1996.
- , “El saber cómo: hacer, actuar, desempeñarse, quid del juego y la educación física”. En *Revista Magisterio Educación y Pedagogía*, núm. 6, Bogotá, diciembre 2003-enero 2004.
- Castañer, M. y C. Oleguer, *La educación física en la enseñanza primaria*, Barcelona, INDE, 1991.
- Dévis, J. y V.C. Pieró, *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*, Barcelona, INDE, 1992.
- Famose, J.P., *Aprendizaje motor y dificultad en la tarea*, Barcelona, Paidotribo, s/f.
- Gutiérrez Sanmartín, M., *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*, Barcelona, Paidós, 2003.
- Perrenoud, P., *Construir competencias desde la escuela*, Santiago de Chile, Dolmen Ediciones, 2002.
- , *Diez nuevas competencias para enseñar*, México, BAM-SEP, 2004.
- Ruiz, L., *Competencia motriz. Elementos para el aprendizaje motor en Educación física escolar*, Madrid, Gymnos, s/f.
- Secretaría de Educación Pública, *Ficheros de actividades de educación física para la primaria*, México, SEP, 2002.

———, *Plan de estudios de la licenciatura de Educación Física*, México, SEP, 2002.

———, *Plan y Programa de Educación Primaria*, México, SEP, 1993.

———, *Programa de estudios educación física para la secundaria*, México, SEP, 2006.

———, *Programa Sectorial de Educación 2007-2012*.

Torres, R.M., *Qué y cómo aprender*, México, BN-SEP, 1998.













*Educación física escolar, recreación y deporte educativo*  
se terminó de imprimir el mes de junio de 2009  
en los talleres de Impresora y Encuadernadora Progreso S.A. de C.V.  
(IEPSA) Calz. de San Lorenzo 244, 09830, México, D.F.  
Se tiraron 2 000 ejemplares más sobrantes para reposición.

La Educación física escolar considera la motricidad del niño como un acto creativo desde el cual contribuye a la resolución de problemas, la satisfacción de necesidades e intereses, y que se manifiesta en forma global con las emociones y el reconocimiento de sí mismo.

En este cuaderno se analiza cuáles son los rasgos principales de la Educación física escolar, la recreación y el deporte educativo; se identifica en qué consiste su aporte en el desarrollo integral de los alumnos y en su alto valor formativo asumiendo, a la Educación física escolar, como un continuo.