

DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Didáctica es el arte de enseñar

Tanto en Educación física como en otras materias tenemos que tener formas, conocimientos, etc para impartir clase. En Educación Física la didáctica es distinta a las otras. Requiere unidades muy especiales, ya que se juega con el cuerpo.

MÉTODOS

La metodología es la forma de conseguir los objetivos expuestos y debe de estar adaptada a la capacidad, edad, etc de los niños.

TIPOS DE MÉTODOS

Hay 3 métodos principales:

- **Método sintético o global:** es un método que permite la enseñanza desde un punto d evista general del movimiento. (Son movimientos genéricos y globales). Dirigido a niños pequeños (más o menos 5 años).

Ej. Saltar, correr, dar volteretas, etc

Ventajas:

- El niño comprende fácilmente el movimiento.
- El niño actúa con gran capacidad de movimiento.
- Es muy motivante.
- Permite una mayor comprensión global de los deportes.
- No se aburre.

Desventajas:

- No se mejora la técnica.
- Si se prolongan durante muchas sesiones los defectos serán complicados de corregir.
- **Método analítico:** es por partes. Con niños de 8 años en adelante. Los ejercicios se localizan en una aprte del cuerpo y se realiza poco a poco para que el niño se fije en cómo se hace, interiorice bien los movimientos, saltos, etc.
- Es un análisis del movimiento para que se haga bien.

Ventajas:

- Permite el rápido aprendizaje de técnicas por motivo de las repeticiones.
- Permite el perfeccionamiento del movimiento.
- Se evitan defectos en los movimientos.

Desventajas:

- Menor motivación por parte del alumno por culpa de las repeticiones.
- Impide la libre expresión del niño ya que están dirigidos ahora los movimientos.
- No hay libertad.
- No hay creación personal del alumno.

– **Método mixto:** es la combinación de los anteriores. Dirigido a niños de 9 a 12 años.

Trata de combinar ejercicios analíticos para desembocar en el global. Es un método muy importante en la mayoría de deportes. Conjugan varios movimientos y su ejecución final.

Ventajas:

- Motiva más que el analítico.
- Permite mayor expresividad del cuerpo.
- De fácil corrección.

Desventajas:

- Prácticamente no hay, ya que reúne lo mejor de cada uno.

– **Método de mando directo:** Tiene 4 fases:

Para niños mayores De 10, 12 años	1º Voz explicativa: el profesor dice lo que se hará.	
		2º Voz preparativa: para actuar.
		3º Voz ejecutiva: se realiza el ejercicio.
		4º Voz de corrección de faltas.

Ventajas:

- Sólo presenta ventajas a nivel de aprendizaje por la repetición de ejercicios.

Desventajas:

- Mucha preparación del profesor.
- Mucha intervención del alumnado.
- Movimiento restringido.
- Escasa motivación.
- No hay iniciativa y creatividad del alumnado.

Colocación de la clase

X X X

X X X

X X X

P (profe)

– **Método de enseñanza recíproca:**

El alumno aprende y enseña a la vez. Está dirigido a alumnos mayores, trabajando en parejas para ayudar a enseñar y corregir mutuamente errores.

Ej. Se hizo un juego de ejercicio/juego de mimo en clase. Uno hacía 5 ejercicios y el otro lo repetía.

Ventajas:

- Método muy motivante.
- Fomenta la participación total del grupo.
- Es muy activo.
- Aprendizaje rápido por el afán de superación del mismo.

Desventajas:

- Requiere un conocimiento previo de los contenidos.
- **Método de resolución de problemas:** nos permitirá plantearle a los niños problemas para que los resuelvan. Para niños de 4 a 6 años. Ej. Imitación de serpientes, mejoras de equilibrio sobre una cuerda, etc

Ventajas:

- Método muy activo y participativo.
- Fomenta la creatividad.

Desventajas:

- El profesor debe conocer muy bien a los alumnos.
- **Método de asignación de tareas o de circuito:** Para niños mayores. Consisten en asignar una tarea a los niños, bien por grupos o individualmente. Esencial para tratar cualidades físicas.
- Tipos de circuitos: individuales y por grupos.

Ej.

1. Skippin 2. Coordinación brazos, piernas, etc

3. Flexibilidad 4. Sentadillas

5. Volteretas 6. Abdominales

Según la intensidad del circuito se hace más o menos veces y cada estación durante más o menos tiempo. Si el ejercicio es muy fuerte se necesita tiempo de reposo, si esto no ocurre, llega con el tiempo de ir de una a otra.

Ventajas:

- Muy motivante.
- El alumno es muy protagonista.

- Aprendizaje rápido.

Desventajas:

- El profesor tiene que tener listo el circuito de antemano.
- El profesor se sitúa al lado de estaciones con algún grado de peligrosidad.

LA PROGRAMACIÓN

La Educación Física la tenemos que programar. Engloba a todo un ciclo educativo. Es llevado a cabo por parte del departamento de Educación Física.

Programación anual: es una parte de la programación general. Engloba una año. En ella está todo lo referente a este año.

Unidades didácticas: conjunto de temas que tienen el mismo fin/conjunto de sesiones que nos van a conformar una unidad didáctica. Se puede llevar a cabo con las evaluaciones del curso.

Se divide a su vez en 3 partes fundamentales:

- 1º) Explicar lo que se va a trabajar.
- 2º) Enseñanza o contenidos. Se le enseñan los contenidos.
- 3º) Evaluación: se dedicarán una sesión para ver si se han cumplido los requisitos.

La sesión tiene siempre un contenido específico.

Tiene clase de 50 minutos y la sesión se divide en 3 partes:

- 1º) Calentamiento: 3 a 5 minutos.
- 2º) Parte principal; los contenidos. 35 minutos.
- 3º) Parte final: de vuelta a la calma. 5 a 7 minutos.

Ejemplo de sesión:

Calentamiento:

- Correr con balón
- Pases por parejas
- Botes con dos manos individuales e independientes

Contenidos (Parte principal):

- Pase de pecho
- Pase con una mano
- Pase y recepción
- Pase de lado
- Pase combinado
- Pase por encima de la cabeza

Parte final

- Estiramientos
- Relajación con ojos cerrados

Ejemplo de programación para Primer Ciclo:

Programación General: engloba todo el año y todos los cursos.

Programación Anual: tiene un número X de Unidades Didácticas.

Unidad Didáctica: Varias sesiones.

Ejemplo programación anual en niños de 6 años

Programación Anual: 6 Unidades Didácticas

1º Expresión corporal (3 sesiones)

2º El gimnasio, el patio, conocimiento del entorno y compañeros (5 sesiones)

3º Los oficios

4º El transporte

5º Mi ciudad / pueblo

6º Educación vial (Los semáforos) (4 sesiones)

Observando el número de sesiones del año, repartiremos el tiempo para las sesiones de las unidades.

Ejemplo de una Unidad Didáctica de Mi patio

5 sesiones de Mi patio

1º ¿Qué hago con mi cuerpo?

2º ¿Qué hago con mi compañero?

3º ¿Qué hago con los aros?

4º ¿Qué hago con los balones?

5º ¿Qué hago con las colchonetas?

Ejemplo de Unidad Didáctica del Tráfico

4 sesiones de El tráfico

1º Conocer señales básicas

2º El semáforo

3º Hacer un circuito

4º El autobús escolar

Ejemplo de una sesión para niños de 6 años

Unidad Didáctica del balonmano.

(Localización: 2ª o 3ª Sesión de la Unidad Didáctica)

Calentamiento (6 o 7 minutos)

- Distribución por el gimnasio pasando el balón de una mano a otra.
- Lo mismo pero esta vez botando el balón.

Contenidos: Parte principal. 45 o 50 minutos.

- En círculos y por grupos pasar el balón.
- Por parejas pasar el balón.
- Trasladar el balón por el gimnasio.
- Saltando, botar el balón.

Vuelta a la calma: 5 minutos.

- Ejercicio de relajación.

Ejemplo de sesión de conocimiento del entorno

LOS COMPAÑEROS

Parte inicial:

- Juego del espejo

Parte principal:

- Hacer conos
- Mover al compañero para hacer estatuas
- Por colores de camiseta/sexos, etc Hacer distintos grupos y formas
- Hacer en grupos nudos con las piernas y los brazos
- Tren
- Ir de un lado al otro del gimnasio empujando al compañero

Parte final:

- Con sonidos de animales y utilizando un cassette, intentar que imiten o más bien representar al animal que produce el sonido.

EVALUACIÓN

Medio mediante el cual vamos a comprobar si se han conseguido los objetivos propuestos.

TIPOS DE EVALUACIÓN

Evaluación Inicial o diagnóstica: comprobar el nivel de los alumnos para, partiendo de este nivel, ver que conocimientos tienen los alumnos.

Evaluación continua: el profesor va a la asistencia, la participación, el interés todo lo realizado a lo largo del curso.

Evaluación formativa (feedback) : evaluación continua pero repasando todo lo anterior.

Evaluación sumativa: media aritmética de todas las evaluaciones.

Evaluación final: Realizada al finalizar un período, curso académico, etc

TRES TIPOS DE EVALUACIÓN DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Evaluación subjetiva: aquella mediante la cual el profesor intenta observar, ver, juzgar lo que hace el alumno (trabaja o no trabaja, viene o no a clase)

Evaluación objetiva: el profesor, con ayuda de aparatos, medirá la capacidad física de los alumnos. El profesor no interviene, sino que marca pautas a seguir, que serán unos máximos o unos mínimos.

Ej. El niño que corre más, es el que mejor nota debe llevar. Al niño que más le cuesta hay que ayudarlo.

Evaluación mixta: es la resultante de mezclar las 2 anteriores: la opinión del profesor más el resultado de las mediciones.

Partimos de la base de que ningún niño puede suspender la educación física.

Se debe de hacer siempre una evaluación inicial, una evaluación continua y una evaluación final sumativa. También se debe de hacer una autoevaluación: es conseguido esto o no, son alcanzados los objetivos propuestos o no, etc.

PRINCIPIOS DE LA EVALUACIÓN

- Debe de ser un medio que nos permita llegar a algo.
- Concepto sistemático, progresivo.
- Que se definan los objetivos, formas de lograrlos, evaluarlos, etc
- Que haya cierta flexibilidad en la selección de las pruebas.
- Que respondan a objetivos anteriores.
- Que midan las diferencias individuales.

TEST DE EVALUACIÓN

El test es una prueba sencilla, rápida y científicamente demostrada (que sirve para valorar un determinado comportamiento, formas, etc)

CUALIDADES DE UN TEST

- Validez: el grado de exactitud con que un instrumento de medición nos va a medir todo aquello que nosotros queremos medir.
- Fiabilidad: el test es fiable cuando, aplicado en distintas circunstancias y distintos alumnos, nos tiene

que dar un resultado más o menos aproximado.

TIPOS DE TEST DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA ED. FÍSICA

Para medir la resistencia: TEST DE COOPER.

Recorrer durante 12 minutos el mayor espacio posible.

- Menos de 1600 metros ---- muy mal
- De 1600–2000 metros ---- mal
- De 2000–2400 metros ---- regular
- De 2400–2600 metros ---- bien
- Más de 2800 ----- muy bien

TEST DE FLEXIBILIDAD

Se trata de colocar los pies sobre una línea y empujar una barra con los dedos lo más atrás posible y ya nos marca los centímetros que hemos recorrido. Las piernas se abren colocándolas a la altura de los hombros.

TEST DE MEDICIÓN DEL PULSO

Coger en 10 sgs el pulso y multiplicarlo por 6

TESTS QUE MIDEN LA PREPARACIÓN FÍSICA

TEST DE TECUMSECH (Test de acondicionamiento físico)

1º Tomamos el pulso.

Se trata de que durante 3 minutos, subir y bajar de una forma metrada, a una determinada altura (aprox. 15–20 cm). Luego se descansa un minuto sentados y a continuación se vuelve a tomar el pulso durante un minuto.

Hombres Mujeres

–68 –76-----MB

68–79 76–85-----EX

80–89 86–94-----M

90–99 95–109-----D.M

+100 +110-----Muy mal

LA EDUCACIÓN FÍSICA

Es una parte esencial de la educación de la persona. Antes la educación estaba muy marginada, ahora ya forma parte de los Diseños Curriculares.

La Ed. Física busca la formación total del individuo. Está entroncada con todas las materias.

La Educación Física fisio física (referente al cuerpo)

Verbo Educare sacar hacia fuera

La Ed. Física en España se crea en el 1887. Posteriormente, en 1917 se crea a E.F del ejército. En 1939 se crea la sección femenina, en 1957 se puso sólo para el hombre y ay en el 1961 se crearon los INEF.

La Educación Física en Primaria

Nos encontramos con: Educación Infantil 0–6 años

Educación Primaria 6–12 años

Educación Secundaria 12–16 años

Didáctica y contenidos de la Ed. Física

La didáctica es el arte de enseñar y en Ed. Física es fundamental; tiene que ser especial.

Se imparte en un gimnasio (los niños van a correr, jugar, pelear,)

Se requiere una metodología y didáctica especial. Hay que tener claro: los objetivos, contenidos,

OBJETIVOS DE LA ED. FÍSICA EN PRIMARIA

- Crecer y valorar el propio cuerpo.
- Valoración del juego.
- Utilizar las capacidades físicas.
- Conocer y valorar los efectos beneficiosos de la Ed. Física.
- Realizar actividades en el medio de forma responsable.
- Utilizar de forma cerativa y continua los recursos expresivos del cuerpo.
- Fomentar la comprensión de las normas de juego.

CONTENIDOS

PRIMER CICLO

1.El cuerpo y la salud.

Búsqueda de la percepción, conocimiento, etc del cuerpo.

Representación corporal.

Afirmación de la lateralidad predominio de una aprte del cuerpo (derecha o izquierda)

Posibilidades corporales expresivas.

Espacio–tiempo.

Equilibrio.

Coordinación.

Suscitación.

Cuidado corporal.

2. Movimiento y salud.

Destrezas.

Creatividad, etc.

3. Los juegos

Organizados.

Simbólicos.

Normas.

4. Ed. Física como elemento de enriquecimiento personal y construcción de valores.

Hábitos de trabajo.

Valores culturales.

5. Criterios de evaluación.

Reconocer las partes del cuerpo.

Expresión.

Habilidades motrices. Etc.

SEGUNDO CICLO

CONTENIDOS

- El cuerpo y la salud.
- Movimiento y salud.
- Juegos.
- La Ed. Física como herramienta de enriquecimiento personal y construcción de valores.
- Criterios de evaluación.

TERCER CICLO

CONTENIDOS (Los mismos)

LA EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ

Conocimiento de uno mismo. ¿Cómo soy yo? ¿Cuáles son sus partes?

Tiene una serie de puntos fundamentales:

- Desarrollo del esquema corporal.
- Desarrollo de la coordinación motriz.

- Desarrollo de la orientación.

Cada uno de estos puntos los subdividimos en los siguientes apartados:

Desarrollo del esquema corporal:

- Conocimiento y dominio del propio cuerpo: es fundamental conocer nuestro propio cuerpo y como estamos en momentos determinados (boca arriba, abajo). Es como la interrelación entre el espacio y mi cuerpo.
- La lateralidad: el predominio de uno de los segmentos del cuerpo sobre otro. Algo importante que hay que fijar desde pequeños.
- La postura: es fundamental a cortas edades porque el niño se está formando, y los músculos y los huesos están en desarrollo, por lo tanto, hay que educar a los niños de pie y sentados.

Es necesario conocer la mecánica o estática vertical (la columna). A medida que nos levantamos y tenemos una postura erecta, la columna coge unas curvas que impiden que nos movamos hacia delante o hacia atrás. Son hendiduras de la columna, según sean:

Para delante:

–Lordosis cervical

–Lordosis lumbar (ejercicios hacia delante, lo contrario del puente)

Para atrás:

- Cifosis, columna muy echada para atrás (ejercicios como el puente). Es una desviación de la columna en el plano lateral.

La columna vista desde frente debería de ser recta, pero a veces tiene una serie de inflexiones.

Ejercicios: colgarse de las espaldas, natación, juegos de serpiente, etc

Escoliosis: desviación de la columna en el plano frontal. Es frecuente en los niños.

- La educación de la respiración y la relajación:

Respiración abdominal y torácica (respirar por la nariz y por la boca).

Desarrollo de la coordinación motriz.

- Coordinación dinámico general. (todo el cuerpo)
- Coordinación ojo–mano (coordinación parcial) óculo manual.
- Coordinación ojo–pie (óculo–pedal)

Ejercicios coordinación dinámico–general:

- Una voltereta hacia delante.
- Salto mortal.
- Desplazamiento.
- Cuadrapedia

Ejercicios coordinación óculo-manual:

- Tirar a canasta (es fundamental el equilibrio)

Desarrollo de la orientación

- Organización espacial
- Organización temporal
- Organización temporal-espacial

Es fundamental una buena estructuración en este punto.

CUALIDADES FÍSICAS

Flexibilidad

- Capacidad de doblarse fácilmente.
- Agilidad para aumentar la extensión de un movimiento en una determinada articulación.
- Capacidad en la que podemos realizar movimientos de gran amplitud.

La flexibilidad depende de:

- Movilidad articular (articulaciones)
- Elasticidad del músculo (el músculo)

La articulación depende de los huesos, que pueden tropezar, de las cápsulas y de los ligamentos.

La elasticidad muscular tiene unos límites, y si los pasamos, nos puede dar un tirón, rotura de fibras

A la flexibilidad afectan:

- La herencia familiar.
- La raza.
- El sexo.
- La edad.
- Tipo de trabajo habitual.
- La temperatura ambiente (21 C- 23 C)

DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD

- Movimientos pasivos (desarrollados con máquinas o agentes externos).
- Movimientos activos
 - ♦ libres solos sin ayuda
 - ♦ ayudados con ayuda

DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

VELOCIDAD: tiempo empleado en recorrer una determinada distancia.

TIPOS DE VELOCIDAD:

–De desplazamiento: traslación total del cuerpo.

–De ejecución: traslación parcial del cuerpo.

De que depende:

- Tiempo de reacción (aquel desde que escucho un estímulo hasta que el cerebro manda a las piernas ponerse en movimiento.)
- Tiempo de contracción (es entrenable. Después de que el músculo recibe la orden.)

Desarrollo de la velocidad:

- Repetir pocas veces.
- Desplazamientos cortos.
- Velocidades máximas.
- Descanso entre repeticiones.

RESISTENCIA

- Capacidad que nos permite oponernos a la fatiga.
- Cualidad que permite prolongar un esfuerzo físico de una duración determinada.

TIPOS

–Aeróbica Aquella mediante la cual, al realizar un esfuerzo físico, le llega al músculo el oxígeno que necesita para realizar ese ejercicio o movimiento.

–Anaeróbica Aquella cuando el aporte de oxígeno que llega a la sangre es insuficiente.

Con los niños se debe practicar sólo la resistencia aeróbica, a partir de 10–12 años, podrían iniciarse en la anaeróbica. La frecuencia cardíaca máxima sería $220 - \text{la edad}$.

Desarrollo de la resistencia.

- Ejercicios de poca intensidad.
- Prolongar el esfuerzo un mínimo de 3–5 minutos.
- Controlar la frecuencia cardíaca.
- Utilizar preferentemente, ejercicios donde intervenga todo el cuerpo.

FUERZA

Existen tres tipos de músculos:

- Lisos (párpado)
- Estriados, en los que podemos influir.
- Cardíaco (corazón)

Fuerza: es la capacidad para moverse en contra o para aguantar una resistencia.

Vencer una fuerza independientemente del tiempo empleado.

Tipos de fuerza:

- Explosiva: realizar un movimiento muy rápido y de una sola vez.
- Dinámica: cuando ejecutamos varios movimientos y logramos vencer a la resistencia.

Estática. Se utiliza con máquinas y es una fuerza sin movimiento.

De que depende:

- Del tipo de fibras
- De la temperatura ambiente
- Del estado de entrenamiento
- De la alimentación
- De los estados emocionales

Desarrollo:

- Aumentar las cargas de un 75% a un 100%
- Acumular un número determinado de repeticiones. No más de 15.
- A la mayor intensidad.

6

5

4

3

2

1

Lordosis cervical

Cifosis

Lordosis lumbar