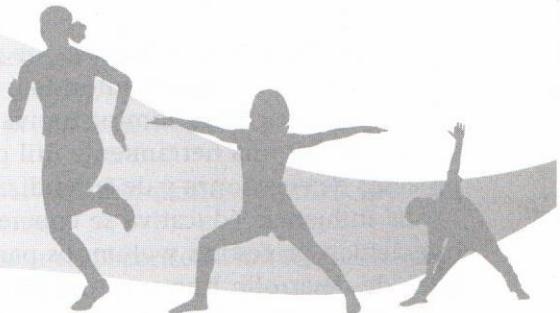


3

Planeación y organización de la clase



IMPORTANCIA DEL PLAN DE CLASE

La vida del ser humano transcurre en una permanente propuesta y consecución de metas. Cuando alcanza alguna de ellas, determina otras que encauzan y orientan su existencia. En el campo profesional el planteamiento y el logro de objetivos revelan una dinámica más técnica y resulta una actividad imprescindible para el desarrollo laboral cada vez más eficiente.

Para que el logro de los propósitos a que un profesional de la educación aspira sea exitoso, éste debe prever las acciones, así como los recursos y medios materiales, además del tiempo y otros aspectos que pudieran influir significativamente en la consecución de tales objetivos. Es decir, el educador debe realizar un proceso de planeación que ayude a conducir la buena marcha de las acciones futuras en beneficio de las metas que quiere alcanzar, porque es a través de la planeación que se tienen presentes las actividades capitales que han de realizarse, y se minimizan el costo y los esfuerzos. Además, se establece una guía que jerarquiza las acciones, coadyuvando a la conformación de una plataforma sobre la que se emprendan y concreten apropiadamente los trabajos previstos.

A pesar de las evidentes bondades que la planeación ofrece en el campo educativo, específicamente en el ámbito de la educación física, existe una marcada desatención e incluso rechazo en lo que a planeación de las clases se refiere, pues se considera que elaborar planes de clase constituye una lamentable pérdida de tiempo.

De ordinario los profesores que realizan planes didácticos lo hacen obligados por alguna autoridad, convencidos de que deben cumplir con una exigencia administrativa y no con una tarea que pondrá a su disposición una herramienta útil para optimizar la dirección de los procesos de enseñanza y de aprendizaje.

La influencia educativa se concreta en la clase, espacio en el que interactúan profesores y alumnos para materializar paulatinamente la tarea de desarrollo humano, misma que no puede ser improvisada o realizarse en forma azarosa, sino que requiere un cuidadoso diseño mediante el plan de clase. En este documento se plasma el proyecto orgánico de aprendizajes específicos esperados, contenidos y secuencia de trabajo seleccionados y distribuidos de manera pertinente, en función a la competencia que se pretende desarrollar y de acuerdo con los propósitos específicos y el tiempo disponible para la clase, esto con el fin de que la enseñanza sea sistemática y eficiente.

Está claro que planear es una práctica que implica esfuerzo y trabajo extra clase, pero también es cierto que es una acción ineludible para incrementar la eficiencia en la práctica y en el cumplimiento de los resultados deseados, por lo que la preparación de la clase es una tarea irrenunciable, en razón de que, de esta manera, se generan las condiciones deseables para promover un aprendizaje sensiblemente enriquecedor.

La enseñanza basada en la improvisación sin duda es superficial y condena a la rutina; la única manera de promover una acción didáctica profunda, segura, atractiva y de vanguardia es a través de la planeación de las clases, que en este contexto se convierte en un requerimiento categórico de la ética profesional del educador porque “la primera responsabilidad de todo profesor es la de impartir clases de alta calidad”,¹ lo que en buena medida se supedita a un eficaz proceso de planeación, con el fin de que los educandos disfruten de la prerrogativa de una enseñanza formal, sistemática y con base en contenidos funcionales y de manifiesta actualidad, dado que la planeación de la clase:

1. Propicia la definición de propósitos y aprendizajes esperados claros y específicos.
2. Permite estructurar la secuencia de trabajo con orden y coherencia respecto a la competencia en cuestión.
3. Permite destinar mayor atención a los aspectos esenciales.
4. Favorece la adecuada utilización de los medios didácticos.

¹ Ministerio de Educación de Cuba, *Pedagogía*, 1984, p. 284.

5. Optimiza la distribución del tiempo.
6. Evita la rutina y la improvisación.
7. Propicia la renovación de procedimientos y recursos metodológicos para la enseñanza.
8. Promueve un constante perfeccionamiento didáctico metodológico en el quehacer docente.
9. Posibilita una mayor garantía en la consecución de resultados.

ESTRUCTURA DEL PLAN DE CLASE Y LOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA REFORMA INTEGRAL DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

En coherencia con los programas de educación física de la Reforma Integral de la Educación Básica, el plan de clase se conforma por los siguientes elementos:

- Factores estructurales del programa.
- Propósitos específicos.
- Aprendizajes específicos esperados.
- Desarrollo de la clase.²
- Actividades de evaluación.
- Medios didácticos.
- Autoevaluación.
- Escala cronométrica.

Factores estructurales del programa

¿Con qué componentes del programa se articulará el plan de clase? El plan de clase proviene del programa didáctico, pues en él están determinados los componentes curriculares que sistematizan la disciplina en los diferentes niveles y grados del sistema educativo (competencias, bloques o unidades didácticas, propósitos, contenidos, etc.). Por esta razón el plan de clase indica el bloque y competencia, pues son facto-

² Este elemento se conforma con la organización y desglose de diferentes componentes, algunos comunes a los cinco modelos de clase y otros específicos en congruencia con la naturaleza de cada tipo de clase.

res que ubican y dan sentido a la previsión de la clase en el marco del programa.

Propósitos específicos

¿Qué pretende lograr el profesor para generar que los educandos construyan aprendizajes en la clase? Un aspecto fundamental que debe considerarse para la elaboración del plan de clase son los propósitos de carácter específico, los cuales se derivan del propósito del bloque o unidad didáctica. Expresan lo que el profesor pretende lograr para que en la clase los educandos construyan aprendizajes, al decir de Laura Frade “es la intención del docente para generar aprendizajes”.³

Deben ser redactados con precisión y claridad porque en relación a ellos se plantean los aprendizajes esperados, las secuencias de trabajo o experiencias de aprendizaje y se determinan los procedimientos y medios didácticos.

Aprendizajes específicos esperados

¿Qué aprendizajes han de lograr los educandos durante la clase? Apartado del plan de clase en el que se enuncian los aprendizajes que los educandos han de materializar durante la clase, estos aprendizajes se plantean como acciones concretas susceptibles de evaluarse, en los que los alumnos muestran su nivel de desarrollo en una cierta competencia.

Los aprendizajes específicos esperados que se plantean para el plan de clase, naturalmente, se desprenden de los aprendizajes esperados del bloque o unidad didáctica.

Desarrollo de la clase

¿Qué componentes conforman una clase en función de su naturaleza y propósitos? En el plan de clase, el elemento llamado **desarrollo de la clase** se configura con la disposición y desglose de diferentes componentes; algunos son comunes a los cinco modelos de clase, sea de des-

rrollo, introducción al tema, consolidación, aplicación o evaluación,⁴ mientras otros son específicos y su presencia está subordinada a la naturaleza de cada tipo de clase.

Componentes del elemento: desarrollo de la clase					
<i>Comunes a los 5 tipos de clase:</i>	<i>Específicos a las clases de:</i>				
Organización inicial	Desarrollo	Introducción	Consolidación	Aplicación	Evaluación
Introducción	• Ejercitación y construcción de los aprendizajes*	• Exposición del tema	• Consolidación de los aprendizajes*	• Aplicación de los aprendizajes*	• Exposición
Adecuación morfológica (calentamiento)		• Construcción de los aprendizajes*			• Información sobre el aprendizaje
Recuperación					

*La secuencia de trabajo se desarrolla en cada uno de estos componentes expresando un conjunto sistemático de actividades que favorecen los aprendizajes específicos esperados y, en consecuencia, el desarrollo de la competencia que orienta la configuración de la clase que se planea.

Componentes comunes al elemento: desarrollo de la clase

Organización inicial

¿Qué actividades deben realizarse para disponer al grupo al iniciar la clase? El apartado del plan de clase para la organización inicial constituye el espacio donde se indican brevemente las actividades que dispongan a los educandos para el comienzo de la clase: distribución de los alumnos, formación inicial, registro de asistencia, disposición de los medios didácticos, etcétera.

Introducción

¿Qué actividades deben generarse para vincular las experiencias y los conocimientos de los alumnos con el tema central de la clase? En la introducción se enuncian los contenidos y las actividades que habrán de realizarse para que los alumnos adopten una actitud favorable respecto a la temática y a las prácticas de la clase. De ordinario se hace un breve interrogatorio o exposición acerca de los datos más importantes y significativos de la clase anterior, con el fin de articular las experiencias y la información pasadas.

³Laura Frade Rubio, *Planeación por competencias*, 2009, p. 10.

⁴Véase Tipos de clase, p. 41.

Cuando el tema se va a tratar por primera vez se prevén estímulos o actividades cuyo contenido esté acorde con los conocimientos que los educandos hayan adquirido en forma asistemática y que preparen los nuevos aprendizajes.

Para el desarrollo de este punto, también se puede incluir una explicación concreta de la esencia de la clase, sus propósitos y las actividades principales que se van a desarrollar.

Adecuación morfológica

¿Qué ejercitaciones deben realizar los educandos para estar preparados desde los puntos de vista estructural, fisiológico y motriz? En esta parte del plan se indican de manera concreta y secuenciada las ejercitaciones necesarias para lograr en los alumnos una disposición motora, morfológica y funcional apropiada, así como una condición emocional de alegría y aptitud que propicie colocar a los estudiantes en capacidad de realizar actividad motora de mayor complejidad e intensidad, que los ubique en condición de participar en la clase con eficiencia y con menor probabilidad de sufrir una lesión.

La elección de las ejercitaciones dependerá, principalmente, tanto de las características y de las posibilidades de los participantes, como de la temática central de la clase. Conviene que las actividades se redacten en forma sucinta pero suficiente, de manera que constituyan una guía eficiente para el educador.

Es importante tener presente en el diseño de la adecuación morfológica que ésta es, lamentablemente, el espacio que resta en la clase para la indispensable y urgente adecuación físico-motriz de los educandos para concretar los valores vitales de salud y capacidad orgánica, virtudes, por autonomía, pertenecientes a la educación física y que son sumamente necesarias de promover en la actualidad para el bienestar y desarrollo de la niñez y juventud.

Recuperación

¿Qué actividades deben preverse para que al final de la clase los alumnos se restablezcan desde los puntos de vista fisiológico y emocional? En función del tipo de trabajo y del esfuerzo previsto para la parte central de la clase, en este espacio del plan se consignan prácticas “tranquilizantes” que conduzcan a la recuperación fisiológica y emotiva de los alumnos, para que éstos desempeñen con eficiencia durante el resto de las actividades de la jornada escolar.

Componentes específicos del elemento: desarrollo de la clase

CLASE DE DESARROLLO

Ejercitación y construcción de los aprendizajes

¿Qué ejercitaciones y prácticas deben realizar los educandos para el desarrollo de aspectos de carácter psicomotriz, condicional o expresivo? Este espacio del plan se utiliza para describir de manera concreta las actividades (juegos, ejercicios, dramatizaciones, circuitos, etc.), es decir, aquí se plantea la secuencia de trabajo que, conforme a los propósitos y aprendizajes esperados específicos y la competencia en cuestión, el grupo debe realizar en clase con el objetivo de que mediante la práctica ejerza y desarrolle capacidades psicomotrices, condicionales o expresivas y no para concretar un aprendizaje particular.

CLASE DE INTRODUCCIÓN AL TEMA

Exposición del tema

¿Qué información debe proporcionarse a los educandos y cómo ha de presentarse para que se comprenda fácilmente? La exposición del tema conforma el apartado del plan donde se efectúa con la mayor precisión y sencillez posible, el registro de la información necesaria para la descripción, explicación y demostración de la técnica del elemento motivo de enseñanza.

La información se suele desarrollar en forma de lista, en ella se enuncian los puntos clave o sustanciales del aspecto que se va a enseñar, esto con el propósito de que el profesor disponga de una guía que oriente la exposición.

Construcción de los aprendizajes

¿Qué ejercicios y prácticas deben realizar los educandos para iniciar el aprendizaje de la tarea en cuestión mediante la actividad motriz? Este espacio del plan se utiliza para diseñar la secuencia de trabajo en la que se indicarán de manera concreta los juegos, tareas, formaciones, ejercicios que los educandos deben realizar con el propósito de que, mediante la práctica, experimenten e inicien la incorporación del aspecto que constituye el motivo esencial de enseñanza y aprendizaje, en congruencia con los propósitos y aprendizajes esperados específicos y la competencia que se pretende desarrollar.

Las ejercitaciones pueden ilustrarse con dibujos y gráficos que faciliten la comprensión de las actividades.

CLASE DE CONSOLIDACIÓN

Consolidación de los aprendizajes

¿Qué prácticas deben realizar los educandos para afirmar el aprendizaje de la tarea motriz en cuestión? En esta parte del plan de clase se registra la secuencia de trabajo en congruencia con los propósitos y aprendizajes esperados específicos y con la competencia que se pretende desarrollar durante la clase. La secuencia ha de plantear las ejercitaciones, juegos y diversos procedimientos de práctica tendientes a afianzar los aprendizajes a través de la práctica motriz.

CLASE DE APLICACIÓN

Aplicación de los aprendizajes

¿Qué actividades deben realizar los educandos para utilizar los aprendizajes logrados en condiciones diferentes a las empleadas durante el proceso didáctico? En esta parte del plan se describen las ejercitaciones que el grupo debe efectuar para concretar la transferencia de los aprendizajes, esto es, utilizarlos en condiciones distintas al proceso de construcción del aprendizaje o asimilación. Cuando se trata de un elemento técnico-deportivo o de un paso de baile folclórico, se emplean, respectivamente, prácticas predeportivas y/o deportivas, un cuadro de baile o el baile completo para permitir y favorecer la transferencia y la integración unitaria o global de las destrezas. Al mismo tiempo se incentiva la dinámica de la motivación en los procesos de enseñanza y de aprendizaje.

En el caso de las capacidades físico-motoras o condicionales, elementos de desarrollo psicomotor o coordinativos, o bien de expresión, puede además recurrirse a la actividad lúdica, a la mimética o dramatización, las cuales acentúan el sentido de las actividades e incrementan el interés de los educandos.

CLASE DE EVALUACIÓN

Exposición

¿Qué información debe proporcionarse a los educandos para que puedan efectuar un examen pertinente? Esta es la fase del plan de clase en la que se plantea la información que es importante que conozcan los educandos con respecto a la mecánica de la prueba y al registro e interpretación de resultados. A partir de dicha información podrán desempeñarse con mayor eficiencia en el examen, considerado éste como un instrumento para auxiliar en la constatación del avance en el aprendizaje y para retroalimentar el proceso educativo.

Asimismo, se registran los puntos clave que puedan orientar al profesor en la demostración de la prueba, en caso de que ésta se juzgue necesaria.

Información sobre el aprendizaje

¿Qué aspectos deben preverse para la eficiente aplicación del examen? En esta sección del plan de clase se anotan los aspectos relevantes de la mecánica de aplicación del examen para optimizar los factores operativos, organizacionales y de medios materiales importantes para la eficaz recolección de la información sobre los aprendizajes.

Retomando el desarrollo de los elementos⁵ que orgánicamente configuran el plan de clase, se abordan enseguida los últimos cuatro: actividades de evaluación, medios didácticos, autoevaluación y escala cronometrada.

Actividades de evaluación

¿Mediante qué acciones los educandos demostrarán su nivel de desarrollo de la competencia en cuestión? Es un apartado del plan en el que se registran las acciones, que se prevén en franca correlación con los aprendizajes esperados, mediante las cuales el profesor identificará el progreso de los educandos en el desarrollo de la competencia en la que se ha de incidir durante la clase.

Medios didácticos

¿Qué materiales pueden ser útiles para optimizar la construcción de los aprendizajes durante la clase? En esta parte del plan se enuncian todos los elementos de carácter material que el profesor considera que, articulados a la secuencia de trabajo, le pueden auxiliar para incentivar la dinámica de la motivación, ilustrar la temática, favorecer la participación y facilitar la comprensión de los aprendizajes por parte de los educandos. Por ejemplo, pelotas, cuerdas, mascadas, folios, magnetogramas, etcétera.

Autoevaluación

¿Qué grado de eficiencia logró el profesor en la dirección de la clase? Esta parte del plan se utiliza al concluir la clase. Tiene el propósito de anotar

⁵ Véase Estructura del plan de clase, p. 81.

y analizar las principales deficiencias detectadas: olvidos, aspectos inconclusos, problemas de indisciplina, omisiones, etc. Esto con el fin de establecer una estrategia que permita al profesor mejorar cíclicamente su práctica docente y, en consecuencia, su labor educativa.

Escala cronométrica

¿Cómo distribuir apropiadamente el tiempo de clase? Hace referencia al tiempo que se determina para las partes fundamentales de la clase, con objeto de lograr una utilización racional del mismo, que garantice una enseñanza y aprendizaje fecundos.

Conviene señalar que la escala cronométrica no es un instrumento inflexible, sino un medio de estimación temporal aproximada que se utiliza con la intención de evitar la dispersión de esfuerzos.

Por tanto, la dosificación del tiempo total de la clase y cada elemento que la conforma es una propuesta, cuya materialización se encuentra sujeta a una diversidad de elementos y circunstancias que, en un momento dado, pueden afectar la dinámica de la clase. Sin embargo, como una referencia orientadora, se sugiere la siguiente distribución para los cinco tipos de clase:

Clase de desarrollo	
Elementos	Tiempo
Organización inicial	3'
Introducción	2'
Adecuación morfofuncional	11'
Ejercitación y construcción de los aprendizajes	30'
Recuperación	4'
Total	50'

Clase de desarrollo para preescolar*	
Elementos	Tiempo
Organización inicial	2'
Introducción	2'
Adecuación físico-motriz	8'
Ejercitación y construcción de los aprendizajes	15'
Recuperación	3'
Total	30'

*En el caso de preescolar sus tiempos cambian en función de 30 min de clase.

Clase de introducción al tema	
Elementos	Tiempo
Organización inicial	3'
Introducción	2'
Exposición del tema central	5'
Adecuación morfofuncional	11'
Construcción de los aprendizajes	25'
Recuperación	4'
Total	50'

Clase de consolidación	
Elementos	Tiempo
Organización inicial	3'
Introducción	2'
Adecuación morfofuncional	11'
Consolidación de los aprendizajes	30'
Recuperación	4'
Total	50'

Clase de aplicación	
Elementos	Tiempo
Organización inicial	3'
Introducción	2'
Adecuación morfofuncional	11'
Aplicación de los aprendizajes	30'
Recuperación	4'
Total	50'

Clase de evaluación	
Elementos	Tiempo
Organización inicial	3'
Adecuación morfofuncional	11'
Exposición	5'
Información sobre el aprendizaje	27'
Recuperación	4'
Total	50'

EJEMPLOS DE PLANES DE CLASE

Enseguida se presentan diferentes ejemplos de planes de clase para los tres niveles de la educación básica (preescolar, primaria y secundaria). Éstos concuerdan en su estructura con los elementos curriculares esenciales de los programas de educación física elaborados en el marco de la Reforma Integral de la Educación Básica, empresa poco sencilla debido a las diferencias y contraposiciones que se revelan entre los programas de secundaria 2006 y de primaria 2009.

En el caso del plan de clase para preescolar, su diseño implicó señalada complejidad debido a la carencia de un programa específico de educación física para este nivel, resultado del proceso de la Reforma Integral de la Educación Básica. Por ello, el ejemplo del plan se configuró de acuerdo con los elementos estructurales del programa de preescolar 2011,⁶ en lugar de proyectarlo conforme al programa de educación física para preescolar con el enfoque motriz de integración dinámica,⁷ esto se debe a que el programa de educación preescolar 2011 se ajustó al modelo competencial.

A pesar de que la pertinencia del modelo basado en competencias pudiera ser discutible, se adoptó el programa referido porque ello (en el contexto de la educación básica) da una relativa congruencia a la estructura de los planes de clase de educación física en los tres niveles básicos. Esta congruencia, que es limitada a causa de las diferencias y desencuentros que presentan los programas en su organización o constitución, esta condición, entre otras cosas, es lógica por la temporalidad y el orden en que se realizaron: preescolar 2004, secundaria 2006 y primaria 2009.

Sin embargo, con el ánimo de no suscitar mayor confusión entre el profesorado que, a fin de cuentas es quien tiene que operar los programas en su diario quehacer educativo, se adoptó el programa de educación preescolar 2011 con conciencia de que, por su naturaleza, necesariamente resulta restringido en cuanto a educación física se refiere, por ser el programa del nivel en cuestión y no específicamente el programa de educación física.

⁶ El ejemplo de plan de clase se diseñó en función de lo que se infiere corresponde a la educación física en el Campo Formativo: Desarrollo Físico y Salud del programa 2011 de educación preescolar, que, en comparación con la edición 2004, presenta determinados ajustes.

⁷ Al no haber programa de educación física para el nivel preescolar, producto de la Reforma Integral de la Educación Básica, el programa de educación física con el enfoque motriz de integración dinámica puede entenderse que continuaría vigente pues “La Dirección General de Educación Física como institución normativa de la especialidad, dependiente de la Subsecretaría de Servicios educativos para el Distrito Federal y bajo la dirección técnica y académica de la Subsecretaría de Educación Básica y Normal, elaboró este documento en el cual se presentan las normas pedagógicas referentes al fundamento teórico, estructura curricular, enfoque y contenidos de los programas de estudio, los cuales orientarán las tareas docentes que sobre la educación física se desarrollen en los planteles educativos del país a partir del ciclo escolar 1993-1994.” Secretaría de Educación Pública, Dirección general de Educación Física (1994), *Programa de Educación Física*, p. 3.

Es importante señalar que los planes de clase expuestos son coherentes con la estructura de los cinco tipos de clase que en la obra se asumen. Esta estructura ha sido establecida con fundamentos de tipo disciplinario, psicopedagógico y biológico, lo que demuestra que, en su esencia, la conformación de la clase de educación física no se suspende a las modificaciones de fondo y/o de forma de un determinado programa de enseñanza y que en los planes de clase, en caso de requerirse, se realizan los ajustes pertinentes sin que éstos impliquen modificaciones en la estructura o disposición de la clase.

Cabe destacar que, en primera instancia, se proponen cinco planes de clase detallados para el profesor principiante o para la formación inicial de los estudiantes de licenciatura en educación física. Este tipo de planes permite prever de manera precisa y amplia los contenidos, recursos, las actividades y los medios necesarios. Su bondad principal reside en que el educador con poca experiencia docente tendrá suficientemente previsto el desarrollo de su labor y podrá enfrentar con mayores posibilidades de éxito las eventualidades de la clase, lo que le proporcionará mayor certidumbre, confianza y seguridad en su desempeño.

Asimismo, un plan detallado es ocasión para el análisis de actividades y estrategias didácticas y organizativas. Además, la elaboración de planes de esta naturaleza desarrolla en los profesores poco experimentados y en los estudiantes-practicantes, actitudes y hábitos favorables hacia la planeación didáctica, que sin duda propiciarán un desenvolvimiento docente más competente y satisfactorio.

En el caso del educador con experiencia, se proponen planes de clase genéricos que el profesor identifique como un tipo de instrumento o herramienta genuinamente útil en la preparación de sus clases y no como un documento engorroso, de naturaleza teórica y burocrática, que sólo se perciba como un trabajo de escritorio innecesario.

Desde luego, el profesor experimentado debe planear sus clases con el propósito de ser eficiente y actualizar lo que enseña y cómo lo enseña. Sin embargo, sus conocimientos y experiencia le permitirán manejar un plan de clase sencillo, ágil, que marque los aspectos clave del qué, cómo, con qué y para qué enseñar, en los que haya, naturalmente, coherencia con el programa didáctico de la asignatura.

Plan para una clase de desarrollo a nivel primaria

Plan de clase

Escuela: Manuel Doblado Grado: 2º Grupo: A

Clase núm. 18 Fecha: 14 dic. Profesor(a): Mauro E. Yáñez Juárez

Bloque 5	Mi desempeño cambia día con día ⁸
----------	--

Competencia	Expresión y desarrollo de las habilidades y destrezas motrices.
-------------	---

Propósitos específicos:

- Reconozca su habilidad motriz de manipulación.
- Ejercite sus capacidades físicas motrices de resistencia, flexibilidad y fuerza generales.

Aprendizajes específicos esperados:

- Identifica diferentes tipos de movimientos de manipulación.
- Distingue su progreso en las capacidades físicas motrices ejercitadas en clase.

Desarrollo de la clase

Organización inicial (3')

- Recepción del grupo.
- Distribución inicial de los educandos en medio círculo.
- Saludo.

Introducción (2')

Las habilidades motrices básicas son movimientos que identificamos con la capacidad que tenemos los seres humanos de movernos de ciertas formas que son características de nuestra evolución como especie. Por ejemplo: caminar, lanzar, saltar, girar, etc. La clase de hoy trabajaremos el grupo de habilidades motrices básicas de manipulación que consistan en el manejo diverso de objetos imprimiéndoles fuerza.

Adecuación morfológica (11') (calentamiento)⁹

Resistencia aeróbica:

Aros musicales. Dispersiones en el piso se encuentran una cantidad de aros igual al número de participantes, menos uno. Al ritmo de la música (alegre y pertinente para los niños), los educandos se desplazarán entre los aros bailando según la muestra del director. Al detener la música, todos ocuparán un aro, el que no lo logre dirigirá el juego.

Flexibilidad general:

Juego de la cadena humana. El grupo se divide en dos equipos y desde la referencia de salida formarán, en un tiempo límite, una cadena humana de la mayor longitud posi-

ble. Para alcanzar una mayor distancia, los jugadores extenderán los brazos y las piernas simultáneamente, pero manteniendo siempre contacto con alguna parte del cuerpo. La cadena se formará tres veces, gana el equipo que mayor distancia acumule.

Fuerza general:

El correo va... Los educandos se colocan en círculo. Previamente, tendrán asignado el nombre de un país que se repetirá tres veces. Uno de los participantes, colocado en el centro, será el cartero y dirá: "El correo va de México a Estados Unidos", por ejemplo. Todos los alumnos con el nombre del país de donde sale el correo cambiarán de lugar desplazándose en la forma en que el profesor haya indicado (cuadrupedia, saltando con pies juntos, tomándose de los tobillos, etc.). El cartero, desplazándose de la manera indicada, también ganará lugar. El que se quede sin espacio ocupará el puesto del cartero.

Ejercitación y construcción de los aprendizajes. Secuencia de trabajo 4 (30').

- El mundo al revés.** El grupo ubicado en la referencia de salida se desplazará hasta la línea de meta manipulando una pelota de acuerdo a la siguiente clave: cuando el profesor diga botar, significará rodar; lanzar: botar y rodar: lanzar. Cuando un niño se equivoque, reiniciará desde la referencia de salida.
- Guerra de papel.** El grupo se organizará en dos bandos, cada bando ocupará una mitad del terreno de juego dividido por una línea central. Cada subgrupo tendrá diez pelotas de papel, y a una señal del profesor los subgrupos lanzarán continuamente las pelotas al terreno contrario durante un minuto. A la indicación de "tiempo terminado" se contarán las pelotas que hayan quedado en cada terreno. Gana el equipo que menos pelotas tenga en su cancha. Cada vez se jugará cambiando la forma de lanzar la pelota al lado contrario.
- ¿Listos?, ¡ya!** Todos los alumnos tendrán una pelota. El grupo se dividirá en dos equipos que se colocarán de espaldas, en dos filas, a un paso de la línea central que dividirá el terreno de juego. A la señal patearán, lanzarán o impulsarán la pelota con la parte del cuerpo que el profesor indique, tratando de hacer llegar la pelota lo más lejos posible. Cada equipo debe recoger las pelotas lanzadas por el contrario y regresar a la línea central. Gana el equipo que primero se coloque en la línea y con la pelota en las manos. (Adaptación del juego Perros de caza, Méndez, 1996, p. 310.)

"Desde la perspectiva formativa de la clase de educación física, resulta impertinente no reconocer que la adecuación morfológica o calentamiento es el último reducto de la tan esencial gimnasia básica educativa escolar con un carácter lúdico, global y dinámico.

Es lamentable que desde hace aproximadamente 30 años se ha privado paulatinamente a los educados de la riqueza formativa de una ejecución gimnástica sistemática, con importantes efectos estructurales, fisiológicos y cinéticos. En términos generales, se ha sustituido a la gimnasia básica educativa escolar por una serie de ejercitaciones un tanto anárquicas en cuanto a su contenido, método, fundamento y propósito; en la actualidad, el profesorado de educación física, al parecer, desconoce algún sistema de gimnasia educativa escolar, que tanto beneficio reportaría en la salud y formación de los educados y a la propia educación física como campo disciplinario.

Es necesario reasumir que la gimnasia básica educativa escolar en la clase de educación física constituye un contenido fundamental para desarrollar las capacidades de fuerza, flexibilidad y resistencia generales, de ajuste motor y para concretar los valores vitales de salud y capacidad orgánica. Asimismo, que este medio de la educación física configura un recurso de primer orden para ayudar en el impostergable propósito de contrarrestar el sobrepeso y la obesidad, y, en consecuencia, sus efectos patológicos.

⁸En la denominación del bloque se emplea un lenguaje que conforma un mensaje específico para los educandos (Mi desempeño cambia día con día), lo que resulta ocioso, pues los alumnos no tienen ni tendrán acceso al programa.

4. **iYo propongo...!** Cada alumno tendrá una pelota y según las dimensiones del grupo, éste se dividirá en dos o tres equipos. Cada bando se colocará en círculo, el primero de cada equipo propondrá una forma de manipular la pelota y todos los integrantes del subgrupo la repetirán; el segundo propondrá otra manipulación distinta para que el equipo realice la primera y segunda manipulación, y continuarán sucesivamente las propuestas. Gana el equipo que mayor cantidad de propuestas haya realizado adecuadamente. (Adaptación del juego Malabares encadenados, Méndez, 1996, p. 319).

Recuperación (4')

- Inflar el globo.** Los educandos dramatizarán sacar un globo de la bolsa "mágica" y estirarlo varias veces para aumentar su elasticidad; enseguida, el profesor simulará el sonido de los globos como cuando les entra el aire y los niños dramatizarán inflarse como globos. Cuando el maestro diga "¡Y se le hizo un hoyito al globo!", los globos se desinflarán y todos los niños se relajarán en el piso.
- El profesor cuestionará a los educandos sobre su opinión acerca de la clase favoreciendo un ejercicio de coevaluación.

Actividades de evaluación:

- Observar la diversidad en el desempeño de la habilidad de manipulación.
- Estimar el progreso en las capacidades físicas y motrices de resistencia, flexibilidad y fuerzas generales.

Autoevaluación

Recursos materiales:

- 35 pelotas de vinil.
- Hojas de papel periódico y cinta masking tape.
- 35 aros.
- Disco compacto.
- Grabadora.

Prof.(a) de educación física

Firma

Plan para una clase de desarrollo a nivel preescolar

Plan de clase

Escuela: Jardín de niños Benito Juárez Grado: 3º Grupo: A
 Clase núm. 12 Fecha: 16 oct. Profesor(a): Elia Sandoval

Campo formativo	Desarrollo físico y salud
Competencia	Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico. ¹⁰

Propósitos específicos:

- Desarrolle su capacidad de equilibrio corporal dinámico y estático.
- Ejercite sus capacidades de resistencia, flexibilidad y fuerza generales.

Aprendizajes específicos esperados:

- Evidencia equilibrio dinámico y estático en diversas ejercitaciones y juegos.
- Muestra progreso en las capacidades físicas motrices ejercitadas en clase.

Desarrollo de la clase

Organización inicial (2')

Traslado del salón de clase al área de trabajo cantando:

"¡Que bonita maquinita!
 Chaca chaca chucu cha
 Lejos por la vía avanza
 Muy de prisa veloz va."

(Guillermo González F., La maquinita, CD, 2003.)

Distribución de los niños en círculo mediante la canción:

"Con todos mis amigos haremos una ronda
 Que me da mucha risa porque es toda redonda
 Me doy una vuelta me quedo en mi lugar

¹⁰Los factores estructurales del programa indicados en este plan de clase se estructuraron con base en el Programa de Educación Preescolar 2011.

Para no provocar mayor confusión a causa de las diferencias estructurales entre los programas de educación física de preescolar (Campo Formativo de Desarrollo Físico y Salud), primaria y secundaria, se incluyeron los propósitos específicos, los aprendizajes específicos esperados y las actividades de evaluación con el ánimo de concordar en lo esencial en la disposición de los planes de clase de los tres niveles de la educación básica en el ámbito de la educación física.

Golpeo mis manos empiezo a aplaudir.
Con todos mis amigos haremos una ronda
Que me da mucha risa porque es toda redonda
Me doy una vuelta me quedo en mi lugar
Golpeo mis pies empiezo a zapatear."

(Centro de Alternativas Infantiles, Ronda, CD 5. Reproducción doméstica.)

Al tiempo que canten se toman de las manos y giran en círculo.

Introducción (2')

Diálogo con los niños para que identifiquen la capacidad de equilibrio en actividades cotidianas (caminar, sentarse, correr, jugar, etc.) utilizando preguntas que promuevan la comunicación y el empleo de saberes preexistentes.

Adecuación físico-motriz (8') (calentamiento) Resistencia aeróbica

Desplazamientos diversos entonando la siguiente canción:

"Rataplán plan plan
Rataplán plan plan
Somos soldaditos que marcharán
Rataplán...
Somos soldaditos que trotarán
Rataplán...
Somos soldaditos que correrán"

(Adaptación de la versión del CD *Esquema corporal*. Sin datos de autoría. Reproducción doméstica.)

Flexibilidad general:

Cuento gimnástico *La encina y la caña*. Diálogo entre los dos personajes que sufren los efectos de un fuerte viento.

"En un bosque muy frondoso había una encina. La encina era altísima (...) ¡Qué débil parecía en comparación con ella, la caña, cuyo tallo flexible se balanceaba a la orilla del río..."

(Chaves, 1963, pp. 65-66.)

Generar en la narración diversos movimientos:

- Elevar los brazos al frente, arriba, a los lados, simultánea y alternadamente.
- Flexionar el cuello al frente y extensión, flexionar derecha e izquierda.
- Torsión del cuello izquierda y derecha.
- Flexionar el tronco lateral izquierda y derecha, al frente y extensión.
- Torsión izquierda y derecha del tronco.
- Desplantes al frente y laterales con pierna izquierda y derecha, de forma alternada.

Fuerza general:

En el Parque de San Andrés. Los alumnos, distribuidos de manera que no se estorben, realizarán los movimientos que señala la rima que el profesor dirá: "En el Parque de San Andrés, todos los niños saltan a las tres: luna, dos, tres! (realizan 3

saltos), empujan, jalan, cargan, trepan, se desplazan como cangrejos, pelean como gallitos".

Ejercitación y construcción de los aprendizajes. Secuencia de actividades (15')

1. **Equilibristas.** Avanzan sobre una línea desplazándose de diferentes formas al tiempo que cantan:

"Soy equilibrista y por la línea voy
En un pie, en otro, sobre puntas
Guardando equilibrio estoy
Caminando, corriendo, saltando
Por la línea voy"

(Adaptación del juego Los trapecistas, Ruiz, 2003, p. 57.)

2. **Bailando voy.** Se traza un camino de 15 cm de ancho con forma de ruta entre-cruzada. Los niños se desplazarán bailando al ritmo de la música; no deben pisar fuera del camino ni tocar a los compañeros. (Adaptación del juego Baile equilibrado, Trigo, 1989, p. 182.)
3. **En tandem.** Sobre una soga tendida en el suelo, los niños deben pasar en grupos de cuatro tomados de la mano, o bien, con las manos en la cintura del compañero de adelante guardando el equilibrio.
4. **¡A que te caes!** El grupo debe estar organizado en parejas. Tracen caminos de 2 m por 15 cm para cada pareja. Uno de cada par avanzará por su ruta con paso puntalón. Su compañero gesticulará con movimientos que puedan hacer perder el equilibrio a su pareja. (Adaptación del juego El pesado, Lleixá, 2001, p. 190.)
5. **A las estatuas de marfil.** La ronda se desarrollará con la norma siguiente: al adoptar una postura no se deberá perder el equilibrio.
"A las estatuas de marfil 1, 2 y 3 así, el que se mueva..."

Recuperación (3')

Relajación global mediante la canción:

"Beto es un muñeco que está en su cajita
Y cuando la abro sale muy feliz
Se mueve a un lado, se mueve al otro
Y se va agachando como un resortín
Beto es un muñeco que está en su cajita
Y cuando la abro sale muy feliz
Se mueve a un lado, se mueve al otro
Cierro su cajita ya se va a dormir."

(Guillermo González, F., Beto el muñeco, CD, 2003.)

Se induce a los niños a que acostados en el piso, con acompañamiento musical suave, se relajen.

Para trasladar el grupo al salón de clase:

"Va marchando el trenecito
Llevando muchos vagones
Y la máquina se apura
Chucu chucu chucu chucu chuuuu..."

(Aquino, 2003, p. 93.)

Actividades de evaluación:

- Observar la evolución de la capacidad de equilibrio con desplazamiento y en forma estática.
- Identificar referencias de progreso en las capacidades de resistencia, flexibilidad y fuerza generales.

Autoevaluación**Recursos materiales:**

- Disco compacto.
- Grabadora.
- Una soga.
- Gises.

Prof(a) de educación física**Firma****Plan para una clase de introducción al tema a nivel secundaria****Plan de clase**Escuela: Secundaria núm. 51 Grado: 2º Grupo: AClase núm. 28 Fecha: 8 dic. Profesor(a): Víctor F. Gutiérrez M.

Eje	El desempeño y la motricidad inteligentes
Bloque 3	Todo es cuestión de estrategias
Contenido	La actuación estratégica en actividades de cancha propia. ¹¹

Propósitos específicos:

- Sean capaces de controlar y ajustar¹² sus movimientos tácticos de acuerdo con los elementos de espacio y tiempo en el juego deportivo del bádminton.
- Ejercite sus capacidades físicas motrices de resistencia, flexibilidad y fuerza generales.

Aprendizajes específicos esperados:

- Controla y ajusta sus movimientos de acuerdo con el tiempo y espacio en el juego deportivo del bádminton.
- Distingue su evolución en las capacidades físicas motrices ejercitadas en clase.

Desarrollo de la clase**Organización inicial (3')**

- Recepción del grupo.
- Distribución inicial de los alumnos en dos medios círculos concéntricos.
- Saludo.

Introducción (2')

Breves comentarios acerca de los recursos de anticipación, espacios vulnerables, jugar con el menos hábil, cambios de ritmo en la defensa y el ataque, como

¹¹Los factores estructurales del programa de los planes para las clases de introducción al tema y de aplicación para el nivel de secundaria propuestos en la obra, se plantean en correlación con el marco teórico de los programas respectivos. Esto con independencia de la imprecisión conceptual de algunas nociones y de su clara diferencia e incluso contraposición con los programas de educación física de primaria. En este sentido, los programas de secundaria "definen tres ejes que se traducen en contenidos y éstos, a su vez, se integran en bloques". Asimismo, se parte del supuesto de que cada bloque "aborda el desarrollo de las tres competencias de la educación física" (SEP, 2006, pp. 33-36), condición que probablemente explique el hecho de que las competencias no figuren en la estructura de los bloques.

¹²A pesar de las diferencias con los programas de primaria, tanto en los propósitos específicos como en los aprendizajes específicos esperados, se respetaron los tiempos verbales expresados en el bloque 3 del programa 2006 de segundo grado.

elementos del pensamiento y del desempeño táctico en el juego deportivo del bádminton.

Exposición del tema central (5')

Descripción, explicación y demostración global del golpe de derecha en el bádminton:

- Sujetar el mango de la raqueta envolviéndola con la mano en forma semejante a un saludo de mano.
- Evitar rigidez en la presa de raqueta.
- Colocarse orientado en diagonal hacia la derecha con respecto al volante o gallo.
- Piernas semiflexionadas, la izquierda adelantada y acentuando en ella el peso del cuerpo en mayor proporción.
- Brazos semiflexionados, el izquierdo al frente, por encima de la cintura; el derecho retrasado en diagonal preparando el golpe.
- Iniciar el golpe con el aro de la raqueta ligeramente por debajo del mango para proyectar el volante o gallo hacia arriba y al frente.
- Adelantar la pierna derecha simultáneamente a la acción de golpear.
- Acompañar el golpe con el impulso de todo el cuerpo, evitando centrar la fuerza y dirección exclusivamente en el brazo derecho.

Adecuación morfofuncional (11') (calentamiento)

Resistencia aeróbica:

Espalda con espalda. El grupo se organiza en parejas, mismas que se desplazarán haciendo contacto con la parte del cuerpo que el profesor indique: cabeza con cabeza, hombro con hombro, codo, pie, rodilla, cadera, etc. Cuando el profesor diga "espalda con espalda", todos deben cambiar de pareja y colocarse espalda con espalda; el profesor formará pareja de manera que el niño que quede impar dará las indicaciones.

Las llaves musicales. El grupo se dispersará en un área aproximada de 10 x 10 m. Uno de los participantes, que traerá un manojo de llaves, se desplazará cantando entre sus compañeros al ritmo del canto y tomará a uno de ellos por la mano, quien también cantará con el guía; éste enlazará a otro participante, acción que se continuará hasta que todo el grupo esté enlazado y cantando la misma canción. El participante que posee las llaves sorpresivamente las dejará caer al piso para que todos corran a colocarse a una referencia de meta. El último en llegar será el nuevo guía portador de las llaves.

Flexibilidad general:

Bastón malabarista. Los alumnos deberán estar organizados en equipos de ocho a diez integrantes, formados en filas.

Los primeros de cada equipo pasarán alternadamente las piernas al frente por encima de un bastón. Cuando los últimos de cada fila hayan realizado la tarea, correrán a ocupar el primer sitio para iniciar una nueva ronda. Gana el equipo que primero termine el recorrido total.

Arriba, abajo. Los alumnos deberán organizarse en equipos de ocho a diez integrantes, formados en hileras.

Los primeros de cada equipo pasarán, con extensión de troco y brazos, una pelota al segundo compañero; éste, con flexión de tronco, por en medio de sus piernas

pasará la pelota al compañero de atrás. Alternando los movimientos señalados se entregará la pelota sucesivamente. El último de cada hilera, al recibir la pelota, correrá a ocupar el primer sitio para iniciar una nueva ronda. Gana el equipo que primero termine el recorrido total.

Fuerza general:

Por parejas, cada alumno tendrá un bastón gimnástico:

- Frente a frente, tomando ambos los dos bastones por el centro, lo empujarán simultáneamente al frente.
- Frente a frente, tomando ambos los dos bastones por el centro, jalarán simultáneamente hacia atrás.
- De espaldas, cada uno con el bastón colocado en los hombros, tomado por los tercios, empujarán simultáneamente hacia atrás con los glúteos.
- Frente a frente, con las piernas flexionadas, tomando cada quien su bastón por los tercios, empujarán al frente con el implemento.
- Frente a frente, tomando ambos los dos bastones por los extremos, uno con la mano izquierda y el otro con la mano derecha, jalarán simultáneamente hacia atrás.

Ejercitación y construcción de los aprendizajes (30'). Secuencia de trabajo:

1. **Entre menos gallos...** Con red, jugarán seis contra seis, todos con raqueta y volante. A una señal del profesor, siempre golpeando de derecha, pasarán de manera constante los gallos a la cancha contraria. A una nueva indicación del profesor, se interrumpe el juego. Gana el equipo que menos gallos tenga en su cancha.
2. **Tiro al gallo.** Cinco aros en línea suspendidos de una cuerda a diferentes alturas del piso (entre 1,50 m a 2,00 m). Jugarán tres contra tres, todos con raqueta y un solo gallo o volante. Golpeando el gallo de derecha, tratarán de proyectarlo a la otra media cancha pasándolo a través de cualquiera de los aros. Se gana un punto cuando habiendo golpeado de derecha se pasa el volante a través de un aro.
3. **Gallos al corral.** Con red. Al centro de cada media cancha se coloca una caja de cartón aproximadamente de 70 cm de largo por 40 cm de ancho. Juegan seis contra seis, todos con gallo y raqueta. Exclusivamente con golpes de derecha, tratarán de colocar el gallo en la caja contraria. Los jugadores pueden evitar que los gallos entren en su caja golpeándolos solamente con el encordado de la raqueta. Gana el equipo que durante un cierto tiempo coloque más gallos en la caja contraria.
4. **Gallo cónico.** Con red. Al centro y detrás de la línea final de cada media cancha se ubica un cono. Juegan tres contra tres, todos con raqueta y un sólo gallo; para efectos de puntuación, únicamente cuentan los golpes de derecha que pasen a la cancha contraria. El jugador que pase el gallo hacia la otra media cancha no puede volver a intervenir en el juego hasta que toque el cono situado detrás de su propia media cancha. (Adaptación del juego Superioridad momentánea, Fusté, 1996, pp. 80-81.)

Recuperación (4')

Cuento *El viejo oeste*

Los alumnos se sentarán formando un círculo. En forma alternada, el profesor le asignará a cada alumno un rol: vaquero, caballo o pistola. Un alumno narrará un cuento del viejo oeste y al mencionar cualquiera de los tres roles, los alumnos aludidos deben cambiar de lugar; el alumno que relataba el cuento también deberá ganar un lugar. El nuevo alumno que quede sin lugar continuará la historia. Si el que narra dice la palabra "revolución", todos deberán cambiar de lugar.

Actividades de evaluación:

- Observar la capacidad de controlar y ajustar movimientos tácticos de acuerdo al espacio.
- Estimar el desempeño en las capacidades físicas motrices de resistencia, flexibilidad y fuerza generales.

Autoevaluación

Recursos materiales:

- 30 raquetas de bádminton.
- 30 gallos.
- 6 cajas de cartón.
- 6 conos.
- 3 cuerdas grandes.
- 30 bastones gimnásticos.
- 6 pelotas.

Prof.(a) de educación física

Firma

Plan para una clase de consolidación a nivel primaria

Plan de clase

Escuela: Gregorio Torres Quintero Grado: 5º Grupo: A

Clase núm.: 24 Fecha: 15 nov. Profesor(a): Fernando Torres Solís

Bloque	Deporte para la formación integral ¹³
Competencia	Pensar de manera divergente y tomar decisiones para la solución de problemas motores.

Propósitos específicos:

- Desarrolle un comportamiento técnico y táctico en prácticas socio-deportivas para el pase de pecho en basquetbol.
- Ejercite sus capacidades físicas motrices de resistencia, flexibilidad y fuerza generales.

Aprendizajes específicos esperados:

- Identifica y evalúa las condiciones favorables de una situación de juego para realizar el pase de pecho con eficiencia técnica y táctica.
- Reconoce su progreso en las capacidades físicas motrices ejercitadas en clase.

Desarrollo de la clase

Organización inicial (3')

Distribuidos en círculo, los educandos saludarán, dirán su nombre y se moverán: "Hola, soy: Ar (movimiento), man (movimiento) do (movimiento)". Al azar, las presentaciones de cinco participantes las repetirá todo el grupo.

Introducción (2')

Breve exposición de la importancia del pase de pecho para un desempeño técnico y táctico eficiente en el juego deportivo del basquetbol.

Adecuación morfolfuncional (1') (calentamiento)

Resistencia aeróbica:

Baile en tandem. En hileras de 12 integrantes, los educandos bailarán al ritmo de la música (alegre, popular y pertinente para los niños); los primeros de cada columna pondrán la muestra. A una señal se ubicarán al final de la hilera para que el guía en turno muestre el nuevo paso que el resto del grupo ejecutará; se continúa el procedimiento hasta que todos hayan participado como guías de su equipo.

¹³Los factores estructurales del programa indicados en este plan de clase constituyen una propuesta del autor. Véase Estructura del plan de clase p. 81.

Flexibilidad general:

La gorrita. Todos los participantes tendrán puesta una gorra y organizados en parejas, sentados frente a frente con las piernas extendidas y separadas, tratarán de quitarle la gorra al compañero, sin que éste les quite la suya. (Adaptación del juego *Quitarse el sombrero*, Méndez, 1996, p. 197.)

Por los lados. Los alumnos estarán organizados en equipos de ocho a diez integrantes, formados en hileras con un metro de separación entre cada uno.

Los primeros de cada equipo pasará, con torsión de trozo a la izquierda, una pelota al segundo compañero, éste, con torsión a la derecha, entregará la pelota al compañero de atrás. Alternando los movimientos señalados se entregará la pelota sucesivamente. El último de cada hilera, al recibir la pelota, correrá a ocupar el primer sitio para iniciar una nueva ronda. Gana el equipo que primero termine el recorrido total.

Fuerza general:

¿Quién no tiró? Se organizarán en equipos de diez participantes. Tomados de las manos y formando un círculo, en el centro de éste se colocarán cinco pinos de boliche, clavas o envases tetrapak. Los niños giran tres vueltas a un lado, se detienen y, sin soltarse de las manos, jalan y empujan tratando que sus compañeros tiren los implementos. Los que no derriben ninguno serán los ganadores.

Ejercitación y construcción de los aprendizajes. Secuencia de trabajo (30')

1. **Salero.** Se integran equipos de diez educandos formados en círculo con un alumno al centro que será el "salero". Los jugadores del círculo se lanzarán el balón entre sí con pase de pecho. El salero tratará de interceptar algún pase; el jugador a quien le intercepten el pase ocupará el lugar del salero.

Los pases no pueden dirigirse al compañero inmediato de al lado.

2. **Pase a diez.** Se enfrentan dos equipos integrados en promedio por diez educandos. El equipo que tenga el balón deberá completar diez pases de pecho en forma ininterrumpida, cada pase que se realice se debe contar en voz alta.

El equipo contrario tratará de apoderarse del balón interceptándolo.

Gana el equipo que primero consiga los diez pases.

3. **Venados y cazadores.** Cinco alumnos serán los cazadores que atraparán al resto del grupo, los venados, tocándolos con el balón.

Los cazadores no pueden desplazarse con el balón, sólo avanzarán mediante pases de pecho. Para tocar a un venado no pueden lanzarle el balón.

Los venados estarán en constante movimiento para evitar que los atrapen. Cuando un venado es tocado, pasa a ser cazador.

4. **Derribar los conos.** En la cancha de básquetbol se enfrentan dos equipos, conformados cada uno por ocho jugadores, en promedio. Distribuidos en línea, se colocan seis conos detrás de la línea final de cada media cancha.

El equipo que tenga en su poder el balón sólo podrá avanzar con pases de pecho para tratar, con lanzamientos de balón, de derribar los conos de sus adversarios.

El equipo contrario buscará apoderarse del balón interceptándolo. Gana el equipo que primero derriba los conos de sus adversarios.

Recuperación (4')

Ronda de los aros. Los educandos se colocarán tomados por las manos y formando un círculo; habrá dos aros equidistantes. El juego consiste en hacer avanzar los aros en un mismo sentido pasando el cuerpo a través de ellos sin soltarse de las manos. El juego termina cuando se juntan los dos aros.

Actividades de evaluación:

- Estimar la eficiencia técnica del pase de pecho en el desempeño del ataque y la defensa en juegos predeportivos específicos.
- Apreciar la evolución del grupo en las capacidades físicas motrices de resistencia, flexibilidad y fuerza generales.

Autoevaluación

Recursos materiales:

- Disco compacto.
- Grabadora.
- Cuatro pelotas.
- Dos aros.
- Cuatro balones de basquetbol.
- 12 conos.
- 15 clavas, pinos o envases.

Prof.(a) de educación física

Firma

Plan para una clase de aplicación a nivel secundaria

Plan de clase

Escuela: Secundaria Santiago Galas Arce Grado: 3º Grupo: B

Clase núm.: 32 Fecha: 8 enero Profesor(a): Minerva Torres Segovia

Eje	El significado del cuerpo
Bloque 1	El lenguaje corporal: sentido y significado
Contenido	Las diferentes formas de comunicación mediante el cuerpo.

Propósitos específicos:

- Expresa¹⁴ corporalmente emociones, estados de ánimo y capacidad de movimiento a través del baile folclórico.
- Ejercite sus capacidades físicas motrices de resistencia, flexibilidad y fuerza generales.

Aprendizajes específicos esperados:

- Se comunicará y expresará corporalmente mediante el diseño y ejecución de un cuadro coreográfico de baile folclórico.
- Distinguirá su evolución en las capacidades físicas motrices ejercitadas en clase.

Desarrollo de la clase

Organización inicial (3')

- Recepción del grupo.
- Distribución inicial del grupo.
- Saludo.

Introducción (2')

Breve diálogo sobre la capacidad y formas de comunicación y expresión corporal como factores de la naturaleza corpórea de los seres humanos.

Adecuación morfológica (1') (calentamiento)

Resistencia aeróbica:

Números trotones. Trotando sin detenerse, se agrupan y dispersan según el número que diga el profesor. Al agruparse deberán continuar trotando pero tomados por los hombros, después, por la cintura, por las muñecas, etc., según se indique.

Cambiar pareja. Por parejas, entrelazados por los hombros y trotando sin detenerse. A la voz de "cambiar pareja", todos cambiarán de compañero. El guía debe tomar pareja; el que quede sin pareja pasará a ser el guía.

¹⁴A pesar de las diferencias con los programas de primaria, tanto en los propósitos específicos como en los aprendizajes específicos esperados, se respetaron los tiempos verbales expresados en el bloque 1 del programa 2006 de tercer grado.

Flexibilidad general:

Los alumnos deberán organizarse en cuartetos.

- Sentados con piernas extendidas y separadas, tomados de las manos, dos participantes enfrentados flexionan al mismo tiempo el tronco al frente; si multáneamente, los otros dos realizan extensión del tronco. Las acciones se repiten en forma alterna sin soltarse de las manos.
- Sentados con piernas extendidas y separadas, tomados de las manos. Sincronizados, los cuatro flexionan el tronco lateralmente a izquierda y derecha de manera alterna.
- En decúbito dorsal, tomados de las manos, se sientan, levantan, acuestan..., sin soltarse de las manos y de forma sincronizada.
- En decúbito dorsal, formando una estrella, con los brazos extendidos atrás, tocando todos un balón de basquetbol. Quien consiga levantar el balón sin perder la posición ganará un punto.
- De pie, formando un círculo y sin soltarse, dos participantes forman un puente con sus brazos derecho e izquierdo, respectivamente. Por debajo pasa el compañero que esté enfrente jalando tras de sí a los demás para volver a formar el círculo, pero dando la espalda al centro.

Fuerza general:

Los alumnos deberán organizarse en tercias.

- Dos compañeros empujarán alternadamente a un tercer compañero que, con los brazos pegados al cuerpo, se mantendrá lo más rígido posible. Los papeles se rotarán.
- Dos participantes, tomados por las muñecas, formarán "sillita", y el tercer participante se sentará para que lo transporten por el área. El rol se alterna periódicamente.
- Dos compañeros elevarán y bajarán a un tercer compañero que, estando con los brazos laterales y manteniéndose lo más rígido posible, tomarán por las axilas y los antebrazos. Se rotarán las funciones.
- Dos compañeros mecerán a un tercer participante tomándolo uno por los antebrazos y el otro por los tobillos. El rol se alterna periódicamente.
- Dos participantes, uno atrás de otro, transportarán a un tercer compañero tomándolo uno por las axilas y el otro por el pliegue de las rodillas. Los papeles se alternarán.

Ejercitación y construcción de los aprendizajes. Secuencia de trabajo (30'):

En equipos de 8 integrantes conformarán libremente un cuadro coreográfico con los siguientes elementos¹⁵ mínimos:

- Pasos: caminado, caminado abierto, lineal y reverso.
- Entrada en formación (los alumnos la determinarán).
- Movimientos variantes: en avance, en vaivén, en giro y en vuelta.
- Formaciones: líneas, columnas, circular.
- Desplazamientos: en bloque (dos) e individual.
- Formación de dos figuras.
- Salida: orbital.

¹⁵Los elementos solicitados se estructuraron con apoyo en "Nomenclatura de pasos" y "Notación coreográfica" en Núñez Mesta, Martín Antonio et al., *Bailes del folklor mexicano*, Trillas, México, 2007.

Recuperación (4')

Qué bonito minino. El grupo se organiza en círculo; uno de ellos, "el minino", se coloca al centro e imitando los movimientos y el maullido de los gatos se acercará a un compañero, quien deberá acariciarlo y decirle: "qué bonito minino, qué bonito minino", si éste se ríe, ocupará el lugar del minino.

Actividades de evaluación:

- Analizar la capacidad de comunicación y expresión corporal en la ejecución de un cuadro coreográfico de baile folclórico.
- Evaluar el desempeño del grupo en las capacidades físicas motrices de resistencia, flexibilidad y fuerza generales.

Autoevaluación

Recursos materiales:

- Un balón de basquetbol.
- Grabadora.
- Discos compactos de música.

Prof.(a) de educación física

Firma

**Plan genérico para profesores experimentados:
clase de desarrollo a nivel primaria**

Plan de claseEscuela: Manuel Doblado Grado: 2º Grupo: AClase Núm.: 18 Fecha: 14 dic. Profesor(a): Mauro E. Yáñez Juárez

Bloque 5	Mi desempeño cambia día con día
Competencia	Expresión y desarrollo de las habilidades y destrezas motrices.

Propósitos específicos:

- Reconozca su habilidad motriz de manipulación.
- Ejercite sus capacidades físicas motrices de resistencia, flexibilidad y fuerza generales.

Aprendizajes específicos esperados:

- Identifica diferentes tipos de movimientos de manipulación.
- Distingue su progreso en las capacidades físicas motrices ejercitadas en clase.

Desarrollo de la clase**Organización inicial (3')**

- Distribución en círculo.

"Vengan amiguitos vengan
Una rueda formaremos ya
Porque todos juntos
Vamos a jugar".

Introducción (2')

- Diálogo sobre los movimientos propios de la especie humana.

Adecuación morfológica (11') (calentamiento)**Resistencia aeróbica:**

Juego: Aros musicales.

Flexibilidad:

Juego: La cadena humana.

Acotaciones

- Llevar un disco compacto con la pista musical del canto.

- Emplear preguntas sobre los movimientos que reconozcan propios del ser humano.

- Llevar un disco compacto de música.

Fuerza general:

Juego: El correo va...

Ejercitación y construcción de los aprendizajes

Secuencia de trabajo 4 (30')

Juegos: Mundo al revés; Guerra de papel; Maniobras; ¿Listos? ¡ya! Yo propongo.

Recuperación (4')

- Dramatización para inflar un globo.
- Ejercicio de coevaluación.

Actividades de evaluación:

- Observar la diversidad en el desempeño de la habilidad de manipulación.
- Estimar el progreso en las capacidades físicas motrices de resistencia, flexibilidad y fuerza generales.

Autoevaluación

Prof.(a) de educación física

Firma

- Propiciar acciones en las que se contrarreste la resistencia del peso de su propio cuerpo.
- Propiciar manipulaciones diversas.
- Solicitar a los alumnos su opinión sobre la clase.

Recursos materiales:

- 35 pelotas de vinil.
- Hojas de papel periódico y cinta masking tape.
- 35 aros.
- Disco compacto.
- Grabadora.

Plan genérico para profesores experimentados: clase de desarrollo a nivel preescolar

Plan de clase

Escuela: Jardín de niños Benito Juárez Grado: 2° Grupo: A

Clase Núm.: 12 Fecha: 16 oct. Profesor(a): Elia Sandoval

Campo formativo	Desarrollo Físico y Salud
Competencia	Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico.

Propósitos específicos:

- Desarrolle su capacidad de equilibrio corporal dinámico y estático.
- Ejercite sus capacidades de resistencia, flexibilidad y fuerza generales.

Aprendizajes específicos esperados:

- Evidencia equilibrio dinámico y estático en diversas ejercitaciones y juegos.
- Muestra progreso en las capacidades físicas motrices ejercitadas en clase.

Desarrollo de la clase

Organización inicial (3')

- Traslado al área de trabajo.
- Distribución en círculo.

Introducción (2')

- Diálogo para que identifiquen la capacidad de equilibrio en actividades cotidianas.

Adecuación morfológica (11') (calentamiento)

Resistencia aeróbica:

- Desplazamientos diversos.

Flexibilidad:

Cuento gimnástico de *La encina y la caña*.

Acotaciones

- Canción *La maquinita*. Canción *Con todos mis amigos*.

- Emplear preguntas que promuevan la comunicación y el empleo de saberes preexistentes.

- Canción *Rataplán, plan, plan....*

- Narrar haciendo diversos movimientos articulares.

Fuerza general:

Rima: En el parque de San Andrés.

Ejercitación y construcción de los aprendizajes.**Secuencia de trabajo 4 (30')**

Juegos y actividades: Equilibristas, Bailando voy, En tandem, iA que te caes!, A las estatuas de marfil.

Recuperación (4')

- Relajación global.
- Traslado al salón de clase.

Actividades de evaluación:

- Observar la evolución de la capacidad de equilibrio con desplazamientos y en forma estática.
- Identificar referencias de progreso en las capacidades de resistencia, flexibilidad y fuerza generales.

Autoevaluación

- Propiciar acciones en las que contrarreste la resistencia del peso de su propio cuerpo.

- Prever los trazos en el piso.
- Estimular la capacidad de equilibrio.

- Canción *Beto el muñeco*.
- Canción *El trenecito*.

Recursos materiales:

- Disco compacto.
- Grabadora.
- Una soga.
- Gises.

Prof.(a) de educación física

Firma

Plan genérico para profesores experimentados: clase de introducción al tema a nivel secundaria

Plan de clase
 Escuela: Secundaria núm. 51 Grado: 2º Grupo: A
 Clase núm.: 28 Fecha: 8 dic. Profesor(a): Víctor F. Gutiérrez M.

Eje	El desempeño y la motricidad inteligentes
Bloque 3	Todo es cuestión de estrategias
Contenido	La actuación estratégica en actividades de cancha propia.

Propósitos específicos:

- Sean capaces de controlar y ajustar (sic) sus movimientos tácticos de acuerdo con los elementos de espacio y tiempo en el juego deportivo del bádminton.
- Ejercite sus capacidades físicas motrices de resistencia, flexibilidad y fuerza generales.

Aprendizajes específicos esperados:

- Controla y ajusta (sic) sus movimientos de acuerdo con el tiempo y el espacio en el juego deportivo del bádminton.
- Distingue su evolución en las capacidades físicas motrices ejercitadas en clase.

Desarrollo de la clase**Organización inicial (3')**

Recepción del grupo, distribución en dos medios círculos concéntricos, saludo.

Introducción (2')

- Diálogo sobre los recursos tácticos en el juego deportivo del bádminton.

Exposición del tema central (5')

- Presa de la raqueta, posición, ejecución y acompañamiento en el golpe de derecha en el bádminton.

Acotaciones

- Promover la comunicación y el empleo de saberes preexistentes.
- Descripción, explicación y demostración global del golpe de derecha.

Adecuación morfolfuncional (11') (calentamiento)

Resistencia aeróbica:

- Juegos: Espalda con espalda y Llaves musicales.

Flexibilidad:

- Juegos: Bastón malabarista y Arriba, abajo.

Fuerza general:

- Ejercicios por parejas con bastón gimnástico.

Ejercitación y construcción de los aprendizajes (30')

Secuencia de trabajo:

- Juegos: Entre menos gallos..., Tiro al gallo, Gallos al corral y Gallo cónico.

Recuperación (4')

Cuento *El viejo oeste*.

Actividades de evaluación:

- Observar la capacidad de controlar y ajustar movimientos tácticos de acuerdo al espacio y al tiempo en el bádminton.
- Estimar el desempeño en las capacidades físicas motrices de resistencia, flexibilidad y fuerza generales.

Autoevaluación

Recursos materiales:

- 30 raquetas de bádminton.
- 30 gallos.
- 6 cajas de cartón.
- 6 conos.
- 15 arcos.
- 3 cuerdas grandes.
- 30 bastones gimnásticos.
- 6 pelotas.

Prof.(a) de educación física

Firma

CARACTERÍSTICAS DEL PLAN DE CLASE

Antes de proceder a la elaboración de cada plan de clase, el profesor debe saber para quién y para qué planea, de cuánto tiempo dispone y con cuáles recursos cuenta para materializar el proyecto, de tal manera que, en el momento de efectuar el esquema de la clase, debe tener presentes las peculiaridades de los alumnos, las competencias, los propósitos que desea lograr, el tiempo con que cuenta y los medios didácticos disponibles; de otra manera, la previsión se hace sin un elemental sentido de la realidad.

En este orden, características, necesidades y nivel de preparación de los educandos, constituyen información previa elemental, porque con base en ella se pueden establecer los propósitos del plan, que son los que guían u orientan todo el trabajo.

A partir de los propósitos se determina, entre otras cosas, la metodología didáctica, las actividades o las experiencias de aprendizaje, los instrumentos de evaluación y los medios para la enseñanza, respecto de los cuales es imprescindible saber la cantidad y las características, porque influyen de manera sustancial en la organización y en la dinámica del trabajo.

Finalmente, debe estimarse el tiempo real de que se va a disponer para la clase, con el fin de distribuir apropiadamente las actividades y de esta forma conseguir resultados satisfactorios.

Asimismo, para que el plan de clase cubra su función con plena eficiencia, es necesario que revele determinadas características; entre las principales se mencionan las siguientes:

- Congruencia**, para garantizar la coherencia que debe existir entre las actividades previstas, orientadas hacia el logro de los propósitos; favorece una integración gradual del trabajo y evita la dispersión de esfuerzos así como la improvisación o el azar.
- Realismo**, esto es que el registro debe conformarse de acuerdo con las características y las necesidades de los alumnos, en consideración al tiempo real disponible, en función de los medios con que se cuenta y en relación con las condiciones del lugar para trabajar, con el fin de que sea un instrumento con verdaderas posibilidades de aplicación.
- Flexibilidad**, que refiere la posibilidad de efectuar durante la labor didáctica ajustes a lo previsto para reorientar el curso de la clase, con el fin de enriquecerla en su estructura y desarrollo.

4. *Claridad*, con el propósito de que las actividades y las sugerencias técnico-metodológicas sean fácilmente comprensibles; al plantearlas con un estilo sobrio, con indicaciones exactas y concretas, evitando tecnicismos innecesarios, se logra claridad.

LA DISCIPLINA EN LA CLASE

Para que la clase se desarrolle con fluidez y eficiencia es necesaria la disciplina como un medio que contribuya al buen desempeño de las actividades, a optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje y para incrementar la seguridad de los alumnos durante las ejercitaciones.

El orden es un requerimiento prioritario en el quehacer escolar. Es necesario que cada quien desarrolle la función y las actividades que le corresponden realizar, con el fin de que haya progreso, condición que surge en buena medida del reconocimiento de los objetivos de la clase. Cuando los alumnos son conscientes de los propósitos que se desea alcanzar, su trabajo y esfuerzo, aunado al del profesor, promueve que se comprometan en las tareas necesarias para la consecución de las metas. Así, se reduce la dispersión de esfuerzos, energía y tiempo. Es decir, cada quien hará lo que tiene que hacer, sea individualmente o en grupo, conforme a lo requerido para que haya aprendizaje y desarrollo significativos.

La disciplina se reconoce como una serie de normas que se juzgan de observancia necesaria, para lograr en los alumnos una conducta favorable al trabajo. Debe identificarse como un medio y no como un fin. Como un medio, para que el ambiente de la clase sea propicio para las actividades, donde la interrelación profesor-alumnos y alumnos entre sí sea cordial, respetuosa y amigable, con el fin de que las acciones y las prácticas para el aprendizaje generen un mayor rendimiento y la influencia educativa sea más fértil en cuanto a la concreción de los ideales educativos.

La disciplina no significa obediencia irrestricta, sino una conducta consciente y responsable, basada en la comprensión y en el autocontrol del comportamiento pertinente para la buena marcha de la clase; esta condición se consolida conforme el educando incursiona en los grados escolares superiores, por lo que las acciones encaminadas a regular la conducta deben ser congruentes con las características de los alumnos.

Con frecuencia la disciplina se revela con un sustento fundamento en la coerción, el autoritarismo y la intimidación, proceder que se identifica como disciplina **externa o coercitiva**, en la que el profesor, para conseguir un comportamiento conveniente, utiliza el castigo y

las restricciones. Más que preocupado por el cabal desenvolvimiento de los educandos, el profesor se muestra interesado por la obediencia y el control del grupo. Generalmente, se asume un estilo autoritario de gobierno que se caracteriza por el control excesivo y arbitrario, que casi siempre es producto de la falta de capacidad por parte del docente para conducir al grupo en la labor didáctica.

Los profesores que así se conducen se conforman con una disciplina aparente y con un rendimiento mucho menor que el que los alumnos podrían tener, pues la represión provoca en los educandos la natural búsqueda de mecanismos de defensa, entre los que figuran la mentira y el fingimiento: los alumnos no se interesan, ni mucho menos se comprometen, con una tarea impuesta, que perciben ajena. Se limitan a cumplir lo mínimo, no hay creatividad ni un comportamiento responsable e independiente, se llega a la indiferencia y a la rebeldía, a veces con manifestaciones de violencia, porque la imposición y la represión son generadores naturales de rencor y agresividad.

No obstante, en ocasiones se hace necesaria la reconvenCIÓN y el ordenamiento estricto, sobre todo cuando la conducta imprópria es persistente. Sin embargo, esto es ocasional, es la excepción y no la condición regular, pues la disciplina no debe originarse del miedo o para evitar castigos, debe surgir del trabajo interesante, dinámico y adecuado a las peculiaridades de rendimiento de los educandos, de tal manera que las normas, cuyo fin es preservar un proceder favorable, deben ser congruentes con tales características y con el grado de madurez de los alumnos en cuestión. Es decir, deben ser asequibles a sus posibilidades de comprensión, ya que sólo de esta manera se tiene una mayor garantía de trabajar ordenadamente, por convencimiento de que esa forma de conducirse reportará, en consecuencia natural, un rendimiento más elevado.

La comprensión y el respeto recíprocos entre docente y alumnos, donde la idea de justicia y responsabilidad prevalece, se reconoce como disciplina **interna o democrática**, porque de ordinario no se requieren controles extrínsecos, ya que existe la apertura necesaria por parte del profesor para que los alumnos intervengan en las decisiones que les afectan. Esta posición exige un progresivo autocontrol de los educandos en su propia conducta, condición nada fácil de lograr porque marcar una línea de comportamiento, tomar decisiones y actuar conforme a ellas es una conducta difícil de alcanzar, pero lo suficientemente valiosa como para que el educador trate de promoverla.

La educación debe aspirar a la formación de individuos responsables, independientes y reflexivos, finalidad que sólo puede concretarse a través de un modelo educativo con una disciplina consciente y de-

mocrática, en la que el profesor aliente la comunicación y la participación, así como el hecho de que el trabajo sea interesante, claramente útil y vinculado a objetivos bien definidos. Todo ello en un marco de relaciones cordiales, fundadas en el respeto a la dignidad de todos los participantes.

Esta expresión de la disciplina, difícil de lograr como ya se ha referido, "se vuelve más factible a medida que los niños crecen, se hacen más responsables, más capaces de entender y formular reglas de conducta basadas en conceptos de equidad y obligación recíproca".¹⁶

Hasta hace algunos años, las actividades de educación física en su organización y desarrollo tenían una marcada influencia militar, misma que se reflejó en una forma de disciplina con tendencia autoritaria.

Lamentablemente, en la actualidad aún ejerce notable influencia el criterio equivocado de que el profesor que grita más fuerte, el que asume una actitud adusta y utiliza más marchas y evoluciones con estricto orden y silencio, es un buen profesor y que, sobre todo, mantiene una excelente disciplina. Este criterio es falso ya que para que el grupo se ejercente con orden, no es necesario que el maestro asuma el papel de comandante, pues lo que consigue con ello es crear una atmósfera de tensión y rigidez poco favorable para una sesión productiva, en la que por la naturaleza de la materia debe realizarse con alegría.

Para el profesor debe ser una prioridad impartir una clase enriquecedora, dinámica y en un ambiente de libertad, en donde se reconozcan las funciones y las actividades que con responsabilidad se deben realizar, y no una clase en la que el temor lastimosamente malogue la preciada oportunidad de una vivencia formativa y placentera.

Con los años de ejercicio profesional es frecuente que el educador tienda a adoptar un estilo rutinario y poco motivante, en el que la disciplina se torna permisiva o coercitiva, y el castigo se maneja con frecuencia.

Lamentablemente, se cae en el error injustificable de emplear el ejercicio para sancionar: vueltas al patio corriendo, lagartijas o sentadillas son los ejercicios que más se utilizan para este fin, con lo que se consigue que el estudiante tenga una lógica aversión hacia la educación física.

En este contexto es natural que los profesores que así proceden se desconcierten y pierdan el control ante las reacciones naturales de resguardo que asumen los niños o adolescentes por el trato coercitivo, en el que se les amenaza, se les intimida con notas de mala conducta e incluso se les conduce ante el director del plantel, como muestra de abierta

incomprensión de la naturaleza juvenil y manifiesta incompetencia pedagógica. El control y la genuina autoridad no la da la coerción ni una actitud severa, sino el interjuego de habilidades docentes, conocimientos y actitudes positivas, entre las que se destacan la preparación, la destreza didáctica, el respeto mutuo y el sentido común. Desde luego, lo anterior no significa el desconocimiento de todo principio de autoridad en la escuela, que claramente se advierte indispensable para una interrelación apropiada en la que la conducta discordante en ocasiones amerita ser reconvenida para reencauzar el comportamiento del alumno y crearle conciencia acerca del deber ser.

El profesor y la disciplina

El profesor es el líder natural del grupo, es quien tiene la responsabilidad de procurar las condiciones favorables para el quehacer escolar fecundo y productivo. A él le corresponde propiciar un ambiente de orden, responsabilidad y cordialidad, y es de quien se espera un ejemplo constante, por lo que pensar que el maestro pudiera ser causa de indisciplina se considera como un desatino.

Sin embargo, no es extraño que el profesor, por ciertos rasgos de personalidad, por deficiencias en su técnica didáctica, así como por las relaciones humanas insatisfactorias, se convierta en un notable generador de indisciplina cuando:

1. No realiza una apropiada planeación de la enseñanza.
2. No ofrece directrices definidas para el trabajo.
3. Es impuntual.
4. Adopta actitudes de arrogancia y prepotencia.
5. No promueve la participación de los alumnos.
6. No cumple los compromisos que establece.
7. Es injusto al calificar.
8. No domina la materia.
9. No logra motivar a los alumnos.
10. Sus técnicas, instrumentos y actividades no son apropiados.

Los profesores son diferentes por su nivel socioeconómico, grado de preparación, habilidad deportiva, edad y capacidad de expresión, elementos que influyen en forma sustancial en la interacción con los alumnos.

Asimismo, hay profesores que se distinguen por una forma de comportamiento que repercute negativamente en la preservación de la disciplina y que en la medida de lo posible es conveniente modificar. Veamos enseguida algunas de ellas.

¹⁶David Ausubel, *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*, p. 526.

Peculiaridades negativas en los profesores

Sarcástico



Utiliza las incidencias y las condiciones de la clase para burlarse de los alumnos; es dado a llamarlos por sobrenombres. En general, su comportamiento puede reconocerse irónico, insultante.

Provoca resentimientos y conductas irrespetuosas que fácilmente lo desbordan. Para recuperar el control se ve precisado a utilizar la coerción.

Paternalista



Es una persona persuasiva, amable, con marcada tendencia a aconsejar y a orientar a los demás, condición que en el fondo lleva la intención de imponer sus ideas. De ordinario se incomoda y ofende si no se siguen sus recomendaciones.

Interfiere en el desenvolvimiento de los alumnos al evitar que tomen sus propias decisiones y afronten sus responsabilidades.

Malhumorado



Se irrita por cosas sin importancia. Tiende a perder el control y a adoptar una actitud agresiva; intimida mediante amenazas y gritos.

Genera una atmósfera de tensión y hostilidad. Los alumnos trabajan por temor y, en la medida de lo posible, hostilizan al profesor, llegándose a dar enfrentamientos violentos.

Permisivo



Normalmente es un tipo bonachón, que le gusta la comodidad y evita enfrentamientos, permitiendo que los alumnos hagan lo que desean. Su actitud es pasiva y no asume el liderazgo que le corresponde.

El ambiente de la clase es festivo y disperso. Genera roces entre los alumnos y con frecuencia propicia una conducta marcadamente irrespetuosa.

Vanidoso



Su comportamiento es presuntuoso, exagera su arreglo personal, hace gala de su físico y se considera irresistiblemente atractivo. Hace de la clase un foro para exhibirse y provocar admiración.

Propicia la mofa a costa de su persona, generando disgusto y rechazo que a veces se revela en manifestaciones hostiles.

Tímido



Por regla general es una persona insegura y desconfiada, tendiente a la introversión y con sensibles muestras de nerviosismo, condición que se refleja en falta de firmeza para tomar decisiones y controlar al grupo.

Normalmente, la dirección del trabajo es indefinida; provoca que los alumnos se dispersen en otros motivos, con la consecuente disminución del rendimiento.

Autoritario

Su manera de actuar es impositiva y basada en la coacción; en consecuencia natural su proceder muchas veces es injusto. Cuando encuentra resistencia llega a tomar represalias o venganza.

Provoca disgustos y actitudes agresivas. Acaba con la espontaneidad y con la creatividad de los alumnos.

Los alumnos y la disciplina

El profesor no es el único actor del proceso educativo que puede provocar indisciplina, pues casi siempre se conjugan diversos elementos que se localizan en la propia escuela: la distribución inconveniente de las instalaciones, los grupos con gran cantidad de alumnos, los horarios y los programas de carga amplia, la insuficiencia de equipo y de medios didácticos, así como las divergencias entre la dirección y los profesores y entre estos últimos entre sí; estos hechos frecuentemente afectan la disciplina y el rendimiento en forma negativa.

Los educandos son otro sector que, por su naturaleza, se halla estrechamente vinculado al fenómeno de la disciplina, ya que ellos son los protagonistas, quienes concretan o no un buen comportamiento.

Por sí mismos, los alumnos pueden generar indisciplina mostrando una conducta poco propicia; ello puede deberse a diversas causas: ciertas enfermedades que limitan el rendimiento, inestabilidad emocional, marcadas diferencias socioeconómicas entre los integrantes de un mismo grupo, problemas de desintegración familiar, etcétera.

Es natural que en los grupos haya estudiantes que destaqueen por determinados rasgos de personalidad, lo cual se traduce en un comportamiento que, de no ser encauzado oportunamente, provocará alteraciones o desequilibrios en el desarrollo de las actividades escolares.

Los alumnos que por su comportamiento típico resultan fácilmente identificables, se caracterizan a continuación.

Peculiaridades negativas en los alumnos

Caricato

Es el hazmerreír del grupo; fácilmente ridiculiza y bromea. De ordinario es irresponsable y con mucha probabilidad puede caer en un comportamiento cínico.

Con frecuencia se obtiene éxito cuando se le mantiene activo e interesado. Si es necesario, conviene hacerle conciencia de la función que desempeña en el grupo.

Agresivo

Tiende a un comportamiento y forma de expresarse grosera, que en la dinámica de las actividades molesta y agrede a los demás. Fácilmente pierde el control, llegando a la violencia y a adoptar una actitud de reto hacia el profesor.

Con serenidad, pero con absoluta firmeza, el profesor debe impedir este tipo de comportamiento.

Jactancioso

Es un alumno que aprovecha las actividades y los ejercicios para exhibir su habilidad y/o fortaleza. Su interés primordial es concentrar sobre sí la atención de los demás. Es dado a destacar sus hazañas, a ridiculizar y menospreciar a los demás.

Conviene que no se le brinde ninguna atención especial, y con tacto y oportunidad hacerle notar lo inconveniente de su comportamiento.

Dominante

Pretende imponer su voluntad. Intenta controlar al grupo o a algunos compañeros. Normalmente trata de influir en la organización y en las reglas, así como en que prevalezcan las actividades de su preferencia.

Resulta favorable alentar el liderazgo en otros alumnos y con firmeza evitar que imponga su voluntad en las actividades.

Tímido

Es retraído; se subestima a sí mismo. Evita participar en los juegos y en las prácticas deportivas de gran dinamismo y se apabulla con facilidad ante la energía de los demás.

Resulta muy favorable brindarle un trato amistoso, así como generar oportunidades de éxito para incrementar la confianza en sí mismo.

Guapo

Se caracteriza por su excesivo cuidado personal y formas de conductas estudiadas, que piensa destacan su atractivo. Es una persona vanidosa que constantemente procura hacerse notar.

Conviene un trato estrictamente natural y gran actividad. Si lo amerita, el profesor debe hacerle notar lo inconveniente de su comportamiento.

Interesado

Adopta con el profesor un comportamiento chocante y encimoso, que casi siempre se orienta a lograr un beneficio, el cual de ordinario se materializa en un trato privilegiado por parte del profesor.

Con determinación debe limitarse el acercamiento y evitar cualquier tipo de preferencia o privilegio que pueda acentuar su actividad.

Causas frecuentes de accidentes en la clase de educación física

A causa de un comportamiento relajado e irresponsable, muchas veces los alumnos se lesionan de gravedad durante las actividades; por ello la disciplina es imprescindible, ya que en una clase donde el grupo se conduce adecuadamente se reducen en gran medida los riesgos de accidentes, coadyuvando de esta manera a preservar eficazmente la seguridad de los estudiantes. Éste es un propósito de primer orden para el que el profesor debe procurar las condiciones más favorables.

Las siguientes son las causas más frecuentes de accidentes en la clase de educación física:

- Falta de previsión y control en el manejo del disco, bala o jabalina.
- Participar con zapatos de suela dura.
- Desorganización y falta de control de grupo.
- Exigir ejercitaciones por encima de la capacidad de los niños.
- Insuficiencia e imprecisión en las explicaciones.
- Insuficiencia o ausencia de calentamiento.
- "Ayuda" inadecuada en gimnasia.
- Dejar solo al grupo.
- La carrera hacia atrás.
- Tropezar con bordes o banquetas para llegar a la meta en una carrera.
- Pisar agujetas desatadas.
- Jugar en los aparatos de gimnasia.
- Utilizar las paredes como meta.
- Participar en clase con anillos, aretes, prendedores, etcétera.
- Transportar o jugar con las bases para los tubos o unigoles.

Cómo preservar la disciplina

Directrices metodológicas

Lograr una óptima disciplina no es consecuencia de una fórmula infalible y aplicable a todos los casos, sino producto de la interrelación de acciones congruentes con las circunstancias y con las características del grupo y/o de ciertos alumnos en particular. Sin embargo, la ob-

servancia de determinadas directrices de orden general –y que por su naturaleza influyen en la buena marcha de los quehaceres escolares– puede ser de gran valía en cuanto a la consecución de un comportamiento disciplinado, propicio para la adecuada dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje:

- Procure una buena organización del trabajo, basada en la cuidadosa planeación de la clase.
- Utilice métodos y procedimientos didácticos que impliquen actividades estimulantes y que propicien la iniciativa y la participación entusiasta de los educandos.
- Seleccione contenidos funcionales e interesantes.
- Utilice medios didácticos y técnico-deportivos suficientes y apropiados.
- Realice una evaluación justa con base en criterios e instrumentos técnico-pedagógicos.
- Procure una relación con los alumnos fundada en el respeto, la comprensión y la justicia.
- Para la administración de las actividades, tenga presente las características, las necesidades y los intereses de los alumnos.

En ocasiones, para conseguir un buen comportamiento el profesor ofrece y otorga premios, recompensas que desvirtúan el sentido del trabajo, porque los educandos con frecuencia llegan a considerar que el premio constituye el propósito de la actividad. Conceder un premio por hacer una cosa, dice Neill, equivale a declarar que la cosa no merece hacerse por ella misma. En todo caso hay que procurar que la gratificación surja de la actividad, de la satisfacción del esfuerzo y del éxito.

Otro recurso que se maneja para lograr un proceder adecuado es el castigo, que es el contrario natural del premio pero que, en esencia, al igual que éste pretende la imposición de un buen comportamiento.

El castigo es el recurso más favorecido por la disciplina autoritaria; su uso es el testimonio de manifiesta incapacidad del docente para conducir a los alumnos. Es una expresión represiva que no mejora la situación y que, antes bien, puede agravarla, porque el castigo es una humillación que alienta reacciones agresivas y engendra resentimientos que en ocasiones suelen manifestarse por largo tiempo.

Es preciso no confundir la idea de eliminar todo tipo de castigo, con la ineludible autoridad que el profesor representa y debe ejercer para preservar una relación ordenada y armoniosa. En este mismo sen-

tido, la censura o la desaprobación respecto a una conducta impropia resultan necesarias para provocar la toma de conciencia y el autocontrol de los alumnos ante lo que no está aprobado y lo que es aceptado por el beneficio individual y colectivo.

MODOS DE ENSEÑANZA

La agrupación de los alumnos y su influencia en las actividades y procedimientos para dirigir el aprendizaje son un elemento importante que se debe tomar en cuenta para la buena organización de la clase, porque estas acciones incrementan la fluidez y la eficiencia de la labor didáctica y reducen las probabilidades de accidentes durante la clase.

Para la consecución de tal propósito, el profesor puede utilizar los diferentes modos didácticos, que constituyen la forma en que se desarrollan los procesos de enseñanza y aprendizaje en función de la agrupación de los alumnos. Los modos de enseñanza básicos son el frontal, el individual y el diferencial o en grupos.

El **modo frontal** se revela cuando la enseñanza se realiza ante el grupo en su conjunto, de manera sincrónica y con el desarrollo simultáneo de una misma actividad para todos los alumnos.

El **modo individual** se concreta en la enseñanza y en la corrección de cada alumno por separado.

El **modo diferencial** o en grupos se manifiesta cuando los alumnos se agrupan de distinta manera: equipos, parejas, secciones, tercias, para un trabajo más dinámico y con la posibilidad de atender las diferencias de rendimiento que los educandos exhiben en el aprendizaje.

Lo ordinario es que en forma paralela se desarrolle actividades diversas y/o de grado de dificultad diferente, aunque también se realizan a un tiempo las mismas actividades para todo el grupo.

Una conveniente agrupación incrementa la facilidad y la frecuencia de participación de todos los alumnos y propicia el manejo de contenidos y actividades en congruencia con las peculiaridades de los educandos, armonizando, en la medida de lo posible, los requerimientos individuales con los del grupo.

Las concentraciones más comunes son por equipos, parejas y tercias. Cada agrupación, por sus características, puede ser más útil en determinadas actividades, de tal suerte que no hay una forma prevalente de reunirse. La mejor es la que resulta más funcional para la consecución de los objetivos, dado que la eficiencia está supeditada a la consideración de los siguientes elementos básicos:

1. Tipo de actividad que se va a realizar.
2. Número de alumnos.
3. Espacio e instalaciones disponibles.
4. Material con que se cuenta.

La agrupación en equipos puede ser momentánea o estable. La primera es aquella en la que al finalizar la clase o la actividad se desintegran los grupos; los criterios que se manejan para concentrar a los alumnos son la estatura, el sexo, la predilección por los contenidos y la afinidad natural.

La agrupación de carácter estable se reconoce en la concentración de los alumnos para la consecución de objetivos mediados, que necesariamente requieren un mayor tiempo de trabajo; la reunión de los participantes en forma más duradera es, ordinariamente, el resultado de una clasificación que se sustenta en un proceso de evaluación que considera el criterio de rendimiento en la aptitud física, en el desarrollo psicomotor o en la habilidad deportiva. Se recomienda que el número de integrantes para este tipo de agrupación sea de ocho a doce alumnos por equipo, cantidad que permite el desenvolvimiento favorable de las actividades.

FORMACIONES MÁS USUALES PARA LAS ACTIVIDADES DE LA CLASE

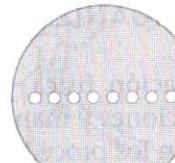
Para el buen desarrollo de la clase, independientemente del modo didáctico que se utilice, es necesaria la distribución de los alumnos en determinadas formaciones que dispongan al grupo para una mejor participación.

De igual manera que las agrupaciones, no se pueden señalar una o algunas formaciones como las mejores, dado que su eficiencia también depende de la cantidad de alumnos participantes, de la actividad que se va a realizar y del espacio que se disponga para la clase. De tal manera que si la formación armoniza con estos elementos y propicia el orden, la fluidez y la calidad en las ejercitaciones para el aprendizaje, así como su utilización, será funcional y recomendable.

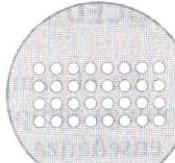
De entre las formaciones más importantes que el profesor puede utilizar, destacan las siguientes:



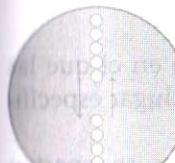
Hilera



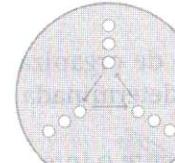
Fila



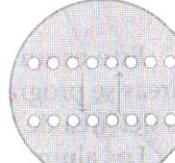
Damero



Doble hilera



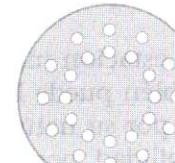
Triángulo



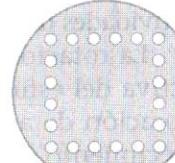
Doble fila



Circular



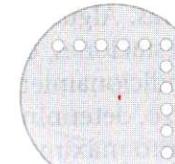
Círculos concéntricos



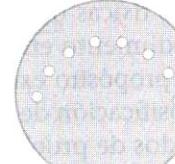
Cuadro



Libre distribución



Escuadra



Semicircular

1. Tipo de actividad que se va a realizar.
2. Número de alumnos.
3. Espacio e instalaciones disponibles.
4. Material con que se cuenta.

La agrupación en equipos puede ser momentánea o estable. La primera es aquella en la que al finalizar la clase o la actividad se desintegran los grupos; los criterios que se manejan para concentrar a los alumnos son la estatura, el sexo, la predilección por los contenidos y la afinidad natural.

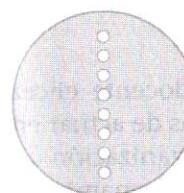
La agrupación de carácter estable se reconoce en la concentración de los alumnos para la consecución de objetivos mediados, que necesariamente requieren un mayor tiempo de trabajo; la reunión de los participantes en forma más duradera es, ordinariamente, el resultado de una clasificación que se sustenta en un proceso de evaluación que considera el criterio de rendimiento en la aptitud física, en el desarrollo psicomotor o en la habilidad deportiva. Se recomienda que el número de integrantes para este tipo de agrupación sea de ocho a doce alumnos por equipo, cantidad que permite el desenvolvimiento favorable de las actividades.

FORMACIONES MÁS USUALES PARA LAS ACTIVIDADES DE LA CLASE

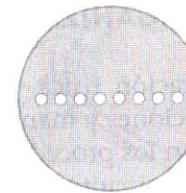
Para el buen desarrollo de la clase, independientemente del modo didáctico que se utilice, es necesaria la distribución de los alumnos en determinadas formaciones que dispongan al grupo para una mejor participación.

De igual manera que las agrupaciones, no se pueden señalar una o algunas formaciones como las mejores, dado que su eficiencia también depende de la cantidad de alumnos participantes, de la actividad que se va a realizar y del espacio que se disponga para la clase. De tal manera que si la formación armoniza con estos elementos y propicia el orden, la fluidez y la calidad en las ejercitaciones para el aprendizaje, así como su utilización, será funcional y recomendable.

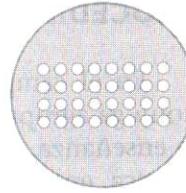
De entre las formaciones más importantes que el profesor puede utilizar, destacan las siguientes:



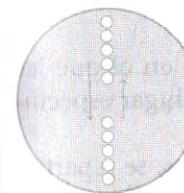
Hilera



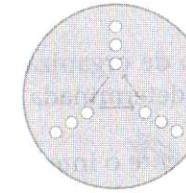
Fila



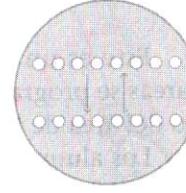
Damero



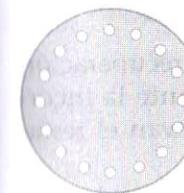
Doble hilera



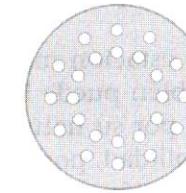
Triángulo



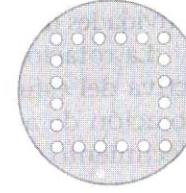
Doble fila



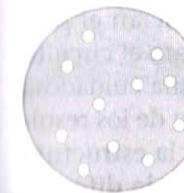
Circular



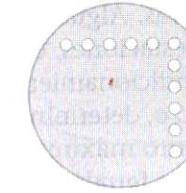
Círculos concéntricos



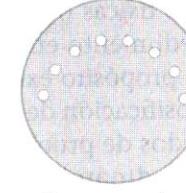
Cuadro



Libre distribución



Escuadra



Semicircular

PROCEDIMIENTOS DE ORGANIZACIÓN

En el campo de la educación física, el quehacer docente eficaz conjuga agrupaciones, formaciones y maneras específicas de actuar en la enseñanza, que materializan los procedimientos de organización didáctica, entre ellos destacan el circuito, el recorrido, el entrenamiento en línea, el procedimiento de intervalos u “olas”, la ejercitación en cuadro y la enseñanza recíproca.

Procedimiento en circuito

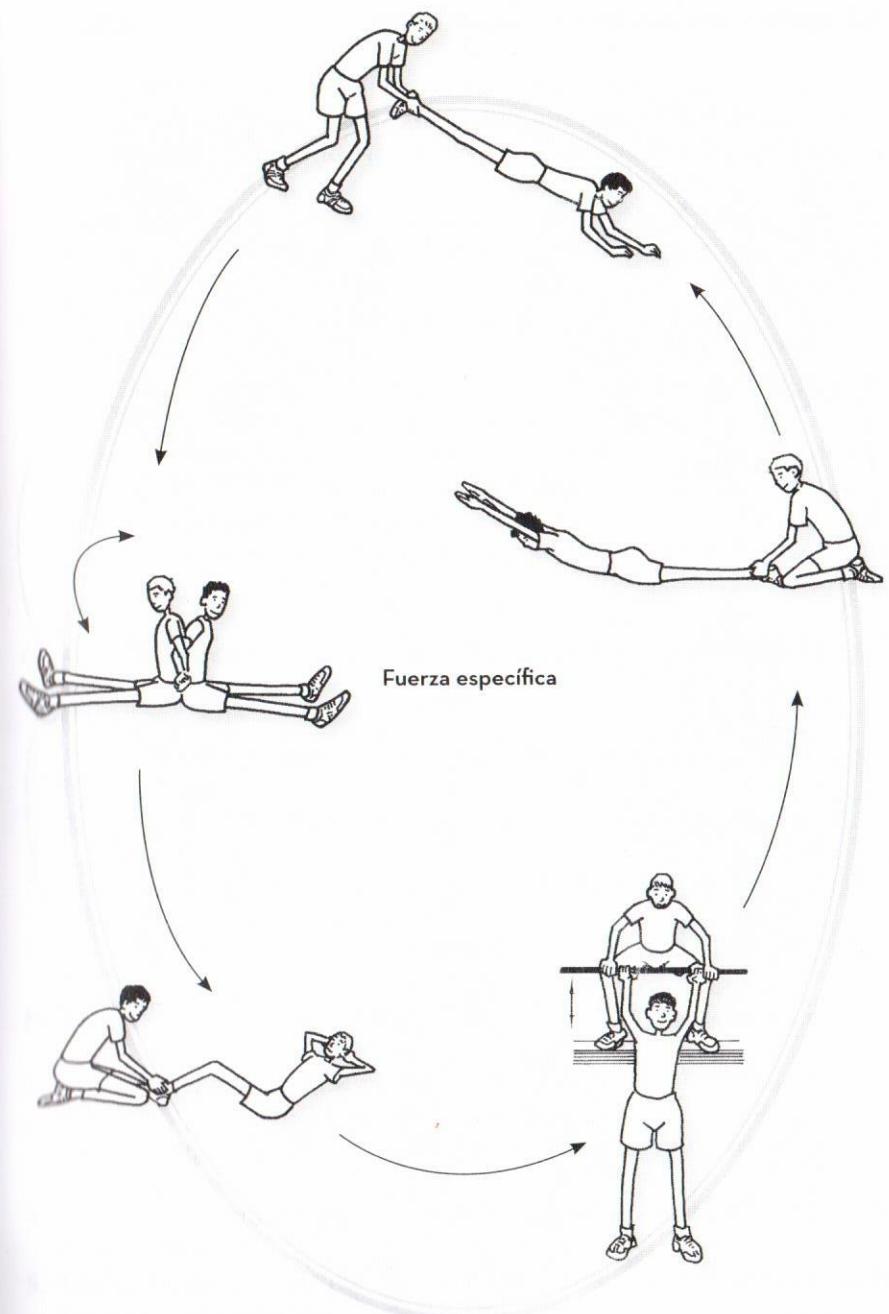
Este es un procedimiento de organización didáctica en el que las tareas se programan con una determinada carga y en un lugar específico del área de trabajo.

Los alumnos, individualmente o integrados en equipos, se reparten en las estaciones, que son actividades que se realizan en lugares definidos, generalmente distribuidas en forma circular. Al concluir la tarea correspondiente a una estación, los alumnos pasan a la siguiente hasta recorrer todas las que forman el circuito, lo que significa que en forma individual o en equipos los participantes desarrollan simultáneamente actividades diferentes.

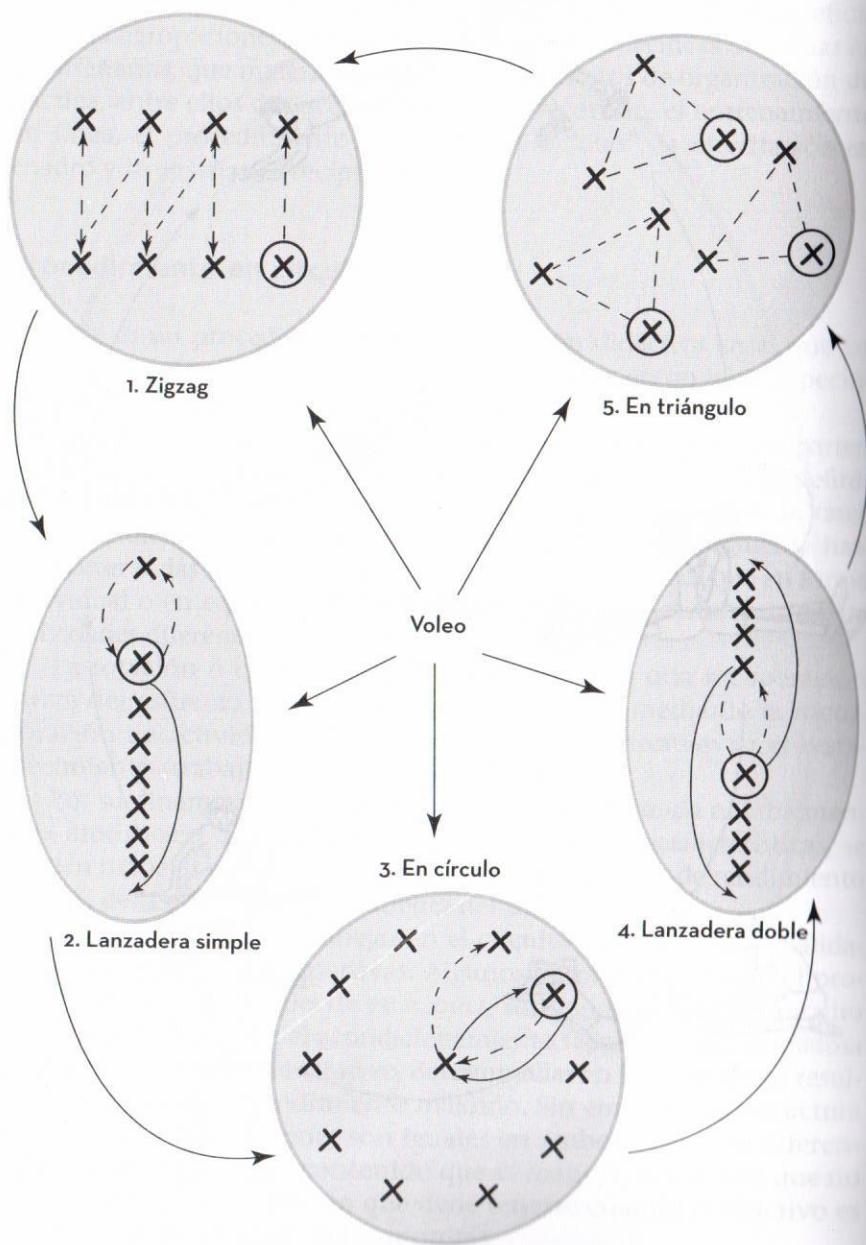
La rotación o cambio de estación materializa una recuperación activa del esfuerzo, que también puede lograrse mediante la incorporación de actividades que por su naturaleza promuevan el restablecimiento (trabajo de flexibilidad, por ejemplo).

Por su dinámica, la organización en circuito estimula notablemente la motivación de los alumnos y, en virtud de sus características, se pueden manejar grandes grupos con diferentes niveles de rendimiento a través de la dosificación pertinente del trabajo.

Los contenidos por manejar en el circuito pueden ser las cualidades físicas o las tareas deportivas. Algunos autores diferencian el procedimiento en circuito del de estaciones, distinguiendo para el circuito el propósito exclusivo del acondicionamiento físico con una cuidadosa dosificación de cargas de esfuerzo, determinadas en función de los resultados de pruebas de rendimiento máximo. Sin embargo, la estructura y la dinámica del proceder son iguales en ambos casos y la diferencia esencial radica en el contenido que se maneja, condición que no excluye la especial atención que debe tenerse cuando el objetivo es el desarrollo de las cualidades motoras.



Círculo para destrezas deportivas



Mecánica

1. Se puede realizar trabajo individual o en equipo.
2. El recorrido de las estaciones se realiza alternando trabajo y pausa.
3. En promedio, una ronda (total de ejercicios del circuito) se conforma con ocho estaciones.
4. Dependiendo del nivel de rendimiento de los alumnos y del objetivo que se desea lograr, el trabajo de una clase puede variar de una a cuatro rondas.
5. El circuito se puede concretar mediante:
 - a) *Ejercitación por unidades fijas de tiempo* (se realiza un determinado número de repeticiones en el tiempo señalado).
 - b) *Ejercitación por número de repeticiones* (a una muestra aleatoria del grupo de clase se administra una prueba de rendimiento submáximo de los ejercicios que conforman el circuito; de los resultados se determina un porcentaje que puede fluctuar entre 35 y 50 por ciento).
6. Debe promoverse una ejercitación equilibrada de las principales regiones corporales:
 - a) Apendicular superior: cinturón escapulohumeral y brazos.
 - b) Axial: tronco.
 - c) Apendicular inferior: cinturón coxfemoral y piernas.
7. Las tareas deben asignarse a las estaciones considerando que se permite la recuperación muscular local.

Pautas de organización

1. Utilizar ejercicios sencillos, accesibles a todos los alumnos.
2. Emplear aparatos e implementos sencillos.
3. Enseñar a que los alumnos coloquen y retiren los medios empleados en el circuito.
4. Designar coordinadores de equipo para que auxilien en la organización del trabajo.
5. Utilizar indicadores que muestren el número y el esquema de la tarea en cada estación.

6. Para grupos numerosos: utilizar dos círculos concéntricos, donde los del círculo interior se recuperan, mientras los del círculo externo trabajan. El proceder se alterna en cada cambio de estación.

Recuperación en el circuito

En el procedimiento de circuito, la recuperación entre cada estación o entre cada ronda puede ser:

1. Activa:
 - a) Marcha.
 - b) Trote lento.
 - c) Ejercicios de flexibilidad.
2. Pasiva:
 - a) Ejercicios ventilatorios.
 - b) Espera de turno.

La recuperación muscular local se obtiene alternando las regiones corporales o los grupos musculares en la planificación de las estaciones.

Pautas didáctico-metodológicas

- *Exposición general del circuito, de preferencia con algún apoyo didáctico gráfico:* se explica la mecánica de trabajo y se describen los ejercicios.
- *Exposición-demostración fraccionada:* descripción y presentación práctica de cada ejercicio que forme el circuito.
- *Experimentación-corrección:* ejecución de una ronda y de ensayo con las rectificaciones que sean necesarias.
- *Repetición-intervención:* ejecución de las rondas planeadas; con la acción estimulante y oportuna del profesor para conducir la ejercitación.

Ventajas

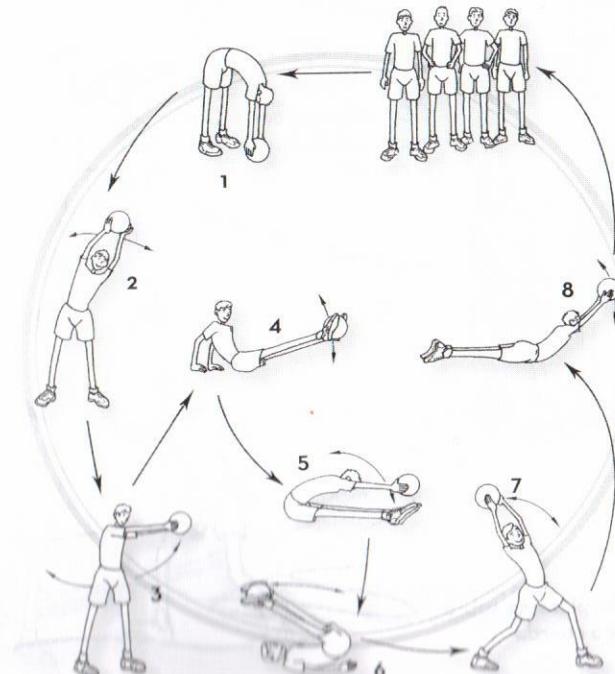
1. Es particularmente útil en la parte central de la clase.
2. Hace posible el manejo eficaz de grupos numerosos.

3. Constituye una opción para la atención mayormente diferenciada de los alumnos.
4. Implica una dinámica de trabajo estimulante y exitosa.
5. Ofrece la posibilidad de evaluación y control inmediatos.

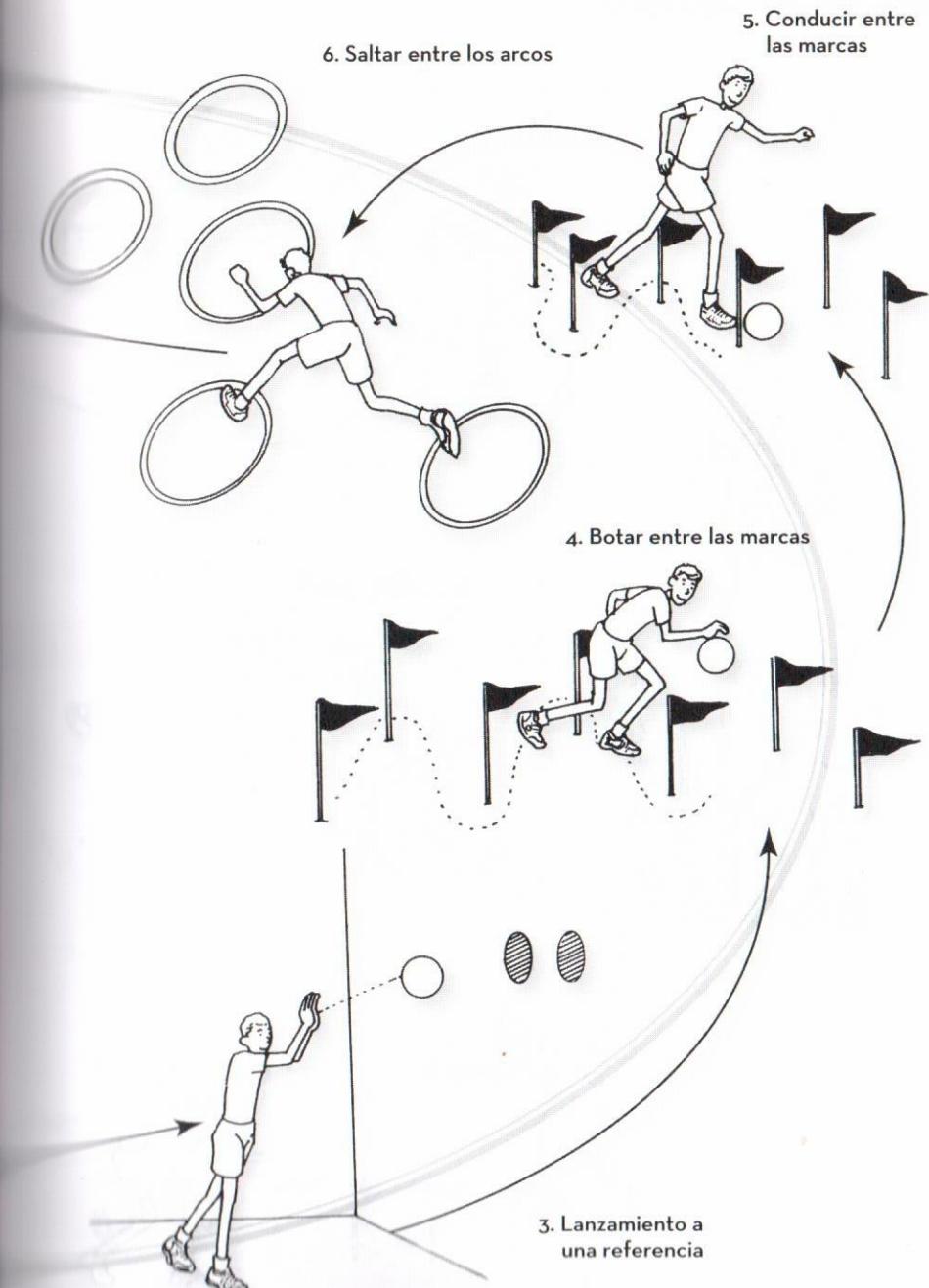
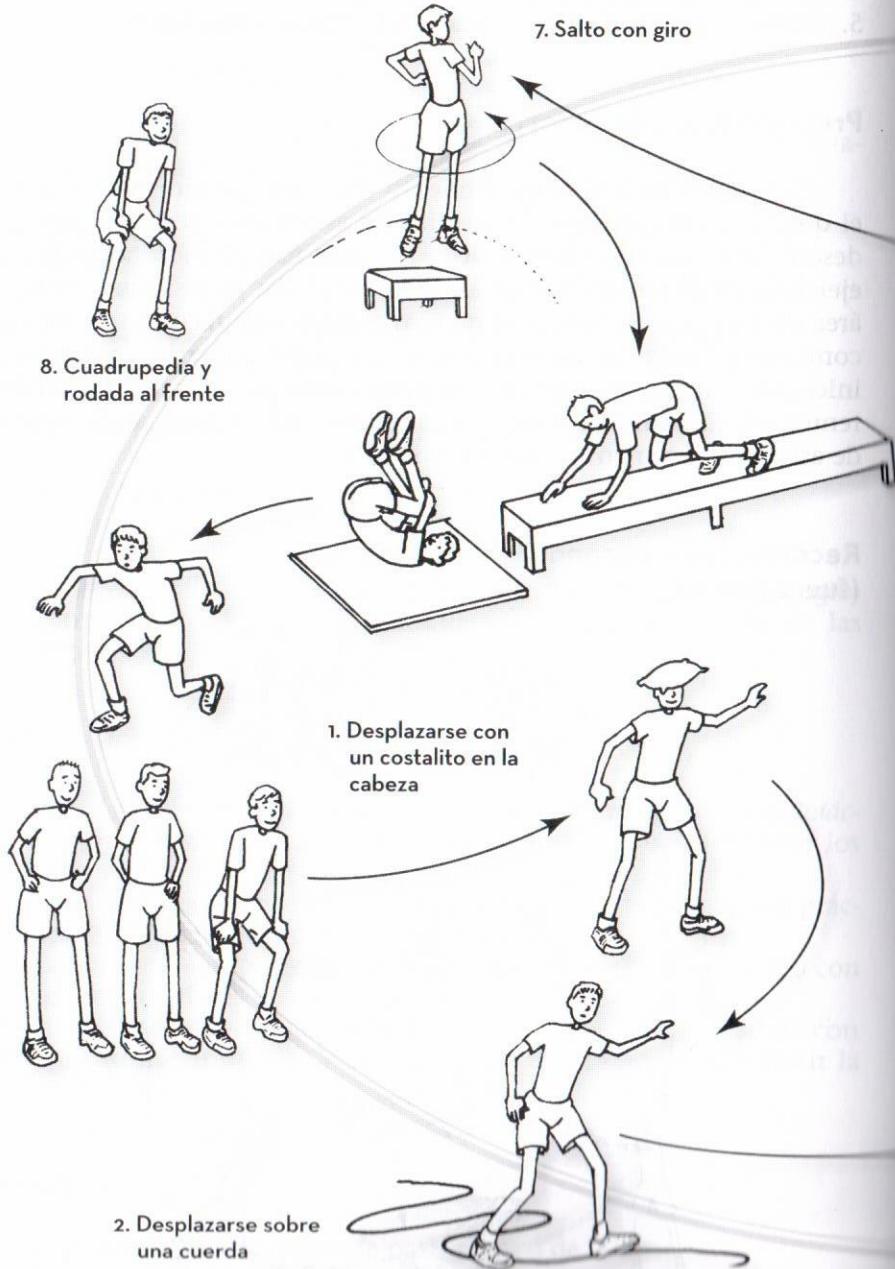
Procedimiento de recorrido

Hace referencia al procedimiento de organización didáctica en el que un cierto número de ejercitaciones breves y sencillas para el desarrollo de las cualidades físicas, la coordinación motora o para la ejercitación de tareas deportivas. Las actividades se distribuyen en el área de trabajo con objeto de que los alumnos las recorran en forma continua y fluida, de manera que, al finalizar el recorrido, vuelvan a iniciarla concretando una ejercitación simultánea de actividades diferentes, conjugadas con la recuperación, que se manifiesta al momento de esperar nuevamente el turno de inicio.

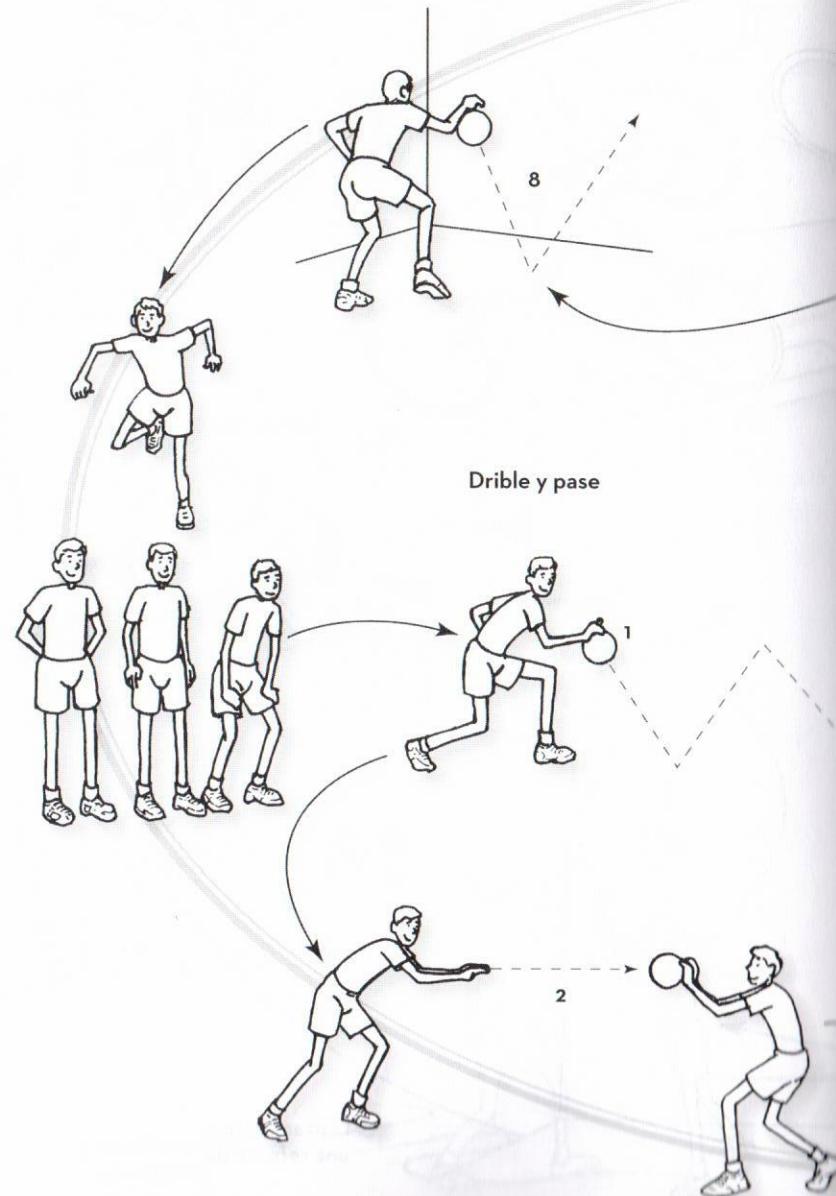
Recorrido para acondicionamiento físico (fuerza axial)



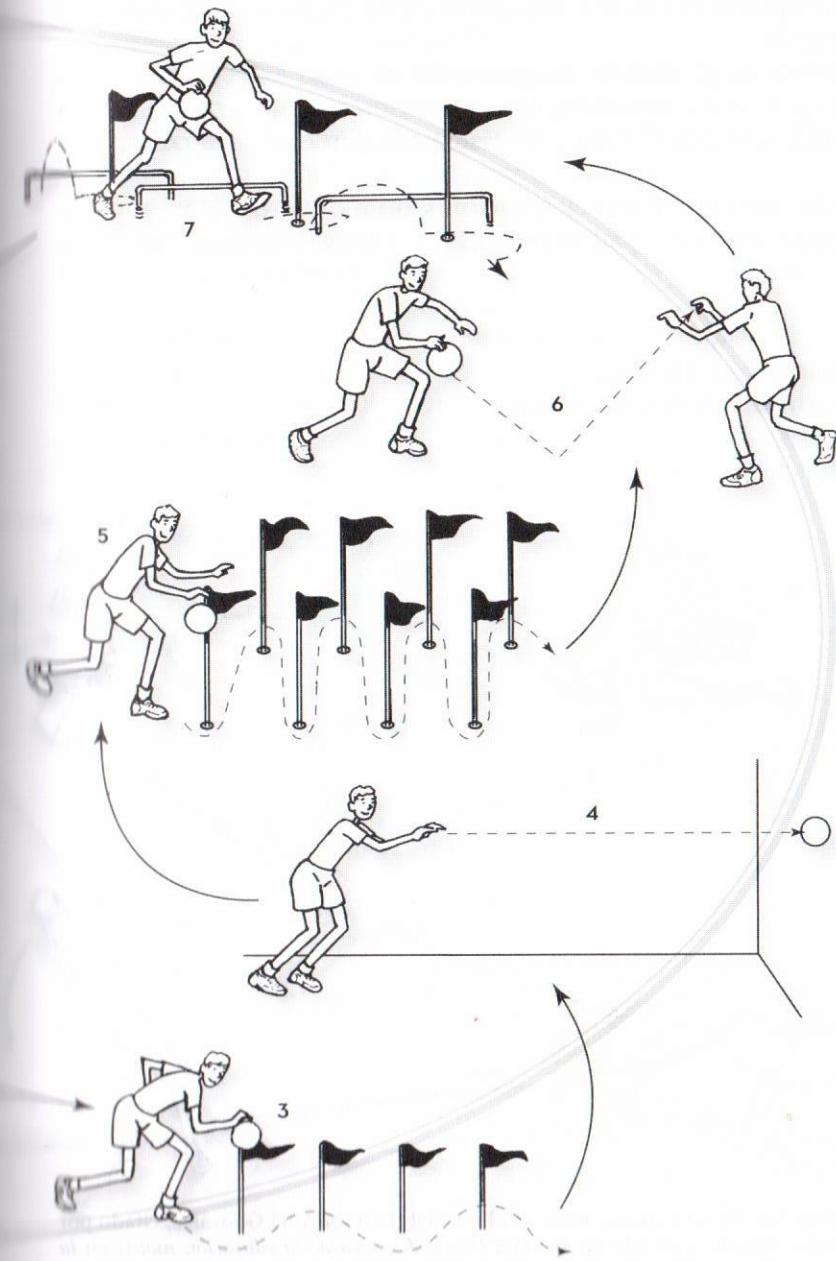
Recorrido para coordinación motriz



**Recorrido para ejercitación
de destrezas deportivas**



Drible y pase

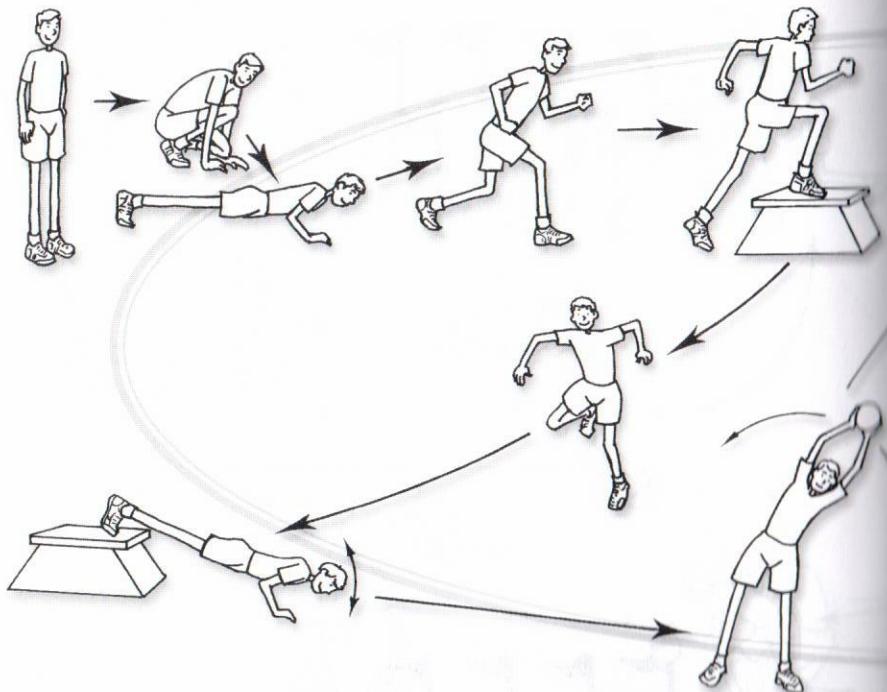


En el contexto del recorrido puede referirse el procedimiento de entrenamiento en línea,¹⁷ utilizado esencialmente para el acondicionamiento físico; puede considerarse como una modalidad de recorrido, pero con rigurosidad en la dosificación de las cargas y en las pausas de recuperación.

Consiste en programar un promedio de ocho a 12 ejercitaciones sencillas y de breve duración, que se distribuyen en zigzag en el área de trabajo, para que los alumnos las desarrolleen en forma continua y fluida.

La distancia entre una ejercitación y otra, o entre una y otra actividad ofrece el espacio para la recuperación activa mediante la marcha o el trote suave.

Entrenamiento en línea para acondicionamiento físico



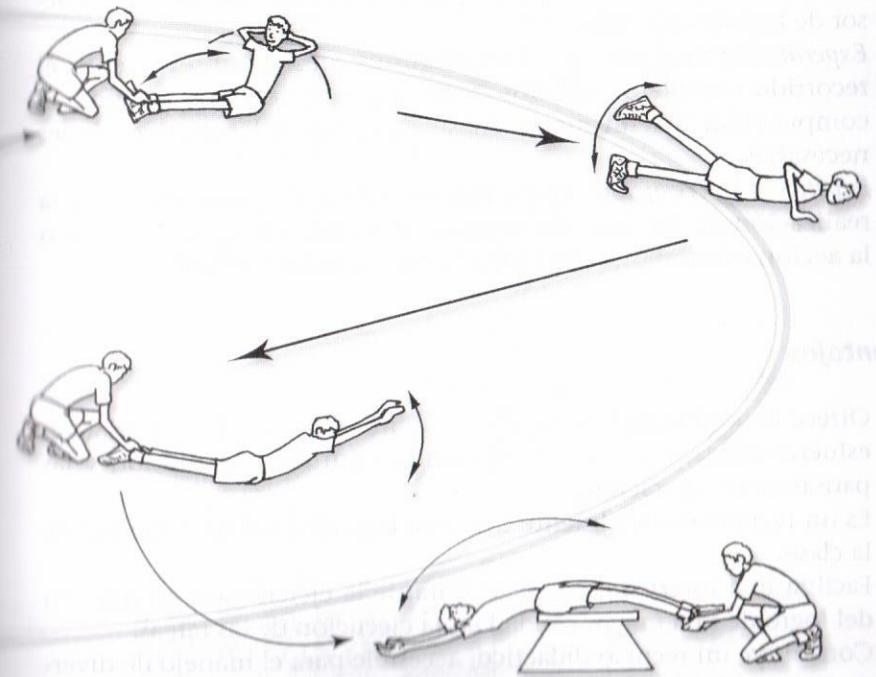
¹⁷Interpretación del entrenamiento en línea del profesor Ariel González, citado por los profesores Aquino y Zapata en su obra *Psicopedagogía de la educación motriz en la etapa del aprendizaje escolar*.

Mecánica

1. El grupo se dispone formado en hilera.
2. El tránsito de entrada de los alumnos al recorrido es intermitente, conforme al orden de formación.
3. El orden de paso entre cada ejercitación es periódico, en intervalos regulares.
4. El trabajo en todas las ejercitaciones es constante, destinándose la pausa de recuperación para el final del recorrido.

Pautas de organización

1. El grado de dificultad de las tareas debe ser accesible a todos los alumnos.
2. El profesor se debe ubicar en el lugar en que pueda regular el flujo de los alumnos.



3. El orden en el tránsito de entrada se regula por la finalización de la primera tarea a cargo del alumno precedente.
4. Para optimizar el trabajo, conviene definir referencias o señalización de salida, circulación y llegada.
5. Es recomendable instrumentar dos recorridos para evitar la dispersión de los alumnos.
6. Se debe procurar que haya correspondencia entre el volumen de ejercitación y el tiempo de recuperación.
7. La creatividad en el profesor es altamente deseable para la utilización y la elaboración de medios materiales con el fin de conformar los recorridos.

Pautas didáctico-metodológicas

- *Exposición-demostración fraccionada.* Descripción y exhibición práctica de todos y cada uno de los ejercicios del recorrido, por parte del profesor.
- *Demostración global.* Exhibición práctica y fluida que hace el profesor de todo el recorrido.
- *Experimentación-corrección.* Los alumnos ejecutan brevemente el recorrido completo, con dos o tres repeticiones, para verificar la comprensión del mismo y, en su caso, hacer las rectificaciones necesarias.
- *Repetición-intervención.* Ejecución completa del recorrido, con la realización de las repeticiones previstas para cada ejercicio y con la acción estimulante del profesor para conducir el trabajo.

Ventajas

1. Ofrece la posibilidad de regular el volumen de trabajo y la relación esfuerzo-fatiga, mediante la alternancia entre la ejercitación y las pausas de recuperación.
2. Es un recurso esencialmente útil para la parte cardinal o central de la clase.
3. Facilita una intervención eficaz durante la ejercitación en función del logro de una mayor calidad en la ejecución de las tareas.
4. Constituye un recurso didáctico, accesible para el manejo de diversos contenidos: cualidades motoras, capacidades psicomotrices, tareas deportivas, movimientos básicos y específicos.

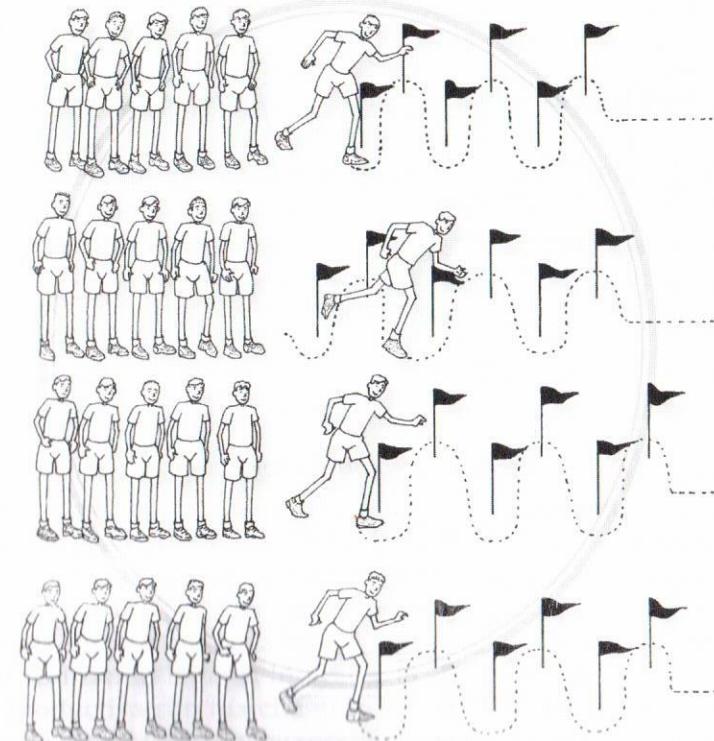
Procedimiento de intervalo

En este procedimiento de organización didáctica los alumnos se forman en damero; los primeros de cada equipo proceden a realizar la tarea, dando paso a que, a una señal o a un tiempo determinado, los siguientes la efectúen.

La acción continúa hasta que todos los integrantes de los equipos hayan intervenido, de tal manera que lo peculiar es que se desarrollen actividades iguales en forma alternada.

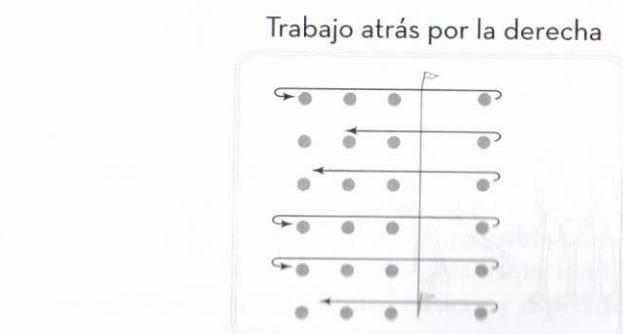
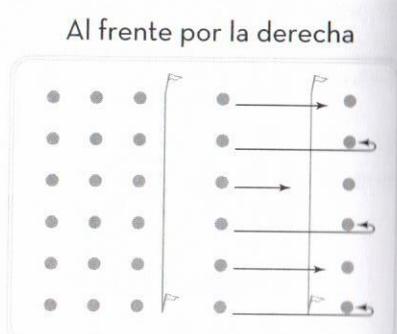
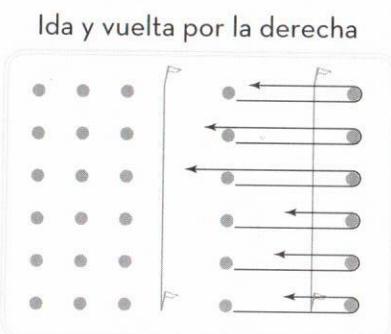
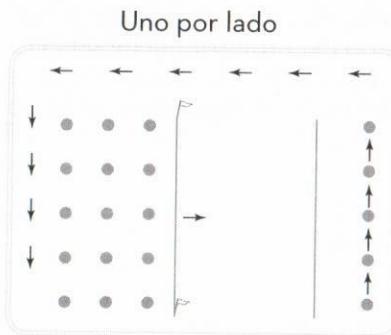
El procedimiento se reconoce como de intervalo, pues mientras una fila está participando, los demás alumnos tienen un espacio de recuperación que de acuerdo con el criterio del profesor puede ser activa. En caso de ejercitación de destrezas deportivas, los alumnos que se recuperan pueden ayudar en la corrección de los compañeros en turno mediante la observación.

Entrenamiento de intervalo (agilidad)



Mecánica

1. El grupo se subdivide en equipos formados en hileras.
2. Los primeros de cada hilera, participando en fila, realizan alternadamente la tarea.
3. El regreso a la formación, una vez concluido el ejercicio, se hace caminando, trotando o corriendo.
4. Entre cada ejercitación, en la espera de turno se concreta la pausa de recuperación.



Pautas de organización

1. Prever igual número de alumnos por turno de participación.
2. Disponer y utilizar los implementos en correspondencia con el número de alumnos por turno.
3. Trazar referencias de salida, llegada y circulación.

Pautas didáctico-metodológicas

- **Exposición-demostración.** Descripción y/o explicación y ejecución de cada tarea por el profesor.
- **Demostración.** Exhibición práctica de cada tarea por el profesor.
- **Repetición-intervención.** Con la participación del profesor para regular, estimular y corregir la ejercitación, los alumnos realizan cada tarea las veces que se juzgue necesario.

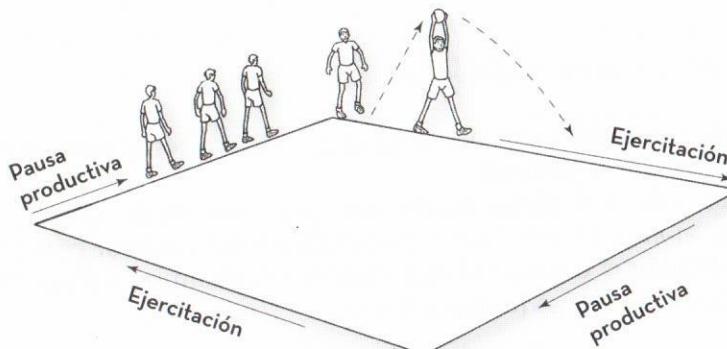
Ventajas

1. Es de gran utilidad para las partes inicial y central de la clase.
2. Se logra trabajo eficiente con requerimiento reducido de implementos.
3. Se logra organización simple, facilita armonizar la alternancia entre el trabajo y las pausas de recuperación.
4. Ofrece viabilidad para regular el volumen de trabajo y la correlación esfuerzo-fatiga, mediante el control sencillo de las repeticiones y de las pausas compensatorias en cada tarea.

Procedimiento de ejercitación en cuadro

Para el desarrollo de las actividades mediante el procedimiento de ejercitación en cuadro, en el que esencialmente se manejan contenidos relativos al acondicionamiento físico y en menor escala tareas deportivas, se traza sobre el piso un cuadro que en promedio tendrá 20 metros por lado. El grupo, formado en hilera, se coloca en uno de los vértices de la figura, con el fin de recorrer un lado del cuadro realizando la tarea indicada; el siguiente lado se utiliza para pausa productiva con marcha, trote o ejercicios de flexibilidad sobre la marcha. En el tercero y cuarto lados del cuadro se repiten la tarea y la pausa.

La acción se desarrolla de manera continua y fluida hasta terminar la serie de ejercicios previstos, de tal manera que en el proceso se desarrollan, casi en forma simultánea, actividades iguales para todos los alumnos, alternadas con pausas de recuperación activa, razón por la que el procedimiento puede considerarse como de intervalo.



Cuadro de ejercicios para fuerza general y apendicular inferior

- Dar tres pasos y saltar.
- Saltar con pies juntos.
- Saltar sobre el pie derecho.
- Saltar sobre el pie izquierdo.
- Saltar sobre uno y otro pie, alternando.
- Dar tres pasos, saltar a horcadas y tocar la punta de los pies.
- Dar tres pasos, saltar y tocar en el aire los talones.
- Saltar con las piernas flexionadas al frente.
- Con las piernas flexionadas, saltar a completa extensión y regresar a piernas flexionadas.
- Saltar al compañero con apoyo en sus hombros.
- Saltar al "burro".
- Saltar de "bandera".

Cuadro de ejercicios para el bote en basquetbol

- Botar con mano derecha.
- Botar con mano izquierda.
- Dar cinco botes, detenerse y dar tres botes en su lugar.
- Botar alto.
- Botar bajo.
- Botar desplazándose hacia atrás.

- Botar cambiando de mano.
- Botar zigzagueando.
- Botar con rapidez.
- Dar tres botes con mano derecha y tres con la izquierda, alternando.
- Avanzar cinco botes y girar en su lugar botando.
- Dar tres botes y salto.

Mecánica

1. El grupo, formado en hilera, se prepara para participar.
2. La actividad inicia en uno de los vértices de la figura.
3. El tránsito de los alumnos para iniciar su participación es intermitente, de acuerdo con el orden de formación.
4. El recorrido de los lados del cuadro se efectúa alternando trabajo y pausa.
5. El cambio de tarea se realiza al terminar el recorrido completo del cuadro.

Pautas de organización

1. Las dimensiones del cuadro pueden variar de acuerdo con las proporciones del grupo y con el espacio disponible.
2. El grado de dificultad de las tareas debe ser congruente con la capacidad de todos los alumnos.
3. Respecto al uso de medios didácticos, la dinámica del procedimiento exige un implemento para cada alumno.
4. En caso de grupos numerosos, el trabajo se desarrolla en formación de columna por dos.
5. Conviene que cada alumno mantenga aproximadamente de un metro a metro y medio de separación respecto al compañero que le precede.
6. El profesor debe ubicarse en un lugar desde el cual pueda regular el flujo de los alumnos.
7. Se deben definir las referencias o la señalización adecuadas.

Pautas didáctico-metodológicas

1. **Exposición-demostración.** Breve descripción y/o explicación del ejercicio, que simultáneamente se muestra en forma práctica.

- **RepeticIÓN-intervencIÓN.** Reiterada ejecución de la tarea con la oportuna participación del profesor para estimular, regular y corregir la ejercitación.

Ventajas

1. Ofrece amplias posibilidades de intervenir eficazmente durante la repetición, en relación con el logro de una mayor calidad de ejercitación en las tareas.
2. Da la posibilidad de regular el volumen de trabajo y la relación esfuerzo-fatiga, mediante la alternancia entre la ejercitación y las pausas de recuperación.
3. Es de gran utilidad en el desarrollo de las partes inicial y central de la clase.
4. Es un procedimiento propicio para el desarrollo de diversos contenidos: cualidades físicas, capacidades psicomotrices, movimientos básicos y específicos, y tareas deportivas.

Procedimiento de enseñanza recíproca

Este procedimiento de organización didáctica se significa por la participación de determinados alumnos, que por sus características coadyuvan en la enseñanza, la disciplina y la sistematización de las actividades para una mejor dirección del aprendizaje.

El recurso de utilizar a los alumnos más destacados para que colaboren en la preparación de sus compañeros no puede considerarse como un hallazgo reciente. Según algunas referencias, en la antigua Grecia los espartanos utilizaban este procedimiento en la enseñanza deportiva y militar de su juventud, si bien no como un sistema ampliamente elaborado pero sí como pauta para la organización de sus jóvenes en la práctica de las actividades de esa naturaleza:

El niño vivía con la familia hasta la edad de siete años; posteriormente, hasta los 20, se instruía y educaba en instituciones públicas dirigidas por un magistrado especial, el pedónomo. Ahí los muchachos hacían vida en común, divididos en grandes grupos (*agele*) de acuerdo con la edad. Los grupos se dividían a su vez en escuadras, al mando de los niños o muchachos que más se distinguían. Las *agele* a su vez estaban capitaneadas por irenos-jefes; es decir, jóvenes de 20 años escogidos entre los mejores.¹⁸

¹⁸N. Abbagnano y A. Visalberghi, *Historia de la pedagogía*, p. 42.

En la enseñanza recíproca el grupo se organiza en equipos; el número de alumnos en cada equipo (ocho a 12) debe ser, hasta donde sea posible, homogéneo, dependiendo obviamente de las proporciones del grupo, del espacio para trabajar y del material didáctico disponible.

Cada subgrupo será coordinado por un alumno auxiliar, mismo que, a criterio del profesor, puede cambiarse al término de cierto periodo o al finalizar una unidad del programa.

Es recomendable que los subgrupos posean un nombre elegido por sus integrantes y, si es posible, también un escudo, distintivo o uniforme especial, dado que ello provoca en los alumnos un efecto agradable desde el punto de vista emocional, los identifica con su equipo y, con base en una sana rivalidad entre los demás subgrupos, se estimula la dinámica de la motivación y se consiguen mejores resultados en el trabajo.

Los alumnos auxiliares básicamente desempeñan la función de apoyo al profesor en:

1. La enseñanza y la corrección durante la clase.
2. La disciplina y la organización del trabajo.
3. La distribución y el cuidado de los medios didácticos y del material deportivo.
4. El control de la lista de asistencia, el uniforme y otros similares.
5. Llevar una ficha de control por equipo de los compañeros que integran el subgrupo.

Selección y preparación de los alumnos auxiliares

En esta etapa, el profesor dispone de los medios y recursos más convenientes para elegir y preparar a los coordinadores en cuanto al trabajo que deben desarrollar.

En la selección de los alumnos auxiliares debe procurarse especial cuidado, puesto que el éxito del trabajo en gran parte depende de la adecuada elección que de ellos se haga, para lo que han de tomarse en cuenta los siguientes aspectos:

- **Liderazgo.** Es conveniente elegir a aquellos alumnos que por su naturaleza posean la capacidad y la influencia necesarias para dirigir a sus compañeros.
- **Facilidad para la actividad motriz.** La disposición para desempeñarse hábilmente en las actividades motrices es un aspecto de considerable valor, que facilita la preparación del auxiliar y lo faculta para desarrollar con eficiencia su labor.

- **Responsabilidad.** El profesor debe seleccionar a alumnos responsables, es decir, que cumplen sus deberes con presteza y con solicitud.
- **Mayor conocimiento del tema.** Considerando que los coordinadores colaborarán en la enseñanza, es requisito deseable que superen el nivel general de conocimientos del grupo, en relación con el tema en que han de participar.

Para que la selección se realice con propiedad y el resultado manifieste un índice razonable de confiabilidad, es necesario que todos los alumnos que integran el grupo participen en ella; en este sentido la función del profesor será la de coordinar el proceso, estableciendo las normas y los procedimientos necesarios. Para tal fin puede considerar los pasos que a continuación se indican:

1. *Determinar el objetivo*, es decir, localizar en un grupo a los alumnos que en mayor nivel posean las cualidades de liderazgo, facilidad para la actividad motriz, responsabilidad y mayor conocimiento del tema que se va a desarrollar, con el fin de que éstos colaboren en la enseñanza y en la organización del trabajo.
2. *Diseñar una pregunta* que a juicio del profesor sea idónea, para que al ser contestada por cada uno de los alumnos del grupo sea posible detectar un cierto número de educandos que auxílien en la labor didáctica con mayores posibilidades de éxito.
3. *Aplicar la pregunta al grupo*, explicando claramente a los alumnos los conceptos que ésta implica y utilizando la hoja de respuestas correspondientes.
4. *Compilar resultados*, para detectar a los alumnos que acumulen mayor número de frecuencias de acuerdo con la opinión del grupo.

Boleta para la selección de los coordinadores de equipo

De tus compañeros de grupo, ¿quiénes son los cinco que manifiestan en mayor grado las cualidades de liderazgo, facilidad para actividad motriz, responsabilidad y mayor conocimiento del voleibol? Indícalos en orden jerárquico.

Compañeros seleccionados:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Seleccionó: _____
Nombre: _____

En las reuniones de preparación, el profesor se responsabilizará de orientar a los coordinadores respecto a la función que desempeñarán durante las clases. En cuanto a la organización del trabajo, deberán precisar la actuación de cada auxiliar y determinar los procedimientos más adecuados para que las funciones sean cubiertas de manera satisfactoria.

En relación con los aspectos de carácter técnico, deben señalarse en forma concreta los puntos principales que los coordinadores han de enseñar y corregir. Asimismo, se debe exponer, demostrar y aclarar todo lo referente al tema de enseñanza en cuestión, reforzando dicha preparación con un plan de clase específico.

Para efectuar la capacitación basta con que el profesor dedique un poco de tiempo extraclase, pudiendo aprovechar los descansos entre clase y clase, las horas libres de los alumnos, o bien, determinar lecciones especiales, semanales o quincenales, que de hecho conforman un sistema de microclases, para que los auxiliares cuenten con una guía que norme su criterio y tengan la facultad de actuar con prioridad en la enseñanza y en la corrección de ciertos aspectos. Como ya se refirió, el profesor les proporcionará los planes de clase convenientes, los cuales únicamente considerarán de manera sencilla y concreta los puntos clave del aspecto que se va a tratar.

Educación física. Plan de clase para los coordinadores de equipo

Tema: el voleo

Puntos principales de corrección y enseñanza

1. Posición:
 - a) Pies colocados uno delante del otro.
 - b) Piernas semiflexionadas.
 - c) Tronco ligeramente inclinado al frente.
 - d) Brazos flexionados al frente sin separarlos mucho del tronco.
 - e) Manos a la altura de la cara con los dedos separados formando "copa".
2. Movimiento:
 - a) Todo el cuerpo debe participar en el voleo; especialmente hay que cuidar la intervención de las piernas y del tronco.
3. Contacto con la pelota:
 - a) El balón debe ser tocado con la parte interna o palmar de las últimas dos falanges.
 - b) Cuidar que no se haga contacto con las palmas de las manos.

Durante las primeras reuniones de preparación debe quedar suficientemente clara la estructura y el manejo de la ficha de control por equipo, documento que tiene el propósito de que los alumnos coordinadores sistematicen información que pueda ayudar al profesor a tener un control más eficaz respecto:

1. Al rendimiento en el aprendizaje.
2. A la evaluación.
3. A la disciplina.
4. Al material deportivo.
5. A la lista de asistencia.
6. A la presentación.

Grado	Grupo	Equipo																								
Temporalidad	Temática																									
Coordinador																										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; height: 150px;"> <tr><td>1.</td><td>—</td></tr> <tr><td>2.</td><td>—</td></tr> <tr><td>3.</td><td>—</td></tr> <tr><td>4.</td><td>—</td></tr> <tr><td>5.</td><td>—</td></tr> <tr><td>6.</td><td>—</td></tr> <tr><td>7.</td><td>—</td></tr> <tr><td>8.</td><td>—</td></tr> <tr><td>9.</td><td>—</td></tr> <tr><td>10.</td><td>—</td></tr> <tr><td>11.</td><td>—</td></tr> <tr><td>12.</td><td>—</td></tr> </table>			1.	—	2.	—	3.	—	4.	—	5.	—	6.	—	7.	—	8.	—	9.	—	10.	—	11.	—	12.	—
1.	—																									
2.	—																									
3.	—																									
4.	—																									
5.	—																									
6.	—																									
7.	—																									
8.	—																									
9.	—																									
10.	—																									
11.	—																									
12.	—																									

Observaciones

Rendimiento: _____

Disciplina: _____

Presentación: _____

Medios didácticos: _____

Instrucciones para el manejo de la ficha de control

A	B											
	C	D							F	G	H	I

- A Espacio para el nombre.
- B Cuadro para registrar la fecha de la clase.
- C Ángulo superior para la lista de asistencia.
- D Ángulo inferior para el puntaje: se anota el total de puntos logrados en una clase. La estimación se hará mediante una escala estimativa de tres grados (1 Deficiente, 2 Regular, 3 Bueno), que se aplicará en cada uno de los siguientes aspectos: deseo de superación, disciplina y presentación.
- E Total de asistencias.
- F Total de puntos en el mes.
- G Calificación de acuerdo con el total de puntos obtenidos durante el mes (se sugiere represente 30 % de la calificación parcial).
- H Calificación de la prueba práctica (70 % del resultado parcial).
- I Calificación parcial.

Las **observaciones** se referirán a los siguientes aspectos:

- **Rendimiento.** Se anotará el número del compañero que tenga especial dificultad en el desarrollo de algún ejercicio o actividad, para que el profesor pueda brindarle una atención diferenciada.
- **Disciplina.** Únicamente se registra el número del alumno cuya indisciplina sea a tal grado manifiesta, que provoque serios trastornos en el desarrollo del trabajo, con el fin de que el profesor solucione debidamente el problema.
- **Presentación.** Se anota el número del alumno que en forma reiterada no cumpla cabalmente con este aspecto.

○ **Medios didácticos.** Se escribe en forma abreviada la cantidad y el tipo de material que usará el equipo. Al término de la clase, el profesor cancela la anotación en señal de que el material fue entregado en buenas condiciones. En caso de pérdida o desperfectos, el subgrupo se hará responsable de su restitución.

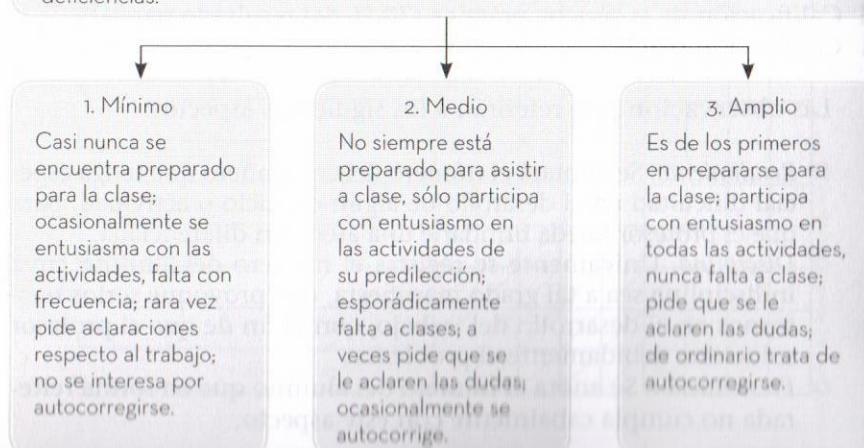
Como puede verse, la ficha de control constituye un valioso auxiliar en la organización de las actividades en razón de que:

1. El profesor puede detectar con mayor rapidez situaciones de bajo rendimiento e indisciplina.
2. Su empleo provoca un efecto positivo en los alumnos, ya que éstos perciben con agrado la adecuada organización en el trabajo.
3. Se puede considerar en forma atinada a los educandos sobresalientes y a los poco avanzados, con el fin de estimularlos de manera especial.
4. Fácilmente se logra el control de los medios didácticos, pudiéndose sufragar sin mayores problemas las pérdidas o los desperfectos de los mismos.
5. En cuanto a la lista de asistencia, el profesor economiza tiempo en favor de su labor didáctica.

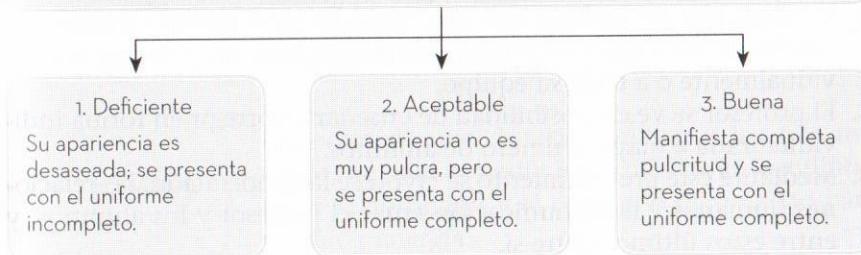
La evaluación que realizan los coordinadores se basa en la observación de comportamientos que evidencian deseo de superación, disciplina y una adecuada presentación en cada clase.

La observación se realiza con el apoyo de escalas estimativas de tres grados, que reduzcan la subjetividad de la técnica:

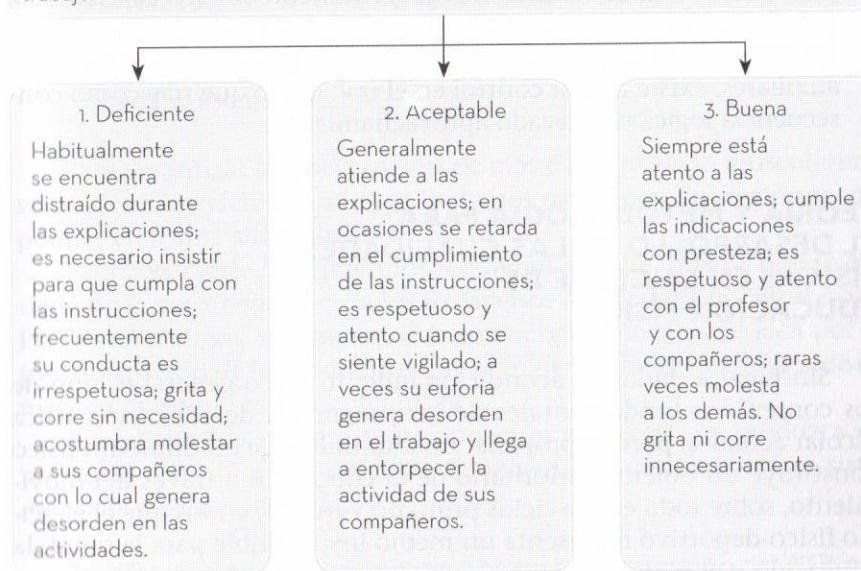
Deseo de superación: interés que un alumno manifiesta por aprender y superar sus deficiencias.



Presentación: aseo personal y cumplimiento satisfactorio en la ropa de trabajo.



Disciplina: proyección de un comportamiento adecuado y acorde con las necesidades y las exigencias de la clase, con el propósito de lograr un máximo rendimiento en el trabajo.



Como es posible apreciar, cada uno de los grados de las escalas posee un valor numérico; al término de cada clase se suma el puntaje acumulado en los tres aspectos y el resultado se anota en la casilla correspondiente de la ficha de control por equipo.

Al finalizar el mes o unidad, se suman los resultados parciales por clase para obtener el total de puntos del periodo con el fin de que, con base en éstos, se otorgue 30 % de la calificación parcial; el porcentaje faltante lo aportará la calificación de la prueba técnica que administra el profesor.

Ventajas

1. La dirección del aprendizaje se refuerza en gran medida gracias a la acción de los alumnos-coordinadores que enseñan y corrigen individualmente o a todo su equipo.
2. El profesor se ve en posibilidad de enseñar y corregir en forma individualizada a mayor número de alumnos.
3. Mediante este procedimiento se favorece la cooperación, las relaciones humanas y la comunicación entre el profesor y los alumnos, y entre estos últimos entre sí.
4. Las prácticas resultan más dinámicas, variadas y particulares, de acuerdo con las necesidades e intereses de los educandos de nivel medio básico.
5. Debido a la mayor predisposición que los adolescentes manifiestan por un trabajo más ordenado, el procedimiento favorece bastante la autodisciplina durante las actividades.
6. En virtud de la acción coordinada entre el profesor y los alumnos auxiliares, existe mayor control en el trabajo, lo que trae como consecuencia lógica un elevado aprovechamiento.

TEORÍA Y METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Sin lugar a dudas, el acondicionamiento físico general es uno de los contenidos fundamentales de los programas de educación física escolar actuales, porque propiciar un alto índice de rendimiento físico constituye un objetivo prioritario de la educación a través del movimiento, sobre todo en los ciclos primario y medio, en los que el ejercicio físico-deportivo representa un medio insustituible para la salud, la educación y el pleno desarrollo de la personalidad.

Resistencia

La calidad física de resistencia se reconoce como el atributo del ser humano para realizar un trabajo durante tiempo prolongado, con amplia tolerancia a la fatiga.

Con base en los sistemas metabólicos para producir energía, la resistencia se clasifica en:

Anaeróbica	Ejercitación de poca duración (menos de tres minutos), de alta intensidad y con ausencia o déficit de oxígeno en los tejidos para la producción de energía.
Aeróbica	Esfuerzos de una duración mayor a los tres minutos, de baja o media intensidad y en equilibrio entre la absorción y el consumo de oxígeno para producir energía.

De acuerdo con la musculatura que interviene, se identifica a la resistencia como:

1. *Local*, cuando en la ejercitación participa entre 60 y 70 % de la musculatura total.
2. *General*, cuando durante el esfuerzo participa más de 70 % de la masa muscular total.

Para garantizar la intervención de más de 70 % de la musculatura, se emplean ejercicios donde por lo menos participen dos regiones corporales en forma simultánea.

Para contraerse, los músculos requieren energía, misma que se obtiene de la desintegración de los fosfágenos ATP (adenosintrifosfato) y PC (fosfocreatina), sustancias ricas en energía, que se producen por la transformación de los alimentos que se ingieren, mediante una serie de reacciones químicas en el organismo.

En función de que esa transformación energética se produzca en presencia o en ausencia o déficit de oxígeno, se consideran tres sistemas para producir energía:

1. *ATP-PC*. La energía se produce por la desintegración del ATP, que se reconstruye o resintetiza con los subproductos de su degradación: adenosindifosfato (ADP) y un fosfato inorgánico (Pi), y la energía que se libera de la descomposición de la PC en ausencia de oxígeno.
2. *Ácido láctico*. La energía se produce por la desintegración del ATP, que se reconstruye a causa de la energía liberada en la glucólisis o descomposición de la glucosa en ausencia de oxígeno, y que a su vez produce ácido láctico. Se utiliza en actividades de gran intensidad con duración aproximada de uno a tres minutos.

3. **Aeróbico.** La energía se produce por la desintegración del ATP, que se reconstruye con la energía que se genera de la descomposición aeróbica de la glucosa y de las grasas. Se utiliza en actividades de más de tres minutos de baja y mediana intensidad.

Durante la infancia y la primera etapa de la adolescencia, el trabajo de resistencia anaeróbica no es recomendable, por implicar una ejercitación intensa en ausencia o déficit de oxígeno en los tejidos, para la cual no se tiene un soporte metabólico anaeróbico suficiente. Por ello, al escolar de educación básica, hasta la secundaria, hay que favorecerle el desarrollo de la resistencia aeróbica, considerada de mayor valía para preservar la salud por su efecto en los sistemas cardiovasculares y respiratorios.

Métodos para el desarrollo de la resistencia

1. **Métodos de duración.** El esfuerzo es de amplia duración, sin intervalos de recuperación y con una intensidad media:

- a) *Método continuo.* Trabajo extenso a una velocidad estable.
- b) *Método de cambios.* Trabajo prolongado con cambios de velocidad previamente determinados.
- c) *Método "Fartlek".* Trabajo con cambios de velocidad que se concretan de acuerdo con las características del terreno y con los requerimientos del individuo.

2. **Métodos de intervalo.** En forma sistemática los períodos de trabajo se alternan con pausas de recuperación:

- a) *Método extensivo.* Alta cantidad de trabajo a una intensidad media.
- b) *Método intensivo.* Cantidad media de trabajo total, a una intensidad submáxima.

Los métodos de duración se reconocen como los más propicios para el aumento de la resistencia aeróbica general, por lo que los principios genéricos que los rigen pueden emplearse para la selección y la administración de ejercicios y actividades para el desarrollo de esta cualidad física en el ámbito escolar, en congruencia con las particularidades de los

educandos y en consideración a la naturaleza de la clase de educación física y no de una jornada de entrenamiento.

Entre los diversos recursos que pueden emplearse para el desarrollo de la resistencia aeróbica, se pueden referir los siguientes:

1. Carrera:

- a) Distancia y tiempo fijo.
- b) Distancia fija y tiempo libre.
- c) Con cambios de ritmo.
- d) En diferentes rutas trazadas de acuerdo con las instalaciones escolares.

2. Secuencia de ejercicios sobre la marcha.

- 3. Ejercicios en circuito para grandes masas musculares.
- 4. Predeporte general y específico.
- 5. Minideporte.
- 6. Juegos dirigidos.
- 7. Secuencias de ejercicios técnico-tácticos que los alumnos dominen.

Para el desarrollo de un trabajo más eficiente, en el que haya adaptación orgánica sin riesgos de efectos nocivos, la dosificación del esfuerzo puede efectuarse en función de la frecuencia cardiaca (FC), que en el caso de los niños y adolescentes es mayor.

En el trabajo de resistencia aeróbica, el límite máximo de la FC al que un sujeto debe llegar se obtiene mediante un procedimiento de dos pasos:

1. Obtención de la frecuencia cardiaca máxima mediante la fórmula $FC \text{ máxima} = 220 - \text{la edad.}^{19}$
2. De la FC máxima se obtiene el porcentaje correspondiente a una intensidad media. De acuerdo con el doctor Morehouse, 65 % de la FC máxima, que equivale a 50 % de la captación máxima de oxígeno, es un porcentaje prudente para iniciar el trabajo.²⁰

Para que las pausas de recuperación en el trabajo se consideren provechosas, su amplitud puede señalarse conforme a la frecuencia del pulso, que es una manera práctica de establecer el límite al que debe bajar la frecuencia cardiaca antes de un nuevo esfuerzo.

¹⁹E. Fox, *Fisiología del deporte*, p. 213.

²⁰Laurence Morehouse et al., *Fisiología del ejercicio*, p. 200.

El procedimiento se realiza conforme a la siguiente fórmula: un tercio de la diferencia entre el pulso en reposo (PR) y el pulso máximo después del ejercicio (PMDE), restando el cociente al pulso máximo después del esfuerzo.²¹

$$\text{Pausa} = \text{PMDE} - \frac{(\text{PMDE} - \text{PR})}{3}$$

Método para tomar la frecuencia del pulso



1. Palpar la arteria radial, que se encuentra en la parte interna del antebrazo, en la muñeca, del lado del dedo pulgar.
2. La palpación se hace con la yema de los dedos índice y medio, mientras el pulgar sujetá el antebrazo.
3. Contar las pulsaciones que se registren en 15 segundos y multiplicarlas por 4, para obtener la frecuencia del pulso por minuto.

Los procedimientos indicados para dosificar el esfuerzo y las pausas de recuperación con base en la frecuencia cardíaca son referencias orientadoras que, en gran medida, han surgido de estudios con adultos. En el caso de los escolares, el profesor debe ser cuidadoso y prudente en su aplicación: considerar siempre las características y la capacidad de los alumnos, así como estar alerta a síntomas de fatiga que pudieran delatar un sobresfuerzo inconveniente.

Síntomas que permiten identificar la fatiga por exceso de esfuerzo

- Palidez del rostro.
- Labios ressecos.
- Jadeo.
- Sudor frío.
- Náusea.
- Enrojecimiento excesivo de la cara.
- Disminución de la coordinación y de la precisión de los movimientos.

Directrices didáctico-metodológicas

- Establecer los procedimientos más adecuados para detectar oportunamente frecuencias cardíacas muy altas y tiempos excesivamente amplios para la recuperación.

²¹Ibid., p. 233.

- Conformar equipos o subgrupos de características y capacidades de rendimiento similares para un mayor control del esfuerzo.
- Iniciar planteando distancias, repeticiones o tiempos de duración reducidos, para aumentarlos gradualmente conforme a la adaptación de los alumnos.
- Procurar especial atención al esfuerzo que se solicite a los alumnos con sobrepeso.
- Aprovechar los períodos de recuperación para tomar la frecuencia del pulso, corregir y hacer explicaciones concretas.
- Seleccionar ejercicios, actividades y juegos suficientes y variados, que hagan atractivo el trabajo y estimulen la motivación de los alumnos.

Flexibilidad

La **flexibilidad** es la cualidad física del ser humano para realizar movimientos de gran amplitud.

Por la manera de lograr la distensión, se reconocen dos tipos de flexibilidad:

1. *Activa*, cuando la amplitud del movimiento se concreta por la acción de los propios músculos.
2. *Asistida*, cuando a la acción de los músculos se agrega la fuerza de un agente externo.

Entre otros elementos, la flexibilidad depende de:

1. La movilidad articular.
2. La elasticidad de las fascias musculares, tendones, ligamentos y cápsulas articulares.
3. La coordinación intermuscular.
4. La fuerza muscular.
5. La edad y el sexo.
6. La temperatura corporal.

Para el desarrollo de la flexibilidad “los ejercicios que se emplean son aquellos que buscan la máxima excursión de los movimientos hasta llegar a sus posiciones límite”.²²

En términos generales, los ejercicios que se utilizan para poder distender ciertos músculos deberán implicar una acción contraria a la que éstos realizan en función agonista.

²²Jesús Mora Vicente, *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad*, p. 89.

Los tipos de movimientos articulares que comúnmente se emplean para el diseño de ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad son:

1. **Flexión.** Movimiento por el que un segmento corporal se dobla sobre otro.
2. **Extensión.** Movimiento contrario a la flexión, en el que dos segmentos corporales se alejan uno del otro.
3. **Abducción.** Acción mediante la que un segmento se aleja del eje o línea media del cuerpo.
4. **Aducción.** Acción mediante la cual un segmento corporal se dirige hacia el eje.
5. **Rotación.** Acción de girar alrededor de un eje fijo.
6. **Circunducción.** Movimiento circular alrededor de un punto fijo.

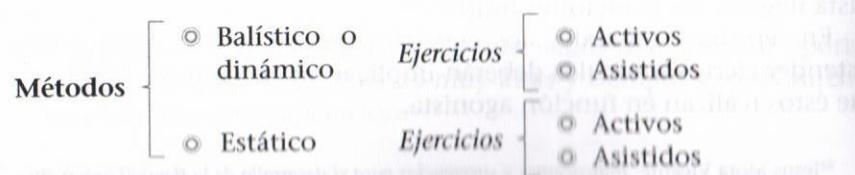
En general se identifican dos tipos de ejercicios para incrementar la flexibilidad:

1. **Activos.** Que se realizan con base en la acción del grupo de músculos encargados de producir el movimiento.
2. **Asistidos.** Que se realizan con la ayuda de un elemento externo:
 - a) Un compañero.
 - b) Medios auxiliares (bastón, cuerda, espalderas).

Por lo común, los métodos que más se utilizan para el desarrollo de la flexibilidad son el balístico, que por su dinamismo puede resultar más atractivo para los escolares, y el estático.

1. **Método balístico o dinámico.** Para lograr la amplitud máxima se hacen muelleos o inasistencias, tracciones, presiones y lanzamientos.
2. **Método estático.** Se sostiene la amplitud máxima del movimiento durante varios segundos.

Ambos métodos, balístico y estático, pueden utilizarse con los dos tipos de ejercicios, activos y asistidos.



Conviene tener presente que la ejercitación debe ser equilibrada y multilateral, afectando la musculatura y las articulaciones de las siguientes regiones:

1. Apendicular superior.
2. Axial.
3. Apendicular inferior.

Pautas didáctico-metodológicas

- Examinar la conveniencia de utilizar ejercicios de hiperextensión en los que la acción de la columna se vea muy comprometida, con el fin de evitar algún daño.
- Seleccionar ejercicios para una estimulación general que actúen sobre las articulaciones y la musculatura de las principales regiones corporales.
- Realizar una adecuada sesión de adecuación morfológica o calentamiento, para que el incremento de la temperatura propicie mayor flexibilidad y se reduzcan los riesgos de lesiones.
- Realizar los primeros ejercicios más lentamente.
- Evitar distensiones bruscas.
- Lograr una tensión "cómoda" evitando el dolor y manteniéndose relajado.
- En caso de dolor, suspender el ejercicio.
- En la ejercitación por parejas, el compañero debe participar con responsabilidad y cuidado para evitar alguna lesión.

Fuerza

La fuerza es la cualidad física del ser humano para oponerse y contrarrestar o superar una resistencia mediante la acción neuromuscular.

De acuerdo con el tipo de trabajo muscular, las formas de la fuerza son:

1. **Estática.** Se produce por contracciones isométricas, que se caracterizan por el aumento de tensión sin que la longitud de los músculos se afecte.
2. **Dinámica.** Se produce por contracciones:

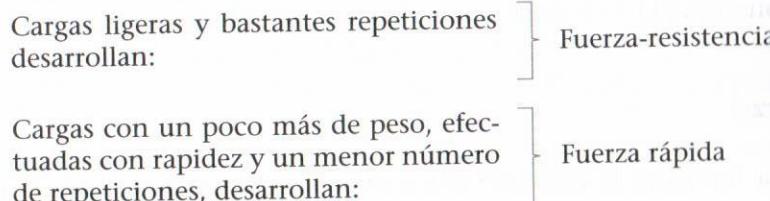
- Isotónicas concéntricas*, aumento de tensión y acercamiento de los puntos de inserción, modificando la longitud del músculo.
- Excéntricas*, en las que los músculos se alargan y se alejan de los puntos de inserción, conforme se desarrolla una tensión.
- Isocinéticas*, en las que durante el movimiento la contracción es máxima y a una velocidad constante.

Por su relación con otras cualidades físicas, la fuerza se clasifica de la siguiente manera:

- Máxima*. Mayor fuerza posible que una persona puede ejercer mediante una contracción voluntaria.
- Rápida*. Fuerza que se desarrolla a una alta velocidad de contracción.
- Fuerza-resistencia*. Fuerza que se desarrolla en trabajos prolongados.

Para los alumnos de educación primaria y media, por sus características de desarrollo, lo conveniente en primer lugar es la ejercitación de fuerza-resistencia, y en segundo término, de fuerza rápida. Es muy importante que el profesor, en congruencia con las peculiaridades de sus educandos, señale el peso, la cantidad de ejercitaciones y las pausas de recuperación apropiadas, dado que un excesivo trabajo de fuerza muscular puede ocasionar daños en el sistema osteoarticular al no estar plenamente desarrollado.

Para planear la ejercitación debe tenerse en cuenta que:



Los juegos y los ejercicios generales para el fortalecimiento armónico de las grandes masas musculares son los recursos fundamentales para el desarrollo de la fuerza en los sujetos de edad escolar.

Pueden considerarse ejercitaciones que impliquen:

- Empuje.
- Tracción.

- Arrastre.
- Lucha.
- Reptación.
- Cuadrupedia.
- Trepá.
- Lanzamiento.
- Carga y transporte.

Cuando el trabajo no llega a ser analítico pero tiene el acento en determinada región, la ejercitación se debe equilibrar afectando en igual medida las tres regiones corporales básicas:

1. Apéndicular superior (cinturón escapulohumeral y brazos).
2. Axial (tronco).
3. Apéndicular inferior (cinturón coxofemoral y piernas).

Es necesario resaltar que en los ejercicios de fuerza para la clase de educación física, la resistencia que se quiera vencer será:

1. El propio peso y la fuerza de gravedad.
2. Implementos livianos.
3. El peso de un compañero.

Los implementos que se utilicen en los ejercicios con carga adicional deben ser ligeros.

Entre los diversos medios didácticos que pueden usarse para los ejercicios de fuerza figuran:

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Bastones.
<input type="radio"/> Bancos gimnásticos.
<input type="radio"/> Pelotas.
<input type="radio"/> Bolsitas de arena.
<input type="radio"/> Espalderas. | <input type="radio"/> Llantas.
<input type="radio"/> Cuerdas.
<input type="radio"/> Plintos.
<input type="radio"/> Balones medicinales.
<input type="radio"/> Colchonetas. |
|---|--|

Directrices didáctico-metodológicas

1. Desarrollar una eficaz sesión de adecuación morfológica o calentamiento, porque al incrementarse la temperatura corporal aumenta la fuerza así como la velocidad de contracción, y los tendones y ligamentos se tornan más flexibles.

- Observar particular cuidado con los ejercicios que comprometan los músculos de la columna vertebral, evitando cargas muy altas y/o por demasiado tiempo.
- Dar prioridad a una ejercitación de fuerza dinámica con trabajo muscular isotónico, donde la fuerza que los alumnos puedan desarrollar sea superior a la resistencia que hay que vencer.
- Administrar una ejercitación variada y de poca intensidad, con impacto multilateral que propicie el desarrollo armónico de las grandes regiones musculares.
- Prever ejercicios para los grupos de músculos que intervienen en la postura.
- Administrar con cuidado (sobre todo en las púberes) la dosificación y el tipo de ejercicios para las niñas, en razón de que su fuerza es un poco menor en relación con la de los niños.

Velocidad

La calidad física de la velocidad se identifica como el atributo del ser humano para ejecutar acciones motrices en el menor tiempo posible.

Se reconocen cuatro tipos de velocidad:

1. *De reacción.* Propiedad del hombre para dar, en un tiempo mínimo, una respuesta motora a un estímulo o señal, generalmente de carácter auditivo, visual o táctil.
2. *De desplazamiento.* Atributo del ser humano que le permite recorrer una distancia en el menor tiempo posible.
3. *Cíclica.* Se concreta en una sucesión de movimientos realizados con gran rapidez.
4. *Acíclica.* Se materializa en un solo movimiento a gran rapidez.

Entre otros elementos, la velocidad de desplazamiento depende de:

- La estructura de los músculos (porcentaje de fibras musculares blancas o de contracción rápida y fibras rojas o de contracción lenta).
- La flexibilidad.
- La técnica de movimiento.
- La rapidez de contracción.
- La fuerza muscular.
- La coordinación inter e intramuscular.
- El metabolismo de las reservas de ATP y PC.
- La edad y el sexo.

El método de intervalos se identifica como el más adecuado para el desarrollo de la velocidad, por ello, los fundamentos generales que lo rigen pueden aprovecharse para la selección y la administración de prácticas y actividades para la ejercitación de esta cualidad en la clase de educación física y no como jornada de entrenamiento.

Fundamentos generales del método de intervalos

El método de intervalos se recomienda para esfuerzos de:

- Alta intensidad.
- Corta duración.
- Pocas repeticiones.
- Recuperación casi total entre cada esfuerzo.

Con los alumnos de educación básica el trabajo para el desarrollo de la velocidad debe ser cuidadosamente aplicado, porque no tienen un soporte metabólico anaeróbico suficiente, además de que la ejercitación que requiere una gran intensidad en el esfuerzo de los músculos puede provocar lesiones de consideración.

La velocidad en la escuela se debe desarrollar, esencialmente, mediante juegos y ejercicios que promuevan el incremento de las cualidades de las que la velocidad depende:

1. Resistencia aeróbica general.
2. Flexibilidad.
3. Coordinación neuromuscular.
4. Fuerza rápida y fortalecimiento de las grandes masas musculares.

Entre los diferentes recursos que se pueden utilizar para el desarrollo de la velocidad podemos señalar los siguientes:

1. Carreras.

- a) Cortas de alta velocidad.
- b) Con cambios de ritmo.
- c) En diferentes direcciones.
- d) Combinadas con saltos y paso "yogui".

2. *Slalom.*
3. Salidas: desde distintas posiciones, con diferentes señales.
4. Ejercicios de reacción con pelotas.
5. Saltos diversos.
6. Juegos de persecución y relevos.
7. Juegos deportivos en espacios reducidos.

Pautas didáctico-metodológicas

- Dar prioridad a una ejercitación que desarrolle la resistencia aeróbica general, la flexibilidad, la coordinación neuromuscular y la fuerza rápida, cualidades de las que depende la velocidad.
- Seleccionar juegos y actividades recreativas que impliquen velocidad de desplazamiento y/o de reacción; de esta forma la clase será más atractiva y congruente con las características de los alumnos.
- Prever ejercicios para el fortalecimiento de las grandes masas musculares en general, y en particular para la región apendicular inferior (cintura coxofemoral y piernas).
- Realizar una eficaz adecuación morfológica (o calentamiento) para propiciar un mayor rendimiento y evitar posibles lesiones.

ASPECTOS DIDÁCTICOS DEL JUEGO PARA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Si algo caracteriza a la educación física, sobre todo la que se imparte en los niveles de preescolar y primaria, es su carácter lúdico, en razón a las características de los alumnos en estos niveles educativos.

El juego, al decir de Claparéde, es el trabajo, el deber, el ideal de la vida... en los niños.

Por el juego el infante conoce y controla su cuerpo, percibe distancias, trayectorias, tiempo, duración de acciones; a través del juego el niño interactúa, se relaciona con los demás, imagina, crea, se divierte, ejercita, etc. No nos referimos a los juegos chuscos y de competencia por la competencia misma, de los que tanto se ha abusado, sino a la actividad lúdica razonablemente prevista y empleada para estimular en el educando el desarrollo del esquema corporal, las nociones espaciotemporales, la definición de la lateralidad, así como el desarrollo morfológico y psicosocial, que le permita un desenvolvimiento amplio y cabal.

En este sentido el juego es una actividad de espaciamiento que ofrece amplios matices de índole formativo. En la actualidad es manejado como

un magnífico recurso pedagógico en las instituciones escolares y en aquellas que en cierto modo pretenden fines acordes con la educación. Esta condición ha consolidado, particularmente en educación física, al juego dirigido, es decir, aquel que es planeado y se utiliza con base en ciertos objetivos de naturaleza educativa y que generalmente para su administración requiere profesores, instructores o "líderes" especialmente preparados para tal fin.

Independientemente de que la actividad lúdica, por su naturaleza en esencia recreativa, responda a los intereses y al agrado de los infantiles, también propicia el desarrollo de una amplia gama de bondades que se materializan según la modalidad o el tipo de juego, en concordancia con la complejidad, la organización y la actividad que se desarrolla durante el mismo.

Existen juegos que, por las características de su práctica, propician la elevación del rendimiento físico a través del desarrollo de las cualidades motoras como la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, en razón de la influencia que en alguna medida se ejerce en el desarrollo morfológico y funcional que experimenta el organismo humano.

Los beneficios psicológicos se manifiestan con mayor o menor acento de acuerdo con el tipo de operaciones o acciones que se realicen en la actividad lúdica, de tal suerte que se puede identificar un amplio número de juegos que estimulan las funciones psíquicas y favorecen la estabilidad emocional del sujeto, desarrollando la sensopercepción, la imaginación, la memoria y la asociación; se trata de juegos que evitan inhibiciones y alientan la seguridad en uno mismo.

En cuanto al ámbito sociológico, la actividad lúdica ayuda a la adaptación y al desarrollo social de los individuos, proyectándose como eficaz medio de comunicación y agente socializador, dado que en el juego se acrecentan actitudes de cooperación, camaradería, democracia y genuina amistad.

Relativo a los valores éticos, el juego desempeña una función importante para conformar o consolidar una escala axiológica moral, ya que por medio de la interacción que se da en la acción lúdica, el individuo puede manifestar un comportamiento más justo, veraz, leal y respetuoso.

En resumen, el juego es un recurso valioso en alto grado para que el niño, en un marco de alegría, desarrolle diversos aspectos de las líneas psicológica, social, física y ética de su personalidad.

Actualmente es posible identificar una amplia variedad de juegos sumamente útiles para las clases de educación física, mismos que se agrupan conforme a diferentes criterios de clasificación.

Por el grado de actividad motriz:

- Amplia
 - Mediana
 - Poca
 - Sedentarios
- Motocidad

Por el número de participantes:

- Amplia
 - Mediana
 - Poca
 - Por equipos
 - Por tercias, parejas, etcétera
- Cantidad de jugadores

De acuerdo con el material necesario:

- Con
 - Sin
- Implementos

Por el lugar donde el juego se realiza:

- Para
- Grandes extensiones de terreno
- Espacios reducidos
- Locales bajo techo

Por su parte, Roger Caillois sustenta una clasificación de la actividad lúdica que a nuestro juicio resulta de gran interés por los criterios empleados:

- Juegos de agon*, cuya principal característica es la competencia.
- Juegos de alea*, donde el azar constituye la razón principal del juego.
- Juegos de mimicry*, en los que el sujeto temporalmente adopta y desempeña otra función.

En la estructuración de juegos dirigidos para las clases de educación física, en términos generales deben considerarse los siguientes elementos:

1. *Nombre*. Resulta conveniente asignar una denominación específica al juego, ya que escuchar el nombre de la actividad causa

un efecto emocional agradable en los participantes y favorece la buena disposición de los mismos para intervenir.

2. *Objetivos*. Es necesario determinar los propósitos de la actividad lúdica, porque auxilian al profesor para seleccionar el tipo de juego adecuado a la intención educativa.
3. *Participantes*. Existen juegos propios para niños, para niñas y para ambos, o actividades de acuerdo con la edad y con la capacidad de los jugadores, por tanto, este punto debe tenerse en consideración en el momento de estructurar un juego dirigido.
4. *Formación*. Determinar la posición o el tipo de formación que han de adoptar los participantes en y para el juego es muy recomendable, pues se economiza tiempo y esfuerzo. Además, la actividad se realiza con mayor fluidez y en forma disciplinada.
5. *Descripción*. Conviene realizar una breve reseña de la forma en que el juego se desarrollará y de los puntos esenciales que deben tenerse en cuenta acerca de la mecánica del mismo.
6. *Normatividad*. Es necesario señalar las reglas que deben acatar los participantes para el buen funcionamiento de la actividad. Generalmente, éstas indican las condiciones de operación, los movimientos o maniobras permitidas o sancionadas, y la forma en que un equipo o jugador es considerado como triunfador.
7. *Medios didácticos*. El profesor debe determinar todo el material necesario para el desarrollo de la práctica lúdica.
8. *Gráfica*. Resulta conveniente expresar de manera objetiva los desplazamientos más importantes que los jugadores han de realizar durante la actividad.
9. *Variación*. Es posible hacer breves modificaciones en la estructura o en el funcionamiento del juego, que no alteran su esencia y que refuerzan el interés de los alumnos.

La dirección de los juegos

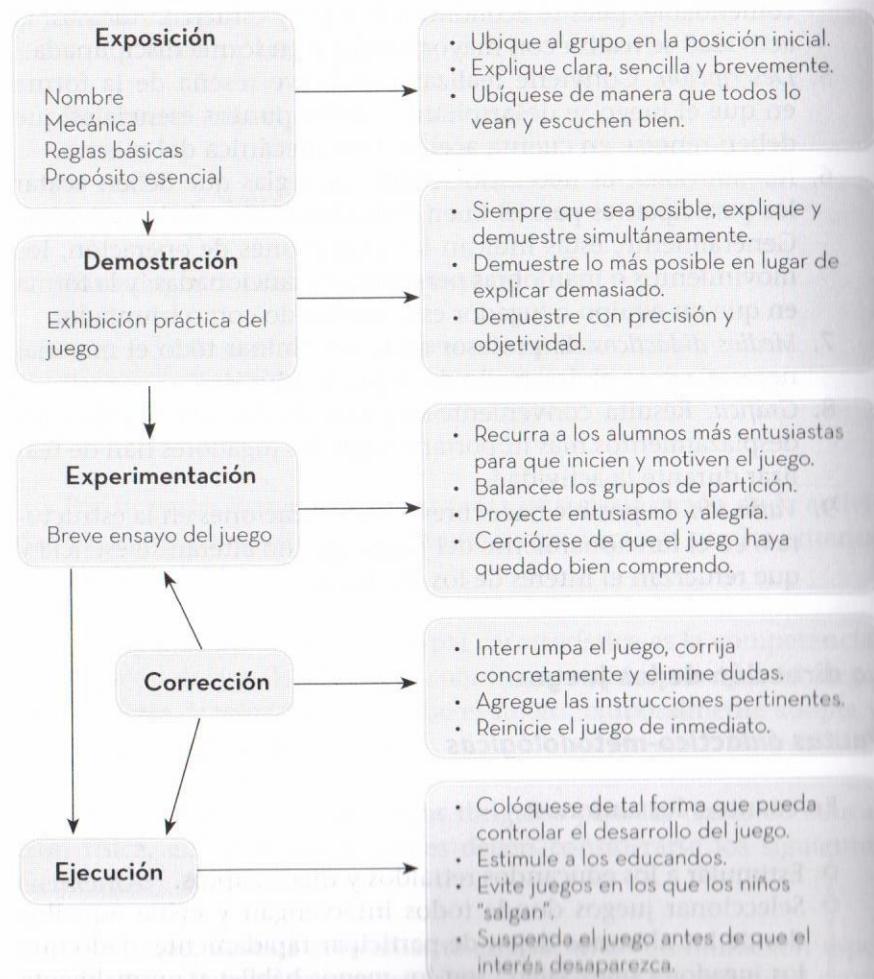
Pautas didáctico-metodológicas

En cuanto a los alumnos:

- Estimular a los educandos retraídos y menos aptos.
- Seleccionar juegos donde todos intervengan y evitar aquellos donde los alumnos dejen de participar rápidamente, dado que los jugadores que "salen" son los menos hábiles y normalmente

- provocan indisciplina al quedar fuera del control del profesor (además de que éstos son los que mayor necesidad tienen de jugar).
- Recurrir a los educandos más entusiastas y capaces para que inicien el juego y motiven la participación del grupo.
 - Equilibrar los equipos, tanto en número como en fuerza y habilidad de los participantes.
 - Subdividir los grupos numerosos en equipos de ocho a diez jugadores, con el fin de que todos intervengan bajo un ritmo de actividad intensa.

Secuencia metodológica para los juegos dirigidos



- No encomendar a los alumnos la formación de los equipos de juego, ya que éstos relegan a los menos hábiles.

En cuanto a la explicación del juego:

- Colocar a los educandos en la posición inicial y posteriormente proceder a explicar.
- Demostrar con suficiencia y evitar explicaciones tediosas.
- Dar explicaciones claras, breves y sencillas.
- Establecer un periodo de preguntas y respuestas, para aclarar dudas y evitar la dispersión.

En cuanto a la seguridad de los alumnos:

- Velar por la seguridad de los educandos es responsabilidad ineludible del profesor, por tanto, éste ha de señalar normas que resguarden la integridad física de los participantes.
- Para garantizar la seguridad de los alumnos el profesor debe responsabilizarse de:

- a) Inspeccionar el área de trabajo.
- b) Dar a conocer a los participantes las principales reglas de seguridad.
- c) Procurar un botiquín de primeros auxilios.
- d) Vigilar que los alumnos estén vestidos adecuadamente, según la actividad que realizarán.
- e) Fijar claramente las condiciones de operación para el desarrollo del juego.
- f) Evitar como meta o zona de "llegada" paredes o cuerpos sólidos, con el fin de prevenir accidentes.

En cuanto al juego mismo:

- Detener el juego antes de que se pierda el interés, con objeto de que los alumnos posteriormente estén motivados para repetirlo.
- Definir líneas de meta, salida, llegada, vuelta o referencia para evitar confusiones.
- Tener listo el equipo necesario.
- Usar distintivos para reconocer a los participantes.

En cuanto al profesor:

- Dirigir cada juego con entusiasmo, de esta manera los alumnos participarán con mayor alegría.

- Observar atentamente el interés que los educandos exhiban, porque esto indica el grado de aceptación que el juego ha tenido.
- Participar en ocasiones en la actividad; la actuación del profesor motiva la intervención de los alumnos.
- Conocer perfectamente las reglas del juego.
- Actuar con energía, comprensión y confianza; estas actitudes por parte del profesor son esenciales para el éxito de la actividad lúdica dirigida.