

Guía de aprovechamiento de Recursos Didácticos

Área de Educación Física

Autores:

Fernando Ureña Villanueva
M.^a Dolores González Gómez
M.^a de los Ángeles Hernández Vázquez
Luis Manuel Soriano Marín

Coordinación:

Juan Luis Hernández Álvarez
del Servicio de Innovación





I N D I C E

INTRODUCCIÓN.....	1
<u>I.- CRITERIOS PARA SELECCIONAR MATERIALES DIDÁCTICOS.....</u>	<u>3</u>
II.- <u>MATERIALES DIDÁCTICOS EN EL AULA.....</u>	<u>10</u>
1.- <u>Materiales dirigidos a fundamentales.....</u>	<u>10</u>
1.1.- <u>Materiales Impresos DIDÁCTICOS ORDENADOS EN.....</u>	<u>10</u>
A.- <u>QUE ENSEÑAR.....</u>	<u>10</u>
A.1.- <u>Condición física y salud.....</u>	<u>10</u>
A.2.- <u>De la habilidad básica a la habilidad específica.....</u>	<u>27</u>
A.3.- <u>Autonomía en la actividad física.....</u>	<u>71</u>
B.- <u>COMO Y CUANDO ENSEÑAR.....</u>	<u>72</u>
C.- <u>COMO Y CUANDO EVALUAR.....</u>	<u>78</u>
D.- <u>CONTENIDOS TRANSVERSALES.....</u>	<u>79</u>
1.2.- <u>Materiales Audiovisuales.....</u>	<u>81</u>
A.- <u>VIDEOS.....</u>	<u>81</u>
B.- <u>MÚSICAS.....</u>	<u>85</u>
1.- <u>Materiales curriculares para los alumnos/as.....</u>	<u>89</u>
2.- <u>Recursos Instrumentales.....</u>	<u>90</u>
<u>III.- MATERIALES DIDÁCTICOS ORDENADOS EN FUNCIÓN DEL BLOQUE DE CONTENIDOS.....</u>	<u>104</u>
1.- <u>Condición física.....</u>	<u>104</u>
2.- <u>Cualidades motrices.....</u>	<u>105</u>
3.- <u>Juegos y deportes.....</u>	<u>107</u>
4.- <u>Expresión corporal.....</u>	<u>110</u>
5.- <u>Actividades en el medio natural.....</u>	<u>111</u>
<u>ANEXO.....</u>	<u>113</u>



I N D I C E

INTRODUCCIÓN.....1

I.- CRITERIOS PARA SELECCIONAR MATERIALES DIDÁCTICOS.....5

II.- MATERIALES DIDÁCTICOS DIRIGIDOS A ORIENTAR LA PRACTICA EN EL AULA.....10

1.- Materiales dirigidos al profesor/a.....10

1.1.- Materiales Impresos.....10

A.- QUE ENSEÑAR.....10

 A.1.- Condición física y salud.....10

 A.2.- De la habilidad básica a la habilidad específica..27

 A.3.- Autonomía en la actividad física.....71

B.- COMO Y CUANDO ENSEÑAR.....72

C.- COMO Y CUANDO EVALUAR.....78

D.- CONTENIDOS TRANSVERSALES.....79

1.2.- Materiales Audiovisuales.....81

A.- VIDEOS.....81

B.- MÚSICAS.....85

2.- Materiales curriculares para los alumnos/as.....89

3.- Recursos Instrumentales.....94

III.- MATERIALES DIDÁCTICOS ORDENADOS EN FUNCIÓN DEL BLOQUE DECONTENIDOS.....104

 1.- Condición física.....104

 2.- Cualidades motrices.....106

 3.- Juegos y deportes.....107

 4.- Expresión corporal.....110

 5.- Actividades en el medio natural.....111

ANEXO.....113

INTRODUCCIÓN:

La guía de aprovechamiento de recursos didácticos del área de Educación Física para primer ciclo de Educación Secundaria tiene como finalidad proporcionar información precisa sobre los recursos didácticos existentes en este área con el objetivo de facilitar la tarea docente, en concreto, el trabajo de aula.

Al estar dirigida al trabajo de aula, hemos analizado materiales que se centran en el proceso de Enseñanza y Aprendizaje.

Partiendo de la secuencia de objetivos y contenidos propuesta por M.E.C. en la Resolución de 5 de Marzo de 1993 y tras una serie de matizaciones, consideramos que **tres** son los **ejes** en torno a los cuales se puede articular el proceso de Enseñanza y Aprendizaje del área de Educación Física en el Primer Ciclo de Educación Secundaria.

1.- Condición Física y Salud. Dentro del mismo entrarían a formar parte contenidos pertenecientes al bloque de contenido: Condición Física.

2.- De la Habilidad básica a la específica. Los contenidos que se proponen forman parte de los bloques: Cualidades Motrices, Juegos y Deportes y Actividades en el Medio Natural.

3.- Autonomía en la actividad física. Dentro de este eje hemos seleccionado obras que tratan de fomentar en el alumno/a

actitudes de responsabilidad, de trabajo en equipo, de desarrollo de la capacidad de toma de decisiones....

* pautas y criterios para la elaboración de actividades

Una vez establecida cual es la orientación que hemos dado a la presente guía, pasamos a comentar detalladamente la organización de la misma.

Están organizados en función de la respuesta que dan al qué,

cómo El **primer apartado** esta destinado a explicitar brevemente cuales han sido los criterios que hemos tenido presentes para seleccionar los materiales didácticos. Entre otros citamos: la facilidad de acceso a los mismos, la actualidad, la utilidad práctica....

En el **segundo apartado** detallamos los materiales didácticos dirigidos a orientar la práctica en el aula. Para ello realizamos un breve comentario de los mismos así como también indicamos para qué contenidos se pueden utilizar. Dado que una misma obra puede ser utilizada para el desarrollo de contenidos pertenecientes a varios ejes, se comentará en el primero de ellos y en los siguientes sólo aparecerá la reseña de la misma. Este apartado constituye el grueso de la presente guía y esta subdividido a su vez en los siguientes puntos:

1.- Materiales dirigidos al profesor/a:. (Hernández, 1990:27)

1.1.- Materiales impresos. Son materiales que tienen un carácter globalizador, articulante y orientativo del proceso de enseñanza y aprendizaje, es decir, materiales impresos que

aportan información sobre: así como también indicaciones sobre

* elaboración de Unidades Didácticas, algunos de ellos.

* pautas y criterios para la elaboración de actividades y tareas.

* Unidades Didácticas desarrolladas.

Están organizados en función de la respuesta que dan al qué,

cómo y cuándo enseñar y evaluar.

Por último, facilitamos un listado con direcciones a las que

1.2.- **Materiales que tienen un carácter auxiliar**, es decir,

recursos audiovisuales y dentro de los mismos: videos y

músicas.

los con dos asteriscos (**).

2.- Materiales curriculares para los alumnos/as:.

En este apartado incluimos una serie de material impreso que podría ser utilizado por los alumnos/as por lo que consideramos imprescindible que entre a formar parte de la Biblioteca de aula para su uso como material de consulta.

3.- Recursos Instrumentales. Consideramos los materiales como un

instrumento más del proceso educativo y como tal su selección debe responder a una serie de criterios [movilidad, manejabilidad, potenciación de estímulos, potenciación para el aprendizaje y nivel de rendimiento motor (Hernández, 1990:27)] para mejorar el quehacer didáctico diario, por esta razón hemos incluido un apartado destinado al mismo en esta guía. En este apartado se ofrece una clasificación de materiales que los profesores y profesoras pueden utilizar en el desarrollo y puesta

en práctica de actividades así como también indicaciones sobre cuales son los más útiles y cómo construir algunos de ellos.

El **tercer apartado**, ofrecemos una ordenación de los materiales didácticos, anteriormente comentados, en función del bloque de contenidos que se puede desarrollar con el uso de los mismos.

Por último, facilitamos un listado con direcciones a las que pedir ciertos materiales recomendados que no están en los circuitos normales de venta y distribución y que en el comentario están reseñados con dos asteriscos (**).

II.- CRITERIOS PARA SELECCIÓN Y MANEJO DE MATERIALES DIDÁCTICOS.

Consideramos que la información facilitada en la presente guía de aprovechamiento de recursos didácticos, ayudará al profesorado del primer Ciclo de Educación Secundaria a llevar a la práctica más fácilmente su programación de aula y, además, le permitirá progresar desde la autonomía en el uso de materiales adquiridos (**profesor como consumidor autónomo**) pasando por la realización de materiales complementarios y enriquecimiento de los adquiridos (**profesor consumidor realizador**) hasta llegar a la autonomía en el diseño curricular completo (**profesor realizador autónomo**).

Es evidente que si se plantea un cambio curricular los materiales que apoyen ese cambio han de estar en consonancia con el mismo, y así hemos acudido primeramente a las publicaciones que recogen e introducen las perspectivas que la Reforma plantea. Como estamos precisamente al comienzo de la misma, son muy pocas las

1. El profesor como **consumidor autónomo**
 - * Puede usar sabiamente los materiales confeccionados.
 - * Hace una selección justificada de los materiales.
 - * Los adapta a las circunstancias de la enseñanza.
2. El profesor **consumidor-realizador**.
 - * Puede realizar materiales complementarios
 - * Enriquece los adquiridos.
3. El profesor **realizador autónomo**
 - * Planifica y diseña materiales para cursos completos.

CUADRO 1. Tipos de Profesor (de Marcelo Garcia, C y Estebansaez Garcia, A. "Estrategias de formación centrados en el contenido y en el formador", en Escudero Muñoz, J.M. y López Yañez, J. (Coord). Los Desafíos de las Reformas Escolares. Cambio Educativo y Formación para el Cambio. Sevilla: Arquetipo Ediciones, 1991:200)

I.- CRITERIOS PARA SELECCIONAR MATERIALES DIDÁCTICOS.

En la selección de los materiales didácticos que presentamos hemos tenido en cuenta una serie de criterios que a continuación vamos a comentar. El orden de presentación no indica orden de prioridad sino que todos ellos nos han guiado en dicha selección.

Actualidad.

El criterio de actualidad viene definido por las necesidades que origina el proceso de Reforma del sistema educativo, es evidente que si se plantea un cambio curricular los materiales que apoyen ese cambio han de estar en consonancia con el mismo, y así hemos acudido primeramente a las publicaciones que recogen e introducen las perspectivas que la Reforma plantea. Como estamos precisamente al comienzo de la misma, son muy pocos los

materiales elaborados desde esta óptica por lo que habrá que estar atentos a otros que posiblemente se publicarán después de la aparición de esta guía.

puesta en práctica de su programación, respondiendo al qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar.

En la selección de los títulos más actuales hemos tenido presente otros criterios (que a continuación también señalaremos) y por tanto el mero hecho de ser lo último publicado a veces no ha sido suficiente para ser tenido en consideración. Así, junto a las publicaciones recientes hemos tenido que recurrir a otros que ya llevan algún tiempo en el mercado pero que siguen siendo válidos en sus planteamientos y que conectan perfectamente con los actuales postulados de la Reforma.

Los materiales elegidos son fáciles de adaptar al contexto de se vaya a desarrollar. En más de una ocasión hacemos mención en el comentario de los materiales

Facilidad de acceso.

Hemos buscado que los materiales recomendados puedan ser fácilmente encontrados en el mercado (no hay ninguno que esté fuera de catálogo o agotado) sin necesidad de recurrir a tiendas muy especializadas, aunque es posible que en alguno de ellos por su especificidad sea necesario hacerlo, pero son los menos. Quizá la mayor dificultad pueda estar en la localización de los artículos de revistas, pues algunas de éstas no están dentro de los círculos normales de distribución, sin embargo se pueden pedir a las direcciones que al final de la guía se indican.

Máxima utilidad práctica.

buscado que los materiales presenten contenidos de enseñanza que fundamenten su justificación en la hipótesis. Lo que significa que hemos seleccionado aquellos materiales

que son realmente prácticos para los profesores/as y que van fundamentalmente dirigidos a facilitar la labor diaria de impartir clase, es decir la puesta en práctica de su programación, respondiendo al qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar. **can pautas de evaluación.**

Algunos sirven para el desarrollo de varios bloques de contenidos lo que aumenta su utilidad, otros son específicos para cada bloque, lo que hace que el contenido a que hace referencia se trate con mayor profundidad. **o si se pierde esa relación de**

congruencia y se toman no como un medio sino como un fin. Por Contextualización. **dedicado a presentar un gran repertorio de**

ejercicios con bancos sucos o de juegos, si se utiliza sólo para

diseño. Los materiales elegidos son fáciles de adaptar al contexto real de práctica donde se vaya a desarrollar. En más de una ocasión haremos mención en el comentario de los materiales recomendados sobre la necesidad de realizar una contextualización (es decir, hacer las adaptaciones oportunas con respecto a los elementos físicos, espaciales, temporales, sociales y culturales que configuran el escenario de intervención del proceso de enseñanza y aprendizaje), por ello hemos tenido en cuenta como criterio que ésta sea fácil de llevar a cabo y no suponga una dificultad más en la labor del profesor. **los conceptos, procedi-**

sientos y actitudes, a que presenten una suficiente variedad de Relación de congruencia. **que permitan establecer distinto grado**

de dificultad para que así faciliten al profesor el realizar

adaptar. En la selección hemos buscado que los materiales presenten contenidos de enseñanza que fundamenten su justificación en la hipótesis de que a través de la asimilación de éstos por el

alumno se alcanzarán una serie de objetivos según la secuencia propuesta que hemos tomado como referencia (M.E.C.) buscando que exista una relación de congruencia entre contenidos y objetivos. Así como también hemos procurado incluir materiales que ofrezcan pautas de evaluación.

Pero por otra parte es cierto que se han seleccionado otros materiales que son "enciclopedias" de ejercicios, y que se corre el riesgo de ser mal utilizados si se pierde esa relación de congruencia y se toman no como un medio sino como un fin. Por ejemplo un libro dedicado a presentar un gran repertorio de ejercicios con bancos suecos o de juegos, si se utiliza sólo para diseñar "clases de bancos" o "clases de juegos" sin más, estaremos convirtiendo un medio en fin de la clase, en cuyo caso parecería que el objetivo de la clase fuera el uso del banco, o tener entretenidos a los alumnos y alumnas hasta que pase la hora.

Diversidad, variedad e interactividad.

La selección se ha realizado en base a que los materiales atiendan a los diversos tipos de contenidos: conceptos, procedimientos y actitudes, a que presenten una suficiente variedad de propuestas de actividades que permitan establecer distinto grado de dificultad para que así faciliten al profesor el realizar adaptaciones curriculares atendiendo a los distintos ritmos de aprendizaje.

II.- También se ha procurado que entren en la relación materiales que atiendan a los contenidos de tipo transversal y que podrían abordarse desde un enfoque interdisciplinar.

1.- Materiales dirigidos al profesor/a.

Dentro de este apartado distinguimos a su vez dos subapartados:

1.1.- Materiales Impresos. En donde encontramos aquellos libros y artículos que aportan información sobre elaboración de Unidades Didácticas (U.D.), pautas y criterios para la elaboración de actividades y versos y U.D. desarrolladas. Estos materiales están organizados en función de la respuesta que dan, al qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar.

A. QUÉ ENSEÑAR. En función de la concreción de objetivos y contenidos adoptada, hemos considerado que tres son los ejes en torno a los cuales se puede articular el proceso de enseñanza y aprendizaje. A continuación presentamos una serie de materiales impresos que el profesor puede utilizar para llevar a la práctica cada uno de los ejes.

A.1.- Condición física y salud

Obras y artículos útiles para desarrollar este eje:

- RAUOGER L., SCHMID A. Y BUCHER W. 1000 ejercicios y juegos de calentamiento. Barcelona: Hispano Europea, 1992.

II.- MATERIALES DIDÁCTICOS DIRIGIDOS A ORIENTAR LA PRACTICA EN EL AULA.

1.- Materiales dirigidos al profesor/a.

Dentro de este apartado distinguimos a su vez dos subapartados:

1.1.- Materiales Impresos. En donde comentamos aquellos libros y artículos que aportan información sobre elaboración de Unidades Didácticas (U.D.), pautas y criterios para la elaboración de actividades y tareas y U.D. desarrolladas. Estos materiales están organizados en función de la respuesta que dan, al qué, cómo y cuando enseñar y evaluar.

A. QUÉ ENSEÑAR. En función de la concreción de objetivos y contenidos adoptada, hemos considerado que tres son los **EJES** en torno a los cuales se puede articular el proceso de enseñanza y aprendizaje. A continuación presentamos una serie de materiales impresos que el profesor puede utilizar para llevar a la práctica cada uno de los ejes.

A.1.- Condición física y salud

Obras y artículos útiles para desarrollar este eje:

- BRUGGER L., SCHMID A. Y BUCHER W. *1000 ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona: Hispano Europea, 1992.

El propio título del libro indica claramente su contenido, si bien hay que indicar que muchos de los ejercicios que contiene no sólo son válidos para incluirlos en actividades de calentamiento, sino también para la mejora de las llamadas cualidades motrices y para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

Concretando más su contenido, el libro presenta en sus primeras páginas un abecedario didáctico del calentamiento con interesantes reflexiones metodológicas a tener en cuenta en la realización y puesta en práctica de los ejercicios; por citar ejemplos habla desde cómo evitar cargas erróneas, hasta cómo debe ser una correcta distribución del espacio, es una parte que no hay que dejar de leer.

A continuación expone de forma bien estructurada los casi 1000 ejercicios y juegos clasificados en los siguientes apartados:

1. Correr. 2. Lanzar. 3. Saltar. 4. Potenciar.
5. Estiramientos. 6. Coordinación y 7. Cooperación.

Cada ejercicio o juego viene numerado y acompañado del nombre del juego, que sirve como ayuda memorística; del contenido, es decir, para qué sirve el ejercicio y las particularidades específicas (si las tuviera); del comportamiento que se espera, o qué es lo que ha (o no ha) de ocurrir; de la descripción, que suele ser breve e incluso a veces sólo en base a palabras clave, y de un dibujo o esquema gráfico que facilita la rápida comprensión del ejercicio o su organización.

de la resistencia. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, 1989.

Cada uno de los apartados antes mencionados presenta ejercicios tanto sin material, como con pequeño material (balones, picas, aros, cuerdas), y con materiales y aparatos gimnásticos (bancos suecos, espalderas, colchonetas, plinto, etc.).

En las últimas páginas se dan indicaciones sobre formas organizativas para los calentamientos y de cómo elaborar programas de calentamiento.

Es necesario llamar la atención sobre la utilidad del libro como "enciclopedia de ejercicios" y recomendamos a los profesores/as que lo utilicen en ese sentido, es decir, para seleccionar ejercicios en la elaboración de las sesiones de las unidades didácticas de los bloques: Condición física y Cualidades motrices.

- **MORA VICENTE, J.** *Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor.* Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, 1989.

- **MORA VICENTE, J.** *Mecánica muscular y articular.* Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, 1989.

- **MORA VICENTE, J.** *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad.* Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, 1989.

- **MORA VICENTE, J.** *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo*

de la resistencia. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, 1989.

- MORA VICENTE, J. *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, 1989.

- MORA VICENTE, J. *El desarrollo de las capacidades físicas a través del circuit-training*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, 1989.

Estos seis libros forman la **colección: Educación Física doce-catorce años** que como sus títulos señalan tratan sobre las capacidades físicas, y están destinados al primer ciclo de Educación Secundaria. Sus contenidos sirven para programar y desarrollar unidades didácticas que traten o busquen la transición del tratamiento globalizado que se daba en Educación Primaria a un tratamiento más específico que debe tener en este ciclo de Educación Secundaria.

Analicemos más detenidamente el contenido de cada uno de estos seis volúmenes.

En el **primero** se exponen las capacidades físicas básicas: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza, estudiando de cada una definición, tipos, factores que la condicionan, y tipos de ejercicios a utilizar para su desarrollo. También se expone una

propuesta curricular y la forma de trabajar la condición física, dando orientaciones didácticas y metodológicas y un ejemplo práctico de programación, así como algunos modelos de sesiones.

Sin duda es éste uno de los volúmenes más prácticos de la colección a utilizar como material documental de apoyo para el desarrollo de las capacidades físicas.

El **segundo**, apoyándose en las aportaciones de disciplinas como la fisiología, la anatomía y la biomecánica, que fundamentan y respaldan científicamente el movimiento (fuentes epistemológicas del currículo), expone de forma sencilla, comprensible para todos y con buenos dibujos, los posibles movimientos que pueden ser realizados por cada articulación, así como características de cada una de ellas, qué músculos principales participan en el movimiento y propuestas prácticas de ejercicios para mejorar cada zona articular y muscular estudiada.

Los tres volúmenes siguientes de la colección, como sus títulos indican, están dedicados de forma sencilla, concreta y clara, al desarrollo de las diferentes formas de trabajo de la flexibilidad, la resistencia y la fuerza respectivamente. En todos se expone con gran equilibrio los conceptos teóricos básicos y propuestas prácticas (muy abundantes). La estructura de las tres obras es similar, comienzan con unas consideraciones generales, después hablan de las características y clasificación, metodología e indicaciones para su trabajo con los niños y niñas, y por último proporciona ejemplos prácticos de ejercicios y

sesiones.

El **sexto** y último volumen que trata de la aplicación didáctica del método del circuit-training es muy útil como material de apoyo en este primer ciclo de Educación Secundaria, ya que expone los principios metodológicos generales sobre la aplicación práctica de este tipo de organización, que entre sus ventajas, presenta el ser muy motivante y útil para el desarrollo específico de las capacidades físicas manteniendo un equilibrio entre las mismas. Aunque en el libro se dan ejemplos de circuitos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad), el profesor o profesora **puede** a partir de estos ejemplos elaborar sus propios circuitos orientándolos hacia la mejora de todas ellas en conjunto, y además incluir el desarrollo al mismo tiempo de las capacidades coordinativas.

- DEVIS DEVIS, J. y PEIRO VELERT, C. *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados*. Barcelona: Inde, 1992.

Este libro presenta dos nuevas perspectivas curriculares integradas en el marco de la Reforma Educativa: una perspectiva de salud en la Educación Física (E.F) y una alternativa a la enseñanza de los juegos deportivos. Podríamos decir que constituye un punto de referencia en una manera renovadora de plantear la Educación Física.

Se divide en tres partes:

La primera parte se dedica al movimiento de la E.F. y Salud y se estructura en 6 capítulos. Se presenta una relación nueva entre ejercicio físico y salud relacionada con el ejercicio físico, que acaba influyendo en el currículum de E.F. Se justifica la presencia de este enfoque en la asignatura y se establece un plan de trabajo para la práctica de su enseñanza. Igualmente se ocupa de la seguridad en las clases y la vincula con la salud de los alumnos y alumnas, centrándose en la explicación de ciertos ejercicios que pueden resultar perjudiciales.

En los capítulos IV y V se plantea una propuesta concreta sobre "E.F. y salud" y "Enfoque del atletismo basado en la salud. Concluye esta primera parte con una perspectiva crítica sobre la actividad física y salud.

La segunda parte establece las bases para el cambio en la enseñanza de los juegos deportivos. Da una visión global de la enseñanza alternativa de los juegos deportivos y presenta un modelo alternativo de enseñanza acompañado de un ejemplo práctico.

La tercera parte se ocupa de la problemática del cambio en E.F.

Obra adecuada para la puesta en práctica de la Reforma Educativa por plantear otras formas de trabajo. Destacar el planteamiento que hace sobre la enseñanza de los juegos deportivos y de la salud en relación con el ejercicio físico.

- **ANDERSON, B.** *Cómo rejuvenecer el cuerpo Estirándose*. Barcelona: Integral, 1984.

Este libro es una guía de ejercicios de estiramientos para mejorar la flexibilidad corporal, pero el autor pone el énfasis, más que en obtener la máxima flexibilidad, en la relación de la distensión muscular con la salud, el bienestar y el cuidado del cuerpo. Por ello aborda cuestiones como la corrección postural, el cuidado de la espalda, el alivio de las tensiones de la vida diaria, la nutrición...

Los estiramientos vienen agrupados en series dirigidas a las diferentes partes del cuerpo y para antes y después de la práctica de algunos deportes. Cada posición está descrita con unas instrucciones claras y unos dibujos fácilmente comprensibles en los que se indica la zona donde se debe sentir el estiramiento.

Puede orientar al profesor y profesora en el desarrollo del bloque de contenidos de Condición Física y también es un libro de fácil manejo para el alumno y alumna y con él puede aprender a realizar de manera autónoma actividades de calentamiento y flexibilidad.

- **CAMBEIRO MARTINEZ, X. et alt.** *¿Estás en forma?* Madrid: Alhambra, 1987.

Este manual proporciona unas nociones básicas sobre lo que son las cualidades físicas. Hacerlo de una forma atrayente y

pedagógica guía toda la obra, intentando al mismo tiempo una sincronización constante entre teoría y práctica difícil de encontrar en el ámbito de la Educación Física.

Se puede considerar como un apoyo a las nuevas propuestas pedagógicas de la E.F. haciendo al alumno protagonista de su propio proceso formativo, partiendo para ello de la motivación interna e individual, sugiriendo no sólo las tareas sino la explicación de su efecto, la comprensión de sus causas y los beneficios que persigue.

Aunque es un libro de divulgación, puede ser muy útil al profesor de primer ciclo de ESO al plantear situaciones pedagógicas que puede adecuar a su propio contexto.

- **HUSTACHE, M.** *Todo lo que usted debe saber sobre la práctica deportiva.* Barcelona: Paidotribo, 1991.

Ante el auge que la práctica deportiva está adquiriendo en la sociedad actual, que con frecuencia lleva a las personas que practican una actividad física sin los conocimientos necesarios a cometer errores que tienen como consecuencia efectos indeseables para la salud, el autor se propone con esta obra proporcionar una información que permita a los deportistas evitar la mayoría de estos problemas.

Este libro va dirigido a todos, jóvenes, veteranos, deportistas de fin de semana, profesionales, educadores...

cualquier interesado en encontrar informaciones sobre la práctica de actividades físicas en relación con la salud.

- Socorrismo deportivo. Principales lesiones y patologías y unos
cons El contenido está expuesto bajo la forma de pregunta/res-
puesta con el fin de que el lector encuentre fácilmente la
solución a sus dudas y problemas.

Esta obra puede ser de interés tanto para el profesorado
como Las preguntas están agrupadas en cinco grandes secciones:

- Dietética y preparación biológica y psicológica: qué comer
antes, durante y después de una prueba, complementos alimenta-
rios, efectos y consecuencias de las drogas, papel de la mente
en la actividad deportiva.

- SIN AUTOR. Clasificador sistematizado de actividades en
- Traumatología del deportista y medidas de prevención.

- Aspectos concretos de la práctica deportiva. Esta parte se
centra en el problema de la práctica deportiva en niños y
adolescentes proporcionando unas líneas generales para la
prevención de posibles peligros que puedan afectarles. Son de
gran interés por su relación con los problemas que con frecuencia
se presentan en las clases de Educación Física, los consejos que
proporciona sobre niños con patologías como asma, escoliosis,
diabetes... disponer de instrumentos que le ayuden en su labor

programadora y con este objeto se ha diseñado este "clasifica-

- Deporte y medicina natural. Como médico abierto a la
utilización de terapias naturales o "medicinas ecológicas" nos
habla el autor en este capítulo sobre la homeopatía, la
fitoterapia, la oligoterapia y la utilización de la arcilla en

la medicina deportiva. novedoso de este fichero es su diseño en dos módulos: módulo clasificador y módulo sistematizador.

- Socorrismo deportivo. Principales lesiones y patologías y unos consejos muy útiles sobre qué debe hacerse en caso de accidente en el terreno de juego.

El módulo clasificador constituye el repertorio de recursos (fich). Esta obra puede ser de interés tanto para el profesorado como para los alumnos y alumnas y es apropiada para abordar aspectos conceptuales y actitudinales del bloque Condición física y salud y para desarrollar contenidos transversales de Educación para la Salud. En del movimiento: dirigido a Educación Primaria

que proporciona actividades para el desarrollo de

- **SIN AUTOR.** *Clasificador sistematizado de actividades en Educación Física y Deportes.* Barcelona: INDE, 1989

Se trata de un fichero de actividades y tareas diseñado como un elemento de apoyo al profesor para facilitarle su labor de programación (pone a su disposición un banco de datos con más de 3000 actividades). *tenismo, y fútbol.*

El currículum abierto que propone la Reforma acentúa el protagonismo e intervención directa del profesor/a pero resulta conveniente disponer de instrumentos que le ayuden en su labor programadora y con este objeto se ha diseñado este "clasificador". Este instrumento no puede sustituir la labor de programación que debe realizar el profesor/a ya que cada contexto es diferente y sólo él puede determinar los objetivos y contenidos adecuados al mismo.

Lo verdaderamente novedoso de este fichero es su diseño en dos módulos: módulo clasificador y módulo sistematizador.

¿En qué consisten estos módulos?

El **módulo clasificador** constituye el repertorio de recursos (fichas) que servirán para confeccionar los programas (unidades didácticas y sesiones). Las fichas están ordenadas en torno a seis grandes bloques temáticos:

- Educación del movimiento: dirigido a Educación Primaria ya que proporciona actividades para el desarrollo de los bloques El cuerpo: imagen y percepción y El cuerpo: habilidades y destrezas.

- Educación deportiva: incluye actividades para el desarrollo del bloque Juegos y Deportes, y en concreto atletismo, gimnasia artístico deportiva, badminton, baloncesto, balonmano, y fútbol.

- Acondicionamiento físico: repertorio de actividades para el desarrollo de los bloques Condición Física y Salud y Cualidades Motrices.

- Juegos: las actividades propuestas pueden servir para casi todos los bloques pero como es lógico en especial para el de Juegos y Deportes.

- Expresión corporal: propuesta de actividades para el bloque de ese mismo nombre.

- Evaluación: incluye propuestas para la evaluación de cada uno de los anteriores apartados.

El **módulo sistematizador** constituye la parte dinamizadora del clasificador. Su objetivo es facilitar la acción docente vinculada al propio contexto. Se compone de seis secciones que sirven para construir el propio proyecto curricular de aula, así como para facilitar toda la labor programadora (horarios, listas, utilización de instalaciones, inventario de material, organización de competiciones, etc.).

- **BARBANY, J.R. et alt.** *Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en B.U.P. y F.P.* Barcelona: Paidotribo, 1988.

Extenso manual que como su título indica va destinado a los profesores de E.F. de enseñanzas medias.

La obra está dividida en ocho capítulos, en el primero y segundo se efectúa una introducción desde las ciencias biomédicas a la actividad física abordando aspectos fisiológicos, dietéticos, higiénicos, etc.; en el tercer capítulo se plantea el tema de la condición física y la cineantropometría; a continuación y con dos capítulos, entramos en los sistemas deportivos, mediante la traducción y adaptación, en primer lugar, de un proyecto global de enseñanza de los deportes de equipo que presenta el colectivo EPS. La enseñanza y aprendizaje de los deportes

individuales es abordada a través del atletismo, de las actividades y juegos deportivos de pala y raqueta. En el capítulo sexto se presenta la expresión corporal como una alternativa a plantear y potenciar en las enseñanzas medias; seguidamente, aparecen las actividades en la naturaleza. Finalmente, nos acercamos a la relajación que son unas prácticas insuficientemente conocidas y peor aplicadas en el mundo escolar, aquí son presentadas de forma utilitaria y rigurosa.

Este libro aporta fundamentalmente una base conceptual amplia, apoyada con ejemplos prácticos, que la hacen fácil de interpretar y muy útil para que el profesor/a oriente su práctica educativa en Educación Física.

- **ARTO POLANCO, Y. et alt.** *La Educación Física en Secundaria. Su práctica.* Zaragoza: CEPID, 1992.

El presente libro es fruto del trabajo y experimentación de un grupo de profesionales que han querido plasmar por escrito sus experiencias con el objetivo de animar a otros profesionales a reflexionar sobre su actuación y dejar constancia escrita de las mismas.

El libro presenta un proyecto de diseño curricular para primer ciclo de E.S.O. y está estructurado en tres apartados:

En el **primero**, Marco general, se explica brevemente el tratamiento de la Educación Física en la Reforma, explicación ésta que abarca todos los elementos que configuran el Currículo Oficial (objetivos, bloques de contenido, orientaciones didácti-

cas).ación de una programación concreta en una serie de centros y puede servir de guía para que el profesorado tome ideas y

El **segundo**, Marco escolar, explica las características de los alumnos/as a los que va dirigida esta experiencia, los elementos que condicionan la selección de contenidos, las U.D. a desarrollar en cada trimestre y por último, la descripción de los criterios e instrumentos de evaluación empleados.

El **tercer apartado**, Marco aula-Unidad Didáctica (U.D.), es el más amplio y en él se ejemplifican 5 Unidades didácticas: "Condición Física", "Atletismo", "Baloncesto", "Gimnasia" y "Expresión", siguiendo la siguiente estructura:

- Bloque de contenidos a que hace referencia la U.D.
- Objetivos generales de la U.D.
- Objetivos específicos (procedimentales, conceptuales y afectivo-actitudinales).
- Contenidos procedimentales.
- Temporalización de la U.D.
- Orientaciones didácticas.
- Criterios e instrumentos de evaluación.
- Sesiones didácticas.

Concluye el libro con unas reflexiones generales sobre las dificultades que han encontrado sus autores a lo largo de la experimentación y con un diccionario terminológico sobre la nomenclatura empleada.

En resumen, el presente libro es el resultado de la

aplicación de una programación concreta en una serie de centros y puede servir de guía para que el profesorado tome ideas y sugerencias del mismo y elabore sus propias programaciones.

- **BARRERA EXPOSITO J. et alt.** *Cronos. Fundamentos de condición física para el alumno de Enseñanza Secundaria.* Granada: La Madraza, 1991. (**).

A partir de su propia experiencia como docentes y conociendo las dificultades que conlleva impartir la materia de Educación Física (limitaciones horarias, entre otras), los autores proponen esta obra que desarrolla los contenidos de condición física y que está pensada para servir tanto de guía al profesor, como de apoyo para el alumno.

La idea que guía este trabajo es que el alumno comprenda las cualidades físicas (C.F) y sus métodos de desarrollo y que este conocimiento, complementado con la práctica, le sirvan en un futuro cuando no tengan la tutela del profesor, para planificar y desarrollar su actividad física de forma autónoma. Como dicen los autores, su intención es que los alumnos y alumnas conozcan la utilidad de lo que están realizando en las clases, comprendan el por qué de lo realizado y las aplicaciones que de ello pueden realizar en su vida cotidiana. De esta forma, podrán progresivamente realizar sus propios ejercicios, plantear sesiones de mejora de la condición física y finalmente elaboren su propio plan de mantenimiento o mejora de ésta.

expl El libro aborda con amplitud el tema de las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad) y la forma de trabajarlas, dedica un capítulo a la sistemática del ejercicio y otro al calentamiento y termina dando las directrices necesarias para elaborar un plan de trabajo de la C.F. Se añaden algunas nociones de relajación, primeros auxilios y la alimentación en relación con la actividad física.

Se proponen los autores integrar los contenidos conceptuales (fundamentos teóricos de la C.F), con los procedimientos (aplicaciones prácticas) y actitudinales (valoración de su condición física y efectos positivos de la práctica habitual), sin que esto suponga un incremento de los contenidos teóricos en detrimento de la práctica. No se trata de llevar a los alumnos al aula a impartir clases teóricas, sino de que los conocimientos necesarios los adquiera a la vez que se ejercita y por medio de unas propuestas de trabajo plasmadas en unos **cuadernos** que completan la obra y que a continuación comentamos.

Son **tres cuadernos para el alumno** en los que se plantean los contenidos referentes a la C.F. y que abarcan varios niveles de enseñanza. En nuestra opinión se puede utilizar el primer cuaderno (nivel 1) para el primer ciclo de ESO, dejando los dos restantes para el segundo ciclo.

3.2.- De la Habilidad Básica a la Habilidad específica

Su contenido se encuentra bien organizado a través de una serie jerarquizada de unidades temáticas, explicadas con abundantes dibujos y ejemplificaciones. El alumno, con estas

explicaciones y tras la consulta (si fuera necesario) de otros textos podrá responder a las cuestiones que en ellos se plantean con el fin de que descubran la relación directa que tienen estos conocimientos con el trabajo práctico, así como hacer su propia valoración de estos contenidos.

En cuanto al lenguaje utilizado encontramos que se incide en exceso en términos demasiado específicos y complejos para alumnos/as de la edad a que va dirigido.

Por otra parte, está limitado a los contenidos del bloque de condición física por lo que, para utilizarlo como cuaderno del alumno/a habría que completarlo con nociones básicas sobre el resto de los contenidos del ciclo.

No obstante, nos parece muy interesante como una guía para que cada profesor, a partir de estos materiales y mediante las adaptaciones oportunas a sus condiciones y entornos, a su propio programa de enseñanza, pueda elaborar un cuaderno para el alumno/a que le ayude en la tarea de proporcionarle los conocimientos teóricos necesarios para que éste, en un futuro, pueda planificar y desarrollar su actividad física de forma autónoma y responsable.

A.2.- De la Habilidad Básica a la Habilidad específica

La organización de los materiales de este eje la hemos realizado atendiendo a dos criterios:

1.- Recapitulación de las habilidades básicas iniciando el desarrollo de la capacidad de adaptarlas a situaciones más complejas y singulares.

2.- La adquisición y desarrollo de habilidades tiene su sentido en la aplicación práctica a contextos reales. En esta línea, **tres tipos de manifestaciones** centran la atención en este campo: las **deportivas**, las de **expresión y comunicación** y las **actividades en el medio natural**.

1.- Recapitulación de las habilidades básicas.

- **A.L.E.F.U.C.L.** *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico 1.*
Madrid: Gymnos, 1983.

- **A.L.E.F.U.C.L.** *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico 2.*
Madrid: Gymnos, 1983.

- **A.L.E.F.U.C.L.** *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico 3.*
Madrid: Gymnos: 1985.

Estos tres libros nacieron con la idea de contribuir a la formación de los profesores de Educación Física, y son fruto de investigaciones efectuadas por un grupo de profesores de la Universidad Católica de Lovaina que han aportado sus reflexiones y experiencias. Pero, como siempre, hay que advertir que las propuestas prácticas que en ellos se exponen sólo debemos considerarlas como ideas base que nos pueden servir para, a partir de las mismas, desarrollar nuestros propios programas y

propuestas. tratados en el anterior dossier como son trabajos de

En concreto el contenido de cada uno de los libros (denominados "Dossier pedagógico" y numerados) es el siguiente:

El **dossier 1** comienza por definir qué se entiende por Educación Física de Base (E.F.B.), también precisa cuáles son las finalidades y objetivos de la misma. Es de destacar la consideración que hacen de la E.F.B. como medio para el desarrollo integral del individuo, para a continuación presentar una serie de experiencias prácticas de E.F.B., referidas al:

- aspecto mecánico del comportamiento (resistencia, fuerza, flexibilidad,...)

- aspecto psicomotor del comportamiento (toma de conciencia del esquema corporal, equilibración, creatividad, coordinación, percepción,...)

- aspecto psicosocial del comportamiento (aprendizaje del trabajo en grupos, el método de proyectos en E.F.B.).

El **dossier 2** informa sobre experiencias relacionadas con la coordinación dinámica general y óculo segmentaria, percepción y ligazón percepción-efección (percepción del cuerpo y del entorno, ritmo y cadencia, relajación diferencial y algunos aspectos de soltura,...), factores de ejecución con aproximación perceptiva y temas de síntesis (diferentes tipos de aprendizaje, creatividad, etc.).

El **dossier 3** ofrece profundizaciones teóricas y prácticas de

temas ya tratados en el anterior dossier como son trabajos de coordinación dinámica general con compañeros, pequeño material y utilización del minitrampolín. En los temas centrados en la percepción trata ahora sobre el ajuste postural; y de los temas centrados en los factores de ejecución se ocupa de la fuerza, la resistencia y la velocidad.

... por parejas y tríos, con aparatos manuales, con neumáticos, con espaldaderas, con balones, en la

- POCK, K. Gimnasia Básica I. Madrid: Gymnos, 1988.

La presente obra es una especie de "enciclopedia de ejercicios" para la iniciación y preparación del trabajo con aparatos gimnásticos.

Consta casi exclusivamente de dibujos, muy buenos, donde el texto es una brevísima aclaración, sugerencia o ayuda mnemotécnica. Esto implica que para poner en práctica algunos ejercicios que propone la obra, se den por supuestos ciertos conocimientos elementales.

No hay que considerarla como un recetario, puesto que uno de los objetivos del autor es despertar la imaginación de quien la consulte.

Desde el punto de vista metodológico, los ejercicios están contruidos de modo que los alumnos y alumnas puedan ir familiarizándose muy pronto con los aparatos, comenzando con ejercicios en los que predomina el factor lúdico. De estos juegos se pasa poco a poco a los ejercicios gimnásticos propiamente

dichos y éstos a su vez conducen a la gimnasia deportiva, lo que lo hace muy útil desde niveles de iniciación (Educación Primaria) hasta los de perfeccionamiento (Secundaria).

Desarrolla contenidos de tipo procedimental (a través de ejercicios: en el suelo, juegos por parejas y tríos, con aparatos manuales, con neumáticos, con espalderas, con balones, en la barra de equilibrio, con banco sueco, etc.) pertenecientes a los bloques de Cualidades Motrices y Juegos y Deportes.

- **HERNÁNDEZ, J.L. y MANCHON, J.I.** *Banco sueco*. Madrid: Gymnos, 1984.

En este cuaderno de ejercicios físicos, los autores presentan un amplio repertorio de actividades en las que el banco sueco se utiliza como un elemento polivalente en donde el movimiento siempre es protagonista y el aparato un instrumento útil que facilita las distintas propuestas de tareas motrices. Con ellos se muestra la gran variedad de posibilidades que brinda, ofreciéndonos recursos que pueden facilitar las tareas de programación de los contenidos pertenecientes al bloque de: Cualidades Motrices.

Los ejercicios han sido agrupados en función de habilidades motrices de estructura y funciones semejantes (desplazamientos, equilibraciones, saltos, habilidades gimnásticas...) y dentro de éstas se presentan en series metodológicas de ejercicios expuestos con un criterio de intensidad progresiva.

Debido a que el banco sueco presenta una serie de factores condicionantes que le son específicos, los autores ofrecen en el capítulo II unas orientaciones para el planteamiento de las sesiones prácticas, que pueden ser de gran utilidad para el profesorado que decida utilizarlo.

- **GUTIÉRREZ, J et alt.** *Propuestas para Educación Física: Orientación, Palas, Educación para la Salud, Expresión Grupal Motriz, Escalada y Patinaje.* Madrid: Narcea/MEC. 1992.

Estamos ante un trabajo cuyo hilo conductor es la proposición de una serie de sugerencias prácticas que ayuden al profesorado a realizar las oportunas adaptaciones a las directrices propuestas en los Currículos Oficiales y de esta forma pueda llevar a la práctica la actual reforma educativa.

Las propuestas que se pueden encontrar en esta obra, tocan ampliamente todos los bloques de contenidos planteados por el MEC aunque como dicen sus autores, se ha huido de la presentación aislada de cada uno de ellos para evitar que se trabajen de forma aséptica e irreal y se ha optado por integrarlos en actividades más complejas.

También reseñar que las proposiciones prácticas desarrolladas deben ser tomadas tan solo como guías de actividades que el profesorado podrá adaptar en mayor o menor grado según sus circunstancias educativas personales.

Las actividades propuestas están explicitadas en dos cuadernillos o fascículos:

El primero contiene 6 U.D. desarrolladas y referidas a: Orientación, Palas, Educación para la Salud, Expresión Grupal Motriz, Iniciación a la Escalada y Patinaje. En todas ellas se parte de una breve descripción y justificación sobre la actividad objeto de desarrollo, (en donde se hace referencia a: los objetivos generales del área que se consiguen con el desarrollo de la misma, bloque de contenidos que se desarrolla, ventajas que acompañan su práctica...), continúa con una progresión propuesta (número de sesiones de que se compone la U.D. y aspectos más importantes a desarrollar en cada sesión), directrices didácticas (exposición de determinados consejos didácticos que eviten problemas de organización y/o aprendizaje de la actividad objeto de desarrollo, funciones del profesor, material a utilizar....) y Evaluación.

El segundo, esta dedicado a la presentación de una serie de sugerencias para la elaboración de actividades complementarias, en concreto: Triatlón y Bicicleta. Este tipo de actividades, según sus autores, entrarían a formar parte del currículum abierto, cuyo objetivo es enriquecer el aprendizaje de los alumnos y alumnas mediante la oferta de un amplio abanico de actividades.

Consideramos este trabajo muy válido como punto de partida a través del cual se pueden ir realizando los ajustes y

adaptaciones oportunas y de esta forma poder aplicar los contenidos propuestos en él en un contexto real.

- **LAGARDERA, F.** *La Educación Física en el ciclo superior de E.G.B. 11-14 años.* Barcelona: Paidotribo, 1987.

A partir de su experiencia como profesor en un colegio de E.G.B., el autor propone una forma de intervención pedagógica en la que, partiendo del cuerpo, se llegue a una formación integral de la persona.

En la primera parte, en la que se exponen ideas y conceptos sobre la E.F. escolar, puede resultar de interés el apartado dedicado a la sesión de clase en el que se ofrece un ejemplo de sesión para cada uno de los bloques de contenido.

El capítulo II hace referencia a las actividades físicas, incidiendo en los contenidos de los bloques: Cualidades motrices, Juegos y deportes y Expresión corporal, dando en todos ellos algunos ejemplos de actividades y ejercicios.

Continúa con los procedimientos didácticos, exponiendo en este capítulo un programa general, muy esquematizado, para el Primer ciclo de Educación Secundaria.

En el último apartado, dedicado a la evaluación, el autor plantea una serie de reflexiones sobre el qué, cómo y cuándo evaluar.

- ARTO POLANCO, Y. et alt. *La Educación Física en Secundaria. Su práctica*. Zaragoza: CEPID, 1992.

2.- Manifestación deportiva.

Para realizar la selección hemos atendido a la triple orientación que esta manifestación tiene en Educación Secundaria:

- a) la orientación lúdico-recreativa,
- b) la orientación hacia la especialización,
- c) la orientación hacia los deportes autóctonos.

a) Orientación lúdico-recreativa.

- RUIZ ALONSO, J. G. *Juegos y deportes alternativos en la programación de Educación Física escolar*. Lérida: Agonos, 1991.

Libro escrito con el objeto de dar a conocer los juegos y deportes alternativos, unas actividades nuevas que entran en la educación física con una gran fuerza y que suponen un enfoque más vivencial.

Pero el valor del libro está en que no se queda en lo teórico o en la simple recopilación de juegos y actividades, sino en que es fruto de una experiencia real de un programa de Educación Física llevado a cabo por el autor con alumnos/as de Educación Secundaria.

Consta de dos partes: la primera trata del estudio detallado de cada juego y deporte que el autor considera alternativo,

constituyendo cada uno de estos capítulos cuyos contenidos son: orígenes e historia, reglamentación, instalación, material y equipamiento necesario para su práctica, situaciones pedagógicas de enseñanza-aprendizaje y ejercicios prácticos, objetivos y aplicaciones. Se dedica un capítulo a cada una de estas actividades: skateboard, patines de ruedas, bicicleta, disco volador, indiana, floorball, balonkorf, palas, badminton, boomerang, juegos malabares, peloc, fun-ball, shuttleball, balones gigantes, etc., acabando esta primera parte con el capítulo "Otras alternativas", en el que se ofrece como actividades alternativas, por un lado los juegos y deportes tradicionales de cada región y por otro las actividades físico-deportivas en el medio natural.

La segunda parte consta de la ejemplificación de tres unidades didácticas sobre juegos y deportes alternativos. En concreto una U.D. sobre skateboard, bicicleta y frisbee, otra sobre indiana y floorball y otra sobre palas y badminton. En cada U.D. se siguen las siguientes fases: introducción a la misma, planteamiento de objetivos, desarrollo de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, metodología a seguir, desarrollo de actividades, pruebas de evaluación y, por último, se indican posibles actividades complementarias y variaciones.

Las propuestas son muy variadas y cada profesor y profesora, tras un análisis de su propia realidad, decidirá aquellos contenidos que más se adecuen a sus circunstancias y a los intereses de sus alumnos y alumnas.

- TRIGO AZA, E. *Juegos motores y creatividad*. Barcelona: Paidotribo, 1989.

La propia autora en la introducción nos deja bien claro cuál es el contenido y la estructura del libro.

Consta de dos partes, la primera pretende ser el soporte de la segunda y aspira a ser una recopilación y actualización de temas relacionados con la educación, tratados de forma muy sucinta a modo de reflexión.

Esta parte consta de seis capítulos que tratan sobre los problemas de la sociedad actual (paro-ocio), sobre hacia dónde apuntan las tendencias pedagógicas, sobre la Educación Física dentro del panorama pedagógico, también se cuestiona si el juego es un medio en la Educación Física y ,por último, sobre cuestiones metodológicas de cómo llevar al terreno de la realidad los planteamientos teóricos anteriores.

Aunque pueda parecer que esta primera parte es muy teórica, en realidad ocupa muy poco espacio en la obra, porque es tratada como ya se ha dicho de forma breve, y son reflexiones o elucubraciones racionales de ideas como la propia autora las llama.

La segunda parte, a decir de la autora, viene a ser algo así como una amalgama, un compendio recopilador de una amplia, variada y sugestiva lista de juegos (alrededor de 250), los cuales han sido ideados, creados y recopilados por los propios

alumnos de dos centros y de varios cursos en los cuales ha impartido clase. Esto es muy importante de destacar, ya que todos los juegos propuestos han sido experimentados, puestos en práctica, y como el propio título indica son creativos, imaginativos y sugestivos.

La gama de juegos es muy heterogénea, no obstante en la obra se presentan según la siguiente clasificación:

- Juegos de canción.
- Juegos con cuerdas.
- Juegos con pelotas y balones.
- Juegos con material de gimnasio.
- Juegos con material no estructurado (toallas, cartones, papel, etc.).

Cada juego se presenta con título (elegido por sus creadores), número de jugadores, material, explicación y dibujo.

Es evidente que este libro está especialmente indicado para el desarrollo de algunos de los objetivos y contenidos del bloque de Juegos y Deportes y dentro de esta orientación lúdico-recreativa.

También es importante destacar que la forma en que está concebida la puesta en práctica de los mismos, es decir, las concepciones metodológicas que en el libro se exponen, nos ayudan a la consecución de muchas de las actitudes que normalmente cuesta más desarrollar (cooperación, valoración del esfuerzo,

respeto a las reglas o normas, aceptación del papel que le corresponde, etc.), y esto es así por el hecho de que son los propios alumnos los creadores y artífices de sus propios juegos.

Por último, dejar claro, como muy bien indica la autora, que los juegos que se presentan no pretenden constituir "fichas" ni modelos, sino que son el resultado de una experiencia, un trabajo con un grupo determinado de alumnos y alumnas, y por lo tanto, si pretendemos llevarlos a cabo en otros grupos (en otro contexto) posiblemente carezcan de sentido o en todo caso adquirirán un sentido meramente instrumental, pero sin valor educativo. Lo que realmente se pretende con esta publicación es hacernos ver que todos estamos facultados para crear si se nos abona el camino.

- **GUTIÉRREZ, J et alt.** *Propuestas para Educación Física: Orientación, Palas, Educación para la Salud, Expresión Grupal Motriz, Escalada y Patinaje.* Madrid: Narcea/MEC. 1992. (Ya comentado).

b) Orientación hacia la especialización.

Es mucha y variada la bibliografía que puede servir para desarrollar esta orientación, y casi todas las editoriales especializadas cuentan con colecciones que tratan de ello. En esta ocasión nos remitiremos a indicar dentro de cada colección los libros más interesantes y útiles para nuestros fines, sin dejar por ello el comentario de otros libros y artículos que no forman parte de ninguna colección pero igualmente son útiles e

interesantes. ejecuciones del guardameta, tanto en técnica defensiva

va como ofensiva (colocación, recepciones, salidas, despe-

- Colección "El niño y la actividad física y deportiva".

Editorial Gymnos:

- **SAN PEDRO MOLINERO, J.** *Iniciación al fútbol-sala.* Madrid:

- **GAYOSO, F.** *Enseñanza del fútbol. Ejercitaciones de la técnica individual ofensiva, defensiva y del guardameta.* Madrid: Gymnos, 1982. El libro aborda como su título indica la iniciación a un

deporte colectivo como es el fútbol-sala desde una visión global

y es una obra práctica y sencilla para abordar la enseñanza del fútbol, desde un nivel básico propio de la Educación Secundaria y dentro de la orientación hacia la especialización, ya que evita una exposición específica y desmenuzada de todas las acciones técnicas y está enfocada hacia las progresiones de dificultad en las ejecuciones y las progresiones en los ritmos de aprendizaje.

El libro se divide en tres grandes apartados que abarcan las fases de iniciación y aprendizaje, y expone con un enfoque

práctico. Con gran profusión de ejercicios y dibujos, el libro se presenta dividido en tres grandes apartados en los que se proponen soluciones didácticas para la enseñanza de:

1. *El fútbol-sala en el aula.* Madrid: Gymnos, 1983.

- Las ejecuciones técnicas individuales ofensivas (tipos de golpees, controles y conducciones del balón, regates, fintas, tiros y saques de banda).

2. *El fútbol-sala en el aula.* Madrid: Gymnos, 1983.

- Las ejecuciones técnicas individuales defensivas (intercepciones, entradas, despejes, cargas, anticipaciones,

etc.). *M. Iniciación al bádminton.* Madrid: Gymnos, 1983.

- Las ejecuciones del guardameta, tanto en técnica defensiva como ofensiva (colocación, recepciones, salidas, despejes, etc.).

- **SAMPEDRO MOLINUEVO, J.** *Iniciación al fútbol-sala*. Madrid: Gymnos, 1993.

El libro aborda como su título indica la iniciación a un deporte colectivo como es el fútbol-sala desde una visión global y buscando la formación integral del alumno y alumna. Lo más interesante del mismo es que toma como punto de partida el proceso evolutivo del alumno, y así plantea la necesidad de que el proceso de enseñanza-aprendizaje de cualquier deporte pase por cuatro etapas: la formativa-recreativa, la de iniciación, la de aprendizaje, y la de perfeccionamiento. El libro se centra en las fases de iniciación y aprendizaje, y expone con un enfoque metodológico fundamentalmente lúdico al estructura del fútbol-sala (interacciones motrices del juego y la utilización de estrategias de cooperación-oposición), los fundamentos de ataque y de defensa, y por último dedica un apartado al portero.

Consideramos acertado el enfoque que el autor da a cómo debe abordarse la iniciación al fútbol-sala y creemos que sintoniza perfectamente con el tratamiento que deben tener las actividades deportivas en el primer ciclo de Educación Secundaria.

- **HERNÁNDEZ, M.** *Iniciación al Bádminton*. Madrid: Gymnos, 1989.

Para la enseñanza de este deporte el autor nos propone una metodología global, aunque en determinadas fases del aprendizaje de los gestos técnicos se tenga que utilizar el método analítico.

El proceso de aprendizaje que plantea lo estructura en tres niveles: inicial, medio y superior, indicando los elementos técnicos a desarrollar en cada uno de ellos.

El contenido del libro aborda los siguientes apartados:

- Instalaciones y equipamiento.
- Metodología.
- Enseñanza de la técnica y su entrenamiento.
- Ejercicios de técnica individual (para los tres niveles indicados incluyendo ejemplos de test de evaluación).
- Enseñanza de la táctica y su entrenamiento.
- Ejercicios de estiramiento aplicados al badminton.
- Comentario al reglamento.

Todo ello acompañado de los suficientes dibujos y fotografías para hacer mas comprensible el texto.

- **MARTINEZ DE DIOS, Ma C.** *Jugar y disfrutar con el Hockey.* Madrid: Gymnos, 1991.

En esta obra, muy en la línea que nos hemos propuesto para la selección, la autora nos plantea una forma de enseñanza de este deporte basada en su experiencia práctica. Como muy bien

dice ella, con este libro se pretende ofrecer un material de apoyo a los profesores de E.F. y a los técnicos de Hockey que les permita planificar su trabajo considerando las características e intereses de cada uno.

El contenido del libro se estructura en tres partes:

En la primera parte se intenta, por un lado, justificar la integración del hockey como una actividad deportiva en el colegio, por otro, definir el carácter de juego y la necesidad de realizar las adaptaciones precisas según la edad y características de los alumnos y alumnas a los que va dirigida la propuesta, y por último, establecer las normas y las modificaciones que favorezcan su utilización.

En la segunda parte se aborda cómo llevar a cabo el proceso de planificación (objetivos, distribución de los contenidos y evaluación).

Y en la tercera parte se desarrolla la propuesta de la autora para abordar la iniciación al hockey, llamando la atención en que está dirigida al alumno/a.

Un libro muy útil para aquellos profesionales que consideran que en el proceso de iniciación deportiva se deben conjugar el juego y la diversión.

- ROMAN, J. de D., SÁNCHEZ, F. y TORRESCUSA, L. C. *Guía metodológica de balonmano*. Madrid: Gymnos, 1989.

Esta guía está estructurada de forma que es un instrumento útil para todos aquellos profesores/as que dentro del bloque Juegos y Deportes opten por el balonmano para llevar a cabo la exploración técnico-táctica de un deporte colectivo, sentando las bases para una mayor especialización posterior.

Los contenidos están divididos en dos partes bien diferenciadas: ataque y defensa. Presentadas en forma de fichas prácticas en las que encontramos los siguientes apartados:

- a) Objetivo básico.
- b) Objetivos específicos.
- c) Ejercicio base: donde se describe de forma breve la ejecución y organización del ejercicio base que sirve de punto de partida de la progresión metodológica que luego va a desarrollarse.
- d) Progresión metodológica: aquí se encuentra la enumeración de las situaciones, ordenadas desde la más fácil a la más difícil. La progresión está abierta a la introducción por parte del profesor y profesora de elementos nuevos que enriquezcan la práctica, de esta forma se consigue multiplicar el número de ejercicios y adaptar la guía al propio contexto.
- e) Gráficos: tratan de ayudar en la comprensión del ejercicio base y de aquellos aspectos de la progresión que ofrezcan alguna complicación en su entendimiento.

- f) A tener en cuenta: son consejos dirigidos a resaltar los detalles a tener presentes en la ejecución de los ejercicios, insistiéndose sobre aquellos puntos que se consideran importantes para los alumnos/as.
- g) Variantes: indica las variaciones que pueden introducirse en la estructura del ejercicio base, lo cual posibilita la continuación del trabajo para una mejor realización de los objetivos a través del planteamiento de la progresión metodológica de forma completamente diferente.

Además de estos contenidos presenta un capítulo dedicado al portero, otro a juegos y otro a sesiones tipo.

- **PEYRO SANTANA, R.** *Manual para Escuelas de Baloncesto*. Madrid: Gymnos, 1991.

De forma clara y concisa, el autor repasa todas las fases y fundamentos que van a posibilitar una correcta y completa enseñanza inicial del baloncesto.

Bien estructurada, la obra va haciendo un estudio de técnicas y recursos que acompaña de ejercicios prácticos. Todo descrito de forma precisa y con ilustraciones que ayudan a una mayor comprensión. Los ejercicios propuestos deben considerarse como guía para elaborar otros propios y no como algo estructurado y cerrado.

- Colección: "De la escuela... a las asociaciones deportivas".

Editorial Agonos:

- **CHENE, E., LAMOUCHE, C. Y PETIT, D.** *Voleibol*. Lerida: Agonos, 1990.

Seleccionamos esta obra como material de apoyo para los profesores y profesoras que elijan la enseñanza del voleibol como opción a la iniciación a un deporte colectivo.

Tiene el mérito de plantear el paso de la habilidad básica a la habilidad específica desde una interpretación del aprendizaje significativo, es decir, concibe el aprendizaje como un proceso de construcción del alumno y alumna.

Las autoras parten de un concepto de la enseñanza del voleibol que conecta directamente con los actuales planteamientos de la Reforma. Entienden que la enseñanza de los deportes colectivos debe basarse en un principio fundamental: la función pedagógica del juego.

- Colección "Deporte". Editorial Paidotribo:

A lo largo de toda la obra se plantean situaciones lúdicas que se caracterizan por presentar un acondicionamiento del medio y una consigna que colocan al alumno y alumna en una situación de búsqueda activa y atractiva. Buscan mantener la motivación proporcionándole actividades cada vez más complejas, pero de forma que puedan efectuar progreso a lo largo de los juegos.

La obra está dividida en cuatro partes: . . . De ellos se pueden tomar muchas y variadas actividades y juegos para . . .

La **primera** plantea las semejanzas y diferencias del voleibol con respecto a otros juegos colectivos. La **segunda** desarrolla el proceso pedagógico de enseñanza con un programa dividido en cuatro niveles o etapas de aprendizaje progresivas, cada etapa a su vez está estructurada partiendo de los comportamientos observados en los alumnos y alumnas, para a continuación establecer los comportamientos deseados, los objetivos, los contenidos y actividades, terminando con un ejemplo de sesión. La **tercera** está enfocada al entrenamiento y se plantean variados ejercicios para el aprendizaje de los elementos técnicos (saque, recepción, pases, remate, bloqueo y defensa). La **cuarta** trata de cómo realizar la observación y evaluación, dando ejemplos concretos para ello. . . .

- Todas las explicaciones van acompañadas de muy buenos dibujos y fotografías, lo que hace que este libro sea muy ameno y práctico.

Aunque esta publicación hace para servir de apoyo y guía - Colección "Deporte". Editorial Paidotribo: . . . las "escuelas de atletismo", la creencia de utilidad para los profesores que en su . . .

progr. No vamos a comentar ningún libro concreto de esta colección sino que haremos un comentario general de las características que presentan casi todos los libros de la misma. . . el tratamiento que hacen los autores huye de buscar fines elitistas y de rendimiento. . .

En esta colección principalmente se encuentran los llamados títulos "mil y pico ejercicios y juegos de...", que no son otra

cosa que un extensísimo repertorio de ejercicios. De ellos se pueden tomar muchas y variadas actividades y juegos para confeccionar sesiones. Los títulos abarcan la totalidad de los bloques de contenidos, abundando los referidos a juegos y deportes. Los hay referidos a fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, atletismo, actividades gimnásticas, actividades recreativas y con materiales alternativos, etc.

Si hacemos mención a ellos es porque en ocasiones los profesores y profesoras buscan precisamente eso, una "enciclopedia de ejercicios" a la que acudir para renovar o dar variedad al repertorio de actividades que utilizan en sus sesiones.

- Otras obras y artículos:

- **RODRÍGUEZ DELGADO, J. M. y RAMÍREZ RODRÍGUEZ, J. A.** *Guía para escuelas de atletismo*. Málaga: Diputación Provincial de Málaga, 1988. (**).

Aunque esta publicación nace para servir de apoyo y guía práctica de trabajo, como su título indica, a las "escuelas de atletismo", la creemos de utilidad para los profesores que en su programación del área de E.F. y dentro del bloque de contenidos "Juegos y Deportes", opten por la enseñanza de un deporte individual como el atletismo, ya que en ella el tratamiento que hacen los autores huye de buscar fines elitistas y de rendimiento, planteando una enseñanza del atletismo como actividad participativa, recreativa, lúdica, deportiva y educativa.

Es una guía totalmente práctica que presenta fichas de trabajo diarias para la práctica de todas las especialidades del atletismo, y que abarca una programación desde septiembre a junio. Sabiéndolas adaptar a las circunstancias y características propias puede ser muy útil.

no de los ejercicios que tienen que realizar los alumnos y alumnas. En este caso el programa se

- DURAN, C. y LASIERRA, G. "Estudio experimental sobre didáctica aplicada a la iniciación de los deportes colectivos". Revista de investigación y documentación sobre las ciencias de la Educación Física y del Deporte. (1987) nº 7:91-128. (**).

las que llegan los autores respecto a la utilización de uno y

otro Se trata de un trabajo de investigación en el que se realiza el estudio y análisis del aprendizaje de un deporte colectivo, el hockey-sala, aplicando un método global de enseñanza a un grupo de alumnos y alumnas y un método analítico de enseñanza a otro grupo, contrastando los resultados en razón a cuatro factores: a) el tiempo de práctica-activa por parte del alumno, b) el grado de satisfacción del alumno respecto al desarrollo de las sesiones, c) el rendimiento en el dominio de habilidades específicas y d) la interacción profesor-alumno/-grupo.

en forma de U.D. disciplinar y está dirigida a alumnos y alumnas de primer

curso En el artículo vienen desarrolladas una por una las sesiones y actividades de los dos programas aplicados. El programa desarrollado con el método global consta de 15 sesiones y en ellas se conduce a los alumnos y alumnas a través de un proceso de descubrimiento progresivo que se inicia a través de juegos pasando por diversas fases: a) fase de descubrimiento, b) fase de relación con los elementos o habilidades técnicas básicas del

hockey-sala y c) fase de aplicación global.

El programa analítico consta de 16 sesiones y consiste básicamente en la explicación y descripción pormenorizada por parte del profesor de cada uno de los ejercicios que tienen que realizar los alumnos y alumnas. En este caso el programa se divide en dos períodos: a) aprendizaje de habilidades básicas y b) fase de aplicabilidad reglamentaria.

Al final del artículo se dan las interesantes conclusiones a las que llegan los autores respecto a la utilización de uno y otro método de enseñanza.

- **FERNÁNDEZ ALMODOVAR, A y RODRÍGUEZ ORTIZ, M^a J.** "El aprendizaje del Voleibol". Cuadernos de Pedagogía. 198 (Diciembre, 1991):24-25.

Los autores del presente artículo relatan una experiencia llevada a la práctica en varios Colegios y en un centro de Bachillerato. La organización de la misma esta planteada en forma de U.D. disciplinar y está dirigida a alumnos y alumnas de primer curso de E.S.O. con un planteamiento basado en "situaciones problema".

El objeto de la misma es ofrecer una alternativa distinta a la iniciación deportiva tradicional, en la que el niño pueda experimentar y explorar y no se limite simplemente a reproducir el modelo propuesto por el profesor.

En definitiva, se trata, de conseguir por medio de una serie de juegos, mejorar las cualidades motrices, acercando al alumno/a a una actividad deportiva (Voleibol) que le conduzcan, por un lado, a adquirir hábitos de práctica deportiva y, por otro, a participar activamente en la organización de la propia actividad, facilitando así el proceso de autonomía de los alumnos y alumnas.

Estos, destacar el Anexo 4: Escala de Observación y el Anexo 5:

De las sesiones que componen la U.D. los autores ejemplifican tres y presentan una propuesta de evaluación basada en una lista de verificación de aprendizajes.

Este material es válido para utilizarlo como referencia

cuando En definitiva, estamos ante una propuesta concreta que puede servir de guía, con las oportunas adaptaciones, para desarrollar contenidos del bloque: Juegos y Deportes.

- M.E.C. *Ejemplificaciones de Unidades Didácticas para Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: M.E.C., 1989. en *Secundaria. Su práctica*. Zaragoza: CEPID, 1992.

Este libro recoge diversas ejemplificaciones de Unidades Didácticas para diversas áreas de la Educación Secundaria, pero a nosotros nos interesa la ejemplificación existente para el área de E.F. (pag: 60-100) que es la referida a "Práctica recreativa del Balonvolea" y que está diseñada para llevarla a la práctica con alumnos y alumnas de primer ciclo de ESO.

Educación Física y Deportes. Barcelona: INDE, 1989.

El objetivo de la misma es conseguir que los alumnos puedan jugar con soltura, más que alcanzar un conocimiento de todas las reglas. Para ello, los autores plantean 12 sesiones en las que

se desarrollan de forma integrada contenidos pertenecientes a los bloques de: Condición Física, Cualidades Motoras y Juegos y Deportes.

Completan este trabajo unos Anexos que tienen como finalidad servir de materiales de trabajo del profesor y del alumno. De éstos, destacar el Anexo 4: Escala de Observación y el Anexo 5: Guía de Evaluación del Proceso, por ser de los pocos materiales que los ofrecen.

Este material es válido para utilizarlo como referencia cuando vayamos a elaborar unidades didácticas y además, realizando las oportunas adaptaciones, puede ser empleado cuando se vayan a llevar a la práctica los contenidos propuestos en ellas.

- **ARTO POLANCO, Y. et alt.** *La Educación Física en Secundaria. Su práctica.* Zaragoza: CEPID, 1992.

- **DEVIS DEVIS, J. y PEIRO VELERT, C.** *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados.* Barcelona: Inde, 1992.

- **SIN AUTOR.** *Clasificador sistematizado de actividades en Educación Física y Deportes.* Barcelona: INDE, 1989.

- **BARBANY, J.R. et alt.** *Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en B.U.P. y F.P.* Barcelona: Paidotribo, 1988.

c) **Orientación hacia los deportes autóctonos.**

- **LARRAZ, B. A. y MAESTRO, F.** *Juegos tradicionales aragoneses en la escuela.* Zaragoza: Mira, 1991. (**).

En este libro se recogen 33 juegos y deportes tradicionales que tuvieron y muchos aún tienen arraigo en las tierras de Aragón.

Si lo hemos seleccionado es porque por un lado, puede ser un ejemplo a seguir en la recuperación y desarrollo (investigación) de los juegos y deportes tradicionales autóctonos en cualquier región (aunque ya en muchas se han realizado trabajos parecidos, ocurre que o no se han publicado o su publicación ha sido tan restringida que son de muy difícil acceso), y por otra por su utilidad como material de apoyo para la elaboración de unidades didácticas que aborden este tipo de actividades. Así pues, sirve para el desarrollo de contenidos del bloque Juegos y Deportes y dentro de éste para atender a la vertiente del deporte autóctono, en la que priman los factores de inserción en la comunidad y el análisis y valor social y cultural derivado de la práctica de los juegos y deportes tradicionales.

La presentación de los juegos en forma de "fichas" está muy bien estructurada, haciendo de ellas un material pedagógico de utilización inmediata, de forma que con una mirada rápida el lector disponga de las informaciones decisivas sobre cada juego

de los que en la obra se exponen (edad adecuada, número de participantes, duración aconsejada, material, ...). Además, sugieren una reflexión unida a la práctica, sobre aquello que concierne al desarrollo lúdico: importancia de los hechos de cooperación y oposición, características de algunos roles, ritos y contratos entre jugadores, presencia de cambios de rol y posibilidades variadas de intervención pedagógica.

- MORENO PALOS, C., MATA VERDEJO, D. y GÓMEZ RODRÍGUEZ, J. *Aspectos recreativos de los juegos y deportes tradicionales en España*. Madrid: Gymnos, 1993.

Esta obra comienza haciendo una clasificación y distribución geográfica de los juegos y deportes tradicionales en España, partiendo de la aclaración sobre el concepto de juego y deporte tradicional.

Después desarrolla esa clasificación exponiendo en diversos apartados los juegos de locomoción, de lanzamiento, de pelota y balón, de lucha, los náuticos y acuáticos, los de habilidad en el trabajo y los que se realizan con animales. En cada uno de estos apartados se explican un gran número de juegos tradicionales y en algunos casos se dan indicaciones sobre la utilización de los mismos de forma recreativa y para el marco escolar.

El último apartado del libro está dedicado al tratamiento de los juegos y deportes tradicionales en la Educación Física desde la perspectiva de la recreación y animación.

Sin duda es un libro de gran utilidad para la elaboración de unidades didácticas sobre juegos y deportes tradicionales.

2.- Manifestación Expresiva.

- ALPONSO, J. *Expresión y Creatividad corporal. Documentos para*
- BECKMAN, M. *Gimnasia Jazz I y II*. Buenos Aires: Stadium, 1985.

Como muy bien dice Monica Beckman, la Gimnasia Jazz es un importante medio de educación por el movimiento que permite combinar la alegría y el provecho en una actividad.

La técnica de esta autora se adecua muy bien al campo escolar, pudiéndose utilizar, no sólo para desarrollar contenidos del bloque Expresión corporal, sino también para los demás bloques, ya que con ella se puede mejorar la condición física además de la coordinación y la sensibilidad rítmica. De hecho, la ha experimentado en la preparación para atletismo y deportes de equipo.

Comienza esta obra con una exposición de los movimientos básicos de Gimnasia Jazz, muy bien descritos y acompañados de dibujos de fácil comprensión, pasando después a combinaciones de estos ejercicios básicos, obteniendo así composiciones y series de movimientos cada vez más complejos. Pretende poner las bases técnicas que sirvan de punto de partida a la improvisación y variación de movimientos.

Puede ser de gran ayuda para aquellos profesores/as que se

decidan a utilizar la Gimnasia Jazz en el desarrollo del bloque de Expresión y Comunicación.

- MOTOS TERUEL, Y. *Iniciación a la Expresión Corporal (teoría, técnicas y prácticas)*. Barcelona: Humanitas, 1983.

- ALFONSO, J. *Expresión y Creatividad corporal. Documentos para una Pedagogía del Tiempo Libre Nº 1*. Valencia: Grup Dissabte, 1985. (**).

Expresión y Creatividad corporal es un conjunto de reflexiones y propuestas prácticas cuyo objetivo es la aportación a animadores y profesores de unas técnicas determinadas para facilitar la comunicación, la creación, la transmisión de sensaciones y vivencias a través de la participación activa de los alumnos y alumnas, el descubrimiento, la experimentación y el placer de la acción.

El autor propone unos Talleres de Expresión que, aunque van dirigidos principalmente a la animación y tiempo libre, se pueden también poner en práctica en el aula como medio para desarrollar los contenidos del bloque Expresión corporal.

III. Técnica de la expresión corporal o cómo conseguir que
El núcleo central de la obra, y donde reside su mayor interés, está constituido por las indicaciones sobre cómo plantear una sesión, en el que se orienta paso a paso y con abundantes ejemplos de actividades sobre la puesta en práctica de un programa de Expresión Corporal.

La propuesta de contenidos se completa con consejos sobre

materiales, lugar adecuado, elección del soporte sonoro...

- **MOTOS TERUEL, T.** *Iniciación a la Expresión Corporal (teoría, técnica y práctica)*. Barcelona: Humanitas, 1983.

Este volumen se presenta como un instrumento para iniciar en la técnica de la Expresión Corporal, ofreciendo unos principios teóricos que fundamentan la práctica educativa y un amplio abanico de ejercicios, prácticas y sugerencias para confeccionar los guiones de la sesión de trabajo.

Las propuestas prácticas que se ofrecen están basadas en la concepción de la expresión corporal como instrumento de desarrollo individual y social (grupal).

Su contenido queda estructurado en cuatro partes:

I. Introducción a la comunicación no verbal, al lenguaje corporal, fundamentos y claves para las actividades de expresión corporal.

II. Intento de delimitar el campo de la expresión corporal, sus elementos y las orientaciones que toma.

III. Técnica de la expresión corporal o cómo conseguir que el cuerpo sea expresivo de acuerdo con un código estético ya constituido.

IV. Práctica: desarrollo de las sesiones de trabajo y modelos de sesión tipo.

Obra muy específica y útil para desarrollar contenidos del

bloque de Expresión y Corporal. Barcelona: Paidotribo, 1993.

- **MOTOS TERUEL, T.** *Juegos y experiencias de Expresión Corporal.* Barcelona: Humanitas, 1985.

Este libro no pretende abarcar la Expresión Corporal (E.C.) desde una vertiente teórica, sino poner a disposición de los profesionales una selección de juegos y experiencias, un instrumento útil aplicable de inmediato.

Las propuestas prácticas que se ofrecen están basadas en la concepción de la E.C. como medio de formación en la comunicación y como instrumento de desarrollo individual y social (grupal).

Los juegos y experiencias recogidos han sido agrupados en seis secciones: Preliminares, Toma de conciencia y análisis del movimiento, Sensopercepción, Concentración, Desarrollo Personal y Desarrollo Social. Van presentados en forma de fichas en las que se especifican los objetivos que se pretenden conseguir, el material necesario, el procedimiento a seguir y algunas de las posibles variaciones que se pueden introducir, ya que estas actividades admiten variadas posibilidades de empleo; será el profesor el que al aplicarlos, los modifique y adapte a las características de su grupo.

Como ya se ha dicho, es una obra eminentemente práctica y muy útil a la hora de abordar la tarea de desarrollar los contenidos del bloque de Expresión Corporal.

- **ROSENBERG, C.** *Gimnasia/Danza*. Barcelona: Paidotribo, 1993.

A lo largo del libro, se explican las principales manifestaciones de gimnasia y danza con las directrices estilísticas más importantes, por ejemplo la gimnasia rítmica, la gimnasia y danza jazz. También aclara aspectos importantes, como la formación básica de movimientos, composición e improvisación y sus posibilidades de utilización en las escuelas.

- **FRANCETTE y LEVIEUX, J.P.** *Expresión Corporal: Las Marchas*. Rev. Expone gran cantidad de ejercicios en su forma básica, con y sin aparatos, con numerosas fotografías que facilitan su comprensión, así como sugerencias de música para cada grupo de ejercicios.

Por último, expone los problemas que pueden aparecer en la enseñanza, por ejemplo en la planificación de las clases, formas de organización, criterios de valoración/evaluación.

- **SANTOS NALDA, J. y JUSTES A.** *Relajación y sofrología en comic*. Bilbao: Mensajero, 1986.

Obra de divulgación dirigida a todas las personas interesadas en la relajación. Intenta hacer asequibles y amenos al lector los distintos métodos que proponen, e incitarle a probar los ejercicios elementales. Son ejercicios sencillos al alcance de todas las personas y presentados en comic, lo que hace muy atractiva su lectura, incluso para explicarlo a los alumnos y alumnas.

Se ha hecho especial hincapié en el "Método de relajación Autógeno" de J.H. Shultz y en el de la "Relajación Progresiva" de Jacobson. También es interesante el capítulo sobre sofrología aplicada al deporte y el de relajación dinámica.

Puede ser de utilizado además de para el bloque de Expresión corporal para el de Condición física.

- **FRANCETTE y LEVIEUX, J.P.** *"Expresión Corporal: Las Marchas"*. Rev. de Educación Física. Renovación de Teoría y Práctica. 38 (1991):10-14. (**).

Artículo que hace una breve presentación de una U.D. de Expresión Corporal, en la que se hace una propuesta para pasar de la actividad espontánea a la artística.

Ofrece un listado de propuestas y ejemplo de sesiones, así como un ejemplo práctico de sesión (utilizando la marcha como tarea base) que lo hace un documento útil para elaboración de U.D. propias del bloque de Expresión Corporal.

- **FRANCETTE y LEVIEUX, J.P.** *"La Danza en el medio escolar"*. Rev. de Educación Física. Renovación de Teoría y Práctica. 38 (1991):15-19. (**).

Presenta una concepción muy interesante de aplicación de una cierta forma de expresión "simbólica" en el medio escolar, poniendo el acento en las posibilidades creativas y las capacida-

des de comunicación de los alumnos, más que en el aspecto técnico de ésta. Propone una secuencia pedagógica con objetivos generales, objetivos específicos, contenidos técnicos, ejemplos de sesiones y de evaluación.

También indican que se trata de una experiencia didáctica alta. Puede orientar cuando se vaya a estructurar U.D. cuyo hilo conductor sea el aspecto expresivo.

Por el planteamiento metodológico propuesto, consideramos - OIZ FRANCÉS, J.M^a y SANTESTEBAN URIZ, R. "La Danza en la Educación Física (Ciclo Superior y EE.MM)" en: PÉREZ J.I et alt. *Implicaciones didácticas del DCB en Educación Física, Expresión visual y plástica y Tecnología*. Zaragoza: ICE, 1992. (**). Su práctica, Zaragoza: CEPID, 1992.

Relata una experiencia llevada a cabo en un C. Público (con alumnos y alumnas de 8º de E.G.B.) y en un centro de Bachillerato (con alumnos y alumnas de 2º de B.U.P) sobre la incorporación de la Danza en la Programación anual de Educación Física.

Grupal Motriz, Escalada y Patinaje. Madrid: Narcea/MEC, 1992.

Tres grandes apartados distinguen sus autores:

3.- Manifestación de actividades en el medio natural.

El **primero**, "Contexto de la experiencia práctica", dedicado a explicar el origen de la experiencia y su justificación en el programa de E.F. escolar. *de orientación y del trazado de recorridos para las competiciones*. Madrid: Martín B.A. Kronlund, 1991. El **segundo**, "Diseño de la U.D. de Danza Jazz", dedicado a la exposición de los distintos apartados que componen la U.D. (objetivos, contenidos, metodología, secuenciación y evaluación).

y experiencias de su autor, una obra, que sin lugar a dudas,

El **tercero**, "Conclusiones", en donde hacen hincapié en advertir que se trata de una experiencia concreta de aplicación de la Danza Jazz en su programa de E.F. y que cualquier otra aplicación exigirá adaptaciones a nivel de metodología....etc. También indican que se trata de una experiencia didáctica altamente positiva tanto para el profesor como para el alumno.

Con esta obra su autor pretende aclarar y, si fuera posible, **Por el planteamiento metodológico propuesto, consideramos esta experiencia muy válida cuando se vayan a desarrollar contenidos del bloque: Expresión corporal.**

- ARTO POLANCO, Y. et alt. La Educación Física en Secundaria. Su práctica. Zaragoza: CEPID, 1992.

- GUTIÉRREZ, J et alt. Propuestas para Educación Física: Orientación, Palas, Educación para la Salud, Expresión Grupal Motriz, Escalada y Patinaje. Madrid: Narcea/MEC. 1992.

3.- Manifestación de actividades en el medio natural.

- KRONLUND, M. Carrera de Orientación. Técnica, táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos para las competiciones. Madrid: Martín H.A. Kronlund, 1991.

Estamos ante una obra que es fruto de largos años de trabajo y experiencias de su autor, una obra, que sin lugar a dudas,

(Prieto, 1991:7), está llamada a colmar un importante vacío en el desarrollo del Deporte de Orientación en España, que hasta el momento se resentía de la ausencia de publicaciones idóneas para guiar los pasos iniciales de la organización deportiva de esta actividad.

Con esta obra su autor pretende aclarar y, si fuera posible, solucionar las dudas sobre aspectos técnicos, tácticos y estratégicos que se puedan presentar al planificar y desarrollar una actividad de orientación. Para conseguirlo, el autor, estructura el contenido de la misma en dos bloques: El **primero** referido a la técnica de orientación, en donde explica de forma clara, sencilla y con amplias ilustraciones y ejemplos, contenidos conceptuales y procedimentales necesarios para desarrollar el bloque de actividades en el medio natural, tales como:

- Nociones básicas y específicas sobre orientación.
- Adquisición de técnicas básicas y específicas que permiten situarte en el medio y desplazarse por él en la dirección deseada.
- Técnicas avanzadas de orientación.

El **segundo** bloque está destinado al estudio del trazado de recorridos, es de mucha utilidad para organizar actividades en el medio natural ya que facilita información sobre:

- Aspectos a tener presente cuando se organiza una carrera de orientación.
- Como trazar recorridos.
- Normas y líneas generales para trazar recorridos.

- Tipos de competiciones....etc. donde el profesorado puede encontrar sugerencias para llevar a la práctica actividades en el aula.

En definitiva, estamos ante una obra que por su sencillez, tratamiento que hace del tema, ejemplos e ilustraciones que ofrece, es indispensable consultar y manejar cuando se planteen actividades de orientación. (Alonso, 1991. (**))

- **ALONSO, J. et al.** *Tiempo Libre y Naturaleza. Manual del Monitor.* Madrid: Penthalon, 1989.

Pequeño manual que está estructurado en tres partes:

La **primera**, "Fundamentos", describe las bases teóricas de la tarea del monitor, enmarcando su labor. De esta parte es interesante detenerse en el apartado referido a usos y abusos de que está siendo objeto el medio natural, ya que el mismo forma parte de contenidos actitudinales a desarrollar en toda propuesta de actividades en este medio. Este modelo ofrece una visión amplia de actividades que se pueden desarrollar en el medio

La **segunda**, "Práctica", está dedicada a la exposición de un amplio abanico de actividades que se pueden organizar en el medio natural. También explica brevemente los trámites que se deben seguir para su puesta en práctica. Ofrece un diseño general de un programa de actuación a desarrollar en cuatro años. Las

La **tercera**, "Reflexiones", ofrece un discurso prospectivo sobre el futuro de las tareas del monitor, este apartado es el de menos utilidad para la organización y puesta en práctica de estas actividades.

En síntesis, pequeño manual en donde el profesorado puede encontrar sugerencias para llevar a la práctica actividades en el medio natural.

- ACUÑA DELGADO, A. *Manual didáctico de actividades en la naturaleza*. Sevilla: Wanceulen, 1991. (**).

El libro objeto de comentario ofrece una propuesta didáctica de actuación que sirve de orientación y guía para su desarrollo del bloque Actividades en el medio natural.

De los seis capítulos que componen la obra, nos vamos a detener en el comentario de los siguientes:

El **capítulo II**, describe algunas clasificaciones de actividades y termina proponiendo un modelo taxonómico de actividades recreativas en la naturaleza. Este modelo ofrece una visión amplia de actividades que se pueden desarrollar en el medio ambiente natural obviando las actividades deportivas convencionales.

El **capítulo III**, está destinado a ofrecer un diseño general de un programa de actuación a desarrollar en cuatro años. Las actividades a desarrollar están organizadas en U.D.

El **capítulo IV**, enumera de forma esquemática el contenido de cada una de las U.D.

El **capítulo V**, está dedicado al estudio de métodos y técnicas de enseñanza que se aconsejan a la hora de llevar a cabo las clases.

El interés de esta obra es que plantea una posible concreción de contenidos del bloque de actividades en el medio natural así como también un posible esbozo de programa que puede ser de gran ayuda cuando se vayan a desarrollar actividades de este bloque.

- **ALGARRA PÉREZ, J.L. et alt.** *Propuesta de trabajo nº 3: La coordinación dinámica general a través de la bicicleta. Teoría y práctica de la bicicleta.* Madrid: M.E.C., 1986.

El cicloturismo es una actividad deportivo-cultural (que podemos llevar a la práctica cuando desarrollemos el bloque de actividades en el medio natural) que utiliza como medio de desplazamiento la bicicleta y suma al ejercicio físico el contacto con la naturaleza y con lugares históricos, artísticos, populares. Su finalidad es la de realizar un recorrido con carácter de esparcimiento.

Si queremos llevar a la práctica actividades de este tipo, es necesario que previamente los alumnos/as tengan unas nociones teórico-prácticas que los doten de experiencias suficientes para abordar con total satisfacción dichas prácticas. Este es el objetivo de la propuesta objeto de comentario.

El **primer** capítulo trata de concienciar a todos sobre la

importancia de crear hábito en la utilización de un medio de transporte que puede convertirse en una forma de vida que aporta grandes beneficios corporales.

Del **segundo** capítulo es interesante detenerse en el apartado destinado a la forma de acoplar la longitud y altura del sillín y del manillar a cada persona con el fin de pedalear más cómoda y relajadamente.

El capítulo **tercero** esta destinado a la descripción de las distintas partes de la bicicleta y explicación de ciertas nociones sobre mecánica de la bicicleta a fin de que los alumnos/as aprendan a arreglar pequeñas averías y a mantener su bicicleta a punto.

La segunda parte del trabajo describe distintas actividades prácticas a realizar en el centro con los alumnos/as y a ofrecer una serie de consejos a aquellas personas que quieran programar algún recorrido fuera del centro.

Documento que se ofrece una gran ayuda para programar actividades de cicloturismo.

- **MUGICA FLORES, J. Ma.** *Archivo del Profesor. Recursos Didácticos: Acampar.* Barcelona: Vicens-Vives/M.E.C., 1988.

Carpeta-archivo compuesta por varios dossiers que tienen como finalidad servir como documento de apoyo para el profesorado, en

la planificación de actividades al aire libre. Estos archivos ofrecen pautas, ideas, ejercicios..., a partir de los cuales el profesor podrá inventar muchos más.

El caso concreto que nos ocupa es un trabajo que presenta una serie de conocimientos a partir de los cuales la realización de una acampada o colonia no resulte una actividad compleja y difícil de llevar a cabo. Pero además (y es aquí donde vemos su mayor utilidad como documento de apoyo para la Educación Secundaria), presenta actividades a realizar en el medio natural, al aire libre, que si bien el documento las encuadra dentro de las actividades propias de un campamento, nosotros podemos tomarlas como punto de partida para programarlas en una salida de un día, o en varias salidas o excursiones, como son por ejemplo juegos y actividades de rastreo, exploración y observación.

- BARRERO AGUIRRE, J. "El Deporte de Orientación en la Escuela".
Rev. En concreto la carpeta-archivo presenta una estructura donde se habla de los requisitos, consejos, decisiones y organización respecto al **antes, durante y después** de la actividad, que como decimos son muy útiles para la programación de actividades al aire libre. En el **antes** se habla de cómo elegir el lugar a donde ir, de los permisos y papeles, de cómo planificar, etc.

Para su puesta en práctica, distingue dos fases:

En el **durante** se abordan actividades como por ejemplo

cabuyería, construcciones de fortuna, recorridos gimnásticos en la naturaleza, juegos, salidas y excursiones, explicaciones y consejos sobre actividades como la marcha, el rastreo y consejos muy útiles sobre qué hacer en caso de accidente y cómo debe ser un buen botiquín.

En el **después** se exponen unos criterios para evaluar una actividad al aire libre. Ejercicios escolares, en competiciones municipales...etc.

La obra se complementa con una bibliografía sobre estos temas y unos anexos sobre direcciones de organismos y de instalaciones para realizar actividades al aire libre. Ejercicios en el medio natural, en el centro y sus proximidades.

Nos sirve pues para el desarrollo de objetivos y contenidos que pretendan la experimentación, adaptación y utilización de habilidades en el medio natural. *para la Salud, Expresión Grupal Motriz, Escalada y Patinaje. Madrid: Narcea/NEC. 1992.*

- **BORREGO AGUAYO, J.** "El Deporte de Orientación en la Escuela". Rev. Habilidad Motriz. 1 (Diciembre, 1992):24-26. (**). *Activación físico-deportiva en B.U.P. y F.P. Barcelona: Paidotribo, 1988.*

El autor relata una experiencia que está llevando a la práctica desde el año 1988 en un centro de Bachillerato con alumnos y alumnas de 1º de B.U.P., referida a Deporte de Orientación. La organización de la misma es en forma de U.D. disciplinar compuesta por 5 sesiones.

Para su puesta en práctica, distingue dos fases:

La **primera** (interna) se desarrolla dentro del horario de clase de Educación Física y es la que expone en el presente artículo.

Consta de 5 sesiones todas ellas desarrolladas en el centro y sus proximidades. Propone que su puesta en práctica sea en el primer trimestre.

La **segunda** (externa) se lleva a la práctica cuando se organiza una acampada, en competiciones escolares, en competiciones municipales...etc.

Incluimos esta experiencia porque ofrece una alternativa para llevar a la práctica contenidos del bloque: Actividades en el medio natural, en el centro y sus proximidades.

- **GUTIÉRREZ, J et alt.** *Propuestas para Educación Física: Orientación, Palas, Educación para la Salud, Expresión Grupal Motriz, Escalada y Patinaje.* Madrid: Narcea/MEC. 1992.

- **BARBANY, J.R. et alt.** *Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en B.U.P. y F.P.* Barcelona: Paidotribo, 1988.

- **RUIZ ALONSO, J. G.** *Juegos y deportes alternativos en la programación de Educación Física escolar.* Lérida: Agonos, 1991.

- **A.L.E.F.U.C.L.** *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico 1.* Madrid: Gymnos, 1983.

A.3.- Autonomía en la actividad física

Los materiales seleccionados tratan de cumplir el objetivo de buscar autonomía en los procedimientos desarrollados durante el proceso de enseñanza/aprendizaje, como son fomentar la responsabilidad del alumno/a, actitud de trabajo en equipo, desarrollo de la capacidad de toma de decisiones...

- **DEVIS DEVIS, J. y PEIRO VELERT, C.** *Nuevas perspectivas hacen referencia al cómo y cuándo enseñar de forma más escueta. curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados.* Barcelona: Inde, 1992.

- **ANDERSON, B.** *Cómo rejuvenecer el cuerpo Estirándose.* Barcelona: Integral, 1984.

- **CAMBEIRO MARTINEZ, X. et alt.** *¿Estás en forma?* Madrid: Alhambra, 1987.

- **HUSTACHE, M.** *Todo lo que usted debe saber sobre la práctica deportiva.* Barcelona: Paidotribo, 1991.

- **MARTINEZ DE DIOS, M^a C.** *Jugar y disfrutar con el Hockey.* Madrid: Gymnos, 1991.

- **A.L.E.F.U.C.L.** *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico 1.* Madrid: Gymnos, 1983.

- **BARRERA EXPOSITO, J. et alt.** *Cronos. Fundamentos de Condición Física para el alumno de Enseñanza Secundaria.* Granada. La Madraza, 1991. (**)

B.- CÓMO Y CUÁNDO ENSEÑAR.

En este apartado destacamos una serie de artículos y libros que ofrecen una visión actualizada del tema, pero queremos dejar constancia de que la mayoría de los libros recomendados también hacen referencia al cómo y cuándo enseñar de forma más escueta.

- **PABLO LÓPEZ, P et alt.** *Diseño del Currículo en el aula. Una propuesta de autoformación.* Madrid: Mare Nostrum, 1992.

Se compone de siete capítulos, nosotros vamos a centrar el comentario en los cuatro últimos por ser éstos en los que hace mención a Unidades Didácticas (U.D.).

En el capítulo IV se analiza ¿qué es la U.D.? (unidad de trabajo que articula los objetivos, los contenidos, las actividades y la metodología en torno a un eje organizador formando un todo con sentido en sí mismo) y en función de esta definición, los autores, exponen una serie de criterios resaltando que cada uno de estos ponen su énfasis en diferentes perspectivas y enfoques para el desarrollo de procesos de enseñanza y aprendizaje.

En el capítulo V describen detalladamente los elementos que

debe contener una U.D. (eje estructurador, selección de contenidos, diseño de actividades de enseñanza/aprendizaje, definición de objetivos didácticos, elaboración de adaptaciones, puesta en práctica y evaluación de la U.D. y modificaciones y ajustes necesarios) y apuntan que cuando el profesorado elabora U.D. debe ajustar en todo momento cada uno de los diversos elementos.

El capítulo VI lo dedican a exponer los criterios para el diseño y desarrollo de U.D. (diseño y motivación, utilidad y aplicación inmediata, necesidad de una explicitación, características formales,...), los problemas más comunes que surgen en la programación de U.D. (rigidez en el diseño y desarrollo, no tener en cuenta las características del grupo de alumnos y alumnas, poco participativa...) y los errores más frecuentes en cada elemento. Por último el capítulo VII está destinado a analizar la evaluación y en el mismo insisten en que es necesario aprender a evaluar la propia práctica porque ello supone uno de los mejores caminos para poder mejorarla.

Concluye este capítulo diciendo que evaluar es analizar, valorar y elegir, todo lo contrario a cumplir unas normas externas iguales para todos.

En definitiva, una obra muy recomendable para todo el profesorado por la manera de abordar el tema objeto de estudio, por las aportaciones, soluciones y propuestas de trabajo que

plantean y porque, como dicen sus autores, ofrece un apoyo a quienes desean trabajar en equipo pero también en su autoformación.

- DE PABLO, P y VELEZ, R. *Unidades Didácticas, Proyectos y Talleres*. Madrid: Alhambra Longman, 1993.

Pequeño manual que pretende aclarar o situar dentro de un enfoque globalizador tres modos de organizar las actividades de enseñanza/aprendizaje, a saber: Unidades Didácticas, Pequeños Proyectos y Talleres.

En los distintos capítulos de la obra, las autoras explican cada uno de estos modos y justifican que todos ellos son aceptables dentro de la actual propuesta curricular. Es el profesor el que debe optar por utilizar uno o varios de estos modos de organización.

Son de destacar los capítulos referidos a Pequeños Proyectos y Talleres por la información que sobre los mismos aporta.

- CAMPUZANO MARTÍNEZ, J. "Las Unidades Didácticas". Revista Cuadernos de Pedagogía. 198 (Diciembre 1991): 17 - 19.

- ARAÚZ SÁNCHEZ, E y HERNÁNDEZ ALVAREZ, J.L. "La propuesta del N.E.C. El autor propone una serie de pasos a seguir en la elaboración de la U.D:

- Descripción de la U.D.

- Objetivos didácticos vinculados al currículo oficial.

- Situación del alumno.
- Selección y secuencia de contenidos
- Medios y recursos.

Previamente al establecimiento de estos apartados, el autor nos indica una serie de consideraciones a tener presentes:

1.- Elección del tema. Comenta que aunque éste deberá estar integrado en alguno de los bloques de contenido, sería necesario establecer conexiones con los distintos bloques.

2.- Organización y distribución de los contenidos. Sugiere un planteamiento que permita trabajar los contenidos seleccionados en dos niveles de elaboración distintos: un primer nivel, donde el tema se podría tratar de forma general o simple y un segundo nivel, donde se trataría de forma más detallada o compleja.

3.- Conveniencia o no de utilizar Unidades Temáticas. Supone el agrupar contenidos en torno a un mismo tema.

Las reflexiones y aplicaciones prácticas que el autor se plantea pueden ser de utilidad como punto de partida para elaborar las U.D. aunque sería necesario acudir a los libros de didáctica general que en el presente trabajo se comentan sobre **Elaboración de Unidades Didácticas** que sin duda aportan una información mucho más detallada.

- **ARAUZ SÁNCHEZ, E y HERNÁNDEZ ALVAREZ, J.L.** " *La propuesta del M.E.C.* ". Revista Cuadernos de Pedagogía. 198 (Diciembre 1991): 8 - 12.

5.- Qué debemos evaluar y cómo. Los criterios de evaluación
Los autores ofrecen una visión general sobre los aspectos

más destacados de la nueva propuesta de Educación Física en la Enseñanza Obligatoria. Para ello, estructuran el discurso en los siguientes cinco apartados:

6.- Orientaciones didácticas. La estructura retira del alumno/a

1.- Ejes curriculares. Distinguen cuatro grandes ejes:

- * Conocimiento del propio cuerpo.
- * Mejora de la salud y calidad de vida.
- * El juego y el deporte.
- * Expresión y comunicación.

Estas ideas-eje reflejan ciertos contenidos de significación cultural que contribuyen de manera fundamental al desarrollo de las capacidades expresadas en los objetivos y que constituyen la principal referencia del modelo curricular.

- CHIVITA, M. y PÉREZ GONZÁLEZ, I. Propuesta práctica para la E.P.

2.- Objetivos y capacidades. Los objetivos generales del área son el primer elemento de explicitación de las intencionalidades educativas para un área concreta.

3.- Contenidos mínimos. Aparecen agrupados en grandes bloques que

en ningún caso prejuzgan una puesta en práctica sino que informan de aquello que mejor contribuye a desarrollar las capacidades indicadas en los objetivos generales del área.

4.- Qué se entiende por tipos de contenidos.

- Introducción.

5.- Qué debemos evaluar y cómo. Los criterios de evaluación responden en parte al interrogante de qué debemos evaluar en el

aprendizaje de los alumnos y alumnas, aunque se hace necesario que el propio centro docente amplíe la evaluación.

6.- Orientaciones didácticas. La estructura motriz del alumno/a se puede concebir como un conjunto de esquemas en evolución y estos esquemas se constituyen en puntos de partida a tener presente en el planteamiento de nuevos aprendizajes.

En conclusión, este artículo ofrece una información clara, sencilla y de lectura amena que sin lugar a dudas ayudará al docente a comprender mejor la nueva propuesta ministerial y a partir de dicho conocimiento comenzar a realizar los trabajos que la misma conlleva.

- **CHIVITE, M. y PÉREZ GOÑI, I.** *Propuesta práctica para la E.F. en las Enseñanzas Medias.* Zaragoza: I.C.E., 1989. (**)

Este libro nos muestra la programación que sobre Educación Física se está llevando a cabo en el I.B. Navarro Villoslada de Pamplona.

Los autores pretenden sentar unas bases sólidas para llegar a una programación y desarrollo verdaderamente educativo e integrado. Presentan dicho trabajo estructurado en varias partes:

- Introducción.

- Marco de referencia, en donde se expone una serie de principios básicos sobre los que se basa la visión de los autores

y su vivencia docente.

- Propuesta de programación para la E.F. en B.U.P. En esta parte, que constituye el grueso de la obra, se hace una exposición y planteamiento de los diferentes elementos de la programación (objetivos, propuesta general de contenidos, bases metodológicas, evaluación, unidades didácticas, organización del seminario) así como también se realiza una propuesta concreta y razonada del programa de E.F. en B.U.P.

- La última parte es la relativa a las conclusiones, en donde entre otras se citan: no perder nunca de vista la idea básica de globalidad, de educación integral y, proponerse como objetivo de la Educación Física en este nivel: la autonomía del alumno.

- **ARTO POLANCO, Y. et al.** *La Educación Física en Secundaria. Su práctica.* Zaragoza: CEPID, 1992.

C.- CÓMO Y CUÁNDO EVALUAR.

En este apartado destacamos estos monográficos por la amplitud con que tratan el tema y porque ofrecen una visión actualizada del mismo, pero queremos dejar constancia de que la mayoría de los libros recomendados también hacen referencia al proceso de evaluación de forma más escueta.

- **LLAMAS ROMERO, M et al.** " *Monográfico Especial: Evaluación y Educación Física*". Minitramp III, 4. 1992: 2 - 40. (**).

curr. Con el presente monográfico los autores intentan ofrecer una visión actualizada y práctica de la evaluación. Para ello plantean soluciones aplicables (ya experimentadas) para la acción didáctica, cumpliendo así con una premisa importante: **Integrar la evaluación en el Proceso de Enseñanza y Aprendizaje.** Grupel

Notriz, Escalada y Patinaje. Madrid: Narcea/MEC, 1992. (Educación - **BLAZQUEZ SÁNCHEZ, D, et alt.** " Monográfico: Evaluación en la actividad física y el deporte. Apunts Educació Física i Esports. 31 (marzo 1993): 1 - 120. (**).

res y creatividad. Barcelona: Paidotribo, 1989. (Educación para la Paz).
Compilación de artículos sobre Evaluación de la actividad física y el deporte que pretende abrir un proceso reflexivo y crítico sobre uno de los temas (evaluación) que más preocupan a los profesionales de la actividad física y deporte. (Educación

vial).

De los 10 artículos que conforman el presente monográfico, 9 están dedicados a este tema y en ellos los autores proponen vías, alternativas, propuestas sobre evaluación, tanto desde una vertiente educativa y adaptada a la actual reforma del sistema educativo (a destacar los 3 artículos dedicados a la educación de la salud y su evaluación) como a una vertiente deportiva.

- TAB En definitiva, monográfico que debe ser consultado por la actualidad y aportaciones que sobre la evaluación propone.

D.- TEMAS TRANSVERSALES ciencia. Desarrollo y pubertad. Madrid: Ediciones Pless, 1986. (Educación para la Salud).

- **DEVIS DEVIS, J. y PEIRO VELERT, C.** Nuevas perspectivas

curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados. Barcelona: Inde, 1992. (Educación para la Salud).

- GUTIÉRREZ, J et alt. *Propuestas para Educación Física: Orientación, Palas, Educación para la Salud, Expresión Grupal Motriz, Escalada y Patinaje*. Madrid: Narcea/MEC. 1992. (Educación para la Salud).

- TRIGO AZA, E. *Juegos motores y creatividad*. Barcelona: Paidotribo, 1989. (Educación para la Paz).

1.3.- Materiales Audiovisuales

- ALGARRA PÉREZ, J.L. et alt. *Propuesta de trabajo nº 3: La coordinación dinámica general a través de la bicicleta. Teoría y práctica de la bicicleta*. Madrid: M.E.C., 1986. (Educación Vial).

- ALONSO, J. et alt. *Tiempo Libre y Naturaleza. Manual del Monitor*. Madrid: Penthalon, 1989. (Educación Ambiental).

- FRASER, K y TATCHELL, J. *El cuidado de tu cuerpo*. Madrid: Ediciones Plesa, 1986. (Educación para la Salud).

- TATCHELL, J y WELLS, D. *Tus alimentos*. Madrid: Ediciones Plesa, 1985. (Educación para la Salud).

- MEREDITH, S. *La Adolescencia. Desarrollo y pubertad*. Madrid: Ediciones Plesa, 1986. (Educación para la Salud).

- RIVAS, M y ARIAS, M. *La Salud*. Madrid: Editorial Bruño, 1991. (Educación para la Salud).

- RAYNER, C. *El libro de: No eches a perder tu cuerpo*. México: Diana, 1990. (Educación para la Salud).

- HUSTACHE, M. *Todo lo que usted debe saber sobre la práctica deportiva*. Barcelona: Paidotribo, 1991. (Educación para la Salud).

1.2.- Materiales Audiovisuales:

A.- VIDEOS.

- "Estrategias pedagógicas en Educación Física". Autor: Domenech Blázquez. Duración 20 min. Edita: I.N.E.F. de Cataluña. Nivel al que va dirigido: Educación Primaria y Secundaria.

Contenido: Explica de forma sencilla qué se entiende por tareas pedagógicas y clasificación de las mismas (tareas definidas, no definidas y semidefinidas) en función de la especificación por parte del profesor de:

- acondicionamiento del medio,
- objetivos a lograr,
- operaciones a efectuar.

Una vez planteados estos tres bloques nos expone la importancia. Tras dicha explicación propone tres formas de intervención didáctica:

- actividad exploratoria,
- actividad guiada,

progr - actividad conducida.

- Este video constituye una herramienta útil para el profesional de la E.F. ya que plantea formas de intervención que están en consonancia con lo propuesto por el Currículo Oficial (aprendizaje significativo) sobre todo en lo que hace referencia a tareas no definidas y semidefinidas.

- "Actividades acuáticas recreativas: Autor: Pere Miró. Duración 25 min. Edita: I.N.E.F. de Cataluña.

Nivel al que va dirigido: Educación Primaria y Secundaria.

Contenido: En este video el autor trata de explicar qué se entiende por actividades acuáticas recreativas, para ello va explicando su filosofía, objetivos, métodos pedagógicos y medios y materiales de trabajo.

Nos presenta tres bloques a la hora de abordar la recreación en el medio acuático:

- concepto de deporte recreativo,
- concepto, objetivos y características de las actividades acuáticas en general,
- concepto de actividades acuáticas como deporte recreativo.

Una vez planteados estos tres bloques nos expone la importancia del entorno, condiciones ambientales y material, tanto convencional (tablas, corcheras...) como no convencional (elementos de la vida cotidiana); y por último describe tres posibilidades a nivel de organización: método dirigido, libre y

programado. iniciación deportiva.

Producción y distribución: Imagen y Deporte S.L.

- Gym Jazz. Coreografía. Autor: Arapasi, Ersi. Duración 28 min.

Edita: Gymnos, 1985. de carácter didáctico y deportivo cuyo

denominador común es el arte: pedagógico y motivante. No son

Contenido: En este video se plantean diversos montajes coreográficos realizados por alumnos del INEF de Madrid, utilizando distintas secuencias musicales. atractivo, el alumno se sienta

atraído hacia la práctica activa del deporte.

Es un trabajo que le puede servir al profesional de la E.F. de guía a la hora de llevar a la práctica el bloque de contenidos: Expresión Corporal.

- Iniciación al baloncesto I y II

- Gym Jazz. Metodología. Autor: Arapasi, Ersi. Duración: 58 min.

Edita: Gymnos. Nivel al que va dirigido: Educación Secundaria.

Contenido: La autora explica su experiencia y métodos de trabajo dentro del área de la gimnasia jazz.

A lo largo de la cinta, va explicando cómo trabajar: el calentamiento, ejercicios genéricos y de estiramientos aplicados a la gimnasia jazz; posiciones fundamentales; ejercicios en barra; ejercicios en el suelo; ejercicios por segmentos; piruetas y montajes coreográficos. sicas.

Producidos y distribuidos por: Imagen y Deporte S.L.

Al igual que el anterior su utilidad se centra en que puede servir de guía para realizar trabajos con los alumnos dentro del bloque de contenidos de Expresión Corporal. eamientos teóricos;

planteamientos prácticos; sistemas de entrenamiento; test, etc.

- Vídeos de iniciación deportiva.

Producción y distribución: Imagen y Deporte S.L.

Colección de Vídeos de carácter didáctico y deportivo cuyo denominador común es el matiz pedagógico y motivante. No son vídeos exclusivamente técnicos, sino que están concebidos, además, para contener un carácter de promoción y animación, para que a través de su planteamiento atractivo, el alumno se sienta atraído hacia la práctica activa del deporte.

Entre la larga lista de títulos producidos señalamos a modo de ejemplo:

- Iniciación al baloncesto I y II
- Iniciación al voleibol I y II
- Iniciación al atletismo I y II
- Iniciación al bádminton.
- Etc.

El video va acompañado de un pequeño manual en donde se explican aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios, así como también propuestas de ejercicios.

- Vídeos de cualidades físicas.

Producidos y distribuidos por: Imagen y Deporte S.L.

Colección de Vídeos en donde se expone cómo trabajar cada cualidad física con los alumnos/as; planteamientos teóricos; planteamientos prácticos; sistemas de entrenamiento; test, etc.

¿Qué músicas utilizar?

B.- MÚSICAS.

* Danza, Mímica, Dramatización.

La música en el área de Educación Física es un instrumento muy útil para desarrollar parte de los bloques de contenidos, especialmente el de Expresión y Comunicación. Puede servir como estímulo para hacer las actividades más amenas y para seguir adecuadamente las pautas de cada ejercicio, para que a través de ella se manifiesten sensaciones y distintos estados de ánimo y para facilitar la comunicación de vivencias.

La elección de la música es algo personal que el profesor debe hacer en función del tipo de actividad que se va a realizar, de sus características (preferencias, preparación, conocimientos musicales....) y de las del grupo de alumnos (edad, motivación, gustos, contexto,...).

Cuando es el alumno el que elige la música, lo suele hacer en función de las listas de éxitos. Conviene a este respecto, llegar a un acuerdo con ellos de forma que, sin rechazar este tipo de música - que por otro lado es de ritmos fáciles y sencillos (4/4 y 2/4) - se les pueda ir introduciendo en otros ritmos diferentes.

Como criterio general se aconseja utilizar distintos tipos de música para las diferentes formas de expresión y movimientos.

Mike Oldfield.

Platinum y otros.

Stravinsky.

El pajarero de fuego.

¿Qué músicas utilizar?

* Movimientos en relación a estructuras rítmicas.

* Danza, Mímica, Dramatización.

- El tema o argumento influye en el tipo de música elegido. Si la música va a utilizarse como acompañamiento lo mejor es recurrir a composiciones tenues y "apagadas". Cuando se selecciona una música para un tema o argumento concreto, habrá que tener en cuenta que tenga momentos de contraste (por breves que sean) para conseguir variaciones en el movimiento y que sea adecuada al tema elegido. Puede servir música clásica, danzas populares (polka, vals,...), danzas autóctonas, bandas sonoras de películas, música de orquesta.....

- Movimientos globales. Blues para movimientos fluidos y lentos, música A modo de ejemplo, presentamos algunos acompañamientos musicales que se pueden emplear cuando se planteen actividades de Danza, Mímica y Dramatización:

- Movimientos de independencia segmentaria. Conviene utilizar

mús. Albinoni. tiempos muy marcados Adagio. música africana...
Pued. Rodrigo. de gran utilidad los Concierto de Aranjuez.
pand Vangelis bales, claves, Caja ch Opera Salvaje

Heaven and hell

Algunos acompañamientos music Albedo 039 e pueden emplear
cuando realicemos movimientos con re Apocalipsis de los anima-
son: les.

Royal Philharmonic Orches-
tra.

Hooked en classics.

Mike Oldfield.

Platinum y otros.

Stravinsky.

El pajarero de fuego.

*** Movimientos en relación a estructuras rítmicas.**

- Desplazamientos. Música en la que los tiempos se marquen con claridad. Son apropiados los ritmos 2/4. Pueden servir: marchas, samba, reggae, country, disco-pop,...

- Saltos. Se pueden utilizar:

* compás 2/4: saltos veloces y regulares.

* compás 3/4: enérgico acento del primer salto. y moderna.

* compás 4/4: salto suave y elástico. de acompañamientos

musicales que se pueden emplear cuando se desarrollan actividades

- Movimientos globales. Blues para movimientos fluidos y lentos, música pop, rock, latinoamericano... para movimientos con más ritmo en los que participa todo el cuerpo, etc. estaciones.

- Movimientos de independencia segmentaria. Conviene utilizar música con tiempos muy marcados (Rapp, música africana...). Pueden ser de gran utilidad los instrumentos de percusión: panderos, timbales, claves, caja china.... de Aranjuez 2º

Algunos acompañamientos musicales que se pueden emplear cuando realicemos movimientos con relación a estructuras rítmicas son:

Jive Bunny. Album (INRMC 3153)

Dire Straits. On Every Street.

Madonna Inmaculate Collection

B.S.O. El Guardaespaldas.

B.S.O. Pretty Woman

B.S.O. Grease.

- FRASER, E y TATCHELL, J. El cuidado de tu cuerpo. Madrid:

*** Relajación.**

Ediciones Poesía, 1986.

Se elegirá música suave y de ritmo lento. Clásica y moderna.

Material destinado al alumno/a en donde se explica cómo

A modo de ejemplo indicamos una serie de acompañamientos musicales que se pueden emplear cuando se desarrollen actividades de respiración y relajación.

de respiración y relajación.

como:

Vivaldi. Las cuatro estaciones.

Albinoni. Adagio.

Bach. Aire de la suite nº 3.

Mozart. Serenata nocturna 2º movimiento.

Rodrigo. Concierto de Aranjuez 2º movimiento.

Mike Oldfield Irlanda.

Vangelis Carros de Fuego.

energía en tu vida diaria.

Manual muy apropiado por su lenguaje sencillo y abundancia de ilustraciones para los alumnos/as de primer ciclo de Educación Secundaria.

2. Materiales curriculares para los alumnos y alumnas

Presentamos una serie de libros que consideramos adecuados para que sean consultados por los alumnos y alumnas que deberían configurar la biblioteca de aula.

- TATCHELL, J y WELLS, D. *Tus alimentos*. Madrid: Ediciones

Plesa, 1985.

- FRASER, K y TATCHELL, J. *El cuidado de tu cuerpo*. Madrid: Ediciones Plesa, 1986.

siguiendo la misma tónica del anterior este libro responde a las preguntas más esenciales sobre los alimentos.

Material destinado al alumno/a en donde se explica cómo mantenerse en forma. Para ello, los autores, comienzan por responder a la pregunta ¿qué es la salud y cómo estar en forma? para a continuación ir profundizando en aspectos tales como:

- ¿Por qué necesitas ejercicio?

- Efectos del ejercicio sobre los diferentes órganos y aparatos.

- Propuestas de programas para mejorar las cualidades físicas básicas.

Concluye el libro con una explicación sobre cómo cuidar tu cuerpo, cómo evitar el stress y cómo sentirte más lleno de energía en tu vida diaria.

Manual muy apropiado por su lenguaje sencillo y abundancia de ilustraciones y dibujos para los alumnos/as de primer ciclo de Educación Secundaria.

Su empleo esta justificado para el desarrollo de los contenidos conceptuales y actitudinales del bloque Condición física.

- HEREDITE, S. *La Adolescencia. Desarrollo y pubertad*. Madrid: Ediciones Plesa, 1985.

- TATCHELL, J y WELLS, D. *Tus alimentos*. Madrid: Ediciones Plesa, 1985.

Siguiendo la misma tónica del anterior este libro responde a las preguntas más esenciales sobre los alimentos. Comienzan los autores preguntándose ¿Por qué necesitas alimentos? y a partir de esta pregunta van desarrollando detalladamente y de forma muy ilustrada y sencilla los principios inmediatos de los alimentos, por qué se debe evitar las grasas y azucares en grandes cantidades y por qué es necesaria la fibra.

- RIVAS, M y ARIAS, M. *La Salud*. Madrid: Editorial Bruño, 1991. Concluye con unas tablas de alimentos que muestran el valor nutritivo de los mismos, el porcentaje que se necesita diariamente de ciertos alimentos, de donde obtienen las personas los nutrientes, alimentos más ricos en vitaminas y minerales que necesita el organismo. Como actúan estos factores e invita a adquirir hábitos saludables.

Manual muy apropiado por su lenguaje sencillo y abundancia de ilustraciones y dibujos para los alumnos/as de primer ciclo de Educación Secundaria.

Su empleo esta justificado para el desarrollo de los

contenidos conceptuales y actitudinales del bloque Condición física.

Manual con lenguaje sencillo y muchos dibujos acompañando

- **MEREDITH, S.** *La Adolescencia. Desarrollo y pubertad.* Madrid: Ediciones Plesa, 1986. tratar estos conceptos en la escuela.

Pequeño manual muy ilustrado, pensado especialmente para niños y niñas de 10 años en adelante que describe con exactitud lo que ocurre en el cuerpo cuando llega la pubertad. Se explica también con claridad la función de las hormonas y los cambios que se producen bajo su influencia. México: Diana, 1980.

Obra muy adecuada para el desarrollo de los aspectos conceptuales y actitudinales del bloque de contenido Condición física. no también a padres y educadoras. Aborda temas como: la drogadicción, el alcoholismo y el tabaquismo, también

- **RIVAS, M y ARIAS, M.** *La Salud.* Madrid: Editorial Bruño, 1991. no solo son temas sino también divertidos. Todo ello empleando un lenguaje que no se anda por las ramas y que en su

reda Manual que habla de factores que afectan a nuestra salud: la higiene personal, el ejercicio físico, la alimentación, la contaminación...etc. El texto explica como actúan estos factores e invita a adquirir hábitos saludables. lo y sus

ilustraciones para los alumnos y alumnas del primer ciclo de Educ Al final de cada tema, aparece una síntesis del mismo en forma de mapa conceptual para facilitar su comprensión a los alumnos, así mismo, presenta un taller para ayudar a observar e investigar estos aspectos en el mundo que rodea a los

alumnos. sobre todo en aspectos de actitud positiva hacia el cuidado y desarrollo del cuerpo.

Manual con lenguaje sencillo y muchos dibujos acompañando al texto, destacaríamos el apartado dedicado a talleres, como una forma práctica de tratar estos conceptos en la escuela.

- **BAE** Apropiado para desarrollar los contenidos del bloque Condición física, especialmente los conceptuales y actitudinales. *draza, 1991.*

- **RAYNER, C.** *El libro de: No eches a perder tu cuerpo.* México: Diana, 1990.

Pequeño manual muy ilustrado, dedicado no sólo a los niños sino también a padres y educadores. Aborda temas como: la drogadicción, el alcoholismo y el tabaquismo, también incluye ideas positivas de cómo disfrutar la vida con opciones que no solo son sanas sino también divertidas. Todo ello empleando un lenguaje que no se anda por las ramas y que en su redacción se ha tenido muy presente el grado de comprensión del niño.

Manual muy apropiado por su lenguaje sencillo y sus ilustraciones para los alumnos y alumnas del primer ciclo de Educación Secundaria.

Su empleo esta justificado para el desarrollo de ciertos contenidos conceptuales y actitudinales del bloque Condición

Física, sobre todo en aspectos de actitud positiva hacia el cuidado y desarrollo del cuerpo.

3.- Recursos instrumentales

- **CAMBEIRO MARTINEZ, X. et alt.** *¿Estás en forma?* Madrid: Alhambra, 1987.

En este apartado se pretende hacer una clasificación de materiales que los profesores y profesoras pueden utilizar en

- **BARRERA EXPOSITO, J. et alt.** *Cronos. Fundamentos de el desarrollo y puesta en práctica de actividades. Condición Física para el alumno de Enseñanza Secundaria.*

Granada. La Madraza, 1991.

En el contenido de casi todas las referencias bibliográficas anteriores nos encontramos con que los autores para la realización de sus propuestas de actividades nos indican los materiales a utilizar, no obstante hemos creído conveniente realizar una clasificación de materiales que pueda servir de guía a los profesores para realizar una selección de los mismos y también orientar las decisiones de su adquisición o petición a la Administración.

Antes de exponer la clasificación es necesario hacer una serie de consideraciones:

- La selección y utilización de los materiales debe estar guiada por criterios que tengan en consideración tanto las características del centro educativo (es decir el contexto) como la de los alumnos con los que se va a trabajar, y por supuesto los objetivos y contenidos que se pretende conseguir y desarrollar.

- Para un mejor aprovechamiento de los mismos reco-

3.- Recursos Instrumentales

En este apartado se pretende hacer una clasificación de materiales que los profesores y profesoras pueden utilizar en el desarrollo y puesta en práctica de actividades.

En el contenido de casi todas las referencias bibliográficas anteriores nos encontramos con que los autores para la realización de sus propuestas de actividades nos indican los materiales a utilizar, no obstante hemos creído conveniente realizar una clasificación de materiales que pueda servir de guía a los profesores para realizar una selección de los mismos y también orientar las decisiones de su adquisición o petición a la Administración.

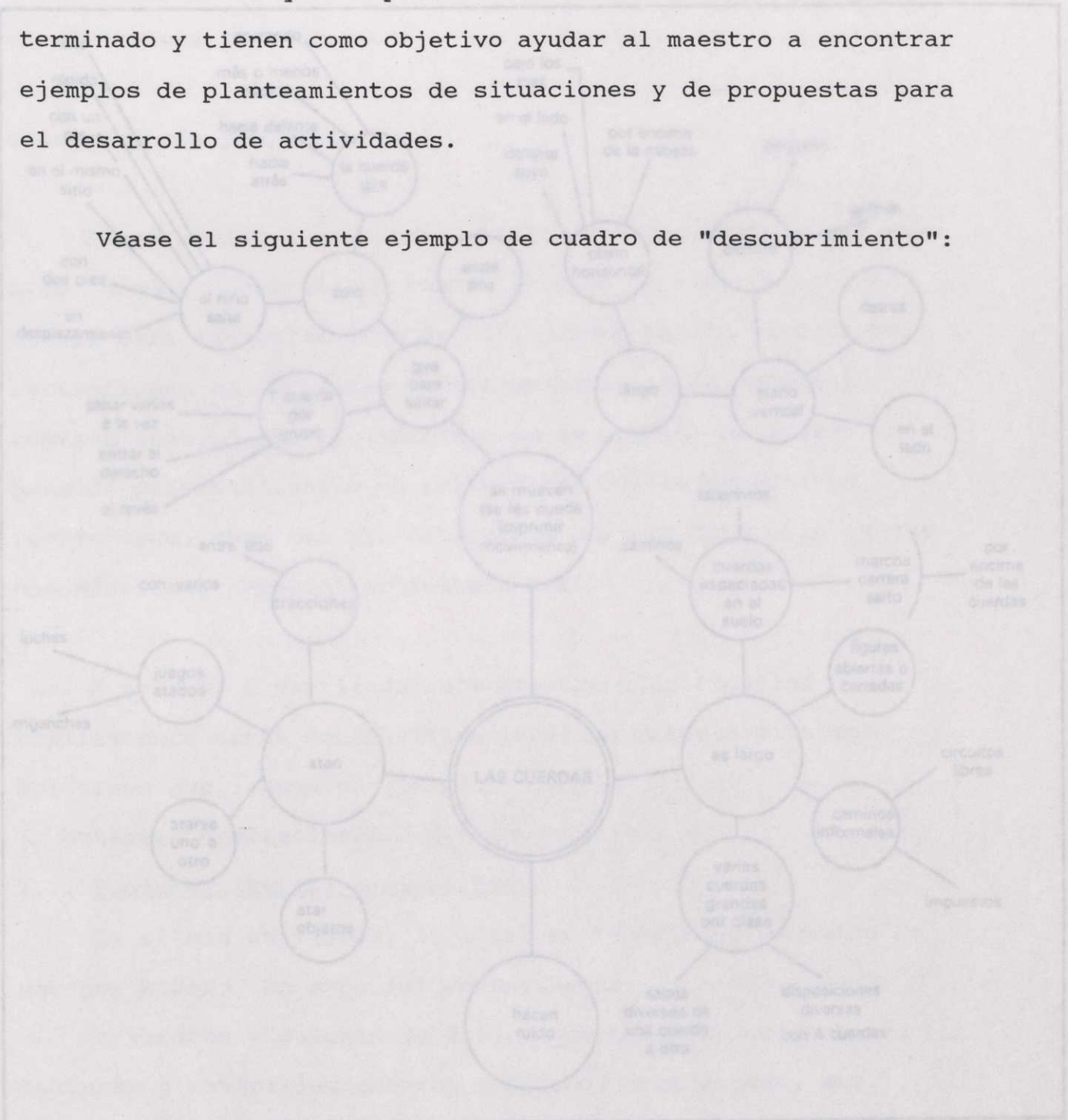
Antes de exponer la clasificación es necesario hacer una serie de consideraciones:

- La selección y utilización de los materiales debe estar guiada por criterios que tengan en consideración tanto las características del centro educativo (es decir el contexto) como la de los alumnos con los que se va a trabajar, y por supuesto los objetivos y contenidos que se pretenda conseguir y desarrollar.

- Para un mejor aprovechamiento de los mismos reco-

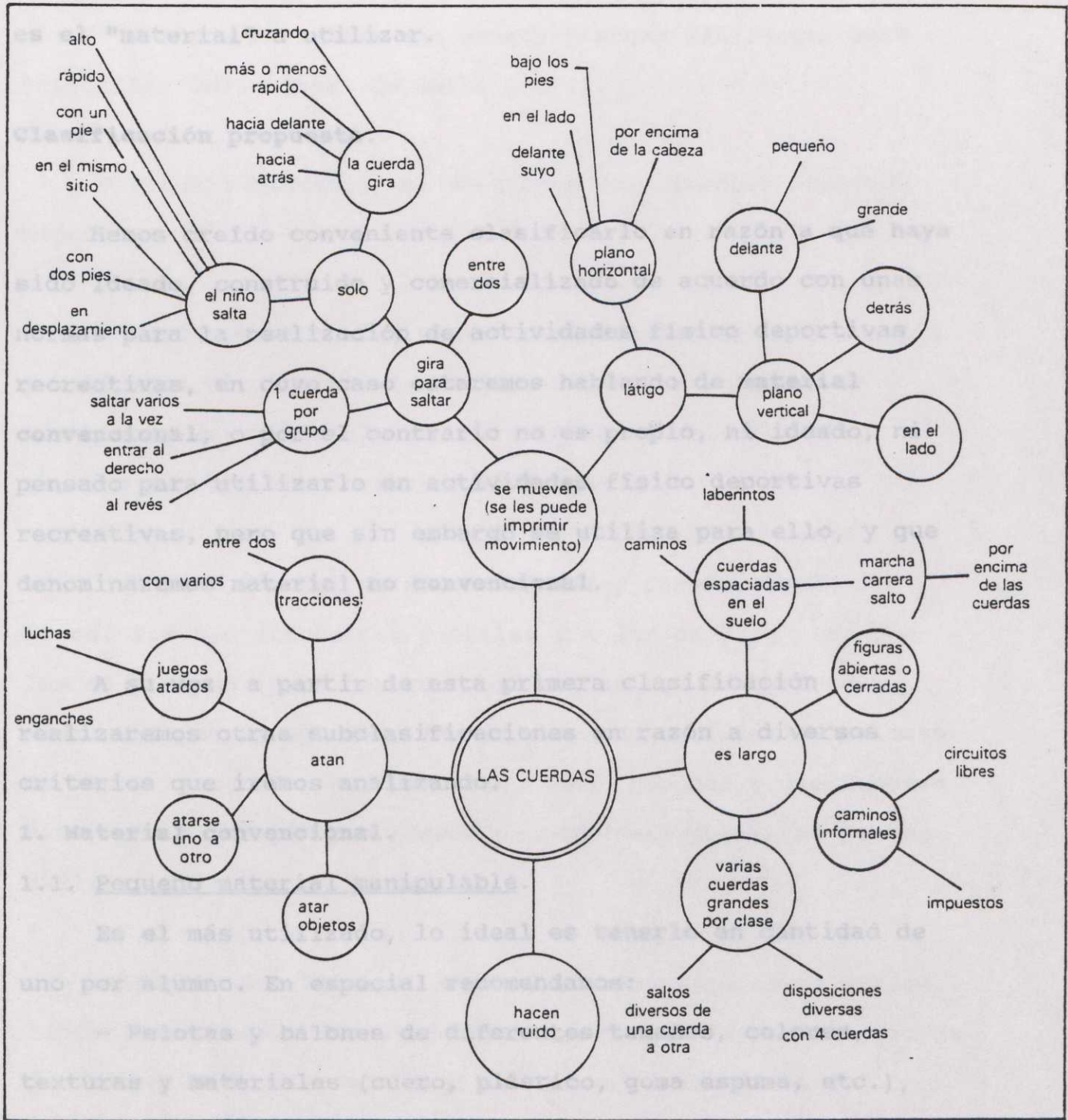
mendamos la realización de cuadros de "descubrimiento" que son un resumen de lo que es posible hacer con un material determinado y tienen como objetivo ayudar al maestro a encontrar ejemplos de planteamientos de situaciones y de propuestas para el desarrollo de actividades.

Véase el siguiente ejemplo de cuadro de "descubrimiento":



CUADRO 2. Cuadros de descubrimiento (de APOLLINAIRE, R. et alit. *El niño y la actividad física*. Barcelona: Paidotribo, 1956: 160).

Existen multitud de actividades que pueden realizarse sin material, o en las que el propio cuerpo o el del compañero



CUADRO 2. Cuadros de descubrimiento (de APOLINAIRE, R. et alt. El niño y la actividad física. Barcelona: Paidotribo, 1986: 160).

(Rec - Existen multitud de actividades que pueden realizarse sin material, o en las que el propio cuerpo o el del compañero es el "material" a utilizar. mango; y sogas más largas para ejercicios colectivos (de éstas 3 ó 4).

Clasificación propuesta.

- Picas o bastones, si se tienen de diferente longitud
mejor Hemos creído conveniente clasificarlo en razón a que haya sido ideado, construido y comercializado de acuerdo con unas normas para la realización de actividades físico deportivas recreativas, en cuyo caso estaremos hablando de **material convencional**, o por el contrario no es propio, ni ideado, ni pensado para utilizarlo en actividades físico deportivas recreativas, pero que sin embargo se utiliza para ello, y que denominaremos **material no convencional**.

y formas, tamaños y pesos; las más económicas y útiles son las de tipo plays, o las A su vez, a partir de esta primera clasificación realizaremos otras subclasificaciones en razón a diversos criterios que iremos analizando.

1. Material convencional.

1.1. Pequeño material manipulable.

Es el más utilizado, lo ideal es tenerlo en cantidad de uno por alumno. En especial recomendamos:
tipos - Pelotas y balones de diferentes tamaños, colores, texturas y materiales (cuero, plástico, goma espuma, etc.), así como las propias para el deporte que se vaya a practicar (baloncesto, voleibol, fútbol-sala, balonmano, etc.).

- Sticks, pueden ser de diversos tipos y materiales, pero
reco - Aros, a ser posible de diferentes diámetros y colores.

(Recomendamos los planos frente a los huecos).

- Cuerdas de saltar sin mango; y sogas más largas para ejercicios colectivos (de éstas 3 ó 4).

- Picas o bastones, si se tienen de diferente longitud mejor.

- Disco volador, los hay comercializados de varios tipos y calidades, lo importante es que sean de un plástico lo suficientemente flexible que al golpear contra el suelo, paredes u otros obstáculos no se rompan.

- Palas, las hay de muchas clases y formas, tamaños y pesos; las mas económicas y útiles son las de tipo playa, o las de pin-pon, pero hay que utilizarlas con una pelota adecuada, por ejemplo con las de playa no utilizar la pelotas de tenis sino otras más pequeñas, menos pesadas y que reboten bien, y con las pin-pon además de su propia pelota se pueden utilizar volantes de badminton.

- Indiacas o Petekas, los hay comercializados de varios tipos, pero recomendamos aquellos que tengan la posibilidad de que se pueda cambiar el juego de plumas cuando éstas se rompen.

- Sticks, pueden ser de diversos tipos y materiales, pero recomendamos por un lado los reglamentarios de hockey si se va

a desarrollar este deporte y los que se usan en el juego de "floorball" que son de plástico fuerte pero elástico y ligero, acompañados de una bola también de plástico hueca y con agujeros para el desarrollo de actividades alternativas.

- Brújulas y balizas, para quienes vayan a desarrollar unidades didácticas de orientación.

1.2. Gran material.

Es el típico material de gimnasio que por su volumen es difícil de trasladar, y que por tanto implica tener una sala cubierta para su utilización y un buen almacén para que no quite espacio en la sala cuando éste no se utilice.

Habida cuenta de que no todos los centros disponen de sala cubierta no es tan imprescindible como el anterior.

En especial recomendamos por orden de utilidad:

- Colchonetas de 2 por 1 y 0,5 cms de grosor en cantidad de 8 a 10. No es imprescindible disponer de sala cubierta para su utilización porque son fáciles de transportar, siempre que se tenga un lugar adecuado para guardarlas. Sería interesante disponer de 2 colchonetas grandes de caídas.

- Bancos suecos, en cantidad de 6 a 8. Elegir los

construidos sin herrajes ni tornillos, con dos patas de apoyo (no tres pues siempre quedan "cojos") y con una barra inferior uniendo las patas, pues así podemos al darle la vuelta utilizarlos como barra de equilibrio.

- Plintos en cantidad de 2 a 4, que sean de cajones rectos, pues así no hay que preocuparse por el orden en que se colocan los cajones.

- Espalderas.

- Potros. lastradas, los alumnos/as rellenarán botellas

de plás - Etc. vacías con tierra, grava o arena; se tendrá cuidado de que quedan bien cerradas, mejor las de tamaño

2. Material no convencional. para delimitar espacios, como objetos a derribar (tipo bolos), objetos a transportar, etc.

Podemos subdividir éste material en otros grupos:

2.2. Material de construcción propia.

2.1. Material de desecho o reciclable.

Son materiales que normalmente se tiran tras su uso para el fin que había sido fabricados, pero que nosotros como profesores lo podemos utilizar para nuestras actividades. A su vez establecemos dos divisiones:

ejemplo sobre como construirlos lo tenemos en Aguado y

2.1.1. Material de utilización inmediata, es decir, que sin modificación alguna puede servir para nuestros fines, por ejemplo: cajas de cartón o cartones (de diversos tamaños), periódicos, trapos viejos, neumáticos de coches viejos (!cuidado, que no tengan alambres!), sacos de arpillera, etc.

palo.

2.1.2. Material de desecho que tiene que ser manipulado antes de poder utilizarlo, esta manipulación la puede hacer el profesor o incluso los propios alumnos, recomendamos que los alumnos y alumnas construyan por ejemplo:

- Maracas, su construcción se lleva a cabo pegando dos envases de yogur vacíos entre sí y llenando su interior con granos de arroz. Útil para el trabajo de actividades rítmicas.
- Botellas lastradas, los alumnos/as rellenarán botellas de plástico vacías con tierra, grava o arena; se tendrá cuidado de que queden bien cerradas, mejor las de tamaño mediano y de gran base. Sirven para delimitar espacios, como objetos a derribar (tipo bolos), objetos a transportar, etc.

2.2. Material de construcción propia.

Dentro del material que puede construir el profesor con ayuda de los alumnos recomendamos:

- Zancos, se puede utilizar madera, o aluminio, un ejemplo sobre como construirlos lo tenemos en Aguado y Fernández (1992) páginas 61-62.
- Palas de madera, que pueden hacer los propios alumnos y alumnas con un tablero de contrachapado de 8-10 mm. Sobre el tablero se marca una raqueta y se recorta con una sierra de pelo.

- Cuerdas, el profesor compra una gran cantidad de metros y luego irá cortando a la medida del los alumnos.

2.3. Tomado de la vida cotidiana.

Con esta denominación queremos indicar especialmente materiales que originalmente no han sido creados para realizar actividades físico deportivas, pero que, sin embargo, son muy útiles para el desarrollo de las mismas; en general, con ellos se puede desarrollar actividades para todos los bloques de contenidos. A modo de ejemplo citamos:

- Toallas, telas, pañuelos, gomas elásticas, escobas, una escalera de mano, etc.

2.4. El entorno.

No es propiamente un material, pero queremos llamar la atención sobre numerosos elementos del medio que pueden ser utilizados con fines específicos dentro del ámbito de las actividades físico deportivas, por ejemplo:

- escaleras, rampas, bancos, muros, bordillos, piedras, arena, etc.

Con respecto a éste último punto de vista consideramos muy interesante la propuesta que Emilio Ortega y Domingo Blázquez hacen sobre las instalaciones y sus posibilidades en el niño de 6 a 8 años. Madrid: Cincel, 1984:29)

motrices y que reproducimos a continuación:

3.- Condición Física.

- ANDERSON, B. *Cómo rejuvenecer el cuerpo Estirándose.*

Barcelona: Integraf, 1984.

- ANZO POLANCO, Y. *et al.* *La Educación Física en la Secundaria.*

En *práctica*. Zaragoza: CEPE, 1982.

- BARBANY, J.B. *Programa y contenidos de la Educación físico-deportiva en B.U.P. y F.P.* Barcelona: 1982.

- BARREDA BARCELLO, J. *et al.* *Cursos. Fundamentos de*

Condición Física para el alumnado de Enseñanza Secundaria.

Granada. La Mac, 1982.

- BRUGGER L., MICHAUD A. Y BUCHER J. *1000 ejercicios y juegos*

de calentamiento para la Educación Física. Barcelona: Inde, 1982.

- CAMBETRO MARTINEZ, X. *et al.* *¿Estás en forma?* Madrid:

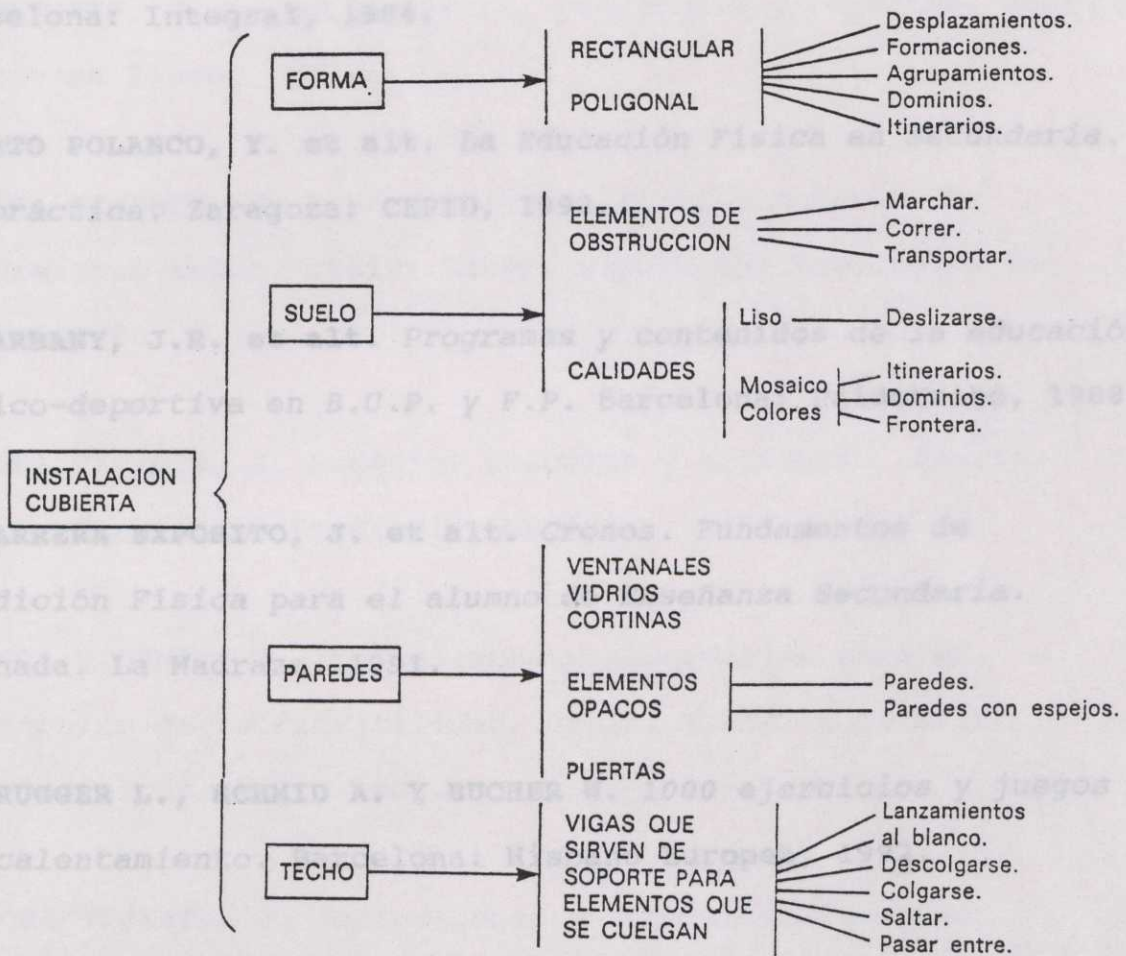
Alhambra, 1987.

- DEVIS DEVIS, J. y PEIRO VALERT, G. *Nuevas perspectivas*

curriculares en Educación Física: La salud y los juegos

modificados. Barcelona: Inde, 1992.

CUADRO 3. Las instalaciones cubiertas y sus posibilidades motrices (de ORTEGA, E y BLAZQUEZ, D. *La actividad motriz en el niño de 6 a 8 años.* Madrid: Cincel, 1984:29)



III.- MATERIALES DIDACTICOS ORDENADOS EN FUNCION DEL BLOQUE DE CONTENIDOS.

1.- Condición Física.

- **ANDERSON, B.** *Cómo rejuvenecer el cuerpo Estirándose.* Barcelona: Integral, 1984.
- **ARTO POLANCO, Y. et alt.** *La Educación Física en Secundaria. Su práctica.* Zaragoza: CEPID, 1992.
- **BARBANY, J.R. et alt.** *Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en B.U.P. y F.P.* Barcelona: Paidotribo, 1988.
- **BARRERA EXPOSITO, J. et alt.** *Cronos. Fundamentos de Condición Física para el alumno de Enseñanza Secundaria.* Granada. La Madraza, 1991.
- **BRUGGER L., SCHMID A. Y BUCHER W.** *1000 ejercicios y juegos de calentamiento.* Barcelona: Hispano Europea, 1992.
- **CAMBEIRO MARTINEZ, X. et alt.** *¿Estás en forma?* Madrid: Alhambra, 1987.
- **DEVIS DEVIS, J. y PEIRO VELERT, C.** *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados.* Barcelona: Inde, 1992.

- FRASER, K y TATCHELL, J. *El cuidado de tu cuerpo*. Madrid: Ediciones Plesa, 1986.
- HUSTACHE, M. *Todo lo que usted debe saber sobre la práctica deportiva*. Barcelona: Paidotribo, 1991.
- MEREDITH, S. *La Adolescencia. Desarrollo y pubertad*. Madrid: Ediciones Plesa, 1986.
- MORA VICENTE, J. *Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, 1989.
- MORA VICENTE, J. *Mecánica muscular y articular*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, 1989.
- MORA VICENTE, J. *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, 1989.
- MORA VICENTE, J. *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, 1989.
- MORA VICENTE, J. *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, 1989.

- MORA VICENTE, J. *El desarrollo de las capacidades físicas a través del circuit-training*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, 1989.
- RAYNER, C. *El libro de: No echas a perder tu cuerpo*. México: Diana, 1990.
- RIVAS, M y ARIAS, M. *La Salud*. Madrid: Editorial Bruño, 1991.
- SIN AUTOR. *Clasificador sistematizado de actividades en Educación Física y Deportes*. Barcelona: INDE, 1989
- TATCHELL, J y WELLS, D. *Tus alimentos*. Madrid: Ediciones Plesa, 1985.

2.- Cualidades motrices.

- A.L.E.F.U.C.L. *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico*
1. Madrid: Gymnos, 1983.
- A.L.E.F.U.C.L. *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico*
2. Madrid: Gymnos, 1983.
- A.L.E.F.U.C.L. *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico*
3. Madrid: Gymnos: 1985.
- ARTO POLANCO, Y. et alt. *La Educación Física en Secundaria. Su práctica*. Zaragoza: CEPID, 1992.

- DURAN, C. y LASTIERRA, G. "Estudio experimental sobre
- GUTIÉRREZ, J et alt. *Propuestas para Educación Física: Orientación, Palas, Educación para la Salud, Expresión Grupal Motriz, Escalada y Patinaje.* Madrid: Narcea/MEC. 1992.
- HERNÁNDEZ, J.L. y MANCHON, J.I. *Banco sueco.* Madrid: Gymnos, 1984.
- LAGARDERA, F. *La Educación Física en el ciclo superior de E.G.B. 11-14 años.* Barcelona: Paidotribo, 1987.
- POCK, K. *Gimnasia Básica I.* Madrid: Gymnos, 1988.

3.- Juegos y deportes.

- ARTO POLANCO, Y. et alt. *La Educación Física en Secundaria. Su práctica.* Zaragoza: CEPID, 1992.
- BARBANY, J.R. et alt. *Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en B.U.P. y F.P.* Barcelona: Paidotribo, 1988.
- CHENE, E., LAMOUCHE, C. Y PETIT, D. *Voleibol.* Lerida: Agonos, 1990.
- DEVIS DEVIS, J. y PEIRO VELERT, C. *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados.* Barcelona: Inde, 1992.

- DURAN, C. y LASIERRA, G. "Estudio experimental sobre didáctica aplicada a la iniciación de los deportes colectivos". Revista de investigación y documentación sobre las ciencias de la Educación Física y del Deporte. (1987) nº 7:91-128. recreativos de los juegos y deportes tradicionales en España. Madrid: Gymnos, 1993.
- FERNÁNDEZ ALMODOVAR, A y RODRÍGUEZ ORTIZ, M^a J. "El aprendizaje del Voleibol". Cuadernos de Pedagogía. 198 (Diciembre, 1991):24-25.
- GAYOSO, F. Enseñanza del fútbol. Ejercitaciones de la técnica individual ofensiva, defensiva y del guardameta. Madrid: Gymnos, 1982.
- GUTIÉRREZ, J et alt. Propuestas para Educación Física: Orientación, Palas, Educación para la Salud, Expresión Grupal Motriz, Escalada y Patinaje. Madrid: Narcea/MEC. 1992.
- RUIZ ALONSO, J. B. Juegos y deportes alternativos en la escuela. Madrid: Gymnos, 1991.
- HERNÁNDEZ, M. Iniciación al Bádminton. Madrid: Gymnos, 1989.
- LARRAZ, B. A. y MAESTRO, F. Juegos tradicionales aragoneses en la escuela. Zaragoza: Mira, 1991.
- MARTINEZ DE DIOS, M^a C. Jugar y disfrutar con el Hockey. Madrid: Gymnos, 1991. deportes. Barcelona: INDE, 1989.
- M.E.C. Ejemplificaciones de Unidades Didácticas para

Educación Secundaria Obligatoria. Madrid: M.E.C., 1989.

4.- Expresión Corporal.

- MORENO PALOS, C., MATA VERDEJO, D. y GÓMEZ RODRÍGUEZ, J. Aspectos recreativos de los juegos y deportes tradicionales en España. Madrid: Gymnos, 1993. Libro Nº 1. Valencia: Gymnos, 1985.
- PEYRO SANTANA, R. Manual para Escuelas de Baloncesto. Madrid: Gymnos, 1991. *alt. La Educación Física en Secundaria. Su práctica. Zaragoza: CEPE, 1992.*
- RODRÍGUEZ DELGADO, J. M. y RAMÍREZ RODRÍGUEZ, J. A. Guía para escuelas de atletismo. Málaga: Diputación Provincial de Málaga, 1988.
- ROMAN, J. de D., SÁNCHEZ, F. y TORRESCUSA, L. C. Guía metodológica de balonmano. Madrid: Gymnos, 1989. *Práctica. 33 (1991):10-14.*
- RUIZ ALONSO, J. G. Juegos y deportes alternativos en la programación de Educación Física escolar. Lérida: Agonos, 1991. *de Educación Física. Renovación de Teoría y Práctica. 38 (1991):15-19.*
- SAMPEDRO MOLINUEVO, J. Iniciación al fútbol-sala. Madrid: Gymnos, 1993. *et alt. Propuestas para Educación Física: Orientación, Palas, Educación para la Salud, Expresión Corporal*
- SIN AUTOR. Clasificador sistematizado de actividades en Educación Física y Deportes. Barcelona: INDE, 1989.
- LAGERBERGER, F. La Educación Física en el ciclo superior de
- TRIGO AZA, E. Juegos motores y creatividad. Barcelona:

Paidotribo, 1989. *Iniciación a la Expresión Corporal (teoría, técnicas y práctica)*. Barcelona: Humanitas, 1983.

4.- Expresión Corporal.

- NOTOS TERUEL, T. *Juegos y experiencias de Expresión*
- ALFONSO, J. *Expresión y Creatividad corporal. Documentos para una Pedagogía del Tiempo Libre Nº 1*. Valencia: Grup Dissabte, 1985.
- ARTO POLANCO, Y. et al. *La Educación Física en Secundaria. Su práctica*. Zaragoza: CEPID, 1992.
- BECKMAN, M. *Gimnasia Jazz I y II*. Buenos Aires: Stadium, 1985.
- FRANCETTE y LEVIEUX, J.P. "Expresión Corporal: Las Marchas". *Rev. de Educación Física. Renovación de Teoría y Práctica*. 38 (1991):10-14.
- FRANCETTE y LEVIEUX, J.P. "La Danza en el medio escolar". *Rev. de Educación Física. Renovación de Teoría y Práctica*. 38 (1991):15-19.
- GUTIÉRREZ, J et al. *Propuestas para Educación Física: teoría Orientación, Palas, Educación para la Salud, Expresión Grupal Motriz, Escalada y Patinaje*. Madrid: Narcea/MEC. 1992.
- LAGARDERA, F. *La Educación Física en el ciclo superior de E.G.B. 11-14 años*. Barcelona: Paidotribo, 1987.

- MOTOS TERUEL, T. *Iniciación a la Expresión Corporal (teoría, técnica y práctica)*. Barcelona: Humanitas, 1983.

- MOTOS TERUEL, T. *Juegos y experiencias de Expresión Corporal*. Barcelona: Humanitas, 1985.

- OIZ FRANCÉS, J.M^a y SANTESTEBAN URIZ, R. "La Danza en la Educación Física (Ciclo Superior y EE.MM)" en: PÉREZ J.I et alt. *Implicaciones didácticas del DCB en Educación Física, Expresión visual y plástica y Tecnología*. Zaragoza: ICE, 1992.

- ROSENBERG, C. *Gimnasia/Danza*. Barcelona: Paidotribo, 1993.

- SANTOS NALDA, J. y JUSTES A. *Relajación y sofrología en comic*. Bilbao: Mensajero, 1986.

5.- Actividades en el medio natural.

- ACUÑA DELGADO, A. *Manual didáctico de actividades en la naturaleza*. Sevilla: Wanceulen, 1991.

- ALGARRA PÉREZ, J.L. et alt. *Propuesta de trabajo nº 3: La coordinación dinámica general a través de la bicicleta. Teoría y práctica de la bicicleta*. Madrid: M.E.C., 1986. (**).

- ALONSO, J. et alt. *Tiempo Libre y Naturaleza. Manual del Monitor*. Madrid: Penthalon, 1989.

- **BARBANY, J.R. et alt.** *Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en B.U.P. y F.P.* Barcelona: Paidotribo, 1988.

- **BORREGO AGUAYO, J.** "El Deporte de Orientación en la Escuela". *Rev. Habilidad Motriz*. 1 (Diciembre, 1992):24-26.
(**).

- **GUTIÉRREZ, J et alt.** *Propuestas para Educación Física: Orientación, Palas, Educación para la Salud, Expresión Grupal Motriz, Escalada y Patinaje.* Madrid: Narcea/MEC. 1992.

- **KRONLUND, M.** *Carrera de Orientación. Técnica, táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos para las competiciones.* Madrid: Martín H.A.
Kronlund, 1991.

- **MUGICA FLORES, J. Ma.** *Archivo del Profesor. Recursos Didácticos: Acampar.* Barcelona: Vicens-Vives/M.E.C., 1988.

- **RUIZ ALONSO, J. G.** *Juegos y deportes alternativos en la programación de Educación Física escolar.* Lérida: Agonos, 1991.

- Editorial la Madrasa. Camino Bajo s/n. Arzobispo (Granada).
Teléfono: (958) 59 20 85

- Editorial Distribuidora Wancoolen. Avenida Los Cavilanes,
Bloque 9. 41006 Sevilla. Teléfono: (95) 63 66 61.



ANEXO:

- **Revista Apunts de Educació Física i Esport.** Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya. C/San Mateu, s/n. 08950 Esplugues de Llobregat (Barcelona). Telefono: (93) 371 57 16.

- **Revista de Educación Física. Renovación de Teoría y Práctica.** Edita: Ideasport. Apartado de Correos 899. 08080 Barcelona. Telefono: (93) 425 22 85

- **Revista Minitramp.** Seminario Permanente de Educación Física de Fuerteventura. Centro de Profesores de Fuerteventura. c/ Secundino Alonso s/n (Esquina c/Duero). 35.600 Puerto del Rosario. Fuerteventura-Islas Canarias. Telefono: (928) 85 18 79

- **Revista Habilidad Motriz.** Apartado de Correos 3167. 14080 Cordoba.

- **Revista de investigación y documentación sobre las ciencias de la Educación Física y del Deporte.** Consejo Superior de Deportes. C/ Martin fierro s/n. 28040 Madrid.

- **Editorial la Madraza.** Camino Bajo s/n Armilla (Granada). Teléfono: (958) 55 20 85

- **Editorial Distribuidora Wanceulen.** Avenida los Gavilanes, Bloque 9. 41006 Sevilla. Telefono: (95) 65 66 61.

