



# **ENCUENTRO CENTRALIZADO PROGRAMA NACIONAL DE FORMACIÓN DOCENTE EN SERVICIO**

## **ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS**

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
Unidad de Capacitación Docente - UCAD**

**DOCUMENTO DE TRABAJO  
PARA DOCENTES DEL ÍTEM HUARAL 40**

**EDUCACIÓN SECUNDARIA  
2006**

# ÍNDICE

## ÍNDICE

### INTRODUCCIÓN

|  | Pág.      |
|--|-----------|
| <b>Estrategia Metodológicas</b>                                      | 5         |
| • Lectura: Un caso.  | 6         |
| <b>1. Estrategias y estilos de enseñanza en la Educación Física.</b> | 8         |
| 1- Estilos Dirigidos.  |           |
| 2- Estilos Partí.  |           |
| 3- Estilos que promueven la Individualización.                       |           |
| 4- Estilos Cognitivos.   |           |
| 5- Estilos que promueven la Creatividad.                             |           |
| 2. Algunos alcances para elaborar estrategias.                       | 13        |
| 3. Los espacios en la Educación Física.                              | 15        |
| 4. Funciones de material educativo.                                  | 17        |
| 5. Tres fuentes de ideas creadoras                                   | 18        |
| Auto Evaluación.   | 19        |
| <b>Evaluación de los Aprendizajes.</b>                               | <b>21</b> |
| • Lectura: ¿Tareas o Castigos?                                       | 24        |
| 1. Evaluación en el área de Educación Física.                        | 25        |
| 2. ¿Qué evaluar en el área de Educación Física?                      | 26        |
| - Capacidades.   |           |
| - Actitudes.   |           |
| - Indicadores.   |           |
| 3. ¿Cuándo evaluar en Educación Física?                              | 27        |
| - El proceso de evaluación.  |           |
| - Técnicas.  |           |
| - Instrumentos.  |           |
| 4. Ejemplo de técnicas, indicadores e instrumentos.                  | 29        |
| <b>Planificación y programación.</b>                                 | <b>41</b> |
| • Lectura: Cuidado con el Fraude.                                    | 43        |
| 1. Elementos necesarios para la programación.                        | 44        |
| 2. Aspectos para la selección y organización de contenidos.          | 45        |
| 3. Diseño Curricular diversificado sugerido.                         | 45        |
| 4. Organización de Unidades.   | 46        |
| 5. Tipos de Unidades.  | 47        |
| 6. La sesión de Aprendizaje:   | 49        |
| - Elementos.   |           |
| - Secuencia didáctica.   |           |
| 7. Actividades de Aprendizaje:                                       | 52        |
| 8. Autoevaluación.   | 54        |
| Conclusiones.  | 55        |
| Anexo: Esquemas propuestos de Planificación Curricular.              | 56        |

# INTRODUCCIÓN

Los últimos datos estadísticos ubican al estudiante promedio de nuestro país en el penúltimo lugar a nivel sudamericano al responder cuestionarios de matemática y lenguaje. A nivel nacional se repiten los resultados. Entre las causas que explican el bajo rendimiento de muchos alumnos se encuentran, sin duda, (para la gran mayoría).

La deficiente formación académica de algunos docentes, que se traduce en una mala formación académica de los alumnos. Además, las carencias alimenticias, la débil formación física, una endeble formación moral, el nulo o poco refuerzo espiritual y los hábitos negativos del alumno. También el profesor enfrenta las mismas carencias.

## ¿Sí se puede?

Hace unos meses, luego de un triunfo deportivo de un equipo de fútbol se difundió una frase alentadora: ¡sí se puede! Aunque fue un triunfo aislado y circunstancial, fue positivo ciertamente, para una generación que no ha disfrutado del éxito deportivo de una selección.

Quien suscribe recuerda los buenos momentos deportivos del equipo de fútbol peruano en los mundiales de México 70, Argentina 78 y España 82. Como todo adolescente disfrute de la Copa América de 1975, en que el equipo peruano llegó a ser campeón.

Aún recuerdo los años de triunfo del equipo de voleibol que logró la medalla de plata olímpica en Seúl (Corea) el 29 de Setiembre de 1988, luego de ocho años seguidos de ser campeonas sudamericanas.

## ¿Hemos retrocedido o no hemos avanzado?

Hoy los resultados no son alentadores: ¿acaso hemos retrocedido? Sin duda, las condiciones no son las mismas y lo pueden corroborar los expertos en asuntos deportivos que han de tener un mejor diagnóstico. Lo que podemos deducir es que los actuales jugadores no están preparados física, moral, académica, humana, cristiana, ni técnicamente.

Respecto a la educación podemos decir que pasa lo mismo que en el deporte, no es que hemos retrocedido, es que no hemos avanzado en la misma proporción que nuestros vecinos. No hemos avanzado porque no hemos incorporado tecnología a cada uno de los aspectos antes señalados. Existe mucha resistencia al cambio, por más que se afirme lo contrario.

## El aliento puede ser frustrante

Alentar con el ¡sí se puede! a un joven deportista mal alimentado, con poca preparación física, académica, espiritual, y técnica es frustrante. Lo mismo ocurre con un niño que va a la escuela sin desayunar o simplemente habiendo ingerido una taza de té y dos panes con mantequilla. No responde como quisiéramos a pesar del esfuerzo de un profesor que pone en práctica todos sus recursos.

¿Acaso su padre puede pedirle un diploma de aprovechamiento a fin de año?

Del almuerzo, de calorías, carbohidratos, grasas, proteínas, etc., ni hablar. Es pretender echar andar un carro sin haberle puesto gasolina.

## ¿Crees que podemos cambiar?

- Tal vez me respondas sí. ¿Pero cómo? ¿Por dónde comienzo?
- Comienza con la lectura de este mensaje y esperamos tenga el mismo efecto como para quien suscribe.

**Mensaje Inicial**

*“La única forma de mantenernos adelante es incorporando permanentemente la tecnología a nuestras labores habituales”.*  
Autor

## **APRENDIZAJE ESPERADO**

1. Demuestra, dominio en el diseño y selección de estrategias didácticas y recursos metodológicos de su área.
2. Aplica estrategias pertinentes para desarrollar las capacidades del área en los estudiantes.

# ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

## ¿Técnica didáctica?...

Conjunto de reglas pedagógicas, articulados entre sí, que... ORDENAN EJECUTAN una serie de procesos para que logren un:

Aprendizaje esperado.

Este aprendizaje puede ser una capacidad, un conocimiento básico o una actitud.

NO OLVIDAR... que una prescripción de TÉCNICA es...

¿Cómo hacer X para lograr Y?

Y...  
¿Ahora?



## ¿Estrategia didáctica?...

Es una secuencia estructurada de procesos y procedimientos, diseñados y administrados por el docente, para garantizar el aprendizaje de una capacidad con conocimiento o una actitud por parte del estudiante... Implica básicamente la gestión y manejo del contexto y de los recursos...

“Es bueno recordar que un docente es eficiente no tanto por cuanto sabe, sino por como usa en el aula lo que sabe”

# LECTURA

## UN CASO...

Cinco alumnos asistían a un curso en la Universidad Católica y para ingresar tenían que tener una credencial. Uno de ellos olvidó su credencial y se disponía a regresar. De pronto un estudiante que salía le dio alcance y le entregó la credencial de uno de los jóvenes que había ingresado. El joven un tanto temeroso se acercó a la puerta mostró el documento e ingresó. ¿Qué resolvió el caso? ¿La inteligencia a la forma de pensar? Tal vez ambas, una por la forma oportuna de encontrar la solución y otra porque se conoce la forma de pensar de algunos funcionarios.

El pensamiento no es una actividad física sino una habilidad que el hombre adquiere y que puede ser cultivada desde niño. Significa que el hombre puede cultivar y manejar su forma de pensar, y su rendimiento estará en función de tal forma de pensar.

*Freddy Cajavilca Lagos. Herramientas para el aprendizaje significativo.*

*“Uno de los grandes desafíos de la educación hacia la innovación y la creatividad, es la de llevar a los alumnos a pensar en forma original, creando respuestas novedosas para resolver problemas”.*

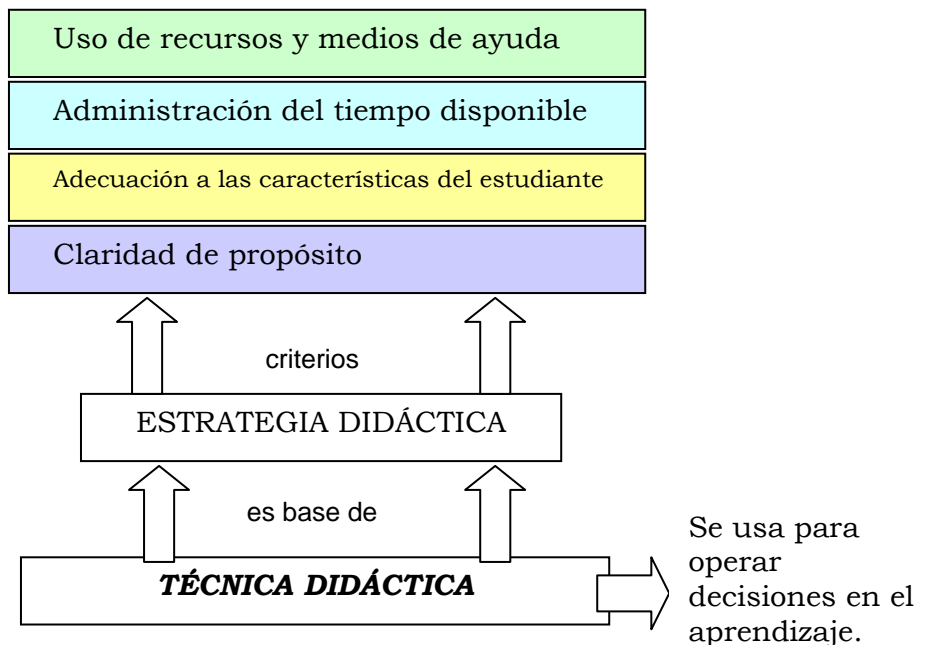
*León Trahtemberg*

## No debemos olvidar...

La orientación es que los estudiantes cada vez aprendan a pensar mejor de tal modo que puedan aprender por su cuenta.  
... Lograr que sean más competentes.  
... Capaces de encausar su propio desarrollo.

Las Estrategias Metodológicas o Estrategias Didácticas, son acciones y flexibles, adecuadas a las diversas realidades y circunstancias del proceso de enseñanza y aprendizaje.

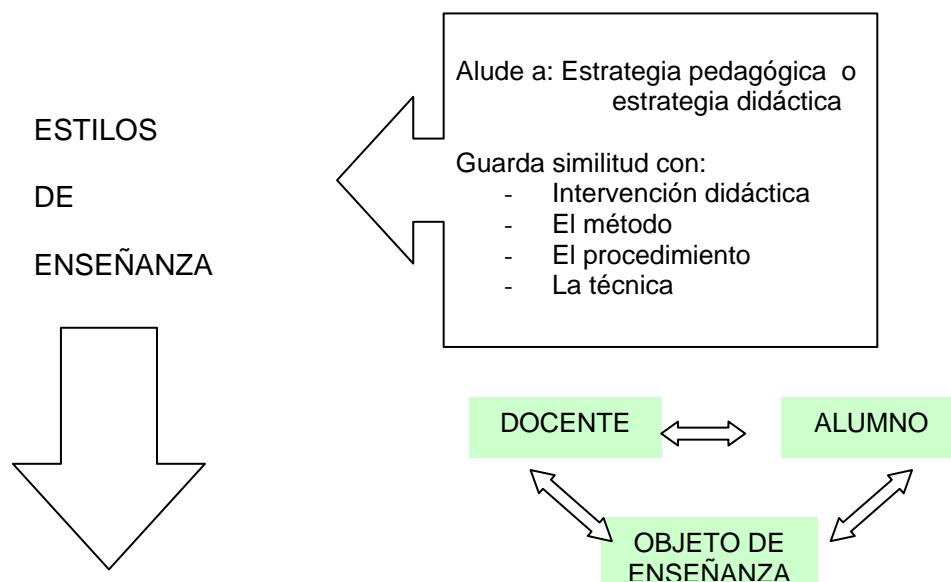
## Esto requiere cambio pedagógico Esto requiere cambio en la “DIDÁCTICA”



## ¿Porqué organizarse didácticamente? ...

Porque ayudará al docente en la presentación de estrategias, y también en la ELECCIÓN y PRESENTACIÓN de las ACTIVIDADES o TAREAS MOTRICES que realizarán los alumnos en su proceso de aprendizaje, para el logro de determinados PROPÓSITOS EDUCATIVOS previamente establecidos.

# 1. ESTRATEGIAS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA



- Es una forma particular de conducir la clase.
- Es una forma peculiar de interactuar.
- Es funcional si se usa de forma adecuada y oportuna.
- Es funcional de acuerdo a las: tareas, propósitos, materiales, espacios y estudiantes.
- No se usan como elementos PUROS, también con combinados con otros.
- Existen muchos sistematizados.

## 1.- ESTILOS DIRIGIDOS

Se caracterizan por el mayor control del docente sobre lo que se va a enseñar, cómo va a ser enseñado y cómo se va a evaluar recomendables para la enseñanza de habilidades y destrezas específicas.

Se pueden identificar dos tipos:

### a.- Enseñanza mediante instrucción directa.- Denominado también "comando".

El docente da la información, el estudiante realiza en forma inmediata el modelo descrito por el docente; no exista otra opción motriz posible.

El estilo consiste en pasar por las siguientes etapas:

- El docente explica
- Demostración por el docente o por el estudiante
- Práctica organizada de todo el grupo
- La evaluación generalmente se produce en forma inmediata, cuando el docente hace las correcciones de la propia ejecución.  
Se utiliza objetos técnicos, en los aeróbicos.

### b.- La asignación de tareas.-

Posibilita la progresiva autonomía del estudiante.

Esta práctica autónoma se produce cuando tras la explicación o demostración propia del estilo de instrucción directa se inicia la ejecución de la tarea o conjunto de tareas motrices por parte del alumno.

Los estudiantes realizan la tarea o tareas de acuerdo con su voluntad desarrolla una mayor responsabilidad.

En base al estilo anterior, el docente facilita al estudiante la oportunidad para elegir el lugar donde realizara la tarea.

La asignación de tarea, se concreta mediante el siguiente procedimiento:

- El docente reúne a los estudiantes y explica o demuestra la tarea.
- Los estudiantes se ubican libremente.
- Puede organizar en forma individual, parejas, tríos o grupos más numerosos.
- El docente, hace comentarios o correcciones.
- Las tareas pueden darse de la siguiente manera:
  - Una tarea única para toda la clase.
  - Una serie de tareas relacionadas para toda la clase.

Este estilo requiere de la madurez de los estudiantes, considerando que necesitan. Desarrollar su trabajo educativo con un alto grado de autonomía.

## 2.- ESTILOS PARTICIPATIVOS

Se caracterizan fundamentalmente porque se orientan a conseguir que los estudiantes participen activamente en su propio proceso de aprendizaje, como en el de sus compañeros.

Requiere orientaciones transitorias, del docente de los compañeros a los que aprenden. Las que se irán gradualmente.

Estos estilos son adecuados cuando el docente no puede atender a todo los estudiantes. El estudiante se implicará en el aprendizaje, asumiendo mayores responsabilidades. Se consideran:

### a.- Enseñanza recíproca:

- Se organiza por parejas.
- Los estudiantes corrigen sus propios errores.

- Implica distribución de funciones, luego se cambian las funciones.
- Se puede realizar una tarea, varias tareas o utilizando la “tarjeta de tareas”.
- El estudiante participa directamente en la evaluación.

El docente dedica mayor tiempo a la corrección. Esta estrategia fomenta la aceptación y solidaridad, recurre al interaprendizaje o colaboración entre ellos.

#### **b.- La enseñanza en pequeños grupos:**

La idea central es la constitución de pequeños grupos organizados.

Este estilo requiere tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Cada grupo se organiza de la siguiente manera: un estudiante ejecuta la tarea, otro hace el papel de observador y un tercero, recopila las observaciones.
- La práctica se inicia cuando el docente la ha comunicado.
- Favorece gradualmente el autocontrol, el sentido de responsabilidad la comunicación entre estudiante la capacidad de análisis, etc.

Es recomendable donde la cantidad de participantes es muy numerosa y las instalaciones muy reducidas; supone de poco material y la activa participación del estudiante.

#### **c.- La microenseñanza:**

Se caracteriza por la presencia de un núcleo central (grupo de estudiantes) alrededor del cual gira todo el proceso de enseñanza.

Consiste en lo siguiente:

- De toda la clase se organiza de un grupo central cinco o seis participantes el docente comunica que van a aprender.
- El docente interactúa con el grupo central y éstos a su vez con el resto de sus compañeros.

Los estudiantes que conforman el grupo central pueden participar con el docente.

En la preparación de las tareas, así como mejor el proceso mediante apreciaciones críticas sobre el trabajo en clase. Participa además sobre el trabajo en clase.

Participa además de manera en el proceso de evaluación.

### **3.- ESTILOS QUE PROMUEVEN LA INDIVIDUALIZACIÓN**

Su importancia radica en que giran en torno al estudiante, considerando sus intereses ritmos de aprendizaje o nivel de aptitud. Así se procura con el trabajo la toma de decisiones y de la propia evaluación.

Se consideran:

#### **a.- Los Programas Individuales:**

Lo fundamental en esta estrategia metodológica es la individualización de la enseñanza, el alumno sigue su programa, el profesor realiza una labor indirecta y la evaluación la realiza el propio alumno mediante la autoevaluación. Consiste:

- El docente establece el programa a seguir por el alumno.
- Se elabora una hoja de observación de tareas y anotará el trabajo realizado.
- Pueden ser naturaleza cuantitativa. Ejemplo: repeticiones.

Otros cualitativo, criterios cualitativos en la ejecución de la tarea.

Por último puede haber programas de carácter mixto.

Deben tener propósito educativo específico ya que permiten un alto grado de Independencia en la ejecución de tareas.

### **b.- El trabajo por grupos**

Se utiliza para individualizar la enseñanza por niveles o grados de aptitud.

Consiste en:

- Realizar una evaluación inicial para determinar los niveles o grados de aptitud de los estudiantes.
- Se elaboran hojas de tareas para los diferentes grupos
- Se organiza la clase en diferentes grupos (por niveles de aptitud) y luego se distribuyen las hojas de tareas.
- Ubican en diferentes zonas de trabajo, para no interferirse entre ellos.

El estilo permite una mayor interacción entre los integrantes del grupo y mayor responsabilidad del estudiante.

### **c.- La enseñanza modular**

EL estilo es similar a la forma de trabajo de la estrategia metodológica anterior debido a que reúne todas las características del trabajo por grupos.

La única diferencia radica en el hecho de que el estudiante puede elegir entre una gama de actividades optando por alguna de éstas según sus intereses.

## **4.- ESTILOS COGNITOS**

Estas estrategias metodológicas, tienen su fundamento en la Psicología Cognitiva y en los aportes de Bruner, Piaget, Vigotsky y Ausubel. Se orientan a estimular el aprendizaje activo y significativo mediante la indagación y la experimentación motriz. Esta característica favorece la toma de decisiones y la autonomía de los estudiantes.

Se caracterizan por integrar al estudiante desde el comienzo en la realización de la tarea, brindarle ayuda de acuerdo a las dificultades que encuentre y a los progresos que realiza, ayuda temporal que se va retirando progresivamente. Sitúa la influencia educativa en la zona de desarrollo próximo, es decir en la zona potencial por desarrollar (aquellas potencialidades humanas que aún no se han desarrollado como capacidades).

Estos estilos son favorables para la enseñanza de tareas abiertas, habilidades básicas y genéricas, situaciones tácticas o aquellas que tiene relación con la expresión corporal. Además son más indicadas para tareas de tipo individual.

### **a.- El descubrimiento guiado**

Se caracteriza porque establece una profunda relación entre actividad física y cognitiva.

El estilo se basa en el "conflicto cognitivo", la necesidad de buscar una solución, induce a un proceso de indagación que desemboca en el descubrimiento.

El descubrimiento guiado, consiste en lo siguiente:

- ✓ Seleccionar y definir claramente lo que los estudiantes aprenderán.
- ✓ Establecer una secuencia de las etapas que debe seguir el aprendizaje propuesto, de manera que conduzcan ordenadamente a la solución final.
- ✓ Proporcionar indicios mediante preguntas (deben estar en relación a la estructura de lo que está enseñando) que deben ser cuidadosamente preparadas de manera que sugieren el mínimo de posibles repuestas para no dispersar la búsqueda de los estudiantes.
- ✓ Basar los pasos siguientes en las respuestas dadas en el paso anterior.
- ✓ Evaluar de manera inmediata a medida que el alumno va dando las repuestas intermedias y la solución final.

Este estilo es aconsejable para que el estudiante descubra determinados conceptos básicos acerca del cuerpo y del movimiento o principios generales que pueden aplicarse a situaciones motrices.

## **b.- Resolución de Problemas**

La mayor pretensión de este estilo es que ante una situación problemática, el alumno encuentre por sí mismo la solución con total independencia del docente.

Para ello puede ser de utilidad lo siguiente:

- ✓ La búsqueda de alternativas para la solución de problemas motrices, estimulando así la creatividad del estudiante.
- ✓ Realizar una buena selección de problemas a resolver de tal manera que sean relevantes para la educación física como para la experiencia de los estudiantes.
- ✓ Los problemas planteados deben ser significativos, esto quiere decir que deben estar en relación con la experiencia, disposición e interés de los estudiantes.
- ✓ El propósito de resolver problemas no es la repetición de respuestas conocidas de antemano, por ello la solución nunca debe ser conocida por los estudiantes.
- ✓ Se presenta el problema a los estudiantes, luego viene una fase de práctica individual de acuerdo a su ritmo y capacidad.
- ✓ Dedicar un tiempo a la reflexión y aclaración de la naturaleza del problema y para la toma de decisiones.
- ✓ Finaliza con el esfuerzo de las respuestas positivas de los estudiantes.

## **5.- ESTILOS QUE PROMUEVEN LA CREATIVIDAD**

El objeto principal, es fomentar la libertad, libre expresión del individuo, creación de nuevos movimientos o innovación en estudiantes y docentes.

Los estilos creativos se concretan cuando:

- El docente hace que los estudiantes describan la situación como la ven.
- Remodelan el movimiento por sugerencia del propio estudiante.
- El docente interviene solo para ayudar al estudiante y estimularlo.

El estudiante tiene la libertad para preguntar, analizar, innovar, considerar nuevas situaciones y buscar alternativas, es decir, autonomía para la creación motriz, con lo que se favorece su capacidad de aprender a aprender.

El estudiante tiene un papel muy activo, el pensamiento divergente resulta como uno de los posibles objetos.

EN EL CASO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EL "PENSAMIENTO DIVERGENTE" SE CARACTERIZA POR EL DOMINIO Y LA PLASTICIDAD CORPORAL, MANIFESTADO ATRAVÉS DE UNA MAYOR FLUIDEZ Y FLEXIBILIDAD DE MOVIMIENTOS.

Esto significa mayor capacidad de adaptación y de espontaneidad, o sea desarrollar mayor originalidad motriz.

El docente deberá utilizar "Un estilo, un conjunto o parte de ellos", organizados entorno a lograr finalidades educativas, no buscará cual es el mejor "estilo", tampoco tratará de usar progresivamente un conjunto de "estilos", para llegar al más eficiente y eficaz.

Por otro lado, hay que comprender que el significado oculto de los estilos de enseñanza tiene carácter *HOLÍSTICO Y GLOBAL*, implicando a las distintas

## SUGERENCIAS PARA EL USO DE ALGUNOS ESTILOS SEGÚN LAS

### CAPACIDADES DEL ÁREA

|   |   |
|---|---|
| Estrategias basadas en la recepción o reproducción.   | Para aprendizaje de algunas habilidades motrices.   |
| Estrategias orientadas al descubrimiento, búsqueda o resolución de problemas.                 | Desarrollan, capacidad de respuestas motoras y de adaptación a distintas situaciones.   |
| En el nivel secundario es importante el uso de estrategias de aprendizaje por descubrimiento. | Permiten ejercitar resolución de situaciones de tipo táctico y establecen relaciones funcionales en estructuras motrices y cognoscitivas. |

## 2. ALGUNOS ALCANCES PARA ELABORAR TUS ESTRATÉGIAS QUE DEBES TENER EN CUENTA:

- ¿Cómo llegan los estudiantes a la educación secundaria?**
  - Con experiencias diferentes.
  - Con mas o menos aprendizajes previos para su nivel.
- Conocer**; características por grado, afecciones patológicas, discapacidad de los estudiantes. (Todos deben intervenir en clase).
- Trabajar en grupos**; con actividades de aprendizaje individualizados, de esta manera se logrará que cada alumno logre y consiga sus PROPÓSITOS de acuerdo a sus posibilidades individuales a la vez todos aprenden a educarse en la TOLERANCIA, DIFERENCIA, COMPRENSIÓN y la COOPERACIÓN.
- Estrategias**; variadas de acuerdo a cada situación a trabajar. Así tendrás oportunidad de usar los estilos y estrategias de la Educación Física.

### Explicar siempre la finalidad:

- De la Educación Física
  - De la Unidad Didáctica
  - De la Sesión de Clase
- Motivar “siempre”**; para mantener el interés del estudiante. Así sabrán “para qué aprenderán” y qué deben “desarrollar”.

- f) **Considerar, intereses y contexto;** de la vida cotidiana, para que “aprendan mejor” aquello que les interesa.
- g) **Favorece la creatividad;** estimula sus intervenciones, imaginativas, innovadoras, que habrán rutas nuevas al diálogo que enriquezca la comunicación y la convivencia.

**SIEMPRE PEDIR QUE MEJOREN EN SUS ACTIVIDADES  
O TRABAJOS**

## LECTURA

### RECURSOS PARA APRENDER

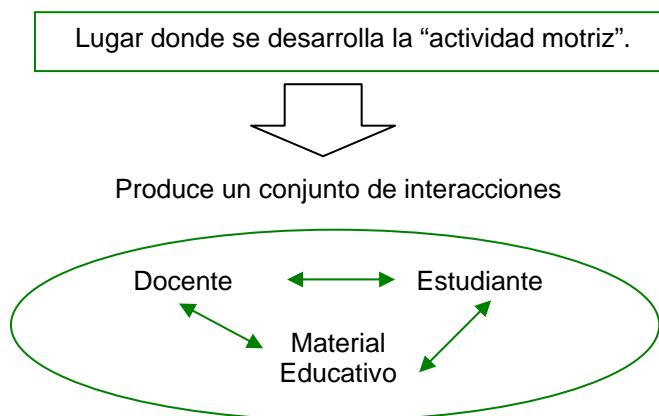
En el aula moderna, la lectura exige acceso a material, personal, experiencias e instrumentos que provean profundidad y amplitud al programa de estudios. El espectro de recursos aumenta constantemente, a medida que los alumnos y profesores aprendan a usarlos, descubrirán que la enseñanza y el aprendizaje pueden representar una gratificación para ambos.

### VARIEDAD DE EXPERIENCIAS Y RECURSOS DE APRENDIZAJE

Cuando un profesor utiliza experiencias directas o prestadas, emplea automáticamente una variedad de *RECURSOS DE APRENDIZAJE*. Pero ¿Cómo hace el profesor para planificar los detalles de esa variedad, además de todas las otras misiones que debe cumplir? En realidad la variedad del aprendizaje se da en forma totalmente *NATURAL* si la planificación comienza a partir de los **gustos** y **experiencias** del alumno, puesto que esos **intereses** y experiencias de por sí son diferentes en los distintos momentos.

*Jean D. Grams  
Buenos Aires  
1976*

### 3. LOS ESPACIOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA



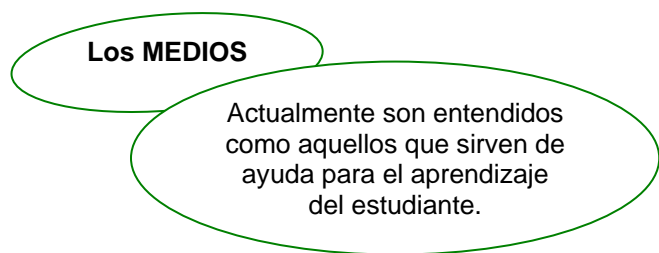
- Deben reunir ciertas características motivadoras a una práctica.

Activa → reflexiva → retadora

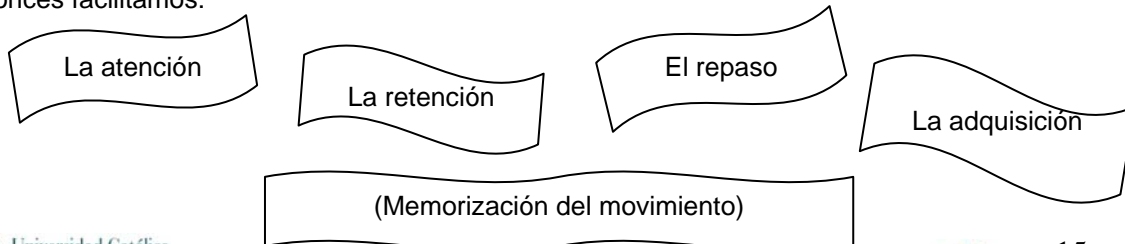
P. Parlebas (1986), sostiene que en relación a los espacios, la Educación Física ha mantenido una continuidad cultural de concebir a los espacios motores como "domesticados", es decir, estables, estandarizados y predefinidos. Evidentemente limitando el desarrollo de las capacidades.

- Se recomienda espacios:
  - ✓ No condicionados
  - ✓ Inestables
  - ✓ Inciertos
  - ✓ Que estimule la búsqueda de información y la toma de decisiones.
- Hay que considerar:
 

La importancia de los espacios en la actividad motriz y que condiciones profundamente las relaciones humanas, esto puede favorecer o dificultar el aprendizaje en la Educación Física.



Los medios **incitan** a todos los sentidos "receptivos" (en el área prácticamente se usan todos). Entonces facilitamos:



Utilizando estos medios “desarrollamos” también

- La curiosidad

- El espíritu de observación

- La noción de lo real

Y por los efectos que se logran como:

- La ilustración
- La simplificación
- La concretización
- La motivación

**El medio didáctico podrá ser atractivo y provocar  
IMPACTO**

**¿Y LOS MATERIALES?**

Condicionan también las actividades de aprendizaje, el estilo de enseñanza y la clase en su conjunto.

En el proceso educativo:

La participación debe ser activa y comprometida por parte del estudiante y el docente orienta y guía dicho proceso.

En esa perspectiva:

El ENTORNO DEL APRENDIZAJE (Instalaciones arquitectónicas y materiales) adquiere importancia particularmente para la educación física, en el que se crea una relación *muy especial* entre el:

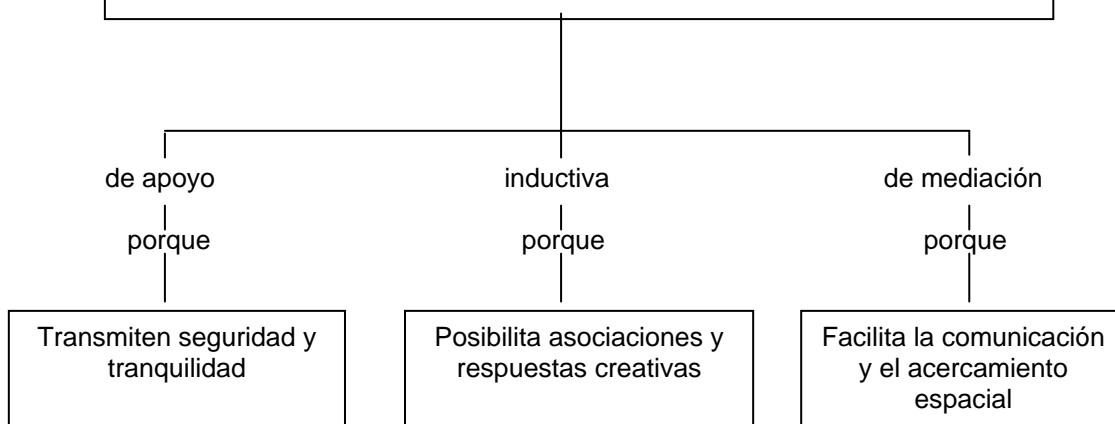
Entorno físico y el aprendizaje.

**Por ello:**

Las instalaciones y materiales educativos tienen una gran influencia e importancia **DECISIVA** en el desarrollo de los aprendizajes corporales y motrices, y en la práctica de actividades físicas.



## 4. FUNCIONES DEL MATERIAL EDUCATIVO



Brozas Polo (1995)

### CUADRO DE MEDIOS Y MATERIALES EN EDUCACIÓN FÍSICA

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Los espacios en Educación Física</b>              | Entorno escolar   | Instalaciones deportivas de la Institución Educativa<br>Patio del colegio<br>Otras instalaciones  |
|  | Entorno sociocultural   | Campos deportivos de la comunidad<br>Parques públicos<br>Otras instalaciones  |
|  | Entorno natural   | Ambientes naturales: playa, río, cerro, centros de esparcimiento, etc.  |
| <b>Los materiales educativos en Educación Física</b> | Gimnasia  | Colchonetas, taburetes, tablas de pique, balones medicinales, cuerdas, etc.   |
|  | Deportes  | Pelotas de diferentes tipos y tamaño, redes, testimonios, implementos para lanzamientos y saltos, etc.  |
|  | Recreación  | Ligas, cuerdas, pelotas de diverso material, tamaño y diferentes usos, etc.   |
|  | Naturales   | Se encuentran en la propia naturaleza: buscar posibilidades de utilización de todos los materiales que se puedan adaptar (piedras, arena, cañas, tronco, árboles).                    |
|  | Reciclados  | Palos de escoba, botellas de plástico, pelotas en desuso, neumáticos, tubos, plásticos, mangueras, etc.   |
|  | Construcción propia   | Pueden ser construidos por estudiantes, docentes y padres de familia: señalizadores, marcadores, retazos de tela, objetos artístico usados en actividades rítmicas y expresivas, etc. |
| Comerciales  | Otros materiales como: libros, revistas, audiovisuales (equipos, video, música, material informática, etc.) Proceden de la venta libre. |   |

## Algo más...

- Ideas creadoras
- Las instalaciones y materiales no siempre están a la medida deseada.
  - Siempre hay modos de usar otras instalaciones.
  - Crea nuevas dimensiones.
  - Adapta todo lo que está a tu alcance.
  - Crea pruebas (trepas montaña, árbol, arena, campo, tronco, obstáculos).

### 5. Tres fuentes de ideas creadoras:

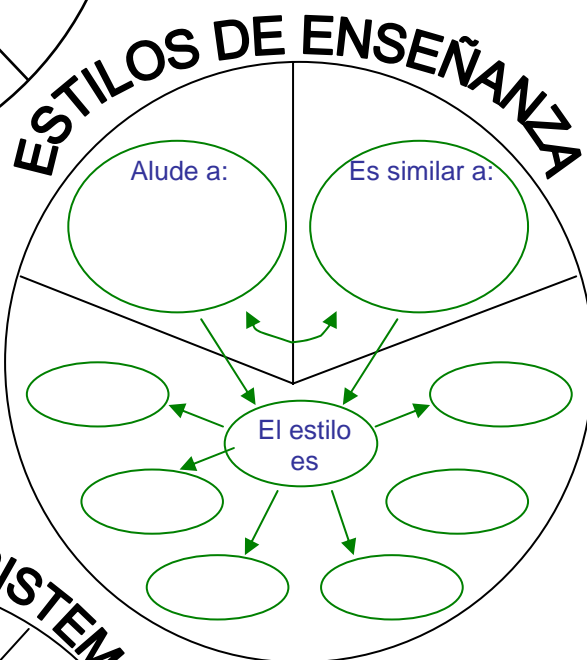
- Los recursos físicos.- Adiciona líneas, círculos, cuadrados usa patios, pasillos, escaleras, parques, avenidas, cerros, campos, carreteras, ríos y más...
- Recursos impresos.- La información posee un enorme valor. Periódico mural del área (lo primero) informa, presenta, muestra, artículos trabajados por ellos mismos y otros (gráficos de bajos fichas).
- Recursos humanos.-

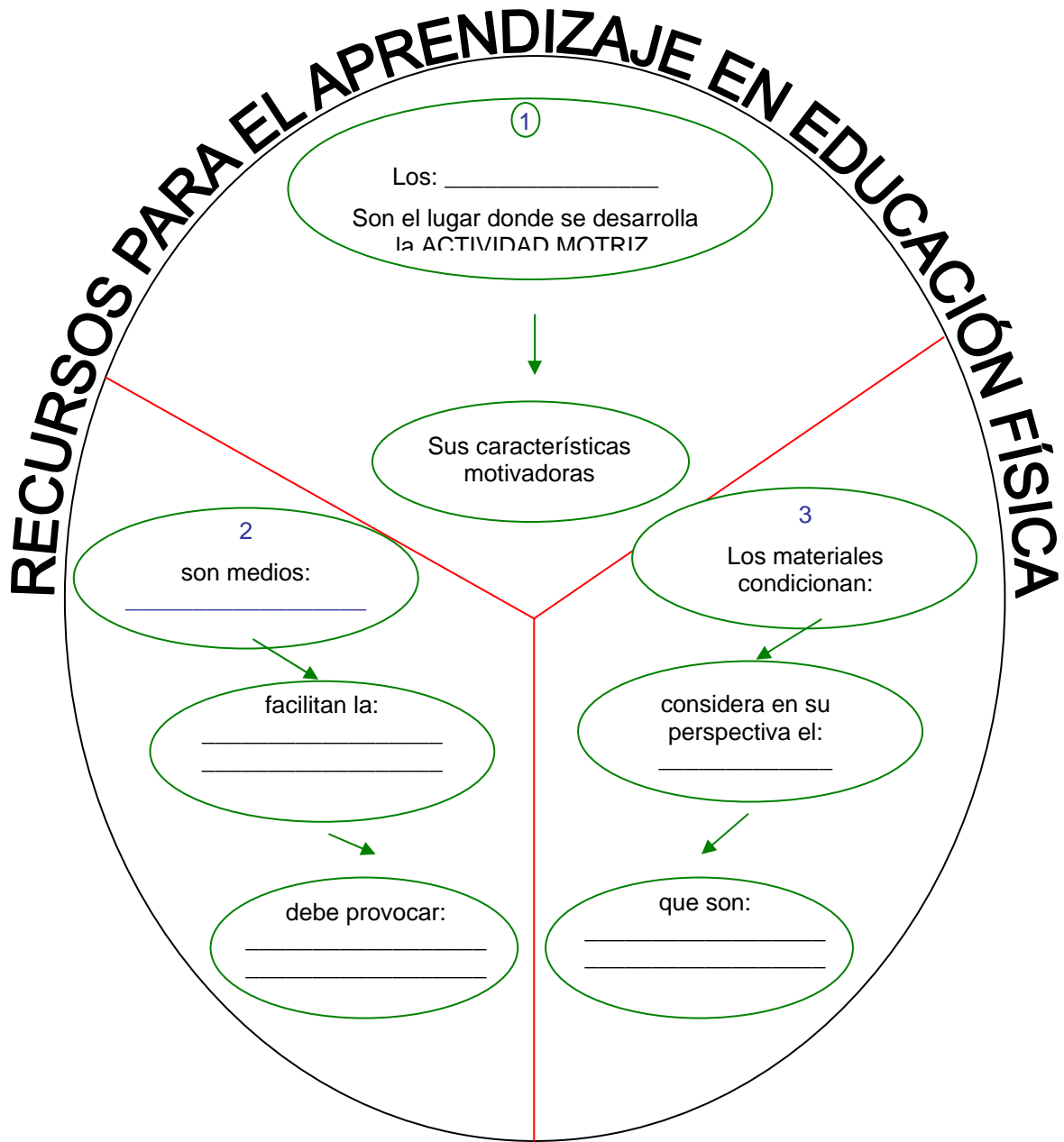
El recurso más valioso y que más fácil está a disposición del profesor es su propio espíritu creador, imaginación, sagacidad para resolver problemas. El profesor que es capaz de proporcionar un buen ambiente de aprendizaje posee un recurso interior y duradero para el continuo mejoramiento.

Aún en el caso de que el “clima” de la Educación Física sea “pobre”, el profesor con inventiva y bien formado es capaz de cambiar ese “clima pobre” dándole una nueva imagen y dimensión. El encuentra todo los modos y medios para mejorar la tarea. La inventiva del profesor es un recurso continuo y activo que opera frente a problemas y situaciones variadas.

**EL ESPÍRITU CREADOR DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA ES A MENUDO, LA DIFERENCIA QUE EXISTE ENTRE UN PROGRAMA QUE SE DESARROLLA BIEN O MAL.**

# AUTOEVALUACIÓN







# **ENCUENTRO CENTRALIZADO PROGRAMA NACIONAL DE FORMACIÓN DOCENTE EN SERVICIO**

**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

## **EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES**

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
Unidad de Capacitación Docente - UCAD**

**DOCUMENTO DE TRABAJO  
PARA DOCENTES DEL ITEM HUARAL 40**

**EDUCACIÓN SECUNDARIA  
2006**

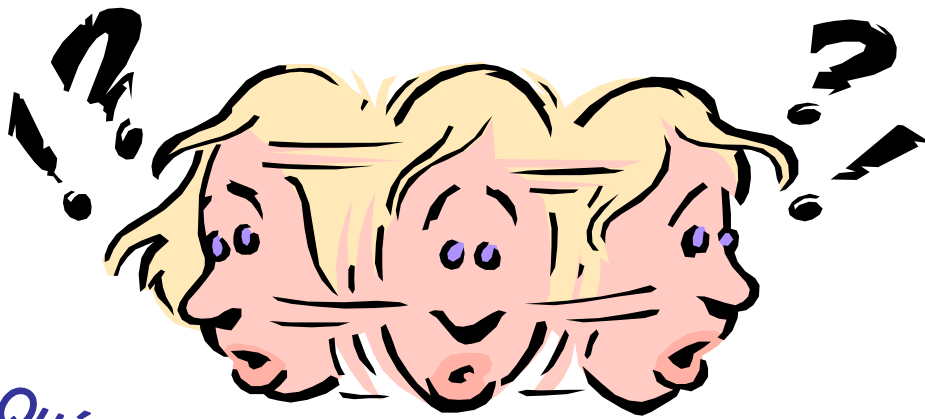
## **APRENDIZAJE ESPERADO**

Elabora indicadores e instrumentos de evaluación en relación a las capacidades del área.

# EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

¿Indicadores?

¿Instrumentos?



¿Qué evaluó?

¿Para qué?

¿Cuándo evaluaré?

# LECTURA

## ¿TAREAS O CASTIGOS?

Los padres y los maestros exigen resultados a través de deberes. Es decir, debes estudiar, debes aprender, debes ser educado, debes, debes y debes... Lo único malo es que no dicen cómo hacerlo. Así, el estudio, se convierte en una labor tediosa y por que no, hasta el castigo.

El cerebro del alumno suele ser con frecuencia recargado, con lo que no puede DIGERIR ni ASIMILAR, se debilita, no puede realizar un esfuerzo vigoroso y serio, y se conforma con depender del criterio y el discernimiento de los demás.

Cuando el alumno considera que tiene demasiadas tareas, en vez de hacerlas renuncia a la facultad de razones y juzgar por uno mismo; se limita a copiar o simplemente la ignora, poniendo un límite a sus capacidades y talentos.

“Lamentablemente, la enseñanza se caracterizaba mas bien por situaciones de estrés y tensión para el alumno, lo cual se manifiesta en muchos casos, en temor y miedo ante las pruebas y exámenes.

*Fredy Cajavilca Lagos – Herramientas  
para el Aprendizaje Significativo*

La evaluación tradicional se centraba en el alumno y los resultados obtenidos, pero actualmente, se valora, además, el proceso y al profesor.

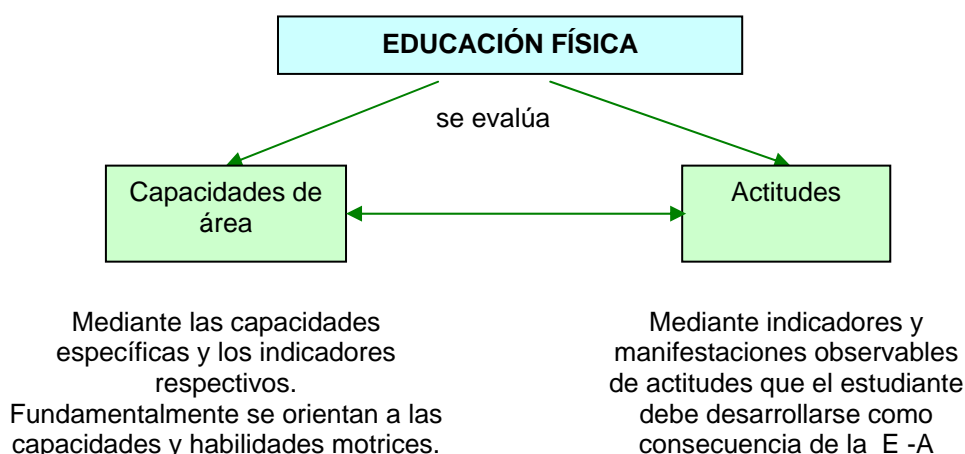
Manual de educación Física y Deportes.

Barcelona. España.

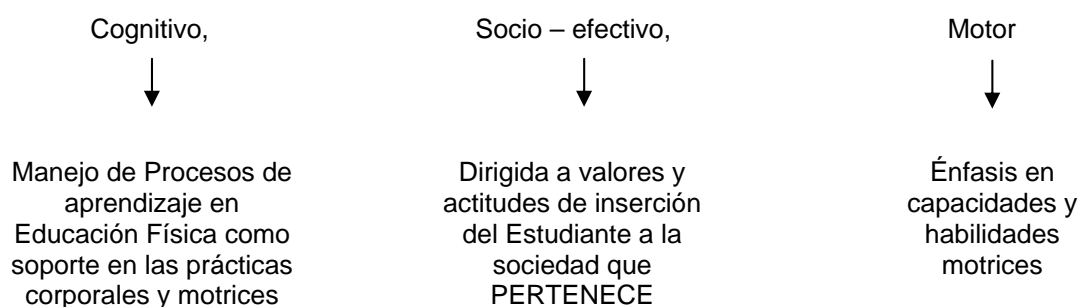
## 1. LA EVALUACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

| Evaluación en Educación Física  | ¿Cuáles son las bases fundamentales de la evaluación?  | ¿Para qué sirve?   |
|---|--|--|
| La evaluación en el área de educación física estará orientada a comprobar si se van alcanzando las capacidades comprendidas en las competencias de áreas. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recojo y selección de la información.</li> <li>- Interpretación y valoración de la Información.</li> <li>- Comunicación de resultados y toma de decisiones del Proceso Aprendizaje -Enseñanza.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar el nivel de los Estudiantes.</li> <li>- Regular la enseñanza – aprendizaje y mejorarla.</li> <li>- Comprobar el nivel alcanzado en las propuestas de las capacidades de área.</li> </ul> |

### EN EL ÁREA DE:

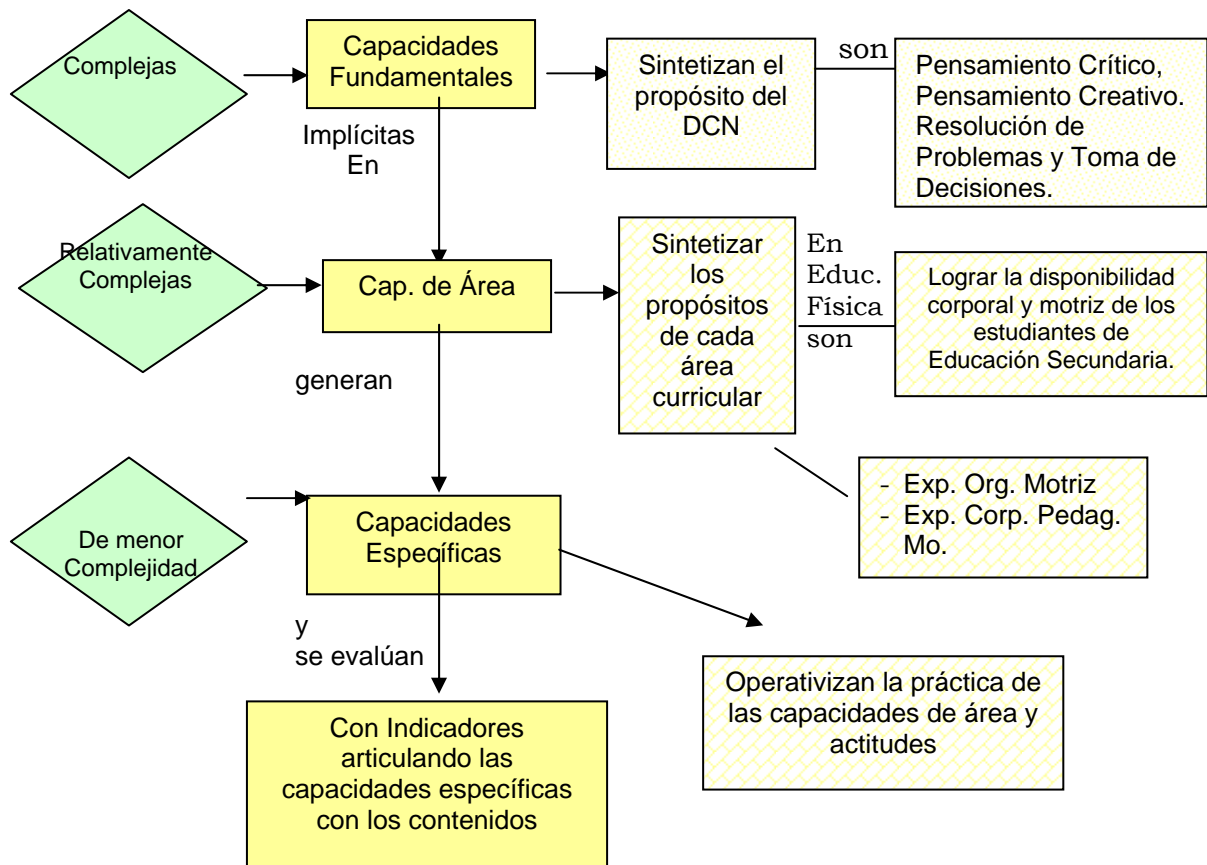


### Evaluación desde una perspectiva integral

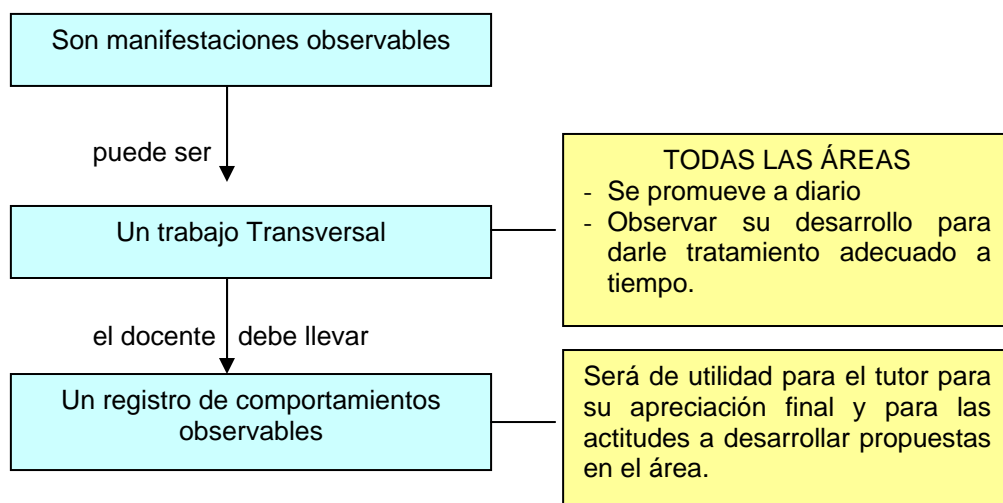


## 2. ¿QUÉ EVALUAR EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA?

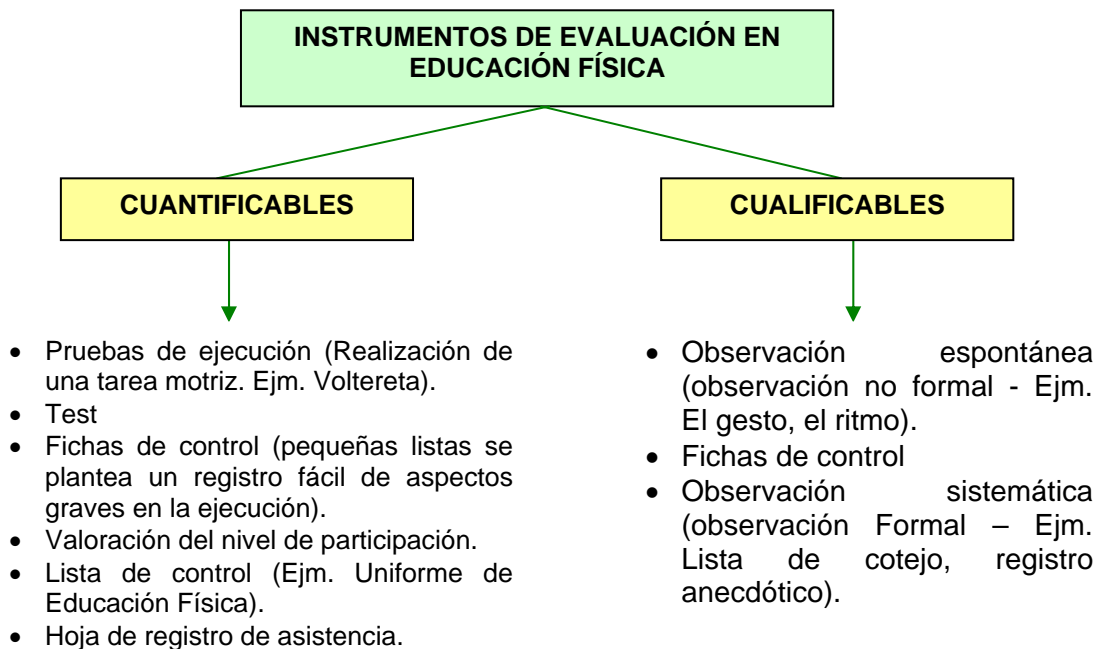
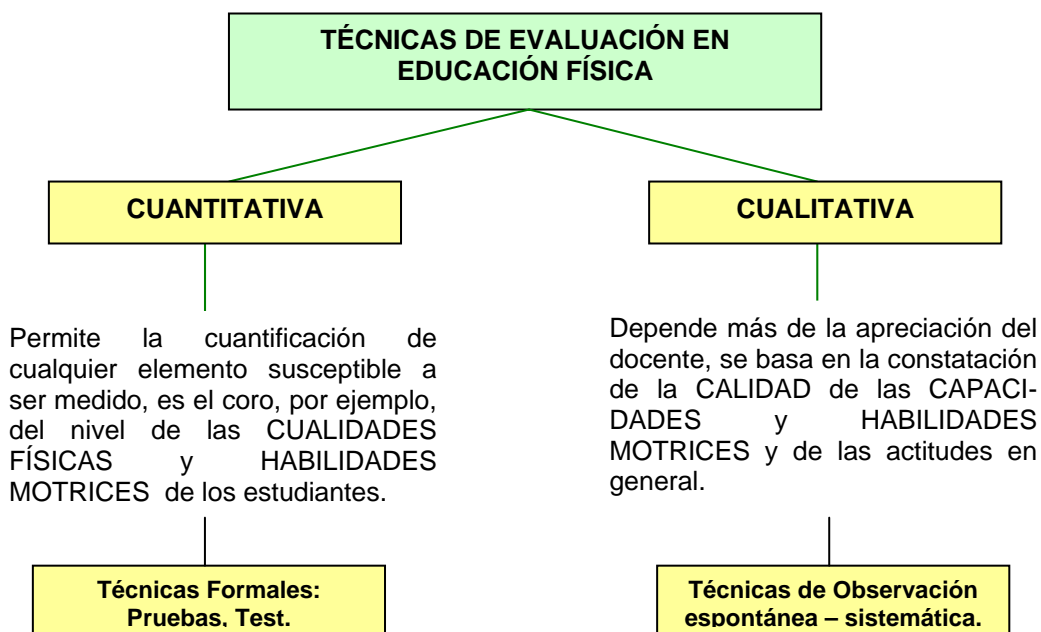
### CAPACIDADES



### ACTITUDES







Considerando que se deben evaluar todos los elementos que interviene en el proceso de enseñanza aprendizaje. En el ámbito de la educación física teniendo en cuenta el PARADIGMA CUANTITATIVO y el PARADIGMA CUALITATIVO la TENDENCIA ACTUAL, se orienta a considerar no sólo el producto o resultado final, sino también el proceso seguido para llegar a ese producto final (combinando las perspectivas cuantitativas y cualitativas).

#### 4. EJEMPLO DE TÉCNICAS, INDICADORES E INSTRUMENTOS:

##### 1) EVALUANDO EXPRESIONES CORPORALES APRENDEMOS COREOGRAFÍAS

###### LISTA DE COTEJO

| N° de Orden | Indicadores<br>Alumnos | Participa con soltura y sin temor al efectuar movimientos sencillos | Sigue las instrucciones del profesor mostrando atención | Corrige y acepta las correcciones de sus compañeros |
|-------------|------------------------|---|---|---|
|             |                        |   |   |   |

**LEYENDA:** Categoría de referencia para evaluar.

Ejm.: SI  
NO  
A VECES

Ejm.: Siempre  
A VECES  
NUNCA

\* Se puede emplear tanto para la evaluación de actitudes como para capacidades.



3)

### EVALUACIÓN TEÓRICO – PRÁCTICO

#### EDUCACIÓN FÍSICA

APELLIDOS: .....

NOMBRES: .....

|          |         |
|----------|---------|
| N° ORDEN |         |
| GRADO    | SECCIÓN |

Propón las actividades según corresponda en el calentamiento general:

#### CALENTAMIENTO GENERAL (Objetivos)



Aumento de temperatura:

|            |         |
|------------|---------|
| Actividad: | Tiempo: |
|------------|---------|

Estiramiento:

|            |         |
|------------|---------|
| Actividad: | Tiempo: |
|------------|---------|

Trabajo Articular:

|            |         |
|------------|---------|
| Actividad: | Tiempo: |
|------------|---------|

Aumento Metabólico:

|         |
|---------|
| Tiempo: |
|---------|



4)

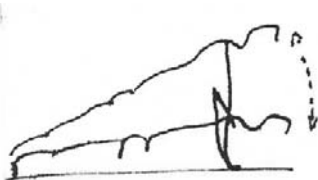

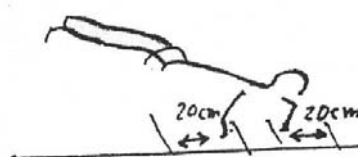
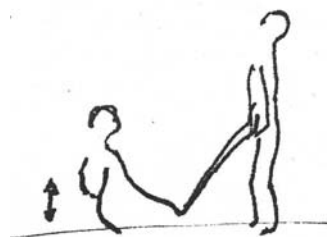
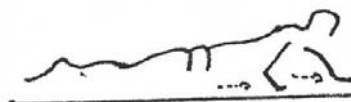

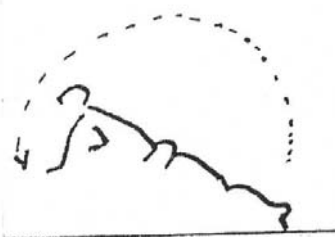
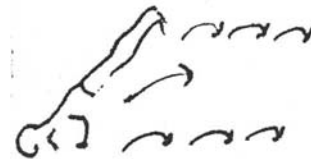
**EDUCACIÓN FÍSICA**

Nombre: .....

|       |         |
|-------|---------|
| GRADO | SECCIÓN |
|-------|---------|

**TRABAJO EN CIRCUITO (Maximal)**

**Fuerza de brazos**

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|    | <p>1) Fondos cuerpo recto</p>                 | <p>5) Fondos con palmada</p>             |    |
|  | <p>2) Fondos y avanzar brazos a los lados</p> | <p>6) Fondos de Tríceps con apoyo</p>    |   |
|  | <p>3) Avanzar solo con brazos 5 m. a mas</p>  | <p>7) Fondos por salto brazos y pies</p> |  |
|  | <p>4) Giro en circulo solo con brazos</p>     | <p>8) Fondos y saltos de lado</p>        |  |

- ¿Cuántas actividades puedes hacer sin parar?
- Descansa 2' a 3' para pasar de una a otro

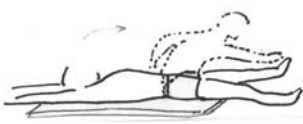
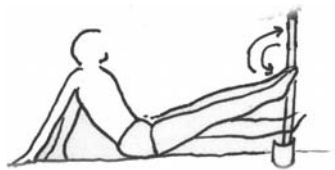


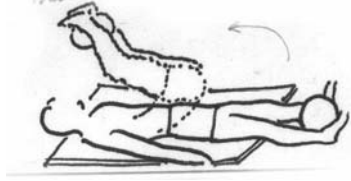

5)

**TRABAJO EN CÍRCULO**

|             |
|-------------|
| N° de Orden |
|-------------|

**FUERZA ABDOMINAL**

Nombre: ..... Año: ..... Sección: .....

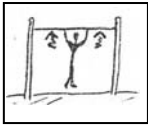
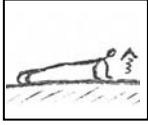
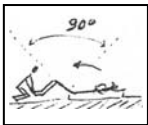
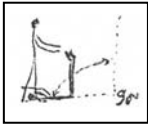
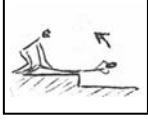
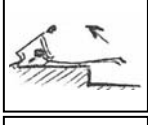


|   |                         |  |  |
|---|-------------------------|--|--|
| <p>1. De cubito dorsal, sentarse y tocar la punta de pie, contrario alternativamente derecho - izq.</p>  | <p>FECHA<br/>TIEMPO</p> |  |  |
| <p>2. Sentado pies juntos pasar de lado de la estaca</p>   |                         |  |  |
| <p>3. Sentado, realizar tijeras a 20 cm. del piso.</p>   |                         |  |  |
| <p>4. Sentado en bisagra pasarlo de un lado a otro</p>   |                         |  |  |
| <p>5. Llevarlo sujeto por los pies hasta detrás de la cabeza</p>                                       |                         |  |  |
| <p>6. Sentado realizar bisagras con apoyo en el banco.</p>   |                         |  |  |

6)

## EDUCACIÓN FÍSICA

| <b><u>DATOS GENERALES</u></b> |   |
|-------------------------------|---|
| COLEGIO                       | : |
| APELLIDOS                     | : |
| NOMBRES                       | : |
| FECHA DE NAC.                 | : |
| DIRECCIÓN                     | : |
| TELÉFONO                      | : |
| GRUPO SANGUÍNEO               | : |
| GRADO Y SECCIÓN               | : |
| TURNO                         | : |

### TEST DE APTITUD FÍSICA

|                        |   | Prueba Inicial<br>Fecha: _____                                     | Prueba Final<br>Fecha: _____                            |
|------------------------|---|--|---|
| <b><u>FUERZA</u></b>   |   |  |   |
| 1.                     |    | Brazo: Flexión de Brazo<br>Horizontal, Barras.                     | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> |
| 2.                     |    | Brazo: Extensión de Brazo de<br>Cubito ventral, planchas           | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> |
| <b><u>POTENCIA</u></b> |   |  |   |
| 3.                     |  | Abdominal: Inserción inferior<br>Fija (1min)                       | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> |
| 4.                     |  | Abdominal: Inserción Superior<br>Fija (1min)                       | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> |
| 5.                     |  | Dorsal: Trabajo Dorso<br>Lumbar superior<br>sin descanso (maximal) | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> |
| 6.                     |  | Dorsal: Trabajo Dorso<br>Lumbar Inferior<br>sin descanso (maximal) | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> |
| 7.                     |  | Piernas: Salto Horizontal<br>sin impulso mejor<br>intento de 2     | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> |
| 8.                     |  | Piernas: Salto Vertical<br>sin impulso mejor<br>intento de 2       | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> |

|                                      |
|--------------------------------------|
| <b>OBSERVACIONES:</b> _____<br>_____ |
|--------------------------------------|

V° B°

## 7) APTITUD FÍSICA

CENTRO EDUCATIVO : \_\_\_\_\_  
 ESTUDIANTE : \_\_\_\_\_  
 GRADO : \_\_\_\_\_  
 SECCIÓN : \_\_\_\_\_  
 TIEMPO DE TRABAJO:

| ESTACIÓN N°          | ACTIVIDADES DESCRIPCIÓN   | FECHA |  |  |  |
|----------------------|---|-------|--|--|--|
|                      |   |       |  |  |  |
| 1                    | (planchas) Flexión y Extensión de <b>BRAZOS</b>                 |       |  |  |  |
| 2                    | De cubito dorsal Flexión de Tronco y Piernas <b>ABDOMINALES</b> |       |  |  |  |
| 3                    | (Monas gigantes) Flexión Extensión de <b>PIERNAS</b>            |       |  |  |  |
| 4                    | De cubito ventral "torsión de tronco" <b>DORSALES</b>           |       |  |  |  |
| 5                    | Mantenerse 5 seg. Tren inferior piernas <b>FLEXIBILIDAD</b>     |       |  |  |  |
| 6                    | Velocidad de reacción 5 m. Ida y vuelta <b>VELOCIDAD</b>        |       |  |  |  |
| <b>PUNTAJE TOTAL</b> |   |       |  |  |  |

OBSERVACIONES: .....  
 .....

\_\_\_\_\_  
**PROFESOR**



## 8) AUTOEVALUACIÓN

- ¿Qué hemos aprendido?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- ¿Cómo lo hemos hecho?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- ¿Para qué lo hicimos?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- ¿Para qué nos sirve?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- ¿Qué dificultades hemos tenido?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**SUGERENCIAS:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



8)

## UNA COEVALUACIÓN

Códigos:      - Excelente                    (E)  
                   - Bueno                                (B)  
                   - En Proceso                        (EP)  
                   - No lo Logro                        (NL)

Puede cuantificarse  
 Ejm. en cada  
 aspecto de 0 a 5  
 puntos u otro

Luego de observar el baile (puede ser gimnástica, dominio de balón, fundamentos u otros) ejecutado por tu compañero escribe en cada uno de los cuadros el código que mejor evalué cada indicador.

| Indicador<br>Evaluador | Muestra | Realización | Aplicación | Respeto |
|------------------------|---------|-------------|------------|---------|
| Descripción            |         |             |            |         |
| Puntaje                |         |             |            |         |

### Cualitativa

Apreciación Final del evaluador

### Cuantitativa

Puntaje Total:

9)

## LISTA DE CONTROL

Estudiante: \_\_\_\_\_ Grado / Sección: \_\_\_\_\_

| Aspectos a Observar   | Si | No | A veces |
|---|----|----|---------|
| - Realiza lanzamientos con los diferentes segmentos.                            |    |    |         |
| - Conduce el balón con control y ajuste corporal                                |    |    |         |
| - Se desplaza y ubica adecuadamente en el espacio para recibir y para un balón. |    |    |         |

Este instrumento se puede utilizar para anotar las observaciones acerca de la capacidad de expresión corporal y perceptiva motriz

### Escala Ordinal

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. En proceso | 4. Deficiente |
| 2. Regular    | 5. Destacado  |
| 3. Bueno      |               |

Estudiante

Fecha:

| Aspectos a Observar              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| Coordina la carrera con el pique |   |   |   |   |   |
| Impulso con el pie               |   |   |   |   |   |
| Control del cuerpo en el aire    |   |   |   |   |   |

Este instrumento se puede utilizar para recoger información relativa a la capacidad de expresión corporal y perceptiva motriz.

10)

## EDUCACIÓN FÍSICA

### **DATOS GENERALES**

COLEGIO : \_\_\_\_\_  
APELLIDOS : \_\_\_\_\_  
NOMBRES : \_\_\_\_\_  
FECHA DE NAC. : \_\_\_\_\_  
DIRECCIÓN : \_\_\_\_\_  
TELÉFONO : \_\_\_\_\_  
GRUPO SANGUÍNEO : \_\_\_\_\_  
GRADO Y SECCIÓN : \_\_\_\_\_  
TURNO : \_\_\_\_\_

### **DATOS BIOANTROPOMÉTRICOS**

Fecha de aplicación de la Ficha:

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| _____      | _____      | _____      |
| <b>DIA</b> | <b>MES</b> | <b>AÑO</b> |

Edad Actual :

#### **MES MORFOLÓGICAS**

Peso  Longitud Miembro Superior

Estatura  Longitud Miembro Inferior

|                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| Der.                 | Izq.                 |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |

#### **CIRCUNFERENCIAS**

*Bíceps*  *Muslo Anterior*  *Cráneo*   
*Antebrazo*  *Pantorrilla Media*  *Tórax*

**OBSERVACIONES:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**V° B°  
PROFESOR**

11)

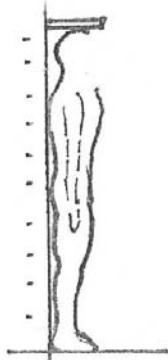
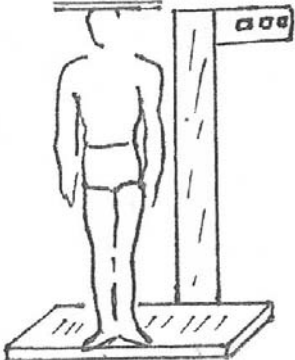
## EDUCACIÓN FÍSICA

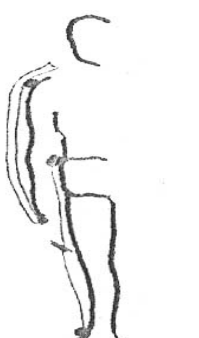

### FICHA BIOANTROPOMÉTRICA

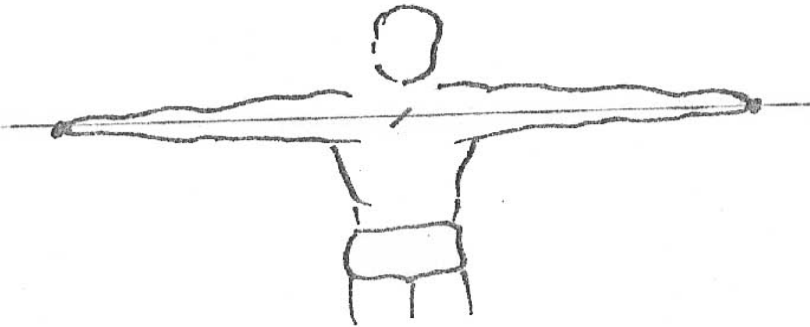
**APELLIDOS:** \_\_\_\_\_

**NOMBRES :** \_\_\_\_\_

**GRADO:** \_\_\_\_\_ **SECCIÓN:** \_\_\_\_\_ **FECHA:** \_\_\_\_\_

|   |   |  |
|---|---|--|
|  |  | Talla: _____<br>Peso: _____<br>EDAD (Nacimiento)<br>Día: _____<br>Mes: _____<br>Año: _____ |
|---|---|--|

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  | Largo del:<br>- Brazo<br>Derecho: _____<br><br>- Pierna<br>Derecha: _____ |  | Largo del:<br>- Brazo<br>Izquierdo: _____<br><br>- Pierna<br>Izquierdo: _____ |
|---|---|--|---|

|  |
|--|
|  |
| Emvergadura Total: _____   |

## 12) EVALUACIÓN DE ACTITUDES

Podemos usar una ESCALA DE ACTITUDES que permite establecer estimaciones cualitativas dentro de algunos comportamientos puntos de vista o apreciaciones que realicen los estudiantes.

Las estimaciones se ubican entres lo \*\*\*:  
Positivo y negativo.

Ejemplo: Una escala Likert con respecto a las normas de convivencia.

| PROPOSICIONES  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| El reglamento es conveniente pues nos hace pensar a qué atenernos  |   |   |   |   |   |
| El reglamento limita mi libertad de estudiante   |   |   |   |   |   |
| Me siento inseguro desde que comenzó a aplicarse el reglamento   |   |   |   |   |   |
| Estaríamos mejor sin el reglamento   |   |   |   |   |   |
| Me agrado que el reglamento me exija puntualidad   |   |   |   |   |   |
| El reglamento garantiza el respeto mutuo entre estudiantes, profesores y autoridades.  |   |   |   |   |   |
| <p>Totalmente de acuerdo      1<br/>De acuerdo                      2<br/>Indeciso                          3<br/>En desacuerdo                4<br/>Totalmente en desacuerdo   5</p> <p>- Para cada proposición, escribe una X en la columna de la derecha donde mejor exprese su actitud</p> |   |   |   |   |   |

## TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA EVALUAR OTROS ASPECTOS EN EL ÁREA:

- 1) Situaciones orales
  - 2) Ejercicios prácticos
- { Exposición  
Diálogo

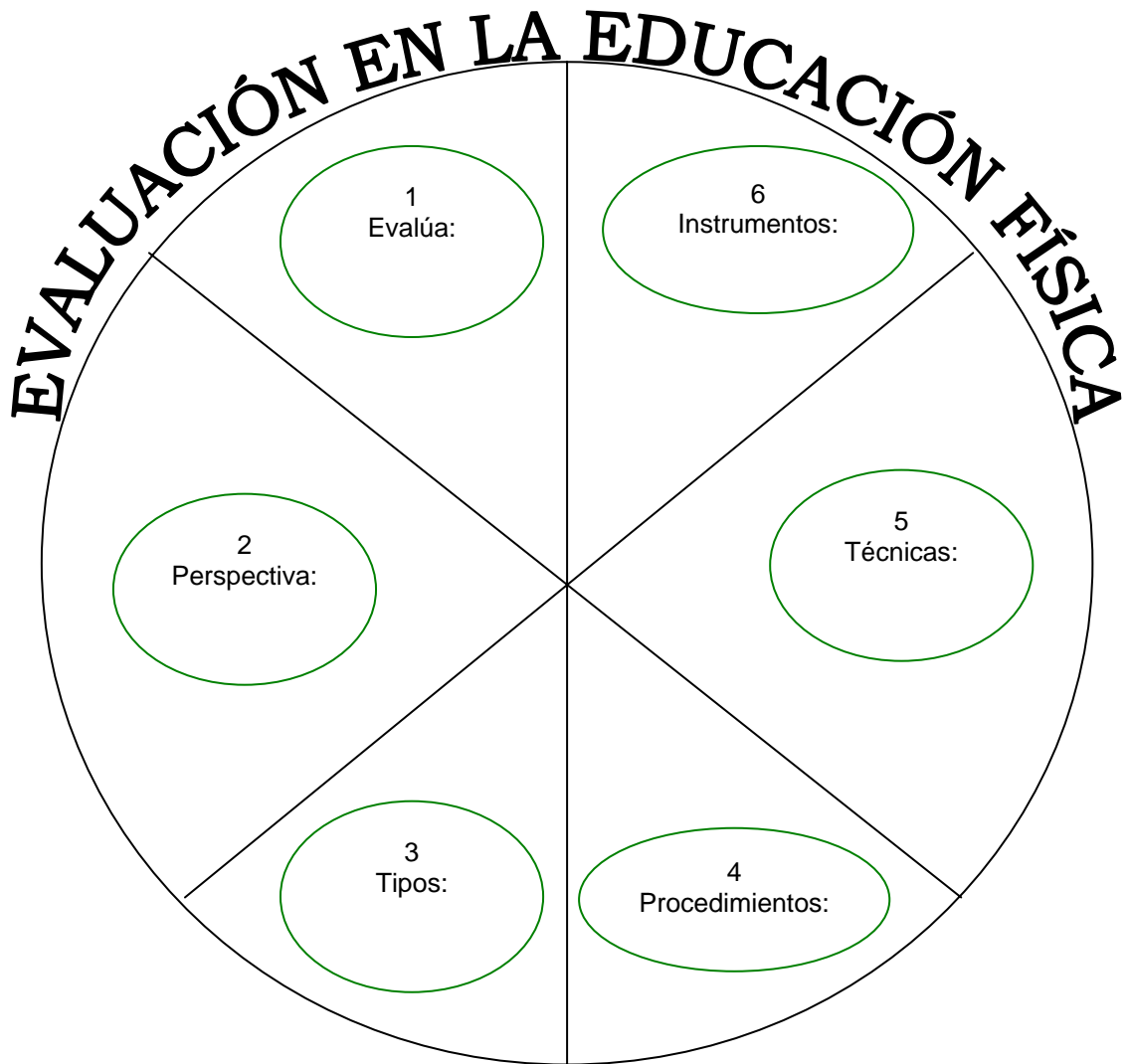
| <i>Análisis de Casos</i>  | <i>Portafolio</i>   | <i>Proyectos</i>   |
|---|---|--|
| Presentación de casos a partir del cual el estudiante toma decisiones y llega a solucionar problemas.<br>Ejm. Cual es la mejor forma de saber el nivel futbolístico de un convocado a la selección. | Colección de trabajos de un estudiante en un periodo académico.<br>Ejm. Fólder de tareas de las sesiones del periodo mes, bimestre, trimestre, etc. | Actividades debida-mente planificadas que tiene el propósito de atender una necesidad y termina en un producto o un servicio brindado.<br>Ejm. Organiza un torneo. |

## TRABAJO APLICATIVO

Considerando supuestos de la institución educativa en la que Ud. se desempeña a continuación:

Realiza el esbozo del proceso de evaluación de un grado (cualquiera) concretizando en un modelo de registro auxiliar.

|   |
|---|
| 1 <sup>ra</sup> Parte Aspectos a Evaluar<br>(criterios, capacidades, indicadores, etc.) |
| 2 <sup>da</sup> Parte<br>Registro Auxiliar  |





# **ENCUENTRO CENTRALIZADO PROGRAMA NACIONAL DE FORMACIÓN DOCENTE EN SERVICIO**

**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

# **PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN**

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
Unidad de Capacitación Docente - UCAD**

**DOCUMENTO DE TRABAJO  
PARA DOCENTES DEL ÍTEM HUARAL 40**

**EDUCACIÓN SECUNDARIA  
2006**

## APRENDIZAJE ESPERADO

1. Planifica los procesos de programación curricular relacionando las capacidades y actitudes del área de acuerdo al contexto del alumno.
2. Demuestra dominio técnico pedagógico en la ejecución curricular en sus diferentes niveles de concreción optimizando la intervención educativa.

# LECTURA

## CUIDADO CON EL FRAUDE

Ojalá no caigas en la tentación de encargar a terceras personas todo el trabajo. Ya es conocido que existen profesionales de las manualidades que ofrecen sus servicios cerca de las escuelas. El año pasado me pareció raro el observar el tono de un mismo color y los copos de nieve hechos de algodón en algunas maquetas de geografía, al ponerlos juntos no tuve duda acerca de su procedencia.

Interrogué imperativamente a uno de los alumnos y recibí una contundente respuesta “lo hizo el abuelo de la avenida Venezuela”. Convoqué uno a uno, y como es obvio querían demostrarme “como lo hicieron”, pero se derrumbaron cuando les decía si conocían o no al “abuelo de la avenida Venezuela”.

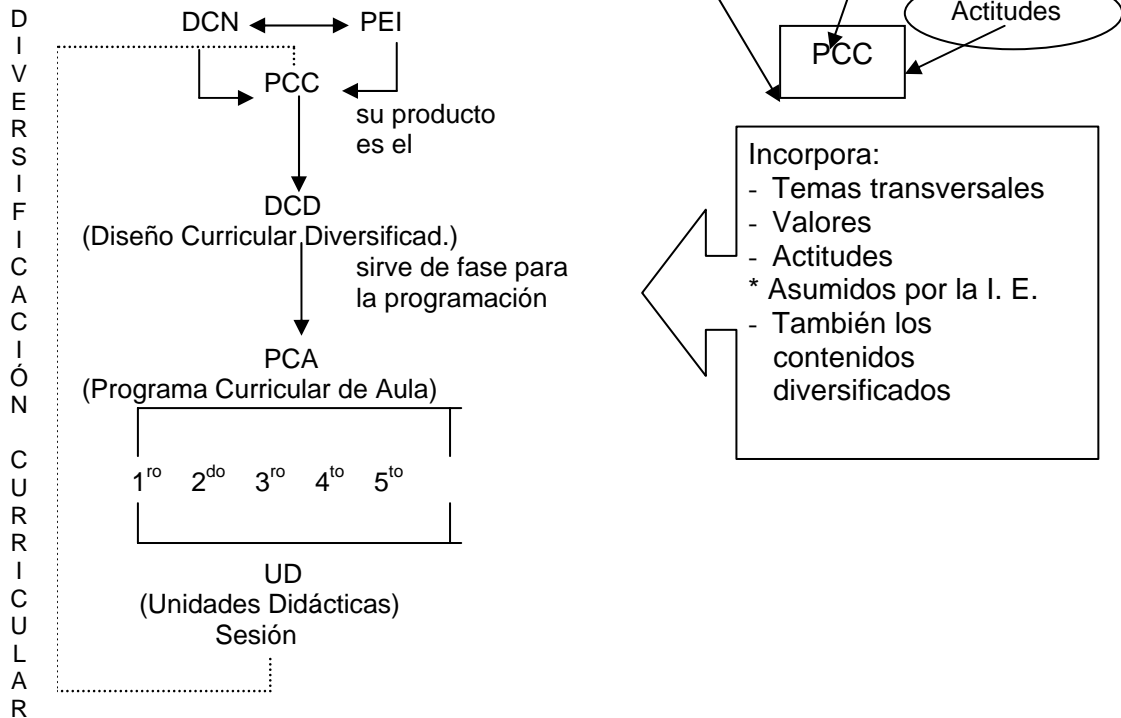
Los paseos de antorchas de aniversarios han perdido originalidad. Antes se podía observar el esfuerzo individual o colectivo al observar verdaderas obras de arte. Hoy la marcha es vistosa pero carece de alma, se nota que los niños no disfrutan de “sus obras”.

Otro caso es el de las monografías que se venden listas o están en internet. Un jovencito imprimió una monografía y la presentó, como estaba bien hecha exigió la nota más alta. El profesor le puso una nota de presentación, al padre le pareció injusto. ¿Tú que opinas?

En conclusión, dividir el trabajo no implica encargar su realización a terceras personas. No es una invitación a evadir tus responsabilidades, es un principio que bien aplicado te llevará alcanzar tus objetivos. Es más gratificante hacer un trabajo que te capacita o te enseña, a veces imperfecto es cierto, pero tuyo al fin y al cabo.

*“El plan de actividades a cumplir cada día descarga la mente de ansiedad y crea la obligación moral de cumplirlas”.*

# PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN (Proceso)



## 1. ELEMENTOS NECESARIOS PARA EL PROCESO DE PROGRAMACIÓN

### Los Temas Transversales...

El proceso de diversificación involucra a la I. E. en un diagnóstico estratégico general. El mismo que tomó de referencia las conclusiones del diagnóstico del área, en sus aspectos importantes como recursos y materiales con que cuenta la I. E., características geográficas de la zona, características del estudiante (intereses, actividad cotidiana con relación al área) y otros priorizando las necesidades que deberán ser atendidos.

### Valores y Actitudes...

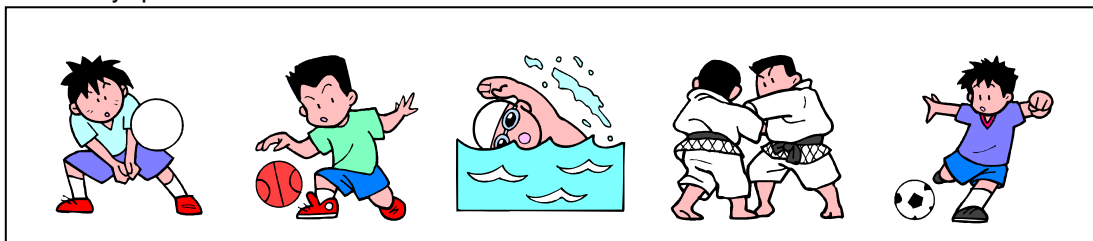
Deben abordarse desde un marco de educación en valores y actitudes. En el área se desarrollan algunos que parten de ella misma relacionados al cuidado del cuerpo, la salud y prácticas corporales de diversa índole y darán origen a los contenidos transversales.

Las actitudes propuestas son las siguientes:

- ❖ Respeto a las normas de convivencia.
- ❖ Perseverancia en la tarea.
- ❖ Disposición cooperativa y democrática.
- ❖ Sentido de organización.

### ¡Y los contenidos!

Son los saberes corporales que provienen de la cultura local, regional, nacional y mundial, por lo tanto debemos considerar para nuestra programación por ejemplo el ejercicio físico, los deportes, juegos motores, juegos tradicionales zonales, actividades naturales que se practican en la zona y que son afines al área.



Asimismo reconocer su cuerpo, juntamente con su cuidado y mejoramiento funcional a través de la alimentación, hábitos de higiene deportiva. Desde el punto de vista educativo. Los contenidos se utilizan como MEDIOS y permiten el desarrollo de capacidades por lo mismo que es necesario organizar y seleccionar para luego adecuarlos (contextualizar)

## 2. ASPECTOS A CONSIDERAR EN LA SELECCIÓN Y ORGANIZACIÓN DE CONTENIDOS

- Desarrollo evolutivo de los estudiantes.
- Conocer y tener dominio del área para ser pertinente en la organización de saberes propios.
- Una lógica didáctica
  - de lo simple a lo complejo
  - de lo exploratorio al dominio y ajuste motriz.
- Relación de etapas inicial → primaria → secundaria.
- Equilibrio, entre los contenidos ni más a uno ni menos a otro.
- Interrelación, con contenidos de otras áreas.
- Relevancia, contenidos que servirán para adquirir otros contenidos.
- Transferencia, seleccionar de preferencia “habilidades básicas” (desplazamientos, saltos, lanzamientos, giros, etc.) que facilitarán la iniciación de posterior aprendizaje de las habilidades específicas, deportes, danzas, etc.

## 3. DISEÑO CURRICULAR DIVERSIFICADO SUGERIDO PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

### Sabemos que...

- Diversificar un área significa adecuar a la realidad LOCAL los diseños de DCB.
- También significa enriquecer y complementar con NUEVOS CONTENIDOS, que podemos tener en nuestra IE y en nuestra localidad. Y que son importantes trabajarlos.

### Podemos también...

- Diversificar las capacidades específicas, incorporando algunos.
- Diversificar los contenidos básicos, secuenciando o desagregando. En el área de Educación Física, depende ¡qué! se PROPONE el área con respecto a sus estudiantes que es lo que el docente BUSCA ATENDER.

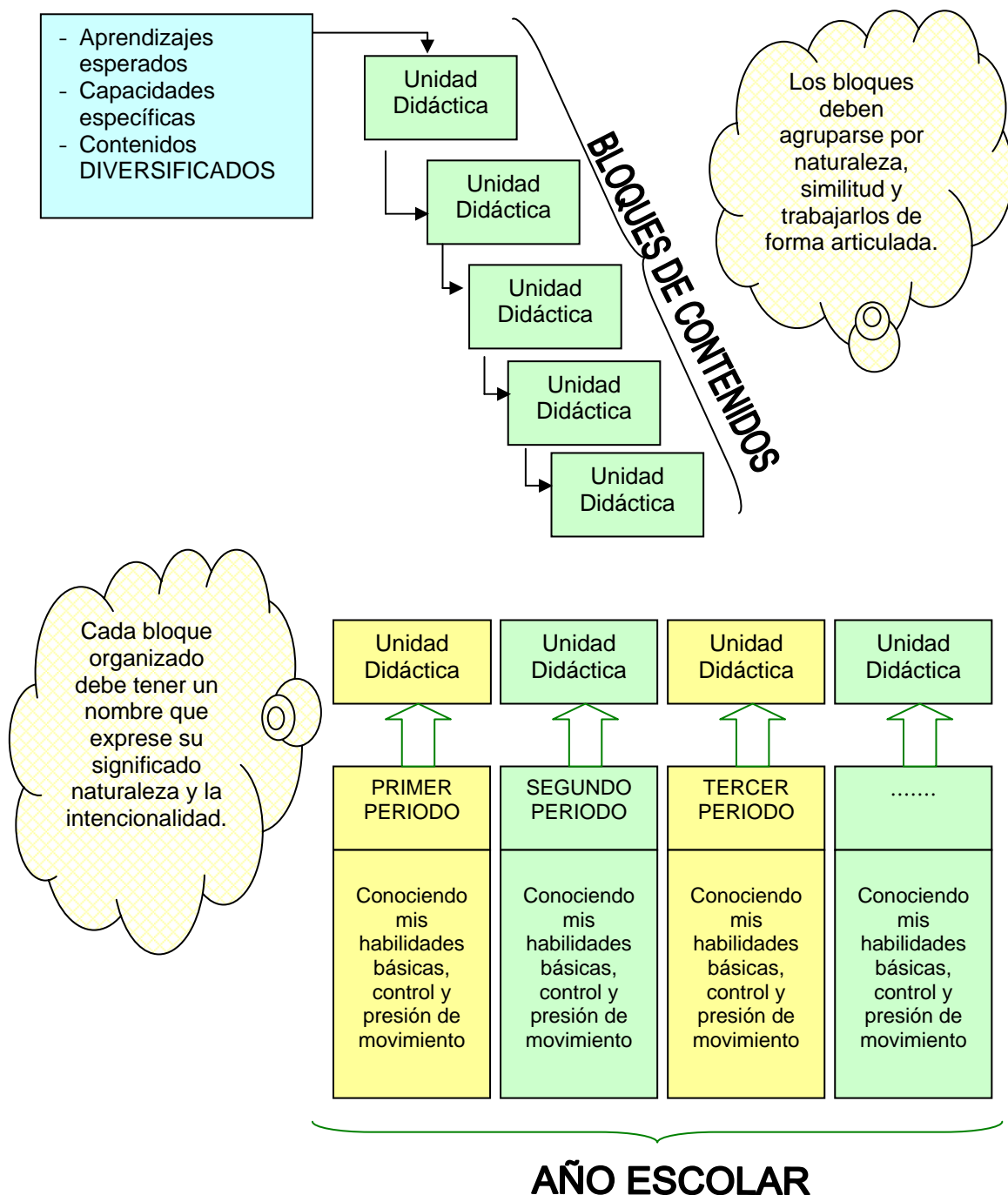
## CARTEL DE CONTENIDOS DIVERSIFICADOS

Son contenidos seleccionados considerando las necesidades, intereses y los contenidos incluidos que no se contemplan en el DCN.

## PROGRAMA ANUAL

Es la organización y ordenamientos del trabajo docente durante el año lectivo.

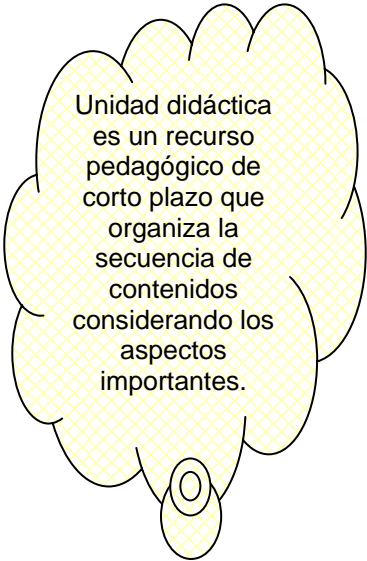
## 4. ORGANIZACIÓN DE UNIDADES



## 5. ¿TIPOS DE UNIDAD DIDÁCTICA?

Sabemos que pueden ser:

| UNIDADES DE APRENDIZAJE   | PROYECTO DE APRENDIZAJE  | MÓDULO DE APRENDIZAJE  |
|---|--|--|
| <p>Actividades en torno a contenidos.</p> <p>Ej.<br/>Ejecuta actividades del calentamiento.</p> | <p>En base a un problema concreto del área y/o trabajar con otras áreas.</p> <p>Ej.<br/>Los alimentos naturales y el desarrollo – formación de nuestro cuerpo.</p> | <p>Desarrolla un contenido específico propio del área en forma independiente.</p> <p>Ej.<br/>Disfrutamos aprendiendo el jugar el voleibol.</p> |



Unidad didáctica es un recurso pedagógico de corto plazo que organiza la secuencia de contenidos considerando los aspectos importantes.

**Pero recuerda...**

Que por la capacidad de cada docente puede tener su forma de organizar **MUY PARTICULAR** y estará apoyado por su **EXPERIENCIA** y **CAPACITACIONES**.

## ALGUNAS ORIENTACIONES BÁSICAS

- La programación corta debe **CONCRETARSE** (cumplirse).
- Debe tener una **RUTA** (hacia donde va – que quiere).
- Se debe revisar constantemente con cada sesión y contrastarse con la realidad.
- Mejorarla con sugerencias concretas

## Creemos que debe cumplir con las siguientes preguntas propuestas.



# 6. LA SESIÓN DE APRENDIZAJE



**¿Cuál es el mejor modelo de clase?**

**¿Puedo crear mi modelo?**

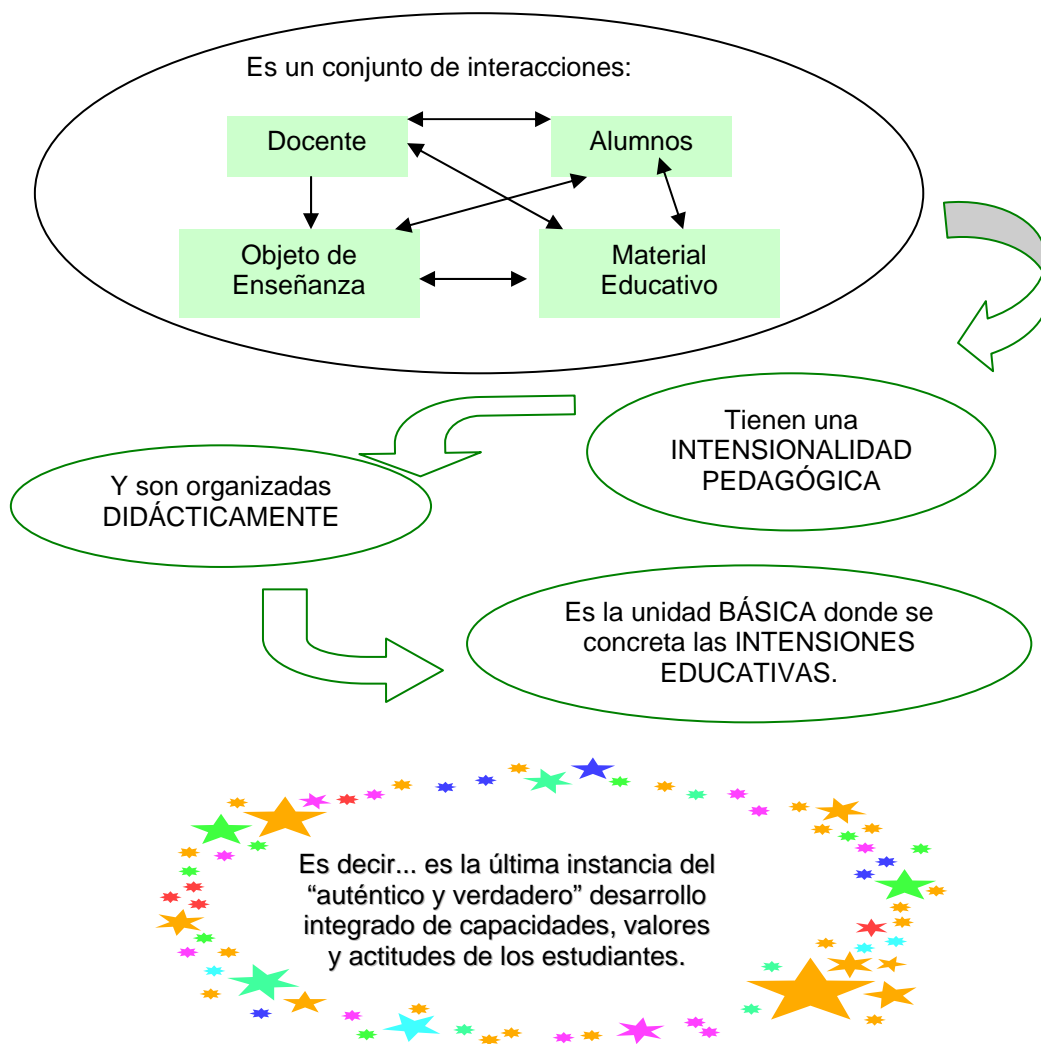
**¿Estará bien lo que hago?**

**¿Ahora ? ...**



**¡Qué hago...!**

# LA SESIÓN DE CLASE



## La sesión en la "Educación Física"

Por sus particularidades debe ser planeada y conducida considerando principios:

- Psicopedagógicos
- Fisiológicos
- Didácticos

Esto con la finalidad de garantizar una auténtica "Influencia informativa".

Siempre será una HIPÓTESIS de trabajo que será contrastada a la PRÁCTICA.

Puede haber renovaciones en la estructura propósitos, intencionalidades contenidos, actividades, metodología, organización, tiempo, etc.

Por su NATURALEZA PRÁXICA y sus particularidades requiere ser organizada con algunas ESPECIFICIDADES que son PROPIAS del área.

Esto lo hace singular a otras áreas.

“Consideremos a la sesión con los siguientes ELEMENTOS”

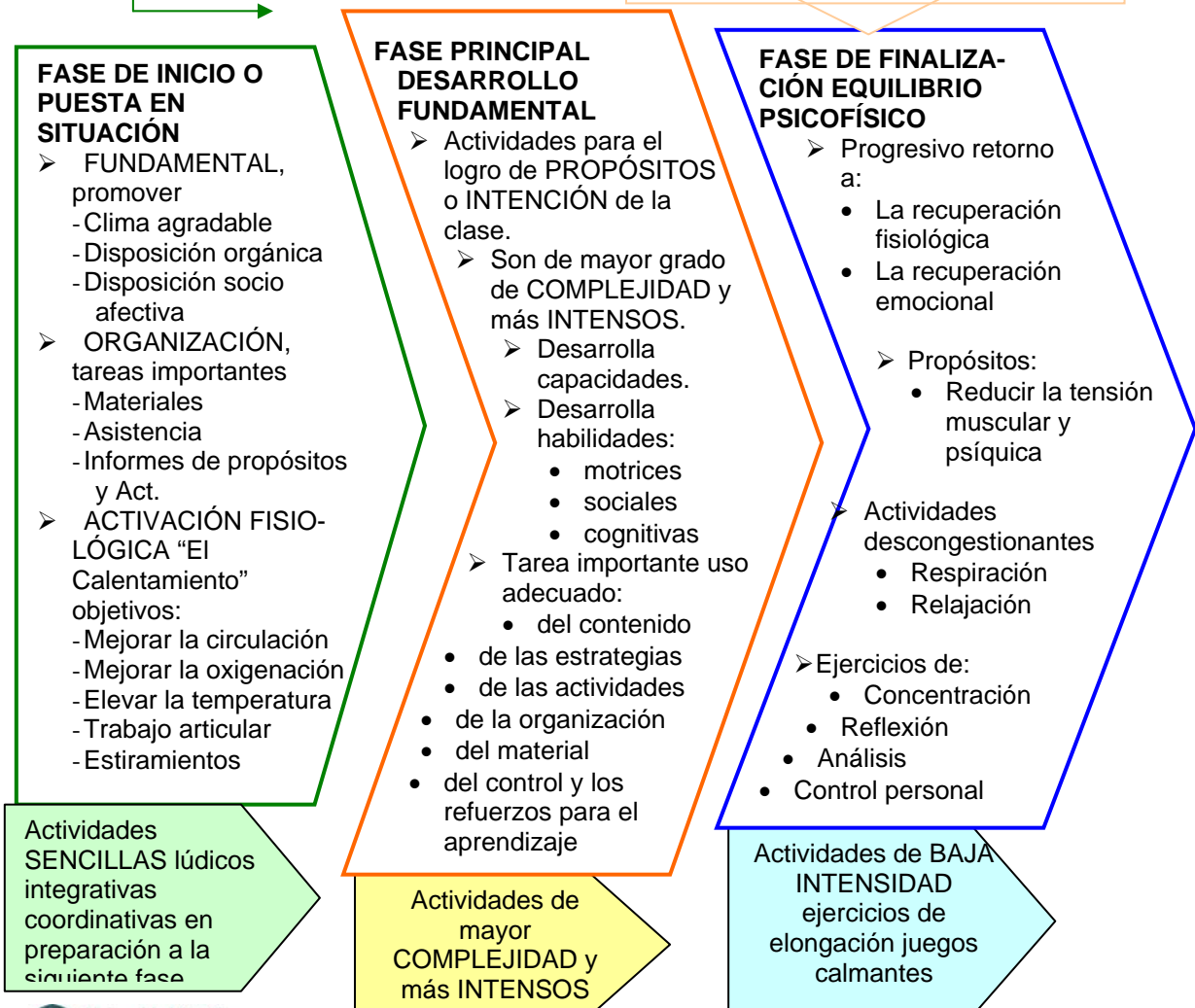
- |   |  |
|---|--|
| ☺ Tiempo: duración de la sesión.  | ☺ Estrategias didácticas y recursos: estilos de enseñanza y materiales educativos. |
| ☺ Propósito o intencionalidad: (aprendizajes esperados).                | ☺ Evaluación: indicadores de las capacidades de área.                              |
| ☺ Secuencia didáctica: actividades o tareas de aprendizaje organizadas. |  |

### ¿La secuencia didáctica?

Puede organizarse en tres grandes fases globales que deben ser secuenciales y ordenadas.

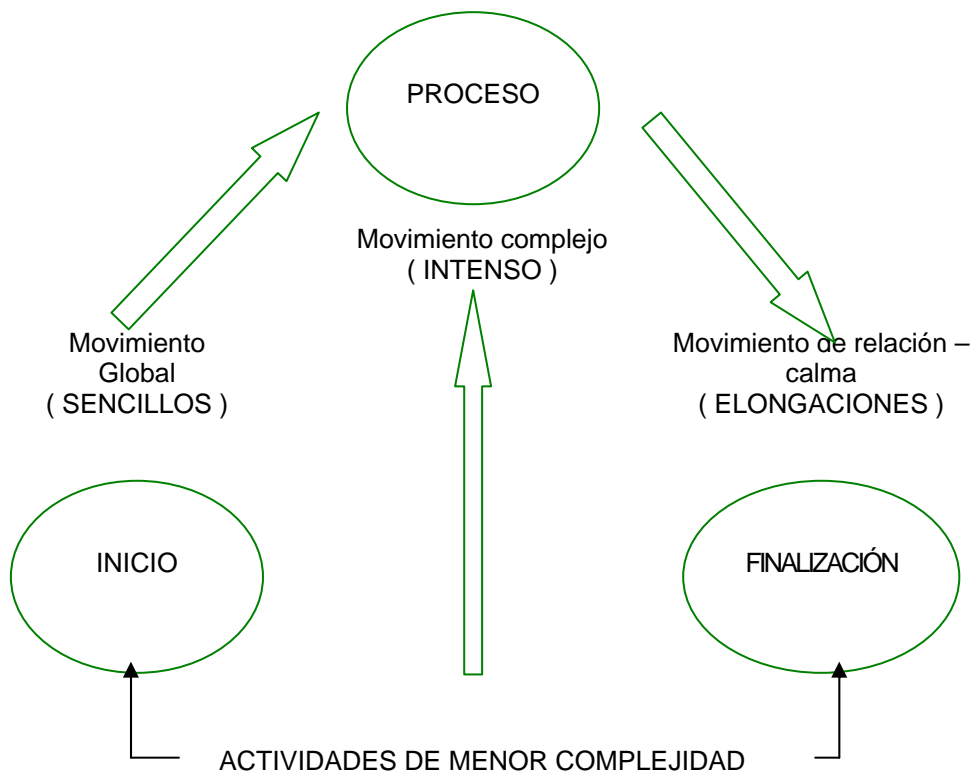
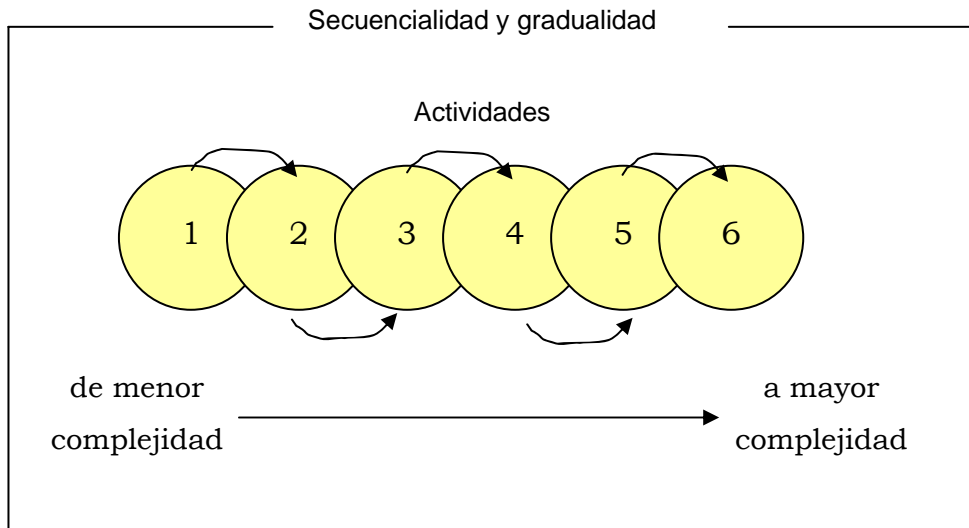
### ¡ IMPORTANTE !

**La didáctica:**  
Estudio científico de la organización de “situaciones” de aprendizaje que vive un estudiante. En nuestro caso puedes ser estudiante o deportista.



## 7. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Estas fases de la sesión no son ELEMENTOS AISLADOS mas bien guardan una estrecha relación, porque pertenecen al mismo proceso, con un inicio, desarrollo y una relativa finalización (no termina en la clase), también se dá en un tiempo determinado.



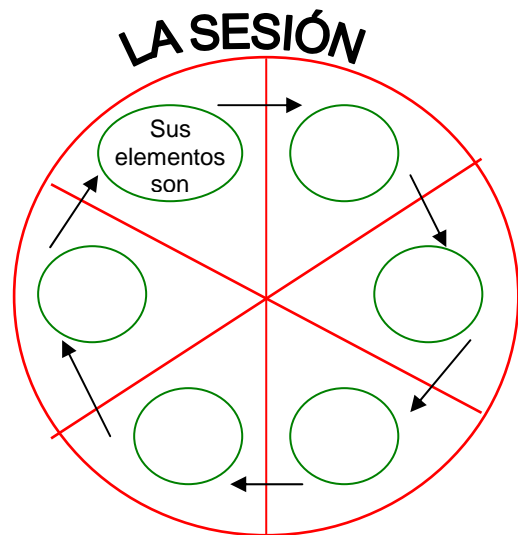
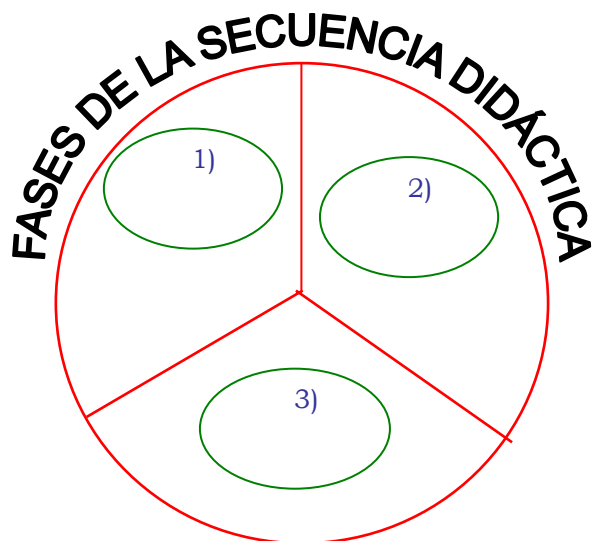
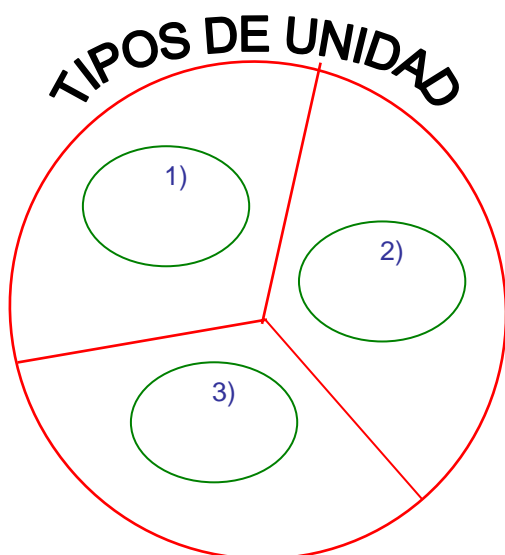
### **Te presentamos algunas sugerencias u orientaciones:**

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ En la programación de la sesión de aprendizaje hay que precisar un propósito o intencionalidad educativa, en este caso puede considerarse, las capacidades a desarrollar (aprendizajes esperados); así los contenidos diversificados encuentran sentido, ya que son los medios que posibilitarán su desarrollo.</li><li>✓ Diseñar una secuencia didáctica, es decir un conjunto de actividades de aprendizaje con relación lógica entre ellas, y grados de complejidad creciente en función del propósito o intencionalidad de la sesión (actividades o tareas motrices progresivas).</li><li>✓ Las estrategias metodológicas elegidas, deben prever el desarrollo de capacidades y actitudes orientarse además, al desarrollo de las capacidades fundamentales y, guardar relación lógica con las actividades de aprendizaje previstas.</li><li>✓ Tratar los contenidos de naturaleza similar de manera articulada, ello supone trabajar las capacidades físicas o condicionales, coordinativas, de inserción social, habilidades motrices y actitudes de manera integrada.</li><li>✓ En la sesión de aprendizaje, se debe establecer una relación entre el contenido nuevo a trabajar con las experiencias motrices, los conocimientos acerca del cuerpo y de las actividades físicas que poseen los alumnos; para plantearles luego situaciones problemáticas a resolver.</li><li>✓ Utilizar el juego como estrategia metodológica, ya que este posee en sí mismo una gran potencialidad educativa en la medida que permite además motivar y mantener el interés de los alumnos en su proceso de aprendizaje.</li><li>✓ Proponer tareas motrices que permitan a los alumnos utilizar sus aprendizajes y aplicarlos a nuevas situaciones. De esta manera creamos las condiciones favorables para que solucionen problemas de tipo motor, ejerciten la toma de decisiones y luego puedan apreciar las consecuencias de sus decisiones.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Utilizar estrategias metodológicas para que los estudiantes reflexionen sobre la práctica que han realizado y ejerciten su capacidad de metacognición (reflexiones sobre su propio aprendizaje: el ser humano es el único ser de la naturaleza, que tiene capacidad para reflexionar sobre aquello que ha realizado).</li><li>✓ Aprovechar las situaciones lúdicas, deportivas, recreativas y trabajos en equipo, para promover el desarrollo de valores y actitudes, fomentando la solidaridad, justicia, cooperación, la interacción social (habilidades sociales), entre otros.</li><li>✓ Prever estrategias metodológicas para fomentar el conocimiento de sí mismo: identificarse con su propio cuerpo para valorarlo y aprender a cuidarlo, saber analizarse, determinar y expresar sus potencialidades y debilidades para mejorar su autoestima, aprender a sentir su respiración y capacidad para relajarse, etc... es decir que implique su sentir, pensar y actuar.</li><li>✓ Considerar estrategias metodológicas que promuevan en los alumnos el desarrollo de su capacidad de aprender a aprender, esto significa que deben alcanzar progresivamente autonomía en sus aprendizajes, adquiriendo determinados conceptos, estrategias de planificación y regulación de la propia actividad física, que utilizarán en el transcurso de su vida.</li><li>✓ Proponer estrategias metodológicas, orientadas a desarrollar en los alumnos su capacidad crítica, ello implica promover en los estudiantes su pensamiento crítico frente a fenómenos sociales, como por ejemplo, la cultura del cuerpo y el cuidado de la salud, la competencia exacerbada, la moda deportiva, etc.; para luego puedan tomar decisiones apropiadas en su vida diaria.</li><li>✓ Prever estrategias metodológicas que promuevan estructuras motrices, cognitivas y socio – afectivas, esto significa promover constantemente el desarrollo integral de la persona a través de una práctica activa, comprometida, variada y reflexiva.</li></ul> |
|---|--|

#### **TRABAJO APLICATIVO**

Desarrolla la diversificación y concreción con datos de la I. E. y propón tu aporte en el proceso.

## 8. AUTOEVALUACIÓN



## CONCLUSIONES

Al finalizar el presente trabajo concluimos que:

1. Es muy importante en el trabajo docente, el conocer y dominar la variedad de las técnicas e instrumentos de evaluación educativa para poder trabajar de modo óptimo en el Área.
2. Las estrategias posibilitan un desarrollo más eficiente de las sesiones de aprendizaje y permiten la mayor significatividad en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.
3. El Área de Educación Física, nunca estuvo ajena a la creación, innovación y actualización de la metodología activa.

## **ANEXO: PROGRAMACIÓN CURRICULAR**

## PROGRAMACIÓN ANUAL DEL ÁREA DE.....

### I. INFORMACIÓN GENERAL

1. Institución Educativa:.....
2. Horas Semanales:.....
3. Grado y Sección.....
3. Profesor (A):.....
4. Otros que la Institución Educativa considere conveniente.

### II. PRESENTACIÓN: Involucra una descripción general del documento

### III. PROPÓSITOS DEL GRADO. Hace referencia a la intencionalidad del área en el ciclo académico.

#### 1. Capacidades

| Capacidades Fundamentales | Capacidades de Área |
|---------------------------|---------------------|
|                           |                     |

#### 2. Tema Transversal, Valores y Actitudes

| Tema Transversales | Valores | Actitudes |
|--------------------|---------|-----------|
|                    |         |           |

#### 3. Ejes Curriculares

| Ejes Curriculares   | Comprende  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Aprender Ser</li> <li>Aprender a vivir juntos</li> <li>Aprender a conocer</li> <li>Aprender a hacer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trascendencia, identidad y autonomía.</li> <li>Convivencia, Ciudadanía y conciencia ambiental</li> <li>Aprendizaje permanente y autónomo.</li> <li>Cultura emprendedora y productiva</li> </ul> |

### IV. CALENDARIZACIÓN:

| Bimestre/Trimestre         | Inicio | Término | Nº de Semanas |
|----------------------------|--------|---------|---------------|
| I Trimestre                |        |         |               |
| Descanso                   |        |         |               |
| II Trimestre               |        |         |               |
| Descanso                   |        |         |               |
| III Trimestre              |        |         |               |
| Total de Número de semanas |        |         | 38 Semanas    |

### V. ORGANIZACIÓN DE UNIDADES:

| UNIDADES | Denominación de la Unidad | Tipo de Unidad | Relación con Otras áreas | Tiempo | Cronograma (Trimestre) |    |     |
|----------|---------------------------|----------------|--------------------------|--------|------------------------|----|-----|
|          |                           |                |                          |        | I                      | II | III |
| I        |                           |                |                          |        |                        |    |     |
| II       |                           |                |                          |        |                        |    |     |
| III...   |                           |                |                          |        |                        |    |     |

### VI. ESTRATEGIAS DEL ÁREA:

- 6.1 Métodos y Técnicas
- 6.2 Medios y Materiales

### VII. EVALUACIÓN:

- Técnicas e Instrumentos

### VIII. BIBLIOGRAFÍA:

1.5 Unidad de Aprendizaje (Ejemplo Práctico)

**UNIDAD DE APRENDIZAJE N° .....**

“.....”  
Nombre de la Unidad

**GRADO:** .....

**SECCIÓN:** .....

- I. **AREA:** :
- II. **DURACIÓN** : Del.....al.....
- III. **CONTENIDO TRANSVERSAL:** :
- IV. **VALORES:** :
- V. **PROPOSITO:** : Objetivo, fin o aspiración que se desea lograr
- VI. **DOCENTE** : .....



| I<br>X<br>·<br>R<br>E<br>C<br>U<br>R | CAPACIDADES                                    |  | INDICADORES |   | TÉCNICAS / INSTRUMENTOS |  |
|--------------------------------------|--|--|-------------|---|-------------------------|--|
|                                      | Razonamiento y Demostración                    |  | ❖           | Identifica los conceptos fundamentales de la estadística en forma precisa |                         |  |
|                                      | Comunicación Matemática                        |  | ❖           | Reconoce los datos de informes estadístico de su entorno                  |                         |  |
|                                      | Resolución de Problemas                        |  | ❖           | Elabora gráficas estadísticas con información obtenida de su entorno      |                         |  |
|                                      | ACTITUDES                                      |  | INDICADORES |   | TÉCNICAS INSTRUMENTOS   |  |
|                                      | Persevera en la tarea                          |  | ❖           | Culmina las tareas emprendidas  |                         |  |
|                                      |  |  | ❖           | Reacciona positivamente ante los obstáculos                               |                         |  |
|                                      |  |  | ❖           | Culminan las tareas emprendidas.  |                         |  |
|                                      | Presenta disposición cooperativa y Democrática |  | ❖           | Muestra disposición para trabajar en equipo.                              |                         |  |
|                                      | Presenta disposición frente al área            |  | ❖           | Valora el uso de tablas estadísticas en su que hacer diario               |                         |  |

#### SOS DE APRENDIZAJE

##### - HUMANOS

|           |           |
|-----------|-----------|
| - Docente | - Alumnos |
|-----------|-----------|

##### - MATERIALES

|  |   |
|--|---|
| - Pápelo grafos                          | - Software Educativo (Varios)                             |
| - Masking tape                           | - Libros  |
| - Plumones                               | - Separatas, guías o prácticas dirigidas y/o calificadas. |
| - Papel                                  | - Pizarra   |
| - Laboratorio de Computo: Plan Huascarán |   |

.....  
DIRECTOR

.....  
SUB - DIRECTOR

.....  
PROFESOR(A)

**PROYECTO DE APRENDIZAJE  
(Denominación)**

.....

**Grado:** \_\_\_\_\_ **Sección:** \_\_\_\_\_

- I. **Área:**
- II. **Duración:**
- III. **Propósito del proyecto:**
- IV. **Finalidad:**
- V. **Aprendizajes Esperados:**
- VI. **Estrategias/ Actividades**
- VII. **Recursos:**
- VII. **Evaluación:**

| Actitudes | Actividades | Estrategias | Materiales | Evaluación  |              |
|-----------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|
|           |             |             |            | Indicadores | Instrumentos |
|           |             |             |            |             |              |

Características del Proyecto:

- Secuencia de actividades pertinentes clasificadas, ejecutadas y evaluadas con participación del educando.
- Surge de una necesidad o problema concreto del aula y centro educativo.
- Integra todas las áreas de desarrollo o afines.
- Tiene propósitos determinados: Desarrollar capacidades, resolver un problema concreto u obtener un producto.

**MODULO DE APRENDIZAJE  
(Denominación)**

.....

Grado: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_

- I. Área:
- II. Duración:
- III. Fundamentación:
- IV. Aprendizajes Esperados:
- V. Estrategias/ Actividades
- VI. Evaluación:

| Actitudes | Actividades | Estrategias | Materiales | Evaluación  |              |
|-----------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|
|           |             |             |            | Indicadores | Instrumentos |
|           |             |             |            |             |              |

Características del Módulo:

Secuencia de actividades pertinentes para tratar un contenido específico.  
 Posibilita la sistematización y el refuerzo de aprendizajes específicos.  
 Permite el desarrollo de capacidades específicas de un área.  
 Su duración es más breve que la unidad de aprendizaje y el proyecto.

## SESION DE APRENDIZAJE

“ \_\_\_\_\_ ”

### I. Datos Informativos:

- 1.1. Área
- 1.2. Grado y Sección
- 1.3. Bimestre
- 1.4. Unidad
- 1.5. Duración
- 1.6. Docente







### II. Aprendizajes Esperados:

| Capacidad de Área | Aprendizajes Esperados |
|-------------------|------------------------|
|                   |                        |
|                   |                        |
|                   |                        |

### III. Procesos de Aprendizajes:

| Fases          | Estrategias Didácticas | Tiempo | Recursos | Evaluación  |              |
|----------------|------------------------|--------|----------|-------------|--------------|
|                |                        |        |          | Indicadores | Instrumentos |
| <b>Inicio</b>  |                        |        |          |             |              |
| <b>Proceso</b> |                        |        |          |             |              |
| <b>Salida</b>  |                        |        |          |             |              |

## BIBLIOGRAFÍA

-  Cajavilca Lagos Freddy      Herramientas para el APICE  
Aprendizaje Significativo, 3ra Edición, 2006
-  Ministerio de Educación      OTP – Orientaciones para el trabajo Pedagógico, 2004  
Guía de Diversificación Curricular, 2004  
Guía de Evaluación del Aprendizaje, 2004  
Guía del Desarrollo de Capacidades, 2004
-  Manual de Educación Física      Editorial OCÉANO – BARCELONA (ESPAÑA)
-  Augusto E. Pila Tejería      Educación Físico Deportiva, MADRID (ESPAÑA)  
Enseñanza – Aprendizaje
-  Manual de Educación Física      Editorial Cultural, 2004
-  Ministerio de Educación      PLACAD – SECUNDARIA, 2001