

APUNTE METODOLÓGICO PARA LA AUTOPREPARACIÓN DE LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA (Parte I)

MSc. José Ramón Hernández Delgado¹, MSc. Fidel Raúl Novo Pagalday², Lic.
Antonio Rodríguez Rodríguez³

1. *Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Jovellanos,
Avenida 12 Número 905 entre 9 y 9ª, Jovellanos, Matanzas.*
2. *Dirección Municipal de Deportes Avenida 24 Número 1110 entre 11
y 13, Jovellanos, Matanzas.*
3. *Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Jovellanos,
Avenida 12 Número 905 entre 9 y 9ª, Jovellanos, Matanzas.*

Resumen

Apunte metodológico para la autopreparación de los profesores de Educación Física tiene como propósito apoyar a los profesores de educación Física, Jefes de cátedra de los combinados deportivos y estructura de dirección de las escuelas a través de diferentes contenidos metodológicos propios de la Educación Física para su autopreparación y superación, constituyen los fines o resultados previamente concebidos como proyecto abierto o flexible que guían la actividad de profesores y alumnos para alcanzar las transformaciones necesarias en los alumnos teniendo una gran aceptación fundamentalmente por los profesores noveles expresando que le es de gran utilidad como material de consulta para llevar con éxito el proceso docente educativo en correspondencias con los nuevos estilos de enseñanza, elevando su nivel académico por los conocimientos que aporta el mismo.

Palabras claves: *Objetivo, Dosificación, Capacidades, Evaluación, Métodos.*

DOSIFICACIÓN DE LAS CARGAS Y UBICACIÓN DE LAS CAPACIDADES

CAPACIDAD	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	UBICACIÓN
Rapidez	Bajo	Alta	Prolongado	Inicio PP

FÍSICAS EN LAS CLASES.

Fuerza Rápida	Bajo	Alta	Prolongado	Inicio PP
Resistencia Aerobia	Alto	½ moderada y	Ninguno	Final PP
Fuerza Resistencia	50/60 %	½ moderada y	Poco	½ y final PP
Resistencia Anae-alact.	Bajo	Alta	1–2 minutos	Inicio PP
Resistencia Anae - lactac.	Bajo	Alta	Prolongado	Inicio PP
Agilidad	Bajo	Alta	Prolongado	Inicio PP

VOLUMEN: Cantidad de Kilómetros. – Cantidad de repeticiones. – Tiempo de duración. – Peso.

INTENSIDAD: Magnitud del peso. – Velocidad (m/s). - Altura

DENSIDAD (PAUSA): Repetición /tiempo. – Relación temporal de la carga y el descanso en una clase. – Complejidad en la coordinación de los movimientos.

CUADRO DE DOSIFICACIÓN.

(Según libro: Un Enfoque Productivo en la Clase de Educación Física. 2008).

CAPACIDADES	TIEMPO DE TRABAJO	TIEMPO DE	ESFUERZO
-------------	-------------------	-----------	----------

	(min)	DESCANSO (min)	
Rapidez	1	3 ó más (según nivel de los alumnos)	180 – 200 p/m
Fuerza Rápida (anaerobia)	1	2	140 – 160 p/m
Resistencia a la Fuerza (aerobia)	2	1	140 – 150 p/m
	3	1	
*Resistencia de la Fuerza o de la Rapidez	1	2	85% , 160- 180 p/m
Resistencia de corta y media duración. (anaerobio-aerobio)	1	2	170 - 190 p/m
Resistencia de larga duración (aerobia)	3	1	140 - 150 p/m
Agilidad	1	3, 5, 6	180 – 200 p/m
Flexibilidad	3	1	140 – 150 p/m

CONCEPTOS DE ALGUNAS CAPACIDADES FÍSICAS

Rapidez: Es la capacidad condicional indispensable para realizar bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible.

Distinguimos dos tipos de rapidez; resistencia a la rapidez y la rapidez de traslación.

Resistencia a la rapidez: Se define como la capacidad de no permitir el descenso de la velocidad de movimiento de traslación (locomotor) en una distancia corta, o también, como

la capacidad de poder realizar, una y otra vez movimientos rápidos en competencias de larga duración (como, por ejemplos en los distintos tipos de juegos con pelotas).

Rapidez de traslación: Es la capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.

Capacidad de resistencia: Es la capacidad física condicional que se pone de manifiesto al realizarse una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento. También se expresa como la capacidad de resistencia del organismo contra el cansancio.

Resistencia de corta duración: Es la capacidad de mantener un ritmo de trabajo en condiciones anaeróbicas en un espacio de tiempo de 45 segundos - dos minutos.

Resistencia de media duración: Es la capacidad de rendimiento logrado, bajo la combinación acentuada de procesos anaeróbicos en el recorrido de una distancia o un espacio de tiempo de alrededor de dos a ocho minutos. Hasta 10 minutos plantean otros autores.

Resistencia de larga duración: Es la capacidad de rendimiento efectivo de un ritmo de trabajo durante una distancia o tiempo de más de ocho minutos, casi exclusivamente bajo condiciones aerobias. Más de 10 minutos plantean otros autores.

Capacidad de Reacción: Es la capacidad que tiene el sujeto de dar respuesta en el menor tiempo posible a determinado estímulo o señal, proveniente de un objeto animado o inanimado. Esta señal puede ser visual, acústica, táctil.

La capacidad de reacción se manifiesta en forma simple y compleja.

Simple. Cuando se da respuesta a una señal prevenida con anterioridad y surge rápidamente con un movimiento ya conocido.

Compleja. Cuando se responde a un estímulo desconocido en dependencia de la rapidez con que se ha elaborado la solución y esta se ejecuta.

Agilidad: Posibilidad de realizar diferentes acciones motrices rápidamente.

- Capacidad de solucionar lo más rápido y racional posible una tarea motriz, deportiva, o de otra esfera de la vida.

CONCEPTOS DE FUERZA (Tomado de indicaciones del Seminario Nac.).

Dr. IVÁN ROMÁN. (1998). “Es la capacidad de vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular.

Fuerza máxima: Es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede ejercer en una máxima contracción, constituye una condición del rendimiento para superar oposiciones externas o para variar la dirección de esas fuerzas externas.

Fuerza rápida: Capacidad del sistema neuromuscular para vencer una oposición con una elevada rapidez de contracción. Esta se deriva de la rapidez de la fuerza.

Resistencia de la Fuerza: Capacidad de resistencia al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza de relativa larga duración.

Por su dinámica la fuerza se clasifica en Régimen Dinámico y Régimen Estático

El Régimen Dinámico: Es cuando el individuo sobrepasa la fuerza, el músculo sobrepasa la fuerza aumenta sus dimensiones y disminuye su longitud (se contrae) y cuando el músculo resiste la fuerza.

El Régimen Estático: El músculo aumenta la dimensión, pero su longitud se mantiene igual.

LA DETERMINACIÓN Y FORMULACIÓN DE LOS OBJETIVOS EN LA CLASE.

(MsC: Fidel Raúl Novo Pagalday. MsC: José Ramón Hernández Delgado)

OBJETIVOS: Constituyen fines y resultados previamente concebidos, proyectos abiertos ó flexibles, guiando al profesor y alumno para alcanzar las transformaciones necesarias en los estudiantes. Son propósitos, metas y aspiraciones.

DETERMINACIÓN DE LOS OBJETIVOS

- Propósitos que se deben lograr en el grado, la unidad y la temática que se trata.
- ¿Con qué contenidos se va a lograr, su complejidad?
- ¿Qué nivel de desarrollo presentan los alumnos para enfrentar estos contenidos?
- ¿Cómo desglosar metodológicamente los contenidos que se impartirán?
- Tiempo que requieren aproximadamente para el desarrollo de dichas tareas.
- ¿Qué condiciones materiales son necesarias para desarrollar las tareas previstas?
- ¿Cómo comprobará el cumplimiento de dichos propósitos parciales y finales que se establezcan?

CLASIFICACIÓN

Instructivos. (Técnicos) Habilidades a formar, asociado a un conjunto de conocimientos.

Desarrollador. (Físico) Dirigidos a desarrollar las capacidades físicas.

Educativo. (Formativo) Debe formularse igual que el instructivo y el desarrollador, pero los infinitivos que se utilicen no deben reflejar acciones, sino estarán dirigidos a la conducta. Ejemplo: Manifestar, Mostrar.

Los objetivos de una clase no deben aparecer encabezados por los infinitivos CONSTRIBUIR—DESARROLLAR--- CONOCER--- ENSEÑAR ya que no expresan el accionar del alumno. Estos son propios de objetivos generales del programa

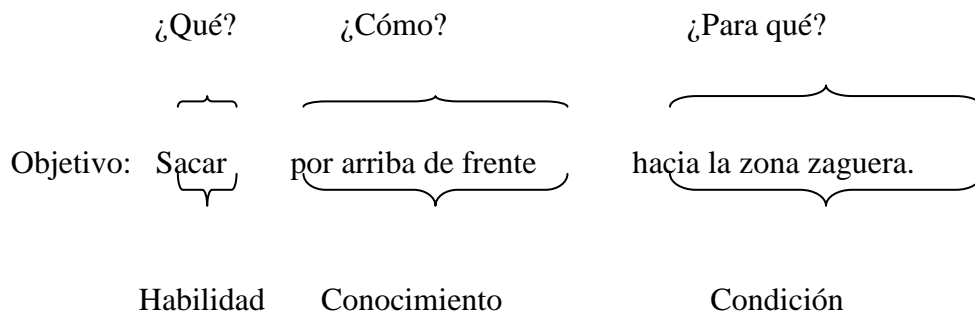
Claridad:

¿Cómo encabezar los objetivos en su elaboración?

- Comenzando con la habilidad o la capacidad en infinitivo (ejemplo: Correr, Saltar, Reaccionar)
- Comenzando con un verbo en infinitivo y a continuación la habilidad o capacidad (ejemplo: Realizar la carrera, Ejecutar ejercicios de fuerza)

El profesor, para la formulación de su sistema de objetivos, deberá tener como recurso las siguientes interrogantes: ¿Qué?, el ¿Cómo? y el ¿Para qué?

Por ejemplo para las habilidades, nosotros sustituimos las preguntas para mejor comprensión por; habilidad, conocimiento y condición.



¿Qué quiero que haga?, (es la habilidad), Sacar - ¿Cómo quiero que lo haga?, (el conocimiento), por arriba de frente - ¿Para qué?, (la condición), sacar hacia la zona zaguera.

EJEMPLO PARA CONFECCIONAR UN SISTEMA DE OBJETIVO.

Objetivo enseñanza media básica: Lograr un aumento gradual del desarrollo de las capacidades físicas, las habilidades motrices deportivas, conocimientos teóricos y hábitos de higiene, que permitan realizar con éxito las tareas que en el orden práctico les plantea la sociedad, la escuela y la familia.

Objetivo Séptimo grado: Ejecutar habilidades combinadas y complejos de habilidades con los elementos técnicos del Atletismo, Baloncesto y Fútbol designados para el grado.

Objetivos de la unidad Atletismo: Ejecutar de forma semipulida las carreras de distancias medias en rectas y curvas.

Haremos referencia a los objetivos Desarrolladores o de Capacidades físicas, estos objetivos también cumplen los requerimientos del ¿Qué? el ¿Cómo? Y ¿Para qué?

Primeramente el profesor tiene que determinar la o las capacidades físicas que los alumnos van a trabajar en la clase, mediante qué habilidades las van a desarrollar y en qué condiciones van a lograrlo. Si cuenta con medios de enseñanza para apoyar el trabajo y cómo van a ser utilizados, la organización y dosificación de los ejercicios que se realicen por parte de los alumnos.

También en este caso la redacción del objetivo llevará implícito la utilización de métodos, formas de organización, a veces dosificación y medios.

Ejemplos:

1- Reaccionar rápidamente ante estímulos visuales y sonoros en situaciones de juego.

En este ejemplo no es necesario plantear a qué tipo de capacidad física se quiere llevar el desarrollo del alumno pues ya está en la habilidad que lo encabeza, y están presentes las condiciones que determinan la acción.

Este objetivo sugiere diversidad de estímulos los cuales le permitirán al alumno trabajar en la rapidez de reacción compleja, y al profesor utilizar todo lo que esté a su alcance para lograrlo, así como pedirle a los alumnos variantes, que impliquen cambios de posiciones, de formaciones o de medios de enseñanza. En este caso el profesor hace al alumno partícipe del proceso, utilizando métodos productivos como son el Juego didáctico y la Elaboración Conjunta.

2- Correr de forma continua durante 7 minutos realizando diferentes actividades para mejorar la resistencia de media duración.

En este objetivo se determina la capacidad física, mediante que habilidad se va a lograr, que es la habilidad de correr, la dosificación, dada por el tiempo y además está sugiriendo el procedimiento organizativo Recorrido y el método Continuo o de la Resistencia, así como

también un medio de enseñanza imprescindible, cronómetro o un reloj en sustitución de éste, para medir el tiempo de duración de la carrera.

Puede ser redactado de otra forma:

2.1 Ejecutar un Recorrido durante 7 minutos para mejorar la resistencia de media duración.

3- Correr tramos de 20 metros en situaciones de juegos para desarrollar la rapidez de traslación.

En este objetivo como proyecto abierto o flexible el profesor puede organizar, juegos de relevo siempre que se cumpla con la distancia prevista en el objetivo, pedirle a los alumnos variantes para darle una participación productiva en el proceso docente educativo, utilizar cronómetro o reloj para llevar el tiempo general de los equipos y poder controlar si van disminuyendo el tiempo en cada repetición de los juegos, lo cual contribuye a la mayor motivación de la actividad y a establecer la función de control. Incorporar diferentes medios de enseñanza que motiven, guíen y embellezcan, las actividades, contribuyendo a la educación estética, científica, ética etc.

Sobre los Objetivos Educativos o Formativos, los mismos deben formularse al igual que los anteriores en términos del aprendizaje, o sea en función de los alumnos, pero a diferencia de los otros tipos de objetivos, los infinitivos que se utilicen, no reflejarán acciones, sino estarán dirigidos a la conducta.

Ejemplo:

1- Manifestar colectivismo, cooperación y respeto a las reglas en las actividades de la clase.

En la formulación de este objetivo está implícita la conducta que se espera de los alumnos lo cual obliga al profesor a utilizar formas de organización, juegos de equipos o grupos y a exigir el cumplimiento de las reglas para que el alumno pueda manifestar la conducta esperada como proyecto.

En el análisis de la clase, se ha venido observando, en investigaciones realizadas e inclusive en los concursos de clases de Educación física de los diferentes niveles participativos, que en la mayoría de las mismas, no se analiza el objetivo educativo o los aspectos educativos más significativos puestos de manifiesto en la actuación de los alumnos.

Tiene que dedicársele un espacio a la comprobación del cumplimiento del objetivo educativo, utilizando los diferentes métodos que existen para ello y dándole una participación activa a los alumnos. El proceso se denomina docente - educativo, por lo cual tiene que verse reflejado esta categoría formativa.

2- Mostrar amor a la patria y al deporte a través de los juegos de la clase.

Si el profesor se propone que su hilo conductor educativo sea promover el amor a la patria y al deporte, no puede concretarse a la presentación de su clase donde hable o intercambie con los alumnos de alguna efeméride importante con relación a este tema, tiene que organizarla de forma tal que los alumnos jueguen el papel de nuestros deportistas, consideren a su equipo como su pedazo de patria, que traigan alguna tarea relacionada con el propósito de incentivar el amor a su patria etc.

Aunque una clase, de cualquier asignatura, es un conjunto de aspectos educativos, pues hay cosas que se realizan sin estar planificadas y otras que surgen en el intercambio de alumnos y profesores, si se planifica un objetivo rector dentro de la clase, todo tiene que girar alrededor del mismo, ser informado a los estudiantes y ser analizado y valorado con ellos al final de la clase o en alguna de sus partes si fuera necesario.

FORMAS DE ORGANIZACIÓN EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA:

LOS PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS. Autora: (Msc. Silvia Menéndez Gutiérrez).

Según la bibliografía consultada:

Algunos autores plantean la clasificación **FRONTAL Y GRUPO**

Otros como:

López A. Y Vega C. 1985, Menéndez S. Y Pol L. 1988, Plous. M. L. 1996, Colectivo A. ISCF. 1996.

Plantean el término de procedimientos organizativos en la clase de Educación Física, con la siguiente clasificación:

INDIVIDUAL FRONTAL GRUPOS

Se tomará esta última clasificación para el desarrollo de este trabajo.

1- **INDIVIDUAL**: Cada alumno realiza una actividad de forma individual.

UTILIZACIÓN: Puede ser utilizado para el desarrollo de las capacidades físicas, habilidades motrices básicas y deportivas.

En la clase de educación física puede ser utilizado para la atención a las diferencias individuales.

También cuando se trabaja dispersos y se le dan tareas a los estudiantes para ejecutar de forma individual. Propicio para el estilo F Descubrimiento guiado

2- FRONTAL: Es el procedimiento en el cual todos los alumnos efectúan simultáneamente los mismos ejercicios. Ejercicio de Influencia combinada

UTILIZACIÓN: Puede ser utilizado para realizar el acondicionamiento físico (calentamiento), para desarrollar capacidades físicas y formación y desarrollo de habilidades motrices básicas y deportivas

RECOMENDACIONES

Las formaciones que se realizan pueden ser variadas (filas, círculos, semicírculos, hileras) o con los alumnos dispersos en el área.

La organización dispersa, brinda a los alumnos la posibilidad de movimientos más libres dentro del espacio donde se desarrolla la clase.

El profesor tiene que tener en cuenta su ubicación en el área, atendiendo a las condiciones de ésta y a la cantidad de alumnos.

Puede ser utilizado el estilo A Mando Directo, el estilo D Autoevaluación y el F Descubrimiento guiado (cuando todos tienen que llegar a un solo movimiento para ser realizado)

3- GRUPOS

PAREJAS, TRÍOS, CUARTETOS

Los alumnos en este procedimiento organizativo tienen una relación de trabajo entre ellos, o sea, el trabajo de uno depende de la interacción con el otro.

En esta forma de organización se agrupan a los alumnos por edad, sexo, talla, peso y por rendimiento, también es posible agruparlos por afinidad cuando los objetivos de la clase lo permitan.

Parejas, Tríos, Cuartetos.

UTILIZACIÓN: Esta forma de organización nos sirve tanto para las actividades del calentamiento, como para el desarrollo de las habilidades motrices básicas, deportivas y capacidades físicas, así como para cumplir con aspectos educativos dentro de la clase, por la relación estrecha que se establece entre los alumnos, se propicia la colaboración la ayuda mutua, la crítica y autocrítica entre otros.

RECOMENDACIONES



Cuando se trabaje con el procedimiento organizativo en parejas, capacidades físicas como la fuerza, debe tenerse en cuenta el peso y el sexo para formar las mismas y poder hacer una correcta dosificación en las actividades que se programen.

Propio para el uso de estilos y métodos de enseñanza productivos. Por ejemplo, Estilo F descubrimiento Guiado, Estilo G Pensamiento divergente, Estilo C recíproco, Método del juego didáctico, Competencia, Trabajo independiente, Elaboración conjunta y Exposición problémica dialogada.

4- ONDA: El procedimiento organizativo Onda, se basa en la ejecución de forma alterna de determinados ejercicios, independientemente de la formación que se utilice.

UTILIZACIÓN: Puede ser utilizado para el desarrollo de capacidades físicas, habilidades motrices básica, deportivas así como para el calentamiento. Es el procedimiento organizativo por excelencia para el trabajo de las capacidades físicas rapidez de traslación y agilidad por la relación trabajo descanso que se establece en el desplazamiento.

RECOMENDACIONES

El profesor debe tener en cuenta, para su aplicación cuando utilice las formaciones hileras o filas, que el número de alumnos que la integren esté parejo,

Correspondencia entre los medios de enseñanza y la cantidad de alumnos.

Organizar el trabajo de forma tal, que garantice la mayor cantidad de repeticiones de los ejercicios por cada alumno. En las hileras deben colocarse los más aventajados delante

Propio para el uso de métodos productivos como el juego didáctico y la competencia, además pueden ser utilizado con estilos de enseñanza reproductivos y productivos como el F descubrimiento guiado.

5- SECCIONES: Se divide el grupo en dos o más subgrupos atendiendo a: talla, peso, sexo, a este tipo de secciones se le llama secciones SIMPLES. Secciones COMPLEJAS, se le llama a las que se agrupan a los alumnos por rendimiento, ya sea por capacidades físicas o habilidades. La selección de estos dos tipos de secciones estará en dependencia de los objetivos o tareas planificadas.

No existe rotación entre los subgrupos de trabajo y se pueden ejecutar las mismas actividades o diferentes.

UTILIZACIÓN: Este procedimiento organizativo puede ser utilizado para el desarrollo de capacidades físicas, habilidades motrices deportivas, habilidades motrices básicas. En el entrenamiento deportivo puede usarse para el calentamiento específico.

RECOMENDACIONES



Esta forma de organización del trabajo de los alumnos, permite la atención a diferencias individuales dentro del carácter colectivo de la clase, ya que los subgrupos conformados presentan alguna homogeneidad, según el criterio que haya tenido el profesor para la definición del subgrupo.

Permite el aprovechamiento del espacio y los medios de enseñanza y como aspecto educativo, la formación de valores tales como la honestidad, la ayuda mutua, la perseverancia, el auto control etc.

El profesor debe auxiliarse de monitores o alumnos aventajados para el mejor control de las actividades en cada sección. Si es necesario preparar fichas de tareas para la mejor orientación de los estudiantes responsables en cada sección.

En cada sección debe haber los materiales suficientes para el trabajo de los alumnos.

Propio para el uso de los estilos a Mando directo, estilo B de la Práctica, el método del trabajo independiente y otros métodos y estilos que sean analizados por el profesor.

6- ESTACIONES: Se divide el grupo en subgrupos, no deben ser muchos (entre 2 y 4) para no perder el control del trabajo de los alumnos. Estos pequeños grupos de alumnos estarán distribuidos por el área donde se efectúa la clase.

En cada subgrupo se ejercitarán habilidades motrices básicas o deportivas, diferentes. Se realiza la rotación por cada una de las áreas para que todos los alumnos tengan la oportunidad de ejecutar todas las habilidades previstas.

UTILIZACIÓN: Esta forma de organización se utiliza para el aprendizaje ejercitación y perfeccionamiento de habilidades motrices básicas y deportivas.

RECOMENDACIONES

Es importante en el uso de este procedimiento organizativo, que el tiempo de trabajo en cada estación sea el mismo y la cantidad de alumnos sea equitativa para garantizar igual oportunidad de práctica a todos.

Este tipo de organización en la clase, permite un mayor aprovechamiento del espacio, de los medios de enseñanza y el aumento del tiempo de trabajo real de los alumnos, por lo que también contribuye a la motivación de éstos a una cierta independencia

Es recomendable para el logro de objetivos educativos dentro de la clase: colaboración, cumplimiento de responsabilidades, de reglas, respeto entre compañeros entre otros.

El profesor debe auxiliarse de monitores o alumnos aventajados para que estén al frente de cada estación.

Se recomienda para el uso de métodos productivos en el trabajo de las habilidades motrices deportivas.

Propicio para el uso de diferentes métodos y estilos de enseñanza productivos (Estilo F Descubrimiento guiado, G Pensamiento divergente, Método de Exposición problémica dialogada, método del juego didáctico o competencia)

Puede ser que los docentes planifiquen un juego de aplicación de conocimientos en la parte principal de la clase. En este caso se recomienda hacerlo fuera de la organización de las estaciones para que todos por igual estén aplicando lo que ejercitaron en el trabajo de las estaciones.

7- CIRCUITO: El circuito tiene la misma estructura que las Estaciones. Se divide el grupo en subgrupos (3 a 12 atendiendo a la capacidad física) según la cantidad de alumnos, espacio y medios disponibles. Puede dosificarse por tiempo o por repeticiones. Se establece la rotación entre los subgrupos para la realización de todas las actividades previstas. Permite el control de la relación trabajo descanso, ya que se controla el tiempo de la rotación, el tiempo de trabajo y el tiempo de descanso entre series del circuito.

UTILIZACIÓN: Esta forma de organización del trabajo de los alumnos se utiliza para el desarrollo de capacidades físicas.

RECOMENDACIONES

Es recomendable realizar el circuito por tiempo, ya que esta forma de dosificación permite que todos los alumnos trabajen según sus posibilidades pues el de mayor rendimiento hará más repeticiones en el tiempo previsto y el de menos posibilidades podrá cumplir la tarea y además tratará de hacer el máximo de sus posibilidades sin tener que responder a un conteo que no le es posible cumplir, y en el caso de los aventajados dicho conteo, frenaría sus posibilidades. O sea, que se hace accesible la ejecución a la vez que se cumple con la diferenciación.

En el circuito, cualquier tipo de dosificación que se utilice, debe tenerse en cuenta la igualdad del tiempo o de repeticiones en cada subgrupo de trabajo así como el control del mismo tiempo para la rotación de una actividad a la otra.

Al igual que en las estaciones se rota, pero la diferencia es que existe una pausa para repetir cada serie del circuito, la misma estará en correspondencia con el tiempo de trabajo descanso que se planifique.

Los ejercicios deben ser realizables por todos los alumnos.

Para la planificación de los ejercicios se debe tener en cuenta el trabajo alterno de los grandes grupos musculares.

Los ejercicios deben tener un nivel de intensidad media.

Cuando se utilicen medios de enseñanza, tener en cuenta la cantidad de alumnos en cada subgrupo de trabajo, no puede haber alumnos esperando para la ejercitación.

El Circuito también se recomienda para la contribución de la formación de cualidades de la personalidad de los alumnos como son: honestidad, perseverancia, voluntad, laboriosidad, cumplimiento de tareas etc.

Es muy recomendable su utilización para el trabajo de las capacidades físicas en los alumnos, a partir del segundo ciclo (quinto grado en adelante) pues los motiva por la variabilidad de los ejercicios y porque pueden valorar rápidamente el incremento de sus capacidades, con relación a sí mismo y a otros compañeros.

Pueden aplicarse los estilos de enseñanza A Mando directo, Estilo B de la práctica y el D Autoevaluación.

8- RECORRIDO

Este procedimiento organizativo se organiza de la siguiente forma:

Se distribuyen por el terreno los medios de enseñanza de que se dispongan, se tienen en cuenta otros que puedan apoyar el trabajo de los alumnos (escaleras de concreto, muros, árboles, elevaciones del terreno) todo lo que pueda convertirse en un medio de enseñanza para la ejercitación y que no represente peligro para los alumnos, además de permitir la fluidez en el desplazamiento y la posibilidad del cumplimiento de las actividades por todos los alumnos.

Se forma la hilera y salen realizando el recorrido uno detrás del otro con un intervalo prudencial para que no tropiecen. El recorrido estará determinado por el profesor y explicado a los alumnos para que tengan conocimiento de lo que van a realizar.

UTILIZACIÓN: Esta forma de organizar el trabajo de los estudiantes es utilizada para el desarrollo de capacidades físicas, Esencialmente la Resistencia y de forma general, contribuye al desarrollo de capacidades físicas condicionales y coordinativas como: fuerza, rapidez y sus derivadas, equilibrio, coordinación, orientación.

Recomendaciones:

Se debe buscar un equilibrio entre las actividades a desarrollar.

La distancia, el tiempo y las repeticiones del recorrido, estarán determinados por el profesor teniendo en consideración hacia qué tipo de resistencia quiere dedicar el trabajo o hacia cuales otras capacidades físicas se desea hacer énfasis en función de los objetivos previstos.

El Recorrido es una forma muy motivacional para los alumnos en el desarrollo de la resistencia, la variabilidad de las acciones que estos realizan los hace trabajar más sin que apenas se percaten de la exigencia que tiene el mismo, además de la contribución a la formación de su personalidad, por lo que recomendamos la utilización de éste procedimiento organizativo para el desarrollo de los distintos tipos de resistencia.

Puede dosificarse por tiempo o por repeticiones. Se recomienda trabajarlo por tiempo, pues se puede controlar mejor la relación trabajo descanso y además permite la inclusión de todos los alumnos en la tarea, pues al realizarse con la condición del tiempo, permite a los más aventajados hacer mayor cantidad de repeticiones y a los de menor rendimiento, realizar los ejercicios de acuerdo a sus posibilidades.

En este procedimiento organizativo, predominan los métodos y estilos reproductivos. (Standart o repetición y el estilo A Mando directo).

9-ÁREA Se distribuye a los alumnos por deportes, o aparatos como en la Gimnasia Artística, o eventos como en Atletismo.

UTILIZACIÓN: En las escuelas donde los alumnos se distribuyen por deportes o eventos rompiéndose el grupo clase y conformando los equipos deportivos.

En las escuelas de la enseñanza general (cuando se realiza el deporte participativo), en los preuniversitarios y escuelas tecnológicas, universidades y escuelas o centros de entrenamiento deportivo.

RECOMENDACIONES

Debe tenerse en cuenta los medios disponibles y el espacio e instalaciones deportivas.

Propio para la realización del deporte participativo en las escuelas.

El profesor para su utilización deberá auxiliarse de monitores y alumnos aventajados para brindar una mayor oferta a todos los alumnos.

En cada uno de los deportes, los eventos o aparatos pueden utilizarse la gama de métodos y estilos de enseñanza que el profesor sea capaz de dominar y aplicar de forma adecuada, atendiendo al nivel de preparación de los alumnos, dominio del contenido, medios de enseñanza disponibles, espacio del área para trabajar y otras condiciones propicias para los mismos.

METODOS

Método: La principal vía que toma el maestro y el alumno para lograr los objetivos

Métodos de enseñanza en la Educación Física. (Según Matveev y NoVikoV (1977), los métodos para la enseñanza están estructurados en tres grupos:)

Sensoperceptuales	Verbales	Prácticos:
<ul style="list-style-type: none"> - Visuales: . Visual directo . Visual indirecto - Auditivos - Propioceptivos 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación - Orden - Descripción - Dialogo 	<ul style="list-style-type: none"> - Para el aprendizaje: . Del todo o global . De las partes o fragmentario Global -fragmentario –global -Para el perfeccionamiento . Estándar ,Variable, Juegos, Competencia

Nota: Recordar que existen varias clasificaciones de métodos como:

Método expositivo-demostrativo, Método sintético, Método analítico-asociativo –sintético, Método de repetición. (La repetición adopta dos formas básicas la repetición estable y la repetición variada. *Se orienta que se debe especificar la forma en el plan de clases al utilizar este método*). Método de intervalo o de regulación de la pausa, En el método de intervalo extensivo, En el método de intervalo intensivo, Método de resistencia o sin pausa.

MÉTODOS PRODUCTIVOS

“Al niño le daría alas, Pero dejaría que el solo Aprendiese a volar”: Gabriel García Márquez

MÉTODOS PRODUCTIVOS. CONCEPTO. MsC Silvia Menéndez

Son aquellas vías y procedimientos de forma organizada y sistémica, que propician una participación productiva del alumno, haciéndolos pensar, descubrir, aplicar conocimientos y habilidades en situaciones nuevas o cambiantes, crear, resolver problemas de forma individual o colectiva, que se presentan en el proceso docente- educativo, los cuales permiten el desarrollo integral de los alumnos.

ELABORACIÓN CONJUNTA. Labarrere G. Y Valdivia G. 1988.

Forma intermedia en la que el profesor y Los alumnos participan juntos en la elaboración del conocimiento. La forma básica de este método es la conversación. Un intercambio donde el profesor a través de sus preguntas e intervenciones, vaya llevando a los alumnos al criterio acertado del conocimiento (teórico, práctico o teórico- práctico).

EXPOSICIÓN PROBLÉMICA (Dialogada).

Exposición problemática dialogada es manifestación del método de exposición problemática que puede aplicarse con mayor efectividad en la clase de Educación Física. Dicho método, representa el dialogo del maestro, con el colectivo de alumnos, su esencia consiste en darle a la tarea cognoscitiva una organización y estructura de situación conflictiva o problemática en que el maestro al exponer el materia, lleva a los alumnos a la formulación del problema, a la búsqueda de las vías de solución y a conclusiones y descubrimientos conjuntos, el maestro guía a través de consejos, consultas e indicaciones.

Hallar la situación problemática exige del profesor conocer qué contenidos del programa se prestan para presentarlo como una situación conflictiva.

La aplicación de este método en la Educación Física (Silvia Menéndez 2002) tiene tres momentos:

Primer momento:

Explicación de la tarea, de reflexión y de presentación del problema a solucionar, donde intercambian alumnos y profesor.

Segundo Momento:

La reflexión, la búsqueda de solución o de la diversidad de soluciones que puedan encontrar los alumnos a la tarea planteada: puede ser verbal, motora o ambas.

Tercer momento: La valoración de las soluciones encontradas y realizadas por los alumnos. En ese momento puede formularse otro problema para su solución pasando nuevamente por los tres momentos.

JUEGO (DIDÁCTICO).

El juego (entre sus acepciones se encuentra...”.Ejercicio recreativo sujeto a reglas”...)

Por tanto el juego para que sea didáctico, sus reglas deberán responder a determinados objetivos de enseñanza- aprendizaje, desarrollo de capacidades u objetivos educativos.

El juego como método se utiliza para el desarrollo y perfeccionamiento de hábitos, habilidades motrices básicas y deportivas, capacidades físicas así como también es de gran utilidad para contribuir al desarrollo del pensamiento, de las cualidades morales, volitivas

de la conducta y formación de convicciones, todo lo cual estará en dependencia de su estructura, y de las tareas que dichos alumnos tengan que cumplir.

juego normal: (Libre o Sencillo) Es el desarrollo de acciones individuales y colectivas expresadas en el juego, sin las exigencias estratégicas del profesor sino acorde a las distintas situaciones que se van presentando y el alumno o el colectivo resuelve a partir de sus ideas y toma de decisión. Se expresa por buscar la solución no indicada por el profesor sino a partir del descubrimiento que realizan los alumnos.

Juego con tareas: Son aquellos juegos donde están incorporados algunos elementos de la actividad. Las acciones motoras de los alumnos, se organizan sobre la base del deporte, ya sea técnico o técnico-táctico.

Juego de estudio: Utilizados para la comprobación del aprendizaje de los elementos técnicos-tácticos, sin la intervención del profesor, quien debe estar observando el desarrollo luego de explicarle a los alumnos los objetivos a perseguir.

Juego con reglas especiales: En correspondencia con los objetivos que se persigan se aplicaran reglas que no son las oficiales; ejemplo: Juego 1vs 1 con poste (Baloncesto).

(Se mantiene la orientación de planificar juegos en todas las clases, acordes a la unidad, temáticas o deporte que se imparte).

TRABAJO INDEPENDIENTE

Álvarez Z. Carlos 1999, define “El trabajo independiente es el modo de organización del proceso docente, dirigido a la formación de la independencia, como característica de la personalidad del estudiante” plantea además, “es parte consustancial del trabajo independiente su carácter de método, en tanto se trata de modo, de vía, de la forma de organizar la actividad del estudiante.”

Consiste en la realización de tareas por parte de los estudiantes bajo la orientación del profesor.

En la Educación Física, se utiliza para la atención diferenciada dentro de la clase, tanto para los alumnos aventajados, los que están en la media del grupo como para los de menor rendimiento. y para tareas extra clase que el profesor orientará para ser controladas en clases posteriores.

¿CÓMO UTILIZAR LOS MÉTODOS PRODUCTIVOS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA O DE INICIACIÓN DEPORTIVA?

PARTE INICIAL DE LA CLASE O SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Para introducir los objetivos, usando el método de *Elaboración Conjunta*, realizar preguntas que vayan llevando al alumno a lo que se espera de ellos en la clase. Conversar con los alumnos acerca de temas de actualidad que pueden estar relacionados con el acontecer político, cultural o deportivo que los lleve a un criterio que pueda estar relacionado con los objetivos de la clase.

Para desarrollar el acondicionamiento físico (calentamiento), utilizando el *método Juego didáctico*, el profesor puede realizarlo usando diferentes juegos que cumplan la función de acondicionar al organismo, predisponer para las actividades fundamentales de la clase, tanto desde el punto de vista físico como psíquico y que cumplan además con objetivos educativos. Las reglas deberán estar en función de los objetivos que se persigan.

También pueden dársele tareas en forma problémica, interactuando con medios de enseñanza disponibles para que ellos ejerciten los planos musculares que el profesor oriente, dejándolos en libertad de realizarlo individualmente, en parejas, tríos u otra organización que deseen siempre que cumplan con los requisitos puestos por el profesor. Se puede aprovechar este tipo de actividad para la relación intermateria y brindarle nombres de articulaciones, músculos y huesos que intervienen, atendiendo al nivel de desarrollo intelectual de los alumnos participantes en nuestra clase. Con estas sugerencias para el calentamiento, estaríamos aplicando el *método de Exposición Problémica*, también se puede emplear el del *Trabajo Independiente* y el *método de Competencia Elemental*. *Se debe tener en consideración la edad, el nivel de preparación de los alumnos, además del nivel de enseñanza o grado que se trate.*

PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES

Para darle cumplimiento a los Objetivos: en la unidad de Juegos (habilidades motrices básicas) puede pedírsele a los alumnos variantes de los juegos preestablecidos conocidos por ellos con el requisito de cumplir con el objetivo propuesto en la clase. El profesor o los propios alumnos escogerían la más acertada o la que más le guste a la mayoría. El profesor siempre tendrá prevista alguna para que no haya baches en la clase en caso de que los alumnos no logren elaborar alguna correcta. En este caso podrían utilizarse *Los métodos de Elaboración conjunta, Exposición problémica.*

Plantear la solución de tareas relacionadas con la aplicación de habilidades aisladas, complejo de habilidades o habilidades complejas así como reglamentación, en juegos modificados y acciones de grupo que hagan pensar, analizar y seleccionar la mejor respuesta para la solución de la problemática presentada. En esta propuesta se utilizaría el método de *Exposición problémica o Juego didáctico.*

En las clases de introducción de nuevo contenido, siempre que sea posible, introducirlo en forma de problema para despertar el interés del alumno y propiciar el razonamiento lógico. También puede partirse desde el accionar de los alumnos, sólo con una explicación para que éstos exploren lo que conocen y pueden hacer y de ahí partir a solucionar las

problemáticas motoras que se presenten. Con estas dos variantes podemos utilizar *el método de Exposición Problemática, el de Juego didáctico o Competencia Elemental*, atendiendo a las características de los deportes y los alumnos.

Se deben seleccionar los medios de enseñanza y las formas organizativas que propicien la aplicación de los métodos productivos.

PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS

Para darle cumplimiento a los objetivos destinados al trabajo para el desarrollo de las capacidades físicas: pueden aplicarse algunos de los métodos antes mencionados

Juegos deportivos modificados: para la resistencia de corta o media duración, rapidez de traslación, rapidez de movimiento, fuerza rápida y resistencia a la rapidez. Uso de método de *Exposición problemática y Juego didáctico*.

Crear situaciones problemáticas para realizar ejercicios de flexibilidad sin implementos, con implementos, (bastones, cuerdas, aros, etc.) en parejas tríos, cuartetos. Uso del método de *Exposición problemática*

Juegos de relevo para la rapidez de traslación y de reacción, donde los propios alumnos decidan, la ubicación de las postas, en que distancia se realizarán los cambios, el implemento que van a utilizar.

Juegos de fuerza: presentándole una situación problemática a resolver.

En todos los casos, las tareas a resolver y los juegos, tienen que estar acorde con el conocimiento, el desarrollo de habilidades y capacidades físicas así como la edad y hasta el sexo de los alumnos participantes en el turno de clase de educación física o sesión de entrenamiento deportivo.

I. NIVEL DE ASIMILACIÓN (Álvarez, 1999). (Teoría y metodología de la Educación Física para las EPEF 2011).

Clasificación:

Nivel Reproductivo: EN este nivel el alumno se familiariza con el contenido, y es capaz de repetir (reproducir) este contenido que se le ha informado, explicado y demostrado.

Nivel Productivo: En este nivel el alumno debe ser capaz de aplicar, en situaciones nuevas o cambiantes, sus conocimientos y habilidades. Solucionar problemas en situaciones desconocidas. El nivel más alto de lo productivo es la creación, utilizando la investigación científica. En la Educación Física y los Deportes puede ser la creación de acciones tácticas, por citar un ejemplo.

Las habilidades motrices deportivas tienen diferentes niveles de manifestación a los cuales se les llama:

II. NIVELES DE PROFUNDIDAD. Está referido al grado esencial del contenido que deben asimilar los alumnos.

Habilidades Aisladas (simples): Son aquellas que sirven de fundamento para el desarrollo de una serie de habilidades combinadas o complejas, secundarias o principales; por lo que representa una habilidad antecedente que rige el punto de partida para el desarrollo de muchas otras.

Habilidades combinadas: Son aquellas habilidades formadas por dos o tres habilidades simples integradas estructural y dinámicamente de forma tal que reflejen una sólida unidad.

Complejo de habilidades: Constituyen la integración armónica de cuatro o más habilidades simples en un complejo único dirigido a la solución exitosa de una tarea motriz con alta exigencia de rendimiento. El logro de alto grado de perfeccionamiento y automatización de estos complejos es denominado por algunos autores como capacidad (poder hacer con eficiencia)

Habilidades antecedentes: Son aquellas que contribuyen indirectamente a la apropiación de las habilidades principales. Las habilidades antecedentes pueden ser internas y externas.

Habilidades secundarias: Son aquellas que contribuyen directamente a la apropiación de los conceptos y habilidades principales.

Habilidades principales: Son aquellas que por sí mismas constituyen un fin que debe ser logrado por los alumnos al concluir el Plan de Estudios de Educación Física, en este caso, de la Educación General (aunque puede ser de un ciclo o nivel). Regularmente, constituyen un complejo de habilidades o en menor cuantía, una habilidad combinada.

Cuando el docente planifique los objetivos de evaluación de un control parcial, estos tienen que tener correspondencia con los objetivos a lograr en cada unidad; y como en ellos aparecen términos que deben ser dominados, a continuación se indica en qué consisten estos términos.

III. NIVELES DE DESARROLLO de la ejecución (Habilidades).

Los niveles de desarrollo se clasifican en: GRUESO, SEMIPULIDO Y PULIDO, están sujetos a tres indicadores, que de acuerdo a su comportamiento son los que definen uno u otro nivel. Estos indicadores son:

Errores fundamentales: Están relacionados con una correcta ejecución técnica de una determinada habilidad y en el caso de los juegos predeportivos, es cuando no se ejecuta de

acuerdo a su organización y desarrollo, cuando no se cumplen las reglas de este y cuando existen errores elementales en la ejecución de la actividad.

Efectividad: Este indicador está relacionado directamente con los resultados a alcanzar en la ejecución de las habilidades o el juego predeportivo que sea evaluado; es decir, que exista efectividad cuando el alumno pueda ejecutar la habilidad o el juego con determinada eficiencia.

Fluidez: Se relaciona con el dinamismo, la coordinación o acoplamiento entre las acciones de una habilidad aislada o entre habilidades componentes de una habilidad combinada o complejo de habilidades que serán objeto de evaluación, es decir, que no se observe un freno entre las acciones o habilidades que forman parte del control parcial.

Sistema Competitivo: (Todas las educaciones)

Todos los centros docentes se vincularán al Sistema Competitivo Escolar representados por sus alumnos y profesores de Educación Física y Deporte, participando en los encuentros deportivos que comienzan a partir de las competencias inter-grupos e inter-grados, sirviendo esto para que la mayor cantidad de estudiantes practiquen el deporte durante todo el año de forma organizada, utilizando para estas actividades el tiempo libre de los estudiantes fundamentalmente los fines de semanas.

Cada escuela debe tener seleccionado un equipo por deporte según estrategia municipal, los cuales representarán a la misma en todos los niveles clasificatorios en que participen.

Los estudiantes con perspectivas deportivas, efectuarán sus competencias los fines de semana y/o los días entre semana en horarios después de las 4:30 pm.

PRIMARIA

Motivar a los alumnos a la práctica sistemática FÚTBOL PARA TODOS Y TODAS

Con el objetivo de estimular la práctica masiva del fútbol de la población infantil, incentivando en especial la participación de las niñas se convoca al Torneo Nacional Infantil “Fútbol para Todos y Todas”

Torneo Nacional Semana de receso escolar en saludo a la Victoria de Playa Girón (abril)

Requisitos para la participación:

Niños y niñas comprendidos entre los 9 y 10 años de edad, Ser alumnos de 4to.ó 5to. Grado (tener 10 años en el momento de la competencia) de educación primaria, Tener buen rendimiento académico, Estar matriculados (as) en la escuela al que pertenece el equipo en que compete, Haber participado en el (o los) nivel (es) previo de competencia a la que se desarrolla.

Conformación de los equipos:

Serán mixtos, integrados por 12 jugadores (8 niños y 4 niñas), Serán 7 jugadores activos en cancha, de ellos 5 niños y 2 niñas

Los entrenadores serán dos profesores de Educación Física de su escuela (uno de cada sexo).

SECUNDARIA BÁSICA

JUEGO DEPORTIVO PIONERILES

Objetivos:

Desarrollar el Baloncesto a través de una forma sencilla y amena (3 vs 3) dando mayor posibilidad de aplicación en las escuelas

Organización:

Se competirá en los grados de 7mo, 8vo y 9no aplicando los ajustes del reglamento oficial aplicados en la presente convocatoria.

Los equipos estarán conformado por 4 estudiantes M

El evento municipal se realizará con los campeones de los centros educacionales.

Reglamento a aplicar (con sus adecuaciones del reglamento Oficial FIBA3x3 del 2015).

TORNEO FÚTBOL INCLUSIVO: (Secundaria Básica y Especial)

Se desarrollará durante la semana de receso docente del mes de abril del 2018 en la Provincia: Pendiente

La Comisión Organizadora del Torneo de Fútbol Inclusivo tiene, las siguientes responsabilidades generales:

Establecerá el sistema de juego y la duración de la competencia. Estas decisiones serán definitivas.

Los partidos se jugarán de acuerdo con el sistema adoptado y atribuyendo tres puntos por victoria, un punto por empate y cero puntos por derrota.

Decidir en todos los casos de protestas y tomar las medidas necesarias para verificar su admisibilidad.

Requisitos para la participación

Ser alumnos de secundaria básica (comprendido en las edades de 13 y 14 años cumplido antes del evento) y escuelas especiales o discapacitados que estén insertados.

Tener buen rendimiento académico.

Los educandos de la S/B deben de estar matriculados (as) en la escuela al que pertenece el equipo en que compete.

Haber participado en el (o los) nivel (es) previo de competencia a la que se desarrolla.

Conformación de los equipos

Serán mixtos, integrados por 11 jugadores (7 niños y 4 niñas) de ellos 7 de la secundaria básica (4 niños y 3 niñas) y 4 de la educación especial (3 niños y 1 niña) pudiendo ser estudiantes con diferentes discapacidades (no pueden ser con trastorno de la conducta).

Los entrenadores serán dos profesores de Educación Física (1 de Especial y 1 de Secundaria de la escuela ganadora). Se tendrá en cuenta que deberá ser uno de cada sexo.

El jefe de delegación será el metodólogo provincial de Secundaria Básica o Especial.

Documentación reglamentaria

Planilla de inscripción con los datos de todos los participantes (Nombres y Apellidos, Fecha de Nacimiento, Tarjeta de Menor, Edad, Sexo, Foto y escuela), en el caso de los especiales poner su discapacidad

Las planillas deberán estar acuñadas y firmadas por el Director (a) de la escuela y el Jefe del Departamento de Educación Física de la Dirección Provincial de Deportes.

Los participantes deberán asistir al evento con documento de identidad actualizado.

EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

LA EVALUACIÓN EN EL PRIMER CICLO

La evaluación debe estar dirigida a los objetivos que se plantean en los programas y se deben trabajar en sentido progresivo durante las diferentes etapas del curso.

Los controles sistemáticos y parciales se expresaran en las categorías establecidas excelente (E), muy bien (MB), bien (B), regular (R) e insuficiente (I).

La evaluación de las Pruebas de Eficiencia Física que determinan el nivel alcanzado en las capacidades físicas, se determinan sobre la base de las normativas del Plan Nacional para cada edad y sexo.

Niveles	Puntos	Evaluación
I	10	E
S/N	17,9 – 0	I

LA EVALUACIÓN EN EL SEGUNDO CICLO

La Evaluación Sistemática se evalúa con una escala de 0 hasta 20 puntos, para estas actividades el mínimo de puntos a alcanzar para considerarse aprobado es 12 puntos. Por ello cada muestra que el maestro califique, debe anotarse en el Registro de Asistencia y Evaluación. Se deben realizar por períodos entre 6 y 7 evaluaciones sistemáticas de habilidades.

Los Trabajos de Control Parcial serán otro tipo de evaluación y tendrán un valor de 30 puntos.

Al finalizar cada período, el maestro promedia los trabajos realizados en la asignatura y los adiciona a la nota obtenida el Trabajo de Control Parcial, como aparece en el siguiente ejemplo:

Estud.	Evaluación Sistemática							Prom.	Prom.	Nota del período
	1	2	3	4	5	6	7	ES	TCP	
Luis	18	18	15	18	20	20	20	18,4	30	48,4
Rosa	20	20	19	19	20	20	20	19,7	28	47,7

UNIDAD DE JUEGOS PREDEPORTIVOS

No se impartirá la Unidad 2 de Juegos Predeportivos en quinto y sexto grados.

Como estrategia de trabajo en las unidades de juegos con pelotas se incluirán los juegos predeportivos de Baloncesto y Fútbol, que constituirá una de las formas de impartir la unidad de estudio.

El Baloncesto y el Fútbol son deportes que se comienzan a impartir por primera vez en el ciclo, por lo que se trabajarán los juegos predeportivos de estas unidades, como un marco ideal para diagnosticar el conocimiento teórico y práctico que puedan contar los alumnos de forma empírica.

UNIDAD DE DEPORTES CON PELOTAS (Baloncesto y Fútbol)

Las Unidades de deportes con pelotas (Baloncesto y Fútbol) que se imparten en el primer y segundo período se mantendrán las siguientes evaluaciones: Control parcial práctico de habilidades..... 30 puntos, Competencia Intramural..... 30 puntos, Evaluaciones Sistemáticas..... 20 puntos

Tabla de puntuación para la calificación de la competencia Intramural en las unidades de los deportes con pelota.	
Puntos	Criterios
1 – 12	- Aplica correctamente en el desarrollo del juego los elementos técnicos y tácticos.
1 – 12	- Trabaja para lograr el éxito del equipo, desarrolla un juego colectivo y es combativo.
Puntos	Criterios
1 - 6	- Cumple cabalmente con las reglas del juego.
30	- Ejecuta la habilidad en correspondencia con los objetivos y puede cometer un error.
29,9 - 27	- Ejecuta la habilidad y puede cometer hasta dos errores
26,9 - 24	- Ejecuta la habilidad y puede cometer hasta 3 errores
23,9 - 18	- Ejecuta la habilidad y puede cometer hasta 4 errores.
17,9 - 0	- Ejecuta la habilidad deficientemente y comete más de 4 errores.

En las dos últimas semanas del período se aplicará un control parcial para comprobar fundamentalmente las habilidades combinadas o complejos de habilidades y otro consistente en la competencia interna del grupo clase para constatar los diferentes elementos técnicos tácticos aprendidos y los mismos en situaciones de juego.

Claves de evaluación de las habilidades para los diferentes controles parciales en la educación primaria.

Al finalizar cada período, el maestro promedia los Trabajo de Control Parcial realizados en la unidad, adicionándole, el promedio de las evaluaciones sistemáticas para un total en el período de 50 puntos, como aparece en el siguiente ejemplo:

Ejemplo de cintillo de evaluación para el Primer y Segundo Período:

Primer Período Baloncesto		
T C P Habilidades	Competencia. Intramural	ES
30 puntos	30 puntos	20 puntos

Segundo Período Fútbol

T C P Habilidades	Competencia. Intramural	ES
30 puntos	30 puntos	20 puntos

UNIDAD ATLETISMO

En la unidad atletismo para quinto y sexto grados se aplicará los controles según correspondan con los objetivos planificados para el grado en los programas establecidos a nivel nacional (dos para cada grado). Estas evaluaciones tendrán el valor de 30 puntos y serán denominadas como Evento 1 y Evento 2.

La Unidad de Atletismo que se imparte en el tercer período y se evalúa en dos eventos que representan los objetivos del grado se calificará en:

Evento 1.....	30 puntos
Evento 2.....	30 puntos
PEF.....	30 puntos
Evaluaciones Sistemáticas.....	20 puntos

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA

Las Pruebas de Eficiencia Física se realizarán en las dos últimas semanas del Segundo Período, aunque no se promedien en este período.

En el tercer período se incorporará la evaluación de las Pruebas de Eficiencia Física (TCP), a las de Atletismo y se incluyen en el cintillo, promediándose con los Eventos 1 y 2.

La aplicación de esta batería, tendrá un valor de 30 puntos y será considerado como un TCP del cuarto período.

Se utilizarán las tablas de las normativas nacionales para la evaluación de los estudiantes en las capacidades físicas y se realizarán sobre la base de la edad y el sexo, donde cada alumno en correspondencia con el nivel alcanzado podrá obtener hasta 30 puntos.

Ejemplo de cintillo de evaluación en el Tercer Período:

Tercer Período Atletismo				
Evento 1	Evento 2	PEF	Promedio TCP	ES
30 puntos	30 puntos	30 puntos	30 puntos	20 puntos

PLANIFICACIÓN DE LOS CONTROLES PARCIALES.

Los controles parciales se planifican teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

Objetivos:

Desarrollo: Se explicará en detalles las actividades a realizar.

Errores: Se consignarán los errores fundamentales que se tendrán en cuenta en el momento de la evaluación.

Clave de evaluación: – Se plasmará la escala de puntuación que determinó el profesor previamente.

CALIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Para las asignaturas que se evalúan de forma cuantitativa, el máximo a alcanzar es 100 puntos y el mínimo, 60 puntos.

Se elimina de la evaluación el criterio del profesor.

Para otorgar la nota final de una asignatura se debe tener en cuenta:

Se sumarán las notas finales de cada Período y se utilizará la Propiedad fundamental de la proporcionalidad obteniéndose los 100 puntos como nota final.

Por ejemplo:

Primer Período: 50 puntos

Segundo Período: 48 puntos

Tercer Período: 45 puntos

Total 143 puntos

Propiedad fundamental de la proporcionalidad

$$\frac{143 - X}{150 - 100} = \frac{14300}{150} = 95,33$$

$$150 - 100 \quad 150$$

La nota final no se redondea, se deja en la décima, es decir, en el caso anterior sería 95,3.

El alumno esta en el derecho (previo aviso del profesor) de realizar la revalorización de cada control parcial después de concluida la unidad y en la fecha programada.

El cintillo para el registro de evaluación en el segundo ciclo quedaría conformado con las siguientes actividades:

Cintillo final

Baloncesto		Fútbol		Atletismo y PEF		Sum.	NF
Prom. TCP	Prom. ES	Prom. TCP	Prom. ES	Prom. TCP	Prom. ES		
28	20	24,5	20	28	18	142,5	95

Revalorización

La revalorización se realiza después de concluida cada unidad y en la fecha que se programe. Esta se realiza en aquellos elementos en los cuales el alumno presentó dificultades, ya sea en las habilidades, o en la competencia interna del grupo. En el caso de las pruebas de eficiencia física el estudiante tendrá derecho a revalorizar aquellas pruebas donde no obtuvo el primer nivel (realizando la batería completa).

Estudiantes excluidos de la Educación Física

Un estudiante se considera excluido de la Educación Física cuando el certificado médico que así lo acredita y lo excluye de su participación en más del 50% de las clases del curso.

En estos casos se le abonará la asignatura, previa aprobación del director provincial de educación.

Cuando el certificado médico exprese que los problemas de salud permiten que el alumno participe por lo menos en un 50% de las actividades programadas, la evaluación se realiza teniendo en cuenta los objetivos cumplidos durante el tiempo en que el profesor trabaja con el estudiante.

Áreas y Aulas Terapéuticas de la Cultura Física: Consultar el convenio Inder-Mined vigente en el actual curso, sobre las indicaciones y el cambio del sistema de evaluación.

CONTROL DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

Se mantienen las modificaciones puestas en vigor en el curso escolar 2010 – 2011 para la evaluación de las capacidades físicas en las Educaciones Primaria y Especial.

Las actividades de control sistemático que tienen un valor de 20 puntos en cada una de las unidades de 5to y 6to grados, solo se realizarán de las habilidades motrices deportivas.

Como mínimo se realizarán de 6 a 7 actividades de control sistemático en cada período docente.

Para el control de las capacidades físicas se realizará un diagnóstico al inicio del curso escolar, que continuará con el seguimiento de cada capacidad en todos los períodos, con vista a la evaluación de las Pruebas de Eficiencia Física en el mes de Abril.

Estos controles de capacidades físicas le irán aportando al profesor elementos que le permitirán analizar periódicamente con los alumnos en qué estado se encuentra su desarrollo.

El seguimiento sistemático de las capacidades físicas debe estar dirigido a los objetivos que se plantean en los programas y se deben trabajar en sentido progresivo durante los diferentes períodos del curso.

El número de controles (seguimiento al diagnóstico de las capacidades físicas) que se apliquen para conocer el desarrollo de los alumnos lo determina el maestro, por lo que el educador registrará las actividades de la forma que considere más adecuada.

Tanto las actividades de control sistemático (20 puntos), como los controles realizados a las diferentes capacidades física, deben ser anotadas en el Registro de Asistencia y Evaluación, en cada uno de los períodos.

SITEMA DE EVALUACIÓN SECUNDARIA BASICA Y PREUNIVERSITARIO (del seminario provincial)

Evaluación Sistemática: Las evaluaciones sistemáticas se realizarán sobre habilidades motrices deportivas, capacidades físicas y conocimientos teóricos, con un valor de 10 puntos, en correspondencia con las etapas del curso. Máximo de calificación: 10 puntos (100%), Mínimo de aprobado: 6 puntos (60%) , Desaprobado: de 5,9 a 0 puntos (menos del 60%)

El profesor determinará el contenido y a qué estudiantes evaluar en cada clase para lograr el cumplimiento de los objetivos del programa, para ello, debe tener presente el nivel de desarrollo del alumno según el diagnóstico inicial, los elementos seleccionados en correspondencia con el programa, y el número de clases impartidas anteriormente de estos elementos.

Cada profesor precisará la cantidad de evaluaciones (se aplicarán de 3 a 5 cada mes por estudiante) y las vías que va a aplicar, además, elabora los test correspondientes. Es importante lograr que exista un equilibrio y no se produzca una sobrecarga sobre algunos alumnos en cuanto a la cantidad de evaluaciones aplicadas. En el Registro de Asistencia y Evaluación se consignarán las calificaciones obtenidas por cada estudiante.

Las actividades evaluativas sistemáticas, constituyen una actividad normal de la clase, lo cual justifica que no es necesaria la utilización de la misma en toda su extensión para aplicarlas.

Una semana de antelación a la aplicación de los Trabajos de Controles Parciales se realizarán los cierres de las evaluaciones sistemáticas. De igual manera se procederá antes de la Prueba Final donde se efectuará el cierre final del curso, las mismas quedarán reflejadas en el Registro de Asistencia y Evaluación.

En el Registro de Asistencia y Evaluación se plasma la suma parcial de las calificaciones obtenidas en las evaluaciones sistemáticas en la etapa, la cantidad de evaluaciones aplicadas a cada estudiante y el promedio, este último aspecto para que los padres tengan noción de cómo marchan sus hijos en la asignatura. En el Control Horizontal de la Secretaría Docente se consignará la suma parcial de las evaluaciones y el número de evaluaciones aplicadas a cada estudiante.

El promedio de las evaluaciones sistemáticas realizadas en el curso se obtiene adicionando las sumas parciales obtenidas en cada mes y dividiéndolas entre el total de evaluaciones sistemáticas. Todos los meses, el profesor de Educación Física emitirá una valoración cualitativa de cada alumno relacionada con el componente educativo, la cual se incluirá dentro de las consideraciones de todos los docentes del grupo y del colectivo pioneril. Esta evaluación se expresa en las categorías: Excelente, Muy Bien, Bien, Regular e Insuficiente.

Estudiante	Evaluación sistemática	Promedio	Promedio	Nota del
------------	------------------------	----------	----------	----------

	1	2	3	4	5	6	7	ES	TCP	período
Ines	9	9	7	8	10	10	10	9	40	49
José	10	10	10	9	10	10	10	9,8	37	46,8

Evaluación Parcial (Trabajo de Control Parcial)

En los grados séptimo y octavo, cada unidad o deporte se evalúa a través de actividades sistemáticas y una parcial, utilizando como forma de evaluación la actividad práctica. En el caso específico de noveno grado, se realizarán dos evaluaciones parciales por deportes, además de las actividades sistemáticas.

Séptimo y Octavo grados: Se efectuarán tres evaluaciones parciales, una al finalizar cada unidad o deporte (en base a 40 puntos cada una). Se utilizará como forma de evaluación las habilidades combinadas, los complejos de habilidades o la competencia interna del grupo clase del deporte motivo de estudio.

Noveno grado: Se aplicarán dos evaluaciones parciales por unidad o deporte (en base a 40 puntos cada una). La primera evaluación parcial de cada deporte, se aplicará a mediados de la etapa, donde se evaluará una habilidad combinada o complejo de habilidades. Al finalizar cada deporte, se aplicará la segunda evaluación parcial, empleando para ello la competencia interna del grupo clase.

Al finalizar el período de clases, el profesor debe promediar las notas de todos los controles parciales realizados en el curso por el estudiante, obteniendo así una calificación en base a 40 puntos por concepto de evaluaciones parciales.

PRUEBA FINAL: Al finalizar el período lectivo, en los tres grados se aplicarán las Pruebas de Eficiencia Física y la Carrera de Trabajo Continuo o Resistencia de Larga Duración como vías de evaluación del Desarrollo Físico Motor del estudiante, las cuales serán consideradas como la Prueba Final de la asignatura Educación Física (en base a 50 puntos).

Las Pruebas de Eficiencia Física se calificarán en base a 30 puntos y la Carrera de Trabajo Continuo o Resistencia de Larga Duración tendrá un valor de 20 puntos. Para considerar aprobado a un estudiante, este debe haber obtenido 30 puntos como mínimo en la prueba final.

Para presentarse a las evaluaciones parciales y finales, cada estudiante debe tener como mínimo el 90% de asistencia a las clases comprendidas en la etapa que se evalúa. El Consejo de Dirección valora y autoriza, cuando lo considere oportuno, a los estudiantes que no alcancen el por ciento de asistencia exigido. En todos los casos el educando conserva el derecho a asistir al examen extraordinario.

LA NOTA FINAL: La nota final del estudiante se lleva hasta las centésimas sin redondeo y se obtendrá como resultado de la suma entre el promedio de las evaluaciones sistemáticas realizadas en el curso (10 puntos) más el promedio de los controles parciales (40 puntos) y la nota de la prueba final del desarrollo físico motor (50 puntos).

REVALORIZACIÓN: En la educación Secundaria Básica, los estudiantes tendrán derecho a revalorizar exclusivamente, la Prueba Final. Para efectuar la revalorización de las Pruebas de Eficiencia Física, el profesor le aplicará al estudiante la batería completa y no determinadas pruebas de capacidades físicas en particular.

A los estudiantes que revalorizan, para elevar la calificación, se optará por la mayor calificación entre la nota obtenida en la evaluación final y la alcanzada en la revalorización.

SISTEMA DE EVALUACIÓN EDUCACIÓN TÉCNICA Y PROFESIONAL: (Enseñanza ETP)

Se mantienen las indicaciones establecidas para la evaluación y el cumplimiento de los planes de estudio vigentes, así como las dos frecuencias semanales del Deporte Para Todos.

ESCUELAS DE OFICIOS

Se mantienen las indicaciones establecidas para la evaluación por la Resolución Ministerial 238 de 2014, aplicando un control parcial por semestre o etapa, estando a selección del profesor cual de los dos, el cumplimiento de los planes de estudio vigentes, así como las dos frecuencias semanales del Deporte Para Todos.

PRECISIONES PREVIAS.

Anexo 1: I año (Semestres 1 y 2) – II año (Semestres 3 y 4) Total: 4 semestres

Anexo 2: I año (2 Semestres)

Anexo 3: 1 semestre.

Evaluación de Educación Física.

Resolución Ministerial 113 – Anexo 1 (Primer y tercer semestre)

Anexo 2 (Primer Semestre)

Tabla No 1

Controles	Tipo de control	Valor
Sistemáticos	Habilidades aisladas y capacidades físicas	10
Parciales (Primer Deporte)	Habilidades combinadas	40
	Complejo de habilidades	40
Total		50
Evaluación final	Competencia intramural	50
Total		100

Anexo 1 (Segundo y cuarto semestre)

Anexo 2 (Segundo semestre)

Anexo 3 (Semestre único)

Tabla No 2

Controles	Tipo de control	Valor
Sistemáticos	Habilidades aisladas o combinadas y las capacidades físicas	10
Parciales (Segundo Deporte)	Complejo de Habilidades	40

	Competencia Intramural	40
Sub total		50
Evaluación final	Desarrollo Físico Motor	50
Total final		100

INDICACIONES.

Como está orientado, para todas las asignaturas que conforman el plan de estudios de este tipo de educación, a partir de este curso escolar (2014-2015) se realizará UN SOLO CONTROL PARCIAL en cada semestre, quedando a opción del profesor el seleccionar cual aplicará a sus estudiantes.

Se realizarán 8 controles sistemáticos como mínimo a cada estudiante en cada semestre.



CD de Monografías 2017
(c) 2017, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Bibliografía:

AGUILERA J. La Educación *Física en el proceso de enseñanza-aprendizaje*. PowerP Point.

COLECTIVO DE AUTORES: Departamento Nacional de Educación Física del INDER *Manual del profesor* tomo I.

COLECTIVO DE AUTORES *Un enfoque Productivo en la clase de Educación Física*.

COLECTIVO DE AUTORES *.Gimnasia Básica*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1981. pag.64.

COLECTIVO DE AUTORES. *Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física para noveno grado*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1991.

COLECTIVO DE AUTORES. *Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física para octavo grado*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1990.

Colectivo de Autores. *Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física para séptimo grado*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1989.

DE LA PAZ, P. L. *Desarrollo de la resistencia mediante el método de trabajo continuo*. Curso de preparación Metodológica. Seminario PowerP Point.

RODRIGUEZ A, GARCIA S, MENENDEZ S. *Pedagogía. Selección de Lecturas*. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana, 2008.

RAMOS ADELINA. RAMÍREZ EDUARDO. *Seminario Nacional, Soporte Digital*. 2016

RUIZ AGUILERA, ARIEL y otros. *Metodología de la Enseñanza de la Educación Física*. Tomo I. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1985.

RUIZ AGUILERA, A. *Teoría y Metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar* ED. APLUSELE. STO. DOMINGO Depósito Legal 193-202-2007-2350-

- *Sistema de evaluación Secundaria Básica*. Seminario Preparación Metodológica. PowerP Point.